



# 子育て情報

日 日時・期間 場 場所 対 対象 内 内容 定 定員 料 料金  
持 持参物 締 締切 申 申し込み先 問 問い合わせ先  
☎ 電話番号 ☓ 電子メール

## 子育て支援の輪に参加してみませんか ～まかせて会員・おねがい会員募集～

「ファミリー・サポート・センターちくしの」(ファミサポ)は、子どもの預かりや保育所、児童クラブ、習い事の送迎など、会員の子育てを地域の中で助け合う、子育て支援事業を行っています。

### ▶子育ての手助けをしてほしい→「おねがい会員」

登録を希望する人は**会員登録説明会**と**学習会**を1回受講してください。

### ▶子育ての手助けをしたい→「まかせて会員」

登録を希望する人は**会員登録説明会**1回と**学習会**を5回(幼児安全講習は必修)受講してください。

日 1月24日(土)、9時30分～12時30分(受付9時15分～)

場 生涯学習センター 3階視聴覚室

内 ①会員登録説明会(事業説明) アドバイザーより

②学習会「こどもの食物アレルギーとその対応」

●講師 平井 貴彦さん(福岡大学筑紫病院 小児科医師)

定 先着30人

※学習会は会員以外でも参加できます。

※託児有(子ども同伴では受講不可)要事前申込

申 問 ファミリー・サポート・センターちくしの

☎ (921)1396(平日9時～17時30分)

## 子育て講習会

### 「子どもの命を守る! 防災のお話し会」

いつ起こるか分からない災害。いざというときに、すぐに役立つ防災のお話し会です。家庭でできる心の備え、物の備えについて「さあ、困った」「ああ、どうしよう」の答えが見つかります。大切な命を守りましょう。

日 1月29日(木)、10時～11時30分(受付9時45分～)

場 市役所 1階多目的ホール

●講師 渡邊 恵里香さん

対 市内在住の就学前の子どもとその保護者  
※保護者のみの参加もできます(対象年齢子どもの保護者のみ)

持 靴袋

●申込方法 電話

定 先着25組

●申込期間 1月5日(月)、8時30分～

申 問 子育て支援センター

☎ (922)7287



## 子育てのひろば No.346

## 栄養成分表示を活用しよう

子どもの食生活で、お菓子の食べ過ぎや、エネルギー・塩分のとりすぎなど、気になることはありませんか？

そのようなときに参考にしてほしいのが「栄養成分表示」です。

栄養成分表示から、この食品にはどの位のエネルギーや栄養成分が入っているかが分かります。

栄養成分表示 〇袋(△g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

### ●ワンポイント

表示されているものが、100g当たり、または1個当たりなど「単位」が違うため、あわせてチェックしましょう。

市が実施した子育てに関するアンケートでは、買い物や外食の際に栄養成分表示を参考にしている人の割合が38.2%と低いことが分かりました。健康的な食生活のために、栄養成分表示をぜひ活用しましょう。

問 こども政策課

☎ (923)1118

## お誕生日おめでとう! の申込方法

### ★申込方法

▷市公式LINEメニュー画面の「市の情報」→「広報ちくしの」から申し込み

▷インターネットの申し込みフォームから申し込み(要ユーザー登録)

📄 <https://user-web.line-smartform.com/login/city-chikushino>

★定員24人(超えた場合は抽選) ★3月生まれは、1月1日(木)～15日(木)に受け付けます。

★新しく3歳になる子どもまでが対象です。

申込方法など詳細は市ホームページを確認してください。 ID 1275

問 秘書広報課



▲申し込みフォーム



LINEは  
ココから申し込み!