

■ファミリーサポートセンター
「まかせて会員」養成講座受講者募集！



全6回の講座で、地域の子育てを手伝う「まかせて会員」を養成します。「まかせて会員」は、乳幼児から小学校6年生までの子どもの一時預かりや保育園・幼稚園・児童クラブ・習い事の送迎などを行います。

- 期 日 9月7日(木)・12日(火)・21日(木)・28日(木)、10月3日(火)・5日(木)
- ※ 9月12日(火)の午後と10月3日(火)は「ホームビジター」養成講座と合同で開催します。
- 時 間 午前9時30分～午後4時
- 会 場 サンフレッシュ白河(久田野)
- 対 象 心身ともに健康で積極的に活動できる方
- 受講料 無料
- 申し込み・問い合わせ先
ファミリーサポートセンター ☎ 219907
(平日 午前9時～午後4時)

■家庭訪問型子育て支援ボランティア
「ホームビジター」養成講座受講者募集！



全8回の講座で、子育て経験者による訪問ボランティア「ホームビジター」を養成します。

あなたも子育て中のママ・パパの気持ちにそっと寄り添い、笑顔を届けるホームビジターとして活動しませんか？

- 期 日 9月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)、10月3日(火)・10日(火)・17日(火)・18日(火)
- 時 間 午前9時30分～午後4時
- ※ 10月18日(火)は2時間程度(個別懇談)となります。
- 会 場 マイタウン白河(本町)
- ※ 9月12日(火)午後と10月3日(火)はサンフレッシュ白河(久田野)で「まかせて会員」養成講座との合同開催となります。
- 対 象 子育て経験がある方でボランティア活動に参加したい方
- 受講料 無料
- 申し込み・問い合わせ先 ホームスタートしらかわ ☎ 2090(月～土曜日 午前10時～午後4時)
メール hss@shirakawa-shienkai.or.jp

Column

妊娠中も
バランスの良い食事を

令和4年度に市が母子手帳交付時に行った食生活アンケートによると、3割以上の方に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとる習慣がないことがわかりました。



Q 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる頻度はどのくらいですか？

ほぼ毎日 65.6% 週2～3日 30.5%
食べない 4.0%

Q 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べない理由は何ですか？

手間がかかる 32.0% 時間がない 25.8%
食費がかかる 3.1% その他 39.1%

Q 主食・主菜・副菜のうち、不足していると思うものはどれですか？

副菜 65.6% 主食 30.5% 主菜 4.0%



妊娠中の食事は「バランス」がカギ！

いろいろな食品をとることで栄養のバランスがとれます。バランスが崩れると空腹感や疲労感が強くなるので、品目数を増やすことを意識し、食生活を整えていきましょう。



不足しがちな副菜は
カット野菜などを上手に利用

外食では品目数が多い定食型のメニューを

1皿増やすのが難しい時は
ネギやわかめで1品目増やす工夫を

子ども食堂

問こども支援課 ☎ 5522



子どもたちに対して食事の提供や学習支援などを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

