

# ほっとたいむ

お年玉

第57号  
2026.冬

本年もよろしくお願いします。皆さんはどんなお正月を過ごしましたか？私はお正月に家族で初詣に行きました。おみくじをひいたところ「大吉」がでて嬉しい気持ちになりました。みなさんにとっても今年1年良い年になりますように。

昨年は11月にファミサポにとって嬉しいニュースがありました。インスタグラム等でご紹介させていただきましたが、長年にわたるサポート会員としての活動に対し、元サポート会員の佐々木ツヤ子さんに市から感謝状が贈呈されました。那須塩原市の表彰対象にファミサポも加えていただき今年度は1名が該当になりました。現サポート会員、退会サポート会員の中からサポート活動年数、活動件数で表彰になります。表彰はファミサポとしても念願であったので、お骨折りくださった子育て支援課には感謝です。今後も2人目、3人目と佐々木さんに続くサポート会員さんの誕生に期待しています。佐々木さん、本当におめでとうございませう。そして、ありがとうございました。



## なすしおばら市 ファミリーサポートセンター

〒329-2705 那須塩原市南郷屋5丁目163番地 (健康長寿センター内)

TEL/FAX 0287-47-6252 緊急連絡 070-2262-6252

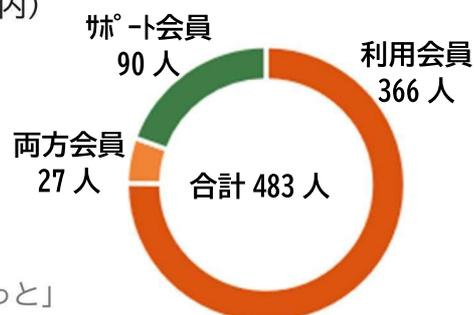
開所時間 月～金曜日 9:00～18:00

土曜日 事前予約にて対応 (9:00～12:00)

E-mail: hotnet.famisapo@eco.ocn.ne.jp

HP アドレス <http://hotnetfamisapo.com>

那須塩原市ファミリーサポートセンターは「NPO法人子育てほっとねっと」  
が市の委託を受けて運営しています



R7.12.31 現在の会員数

## 行事の報告



参加の皆さん  
ありがとうございました♪

## 全会員対象の交流会 맘소울 크리스마스演奏会



### 絵本読み聞かせ & 登録会

12/13(土)に東那須野公民館にて、全会員対象の맘소울 크리스마스演奏会とおさるのぶんこ 西田さんによる絵本読み聞かせ&利用会員登録会を実施しました。

演奏会では、親子で楽しめるレパートリーの演奏に合わせてリズムにのるお子さんや、楽器に興味を持つお子さんがいました。読み聞かせでは子どもたちが西田さんを囲んでお話を聞いたり、興味しんしんに絵本を見たりしていました。サポート会員さんと利用会員さんとの交流できる楽しい時間となったのではないかと思います。利用登録会では3名の方が登録されました。

맘소울の皆さん、西田さん、参加された皆さんありがとうございました。



### サポート会員・両方会員のためのサロン

11/12(水)東那須野公民館にて心と身体を整えるヨガを市内外でご活躍の遠藤好美さんをお迎えして開催しました。

心身ともにリラックスする事ができたようで、参加された皆さんにとっても喜んでいただけました。呼吸を整えることの大切さも知ることができ、また運動不足の解消にもなりました。

好評でしたので、また企画したいと思えます。



### サポート会員・両方会員のためのサロン

1/14(水)に西那須野公民館にて絵本紹介をおさるのぶんこ 西田由記子さんをお願いして開催しました。絵本から言葉遊びにつながったり、わらべ歌につながったりと、新たな発見や気づきがありました。

参加された皆さんとのトークタイムでも、ご自身の子どもの頃の話やお孫さんへの思いなど学ぶことが沢山ある充実したサロンでした。会員さんの新たな一面を見ることができ交流を深められた良い機会でした。



# これからのイベント

お申し込みは電話または公式 LINE で  
お願いいたします。



## サポート会員養成講座／再受講講座②③



今年度 2 回目のサポート会員養成講座を下記日程で開催します。皆さんの周りにお子さんが好きな方、時間のある方、お心あたりありませんか？ ぜひ周りの方に養成講座をご紹介ください。

ファミサポ HP、Instagram、「広報なすしおばら 1 月号」にも掲載されております。今回の講座ですべて受講できない場合でも、残りの講座は次回の受講(来年度)で大丈夫です。また、利用会員さんも興味がある講座がございましたらお気軽にご連絡ください

※**会員番号 1143 までのサポート会員さん、両方会員さん**で 5 年に 1 度の事故予防(講座②)と小児救命講習(講座③)を受講されていない方は再受講をお願いします。

	日付	時間	内容	場所
①	2/18(水)	9:00~12:40	市の子育て支援について 栄養と食生活 保健の心	健康長寿センター
②	2/18(水)	13:20~16:30	児童虐待防止 発達・発育・健康管理 事故予防・交通事故予防	健康長寿センター
③	3/4(水)	9:15~12:15	小児救命法	健康長寿センター
④	3/4(水)	13:00~16:00	ファミサポの説明	健康長寿センター



託児は応相談です。センターへお問い合わせください。

### サポート会員と両方会員の為のサロン

#### 座談会

3月11日(水) 10:00~12:00

場所：長寿センター2F ポランティアルーム

他のサポーターさんがどんなサポートをしているのか、サポートするにあたり疑問に思うことなどお話ししましょう。



### サポート会員と両方会員の為のサロン

#### ファスナーチャーム作り

4月14日(火) 10:00~12:00

場所：市民活動センター

持ち物：なし



### 公式 LINE への移行・登録のご協力をお願いします

サポート依頼やキャンセル・変更など公式 LINE のチャットで受付が可能です。以下の QR コードからの登録をお願いいたします。返信はセンターが開所している平日 9 時~18 時の間にさせていただきますのでご理解くださいますようお願いいたします。

初めて登録される方はフルネームを公式ラインのチャットにお送りください。



ファミサポ HP



ファミサポ Instagram





お子さんの年齢によってよりよいサポートをする上で心がけるポイントも変わっていきます。サポートの時に大切にしたいポイントを子どもの成長にそってシリーズで紹介していきます。



### 乳児サポート



乳児はどんどん成長し、体の様子も生活の様子も日々変わっていきます。また、子ども自身が言葉で伝えることができない時期なので、大きい子に比べて気を配らなければならないことも多いです。マッチングの時もお子さんについて詳しく伺いますが、特に月齢の低いお子さんはその時その時の様子を利用会員さんとサポート会員さんと共有することでみんなが安心して過ごせたらうれしいですね。



#### 利用会員さん

- サポート開始時にお子さんの健康状態やサポート利用時間帯の生活リズムなどをサポート会員さんに伝えてください。

健康状態 : 体調、アレルギー、湿疹、便秘、吐き戻しなど

生活リズム : ミルクの量（何時間おきなど）、離乳食のこと、お昼寝の時間など

- サポート中に必要なものは持参してください。

（使い方などの説明も）

（ミルク・哺乳瓶・オムツ・おしりふき・着替え・ガーゼ・タオルなど）

※お気に入りのアイテムがあるとお子さんも安心ですね

- 最初は短時間のサポートから始めるとお子さんと利用会員さんとサポート会員さん、みんなが安心です。

#### サポート会員さん

- 手の届くところに誤飲の原因になるものがないか確認してください。

（トイレットペーパーの芯を通るものは子どもの口に入ります）

- 寝返り時に口をふさいでしまうことがないようにやわらかい布団やぬいぐるみ、布類に気をつけましょう。

- お昼寝はあおむけ寝が基本です。

- 寝ている間も定期的に呼吸・姿勢を確認してください。

- 泣き方、顔色などで様子がおかしいと感じた時は迷わず早めに保護者へ連絡をお願いします。



### センターからのお知らせ

#### ○送迎サポート利用の利用会員さん

積雪やアイスバーンで安全が確保できない時にはサポート中止とさせていただきます。ご理解をお願いします。

#### ○送迎サポートを引き受けてくれるサポート会員さん

上記の通り、安全第一です。状況により一斉にサポート中止もありますが、地域の残雪等で少しでも不安な時にはセンターにお知らせください。

#### ○会員の有効期限を迎える会員さん

2月上旬に該当の会員さん宛てに更新書類を郵送させていただきます。3/10(火)までに手続きをお願いします。ご不明な点などある方は LINE、メール、お電話にてお問い合わせください。

#### ○利用会員の皆さん

来年度からの会報を基本 LINE 等でのデジタル発行を検討しております。今まで通り郵送ご希望の方は郵送でお送りする予定です。決まりましたら改めてご連絡いたします。

