

ママのしあわせプレゼント券

長崎県ママのしあわせプレゼント
一時保育等利用券(500円)

母子健康手帳番号

利用料 円

住所

氏名

※配布日から2年間有効
(ただし、県外で母子健康手帳を受領した方は、
母子健康手帳交付日 年 月 日から2年間有効)

市町受付 印
(配布日)

- ・配布日から2年間有効です。ご確認ください。
- ・サポート料のみに利用できます。
- ・サポートの依頼の際にスタッフにお伝えください。
- ・利用時は、母子手帳の番号、利用料、住所、氏名をボールペンでご記入し、提供会員へお渡しください。

【センターからのお知らせ】

- ・引っ越し等で住所・電話番号(携帯を含む)の変更があった場合、事務所へご連絡ください！
- ・講座の様子やママのしあわせプレゼント券についても、ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

<http://www.chiikinonakama.com/>

【会員の皆さんへ】

- ・お子さんの誕生などは、事務所へご連絡をお願いします。
- ・活動の依頼・変更、キャンセルは、必ず事務所へご連絡ください！

編集後記

「暗くなったらおばけの時間、早く布団に入りなさい」「ごはんを残すともったいないおばけがくるよ」ちょっと昔、うちにはいろいろなおばけがいて、子どものしつけのお手伝いをしてくれた。このごろおばけがいな気がするけど、子どものしつけ難しくないですか？



お問い合わせ先

子育て応援ネットワーク

ファミリーサポートセンター佐世保

【受託運営】NPO法人ちいきのなかま

〒857-0024

長崎県佐世保市花園町101-1ふれあいセンター横

Tel: 0956-42-1848 Fax: 0956-42-4643

E-mail: famsup@chiikinonakama.com

<http://www.chiikinonakama.com/>

子育て支援ネットワーク

2010.10.15.

VOL.7

ファミサポぶらす



目次

子育て中の“困った” をお手伝いします！！	2
子どもは 風の子！元気の子！	4
おすすめ絵本	6
Kikuちゃんレシビ	7
お知らせ	8



依頼会員さんのお子さん 優人くん(5歳)

ファミサポはあなたとあなたをつなぎます！



子育て中の“困った”をお手伝いします！！

パパ・ママだけでは乗り切れない子育てのSOS。

特に子どもの預かりの手が必要な時にはファミサポにご連絡を。

ファミサポは地域の支え合いで子育てを支援するシステムです。

Q. ファミサポってなに？

子育てを応援してほしい人と子育てを応援したい人がお互いに会員になって、地域で子育てサポート活動をしています！全国に550センターが稼働しています。

Q. どんな人が預かって

くれますか？

原則として、近所の方で、ファミサポの講座を受講後登録してくれた提供会員さんです。

依頼会員の登録方法

システムを理解してもらってから、登録票に記入していただきます。
(登録は無料です) 事務所以外にメールや郵便でも受付しています。

出張登録会も行っています。ファミサポスタッフを見かけた時はぜひ声をかけてくださいね！

会員の特典

- 登録を先に済ませていれば、サポートが必要になった時に利用できます。
- 広報誌や講座案内を郵送します。
- 託児付きの楽しい交流会やイベントがあります。



Kikuちゃんレシピ



簡単に作れておいしい鶏ハムを紹介します！

鶏ハム

鶏むね肉 1枚(200g)

水 250cc

塩 40g

玉ねぎ 1/2個(薄切り)

にんにく 1片

漬け汁



作り方

①漬け汁の材料を鍋に入れ強火にかける。沸騰したら、すぐに火を止め、熱いうちにざるでこし、常温以下になるまでしっかり冷ます。

②むね肉を漬け汁に浸し、90分程置く。

※注意 90分以上は漬け込まないこと！！

③肉の水分をキッチンペーパーで拭き取り、容器に入れラップで覆い、冷蔵庫で一晩寝かせる。(肉全体に塩分をなじませる。)

④肉を常温に戻し、鍋に水(1ℓ)を沸騰させ、むね肉を入れたらすぐに火を止め、ふたをして約20分置く。肉を取り出し、粗熱が取れたら完成！



そのまま食べてもいいし、
サンドウィッチの具やサラダに
してもおいしょ！



ファミサポおすすめ絵本

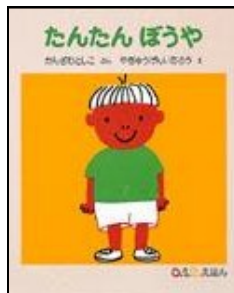
おすすめの絵本を紹介します。お部屋にいる時間が多くなるこの時期、たくさん絵本を読んであげてくださいね！

今回は、お子さんが読んで大人が読んで楽しめる本をセレクトしてみました。

たんたんぼうや

作：かんざわ としこ 絵：やぎゅう げんいちろう
出版社：福音館書店

主人公の男の子が歩くたびに、動物たちが増えてきて最後は皆でゴロリと寝ます。リズムカルな文章なので、音楽好きな子、動物好きな子、就寝前にもぴったりです。



りんごがひとつ

作・絵：ふくだ すぐる 出版社：岩崎書店

りんごがひとつおちていた。みんなおなかをすかしているよ。すばやくりんごをとって逃げるおさる！
追いかける動物たち！動物たちの愛らしい表情と、お話しの結末に、ぽっと心の温まる、手元に置いておきたい1冊です。

せいかつの図鑑

監修：流田 直 出版社：小学館

蝶結び、かた結びができない…和式のトイレの使い方がわからない…知らないと恥をかく食べ方・お箸のマナーなどなど、わかりやすいイラストや写真で基本がしっかり身につく図鑑です！大人が読んで関心ももてる1冊です。



Q. どんな時に利用できるの？

上の子のお遊戯会の時に2時間ぐらいの預かりは、お願いできますか？

必要な時にどうぞお電話ください。預かりの場所についても、状況を見て、お子さんにとって最善の場所をコーディネートします。

事前の顔合わせも行いますので、安心してご利用ください。

病後児保育室へ利用をお願いしています。開所までの送りはお願いできますか？

病後児保育室は働くお母さんの強い味方。お力になれるようコーディネートします。

早めにご相談ください。

Q. サポートを依頼して、子どもを預ける時に必要な物は？

年齢や、サポートを利用する時間にもよりますが、**オムツ・おしり拭き・ビニール袋・着替え・おやつ・飲み物**など…。

時間によっては食事の準備をしていただくと安心です。

ご質問・お問い合わせは、こちらまで

TEL 0956-42-1848



サポートの流れ

依頼会員が利用したい日時、内容をファミサポに連絡

ファミサポが提供会員を探す

依頼会員と提供会員が

事前打ち合わせ

サポート後、依頼会員が

報告書を受取り、

提供会員へ報酬を支払う

提供会員が報告書を

ファミサポへ提出

子どもは風の子！元気の子！

時間・空間・仲間。子どもの成長に大切な三つの“間”です。

ゆったりとした時間、広々とした空間で、できればたくさんの仲間とともに遊んでほしい。

ファミサポの子育て仲間が、子育て真っ最中のみなさんに、わが子が大好きな遊び場を紹介していただきました。

ぜひ、遊びに行ってみてください。

えぼし岳高原スポーツの里

〒佐世保市烏帽子町128番地

☎0956-24-6669

◎ ★★★★★

トイレ ★★★★★

遊具 ★★★★★



遊具なども豊富で小さなお子さんから大きなお子さんまで幅広く楽しめます！
広い芝生広場もあるので、ボール遊びもOK！

アスレチックの奥には、冒険広場が！
探検してみよう！

こちらから少し上ると青少年の天地があります。野外遊具場もあるし、

お散歩もできますよ★

天神公園

〒佐世保市天神町1131

上大黒バス停より徒歩5分

◎ ★★★★★

トイレ ★☆☆

遊具 ★★★★★



大きな銀杏の木があり、これからの季節にぴったり！
大きなジャングルジムや休憩スペースもあります。トイレが
和式トイレなので、小さなお子さんは注意してください。

依頼会員きくちゃんのおすすめ

母ヶ浦公園

〒佐世保市母ヶ浦町2004付近

(住宅街にあるので、少しわかりにくいかもしれません)

◎ ★★★★★

トイレ ★☆☆

遊具 ★★★★★



小さなお子でも滑れるソウさん滑り台
と大きな滑り台と2種類あります。
広いスペースもあるので、自由に走り
回ったりできます。

両方会員ひでちゃんのおすすめ

さまざまなリスクが山盛りの外遊びは敬遠されて、時間を忘れて外で遊ぶ子どもたちは、日本ではめずらしい存在になってしまいました。

でも、先輩ママたちは口をそろえて遊びの大切さを伝えてくれます。
ファミサポで先輩ママに出会ったら、ぜひ子育ての経験談を尋ねてみてください。大切なことを学ぶことも多いはず…。