



連日残暑が続いていますが、夏の疲れは出ていませんか？

温暖化の影響で春秋を感じる時期が短くなっている昨今です。過ごしやすい秋のうちに、スポーツや学び、推し活、食べ歩き etc・・・やりたいことに精力的に取り組みたいです。

今後とも皆さまの温かい気持ちに支えられ、ファミリー・サポート・センターの活動が続いていきますよう、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

会員研修会

日時 令和8年 10月28日(水)

午後1時30分～3時

内容 「肩こり腰痛予防のストレッチ」

講師 柔道整復師 神原英輔氏

場所 習志野市役所 GF 会議室 AB

定員 先着 15名

保育 あり(定員に達した場合お預かりできないことがあります)

※保育予約受付は10/21(水)まで

肩こりや腰痛予防策のストレッチをしますので、動きやすい服装でご参加ください。

水分補給のため、飲み物をご持参ください。

会員交流会

日時 令和8年 12月15日(火)

午前10時～正午

内容 第1部 会員による体験発表
第2部 ブレスワークでととのえる
&リース飾りをつくろう！
(X'mas&お正月 Ver.)

場所 習志野市役所2階会議室(2-4)

定員 先着 15名

保育 あり(定員に達した場合お預かりできないことがあります)

※保育予約受付は12/8(火)まで



※イラストはイメージです

ご存じですか？
こども家庭庁の通知により
5年に1回受講が必要です
虐待防止講習

虐待防止に関する講習の受講が必要になりました(関連記事をP2に掲載)。

提供(両方)会員の皆様には、虐待防止に関する「宣誓書」をご提出いただきます。

※別紙参照

救命講習

支援を行う会員は、小児向けの救命講習(AEDの使用法や心肺蘇生法の実習等)の受講が必要です。受講対象となる方には、事務局より受講のご案内を送付しました。

今年度やむをえず受講ができない方も、来年度以降早めにご受講いただくようお願いします。

※しばらく未受講の方も、日程が合えばぜひご受講ください！

R8年度の今後の実施予定日：11/18(金)PM

←受講枠に空きあります



令和8年度 第1回談話室より

令和8年5月22日（金）の午前中、6名の会員の方にご参加いただきました。近況報告や情報交換、おもちゃ作りを行い、講師の池上コンシェルジュの手遊びや工作では笑い声が絶えず、また専門知識に基づくお話が聞けて役に立ったとのお声をたくさんいただきました。



～参加された方の感想～

🌸 ファミサポの先輩方の体験についていろいろ伺えて参考になりました。いつも一人で考えてやっているので話が聞ける機会がありました。

🌸 皆さんと共有しながら指体操や作品作りをしてとても良い時間を過ごさせてもらいました。日頃の活動の事などとても貴重な話を聞いて、今後に活用して行きたいです。



🌸 皆さんの体験談を聞けて良かったです。手遊びや制作も簡単で、すぐに実行できそうです。



令和8年度 第1回会員研修会より

7月7日（火）10:00～11:30 開催

必須受講になりました

「児童虐待・性被害防止対策講習」と題したこの研修で、市のこども家庭センターの役割や、児童虐待の現状と予防のためのとりくみについて、親しみやすくクイズを交えながら学びました。9名の会員の方にご参加いただき、積極的な質問が飛び交い、また今後の市政にも活かせる貴重なご意見をいただきました。

～皆さんの声～



継続的な体罰・暴言がこどもの脳の発達に深刻な影響を及ぼす写真をみて、虐待防止への取り組みの重要性がより深くわかりました。若い方、おじいちゃんおばあちゃん方へもお伝えしていきたいと思います。

興味深い虐待のお話はとても参考になりました。核家族化と共働きのご家庭が多く、お子さんを送迎していても大変だなと思うことがあります。ファミサポをとおして少しでも楽に子育てできるとよいと思いました。

非常に興味深い研修会でした。数字で知ることがよかったです。

【事務局より】

虐待がこどもの脳や感覚器官の発達に与える具体的な影響を資料で目の当たりにし、改めてすべての大人に知っておいていただきたい内容だと感じました。

おたよりに同封した「宣誓書」にご記入いただき、ご提出をお願いします。

～地域のみんなで 子育てを～

お知り合い、お友達にファミサポ をご紹介いただけませんか？

ご近所やお友達で活動に興味がある方、子育ての支援をやってみたいという方がいましたら、お声かけしていただけたら幸いです。

支援できる仲間を増やして、より良い活動の輪を広げましょう！

こんな時はどうしたら？

Q. 利用会員さんが、予定の時間より早くお子さんを迎えにきました。報酬額の支払いは事前に依頼された時間ですか？ それとも実際の活動時間になりますか？

Q. 事前打合せの際に受け取った「事前打合せ票」はいつまで持っていてよいですか？

Q. 悪天候のため、活動予定日に保育園が急遽休園となり、依頼がキャンセルになりました。キャンセル料は発生しますか？

提供・両方会員の皆様へ

● 援助活動報告書は月末締めで、翌月10日までに事務局に着くようご郵送（または窓口へ提出）ください。

● 無理のない範囲で依頼をお受けしてください。利用会員の皆さんには、ファミサポがあくまでも一時的・補助的なものであることを入会時にお伝えしています。

支援くださる皆様が、負担を感じることなく楽しく支援できるようサポートさせていただきますので、気になることがあればいつでもご相談ください！

A. 実際の活動時間を基準にした報酬額になります。活動時間の変更の可能性がある場合は、事前打ち合わせの時に互いに確認しておいてください。

A. 最初の援助が終了後、速やかに利用会員にご返却ください。
また依頼がある場合に備え、お手元にコピーを取るなどしていただくのは構いません。

A. 市内に各種警報が発令されていればキャンセル料は発生しません。それ以外は当日キャンセル料（予定時間に対して半額）が発生します。

解けるかな？

報酬額クイズ！

Q1. 木曜日に2人のきょうだいを保育園に7時までに送っていきます。自宅を出るのは6時、自宅に戻るのは7時45分です。

Q2. Q1の依頼で、当日になり弟のほうだけキャンセルになりました。受け取り額は？



きょうだいは別々の報告書に記入します。
キャンセルも漏れなく記載してくださいね！

A1. 2,100 円です。

きょうだいの預かりは2人目は半額です。
6時から7時45分までの1時間45分の活動となり、報酬は2時間分で1,400円、2人目は半額の700円、足して合計2,100円です。

A2. 1,750 円です。

当日キャンセルには半額料金が発生します。2人目（半額）料金700円の半額、350円がキャンセル料です。
支援したお子さんの報酬1,400円と合わせて合計1,750円になります。

援助活動報告

●育児支援の年間利用(活動)件数(R7.4~R8.3)・・・1,829 件

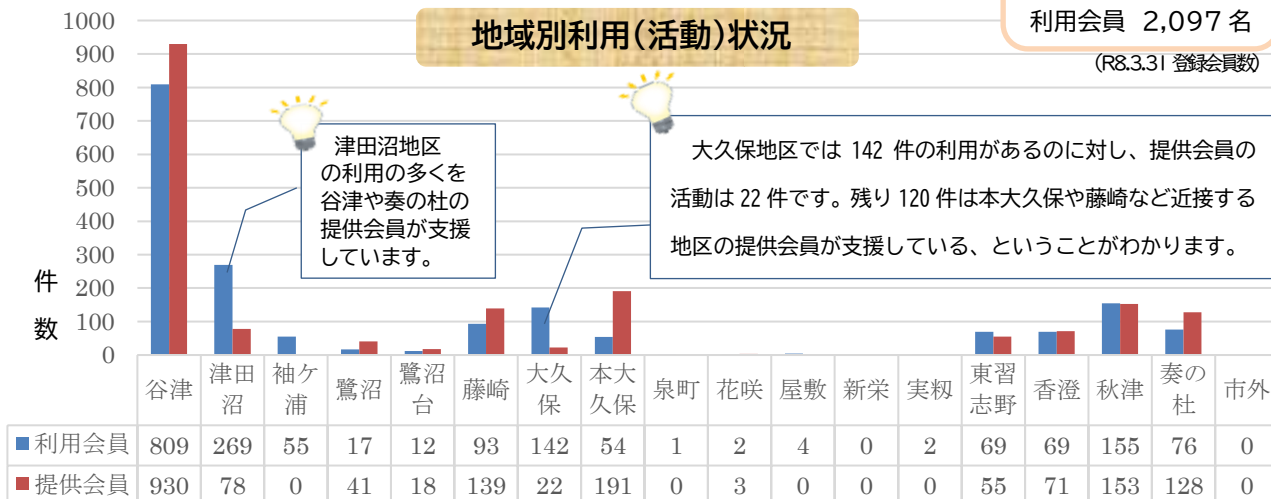
提供会員 337 名

両方会員 51 名

利用会員 2,097 名

(R8.3.31 登録会員数)

地域別利用(活動)状況



育児支援ランキング

1. 保育所・幼稚園の迎え・預かり 357 件
2. 子どもの習い事への送迎 159 件
3. 保護者の外出の場合の援助 67 件
4. 保・幼の登園前の預かり・送り 59 件
5. 児童の放課後の預かり 44 件
6. 学童保育のお迎え・預かり 37 件
7. 短時間・臨時的就労の場合の援助 25 件

令和7年度実績より

家事支援ランキング

1. 食事の準備や後片付け 32 件
2. 衣類の洗濯 4 件
3. 住居などの掃除 2 件

夏の疲れを回復させるメニュー

サーモンはオメガ脂肪酸、良質たんぱくを兼ね備え疲労回復や美容に効果的な食材です。

きのこは免疫を高めます。手に入りやすい食材で簡単に作れるレシピを紹介します。

鮭ときのこのホイル包み

<材料> 2人分

- 生鮭 2切れ
- しめじ、えのき等好きなきのこ適量
- 玉ねぎ適量(スライス)
- バター 1かけ
- 塩、胡椒 少々
- 酒 小さじ2

- アルミホイルに玉ねぎ、両面に軽く塩胡椒した鮭、きのこ、バターをのせ、酒をふり包む。

- フライパンに水 100 ccを入れ、包み焼きする(弱火で 10 分程度)

- ♥お好みでしょうゆやポン酢をかけてお召し上がりください。



基礎研修会(6/18)

提供会員5名・両方会員1名が新しく仲間入りしました。

早速ご活躍いただいています!

ご支援に感謝いたします。

編集後記

提供会員さんとジムで時々お会いします。「膝が痛いよ～」と笑う会員さんから元気をいただきつつ、

“健康あつての支援”を実感します。事務局でも会員の皆様の心身の健康にコミットできるような企画を考えていきます!

皆様の善意に支えられながら運営できることに日々感謝しています。これからもご支援のほどよろしくお願い致します。