

『ヘルシーキッズランチを作ろう!!  
ファミサポクッキング教室』

日にち： 令和5年1月23日（月）  
 時間： 10:00～12:00  
 場所： 保健福祉センター 調理室・和室  
 人数： 大人8名  
 託児： あり（無料）  
 持ち物： エプロン、三角巾、お手ふきタオル  
 締切日： 令和5年1月16日（月）  
 申込先： ファミサポ公式LINE、にじの森、アドバイザーまで



保健福祉課の「カラダ元気で暮らし隊」のみなさんの活動とのコラボ企画です！  
 「カラダ元気で暮らし隊」のみなさんは、枝幸町で元気で暮らしていくために、体のこと、食事のことを学び、毎日の生活でどんな工夫をしたらよいかを皆で考えて楽しく取り組む町民のグループです。

今年度の活動として、「家族みんなが安心して食べられる健康レシピ」を検討し、お子さんや子育て世代から祖父母世代まで幅広い世代の方が、同じ料理を食べることができるメニューを広めたいと考え、『ヘルシーキッズランチ』の料理を考案されました。そこで、ファミサポ会員のみなさんとカラダ元気で暮らし隊のみなさんと一緒に料理をしながら、世代間交流の時間も楽しんでいただきたいと思います！とファミサポ会員でもある保健師さん達と、コラボ企画を考えました！！

ファミサポのまかせて会員さんが、お子さんの託児を担当してくれるので、まかせて会員さんと顔見知りになる機会にもなりますよ！

お料理、交流、リフレッシュの3つが楽しめるファミサポ交流会です♪  
 みなさんのご参加をお待ちしています。

お問合せ・連絡はこちらまで！

ファミサポ利用の相談やお問合せ・お申込みはアドバイザーまでお気軽に！

子育てサポート拠点施設『にじの森』  
 ☎0163-64-7717  
 ファミサポアドバイザー 村山 純子  
 ☎080-6085-7716

ファミサポ  
LINE 公式



ファミサポの依頼やキャンセル連絡は、ファミサポLINE公式にお願いします！

大切なお知らせ

＊4月から職場復帰＆仕事を始めるご予定のおねがい会員さんへ＊

4月から職場復帰や新しく仕事を始める予定のおねがい会員さんで、保育所（枝幸町認定こども園など）を利用し4、5月のならし保育期間にファミサポの援助を希望される方は、

1月中旬くらいまでに、ファミサポまでご連絡ください。

毎年、ならし保育時のファミサポ利用は複数の会員さんから依頼がある状況です。早めの連絡が必要な理由は、お母さんとお子さんが4月からスムーズに新しい生活を送れるように準備をするためです。そのために、ファミサポでは

- ①1、2月・・・事前顔合わせ（マッチング）
- ②2、3月・・・ファミサポのお試し利用（預かり・送迎）
- ③4月・・・職場復帰でファミサポの本格利用開始

という流れで、サポートしています。

入所が未定の状態で構いませんので、まずはアドバイザーまでご相談ください。

あっという間に、2022年も終わりますね。みなさんにとって、どんな1年でしたか？  
 コロナの感染力が増し、度重なる町内での流行によって、ファミサポを利用しづらい状況が何度かありました。お仕事をされている子育て中のみなさんにとっては、負担の大きかった1年だったのではないかな・・・と思います。思うように援助活動ができず、心苦しい思いをしましたが、そんな中で嬉しいことが3つありました。1つ目は、新たにまかせて会員さんと両方会員さんが増えたことです。地域で子育てを支えたいという機運が高まっていると感じています。2つ目は、おねがい会員さんの新規利用が増え、リフレッシュなどお母さんがご自身のために時間を使うためのお手伝いがこれまでより多くできたことです。3つ目は、ファミサポを通じて世代や地域を越えた交流が芽生えてきたことです。

2023年は、みなさんと一緒に更に枝幸での子育てや毎日が楽しくなる年にしていけたら嬉しいです♪ ぜひ、にじの森とファミサポを気軽に利用してくださいね。

会員数（令和4年度11月末）	
まかせて会員	39名
おねがい会員	95名
両方会員	30名
合計	164名

利用件数（令和4年度11月末）	
預かり	92件
保育施設などの送り	71件
保育施設などの迎え	67件
合計	230件

## 会員さんの声

お母さまが枝幸のファミサポまかせて会員さんになったことで、遠く離れた土地で子育て中の娘さんの子育ても救われた素敵なエピソードがありました！みなさんにもシェアしたく、お2人からメッセージをいただきました。

### まかせて会員 Nさん 今年から活動を始めた会員さん

子どもをもつ我が娘の「お役にたてば！」と現代の子育てや知識に興味を持って受講したファミサポ講習会。我が娘は、枝幸町から遠く離れたところに住んでおり、【家のこと】【子育て】と何から何まで毎日フル稼働！ふと気づけば、頑張りがたたり体はいつかお疲れ様モードに……。母として、手助けしたいが遠すぎて、なかなかササっとは行けません。そんな時、にじの森のファミサポアドバイザーさんに即相談！！優しくアドバイス頂きました！

「少しの時間でもいいから【リフレッシュ】」「少しの時間でもいいから【自分の時間を作る】」これが、とっても大事なんですね！娘にファミサポをおススメしたところ、早速行動を起こし、住んでいる自治体のファミサポを利用し「少しの時間のファミサポ利用で、とても気持ち楽になった！」と話していました。また、ファミサポを利用したいなーとも話していました。

色々な経験をいかし、安心して子育てをサポート&応援して、たくさんの会員さんともお友達になりたいと思っています！



### まかせて会員 Nさんの娘さんからのメッセージ

私自身、周りの友達に比べると遅い出産だったので、アドバイスはたくさん聞け、育児ってそんな感じなんだな、と思っていたので尚更『私だけがファミサポという支援に頼るのも何だか・・・』と一歩が踏み出せませんでした。だけど、私も人間。寝不足が続けばストレスも溜まるし、身体の不調も出る。その中で小さな子どもとうまく意思疎通が出来ないとため息しか出ない。これが原因というものもないのになぜか毎日イライラ。気がつければ母に電話をかけ、母が出た瞬間に大泣きしていました。母なりの優しさだけど、今までなら「大丈夫！みんなそうやって育ててきてる！」と当たり障りのないざっくりしたエールだったと思います。だけど、今回はありがたいことに、母が枝幸でまかせて会員さんとなり、色々な知識、子どもとのコミュニケーション方法、現代の子育て中の母親の苦悩を身近に感じていたからか、私が話終わるまで黙って聞いてくれました。そして、ファミサポの利用を勧めてくれました。

コロナ禍の不安もあるし、知らない方に預けるし、何かわからないけど罪悪感。美容室など自分の都合は主人が休みの時に行けばいいか・・・と色々な思いがあったけど、最初は1時間の預かりをファミサポでお願いしました。時間ばかり気にしてソワソワな時間でしたが、気を張った生活から少し解放されただけでかなり息抜きになりました。そして、迎えに行った時に我が子が尚更愛おしく感じ、自分もリフレッシュしたおかげで家の中が明るくなりました。それから月1のペースで利用させてもらっています。

用事のため、自分のご褒美のためと、使い方は様々で良いと思います。

私は、ファミサポがあって本当に感謝です！

### おねがい会員 Nさん

3歳・1歳 預かり利用

我が家は転勤族で、枝幸や近郊に身内がいなく、何かあった時にすぐに頼れる人がいませんが、緊急で子どもを預けたい時や、諸事情で子どもを預けたい時に、迅速に対応してもらえました。

手のかかる息子たちを快く受け入れていただき、とても感謝しています。

ファミサポを利用する度に、息子たちは明るく接してくれるスタッフさんがいるにじの森が大好きになり、我が家のように利用しています。



### まかせて会員 Hさん

今年から活動を始めた会員さん

託児や送迎でたくさんのお子さんに関わる機会を頂きました。もう小さい子は、孫までしばらく見られないなあと思っていた中で、小さく可愛いお子さんたちと関われ、ファミサポはいつもすごく楽しい時間です。我が家の子ども達に何か還元できるかな？と受講した第4期の講習会でしたが、尻込みしがちな私の大きな一歩になりました。これからも、みなさんの心の余裕のためのお手伝いが少しでも出来たら嬉しいです。

1年前は、ファミサポの活動に尻込みされていたHさんですが、今ではたくさんの依頼を快く引き受けてくれ、おねがい会員さんにとっても、スタッフにとっても本当に心強い存在です！第5期でも素敵な会員さんが誕生しました！おねがい会員さんから両方会員さんになられた方も！支え合いの輪がどんどん広まっていて、とても嬉しいです。

日頃から、にじの森のカフェやキッズスペースを利用してくれているNさん。お子さんが、スタッフやにじの森になれてくれていたので、急なファミサポにも対応できました。

### おねがい会員 Sさん

0歳 預かり利用

すくすくクラブで出会ったママさんがきっかけで、にじの森を知りました。義母や周囲に育児を手伝ってもらった後ろめたさや葛藤の中、にじの森を通して、ママだからやりたかったこと全てあきらめなくていいんだ、今までの自分の生き方、考え方を変えなくてもいいんだ、と思えるようになりました。子育てで辛い時期もにじの森でリフレッシュでき、周囲のママさんと共有して励まし合える素敵な場所がある、枝幸が好きです。

今春、枝幸よりも規模の大きな市に引っ越しされた会員さんが、枝幸を離れて改めて枝幸での子育てのしやすさ、地域の温かさを感じているとメッセージをくれました。とっても嬉しいですね！

### 元おねがい会員 Fさん

3歳(当時) 預かり利用

「身内もないところで、真央ちゃんをここまで立派に育てて、本当にすごいね！」枝幸町にいた頃、母や祖母、妹たちから言われた言葉です。確かに、枝幸町には1人も身内がいませんでした。しかしながら、枝幸町は地域全体で娘を見てもらえる環境があったので、楽しく育児をすることができました。ファミサポやにじの森の存在が今の私の育児概念を作ってくれました。何より、「地域全体で育児をする」という言葉を教えてくれたアドバイザーさんには、非常に感謝の気持ちでいっぱいです。