

上田市 ファミリー・サポート・センター通信

ファミリー・サポート・センターを利用してみませんか？

ファミリー・サポート・センターは、子育てのお手伝いをしてほしい人（依頼会員）とお手伝いをしてほしい人（提供会員）をつなぎ、地域の中で支え合うことを目的とした子育て支援事業です。

子どもを少しの間、預かってもらえないかな？



子どもを預かったり、送迎をしたりできます。



どちらも希望する場合は **両方会員** として登録ができます。

依頼会員

子育てのお手伝いをしてほしい人

【会員条件】上田市在住又は、上田市内に勤務で、小学校卒業までのお子さんがいる方
【サポート対象】生後3か月から小学校卒業まで

提供会員

子育てのお手伝いをしたい人

【会員条件】上田市在住で心身ともに健康で子育て支援に理解があり、子どもの預かりや送迎ができる方

※資格の有無や性別は問いません。
講習会の受講をお願いします。

サポートをお願いしたいときは・・・

- 1 **入会**  説明を受け会員登録をしてください。
※登録時の持ち物 本人確認できるもの（免許証、マイナンバーカード等）
写真2枚（免許証などのカラーコピー可）
- 2 **サポートの依頼**  サポートが必要になったら早めに連絡をください。
依頼の日時、内容を教えてください。
- 3 **事前打ち合わせ**  提供会員、依頼会員と援助を受けるお子さんが顔合わせをします。
サポートの日時、内容を確認します。アドバイザーも同席します。
- 4 **援助活動**  いよいよサポートが始まります。
事前打合せに沿って援助活動を行います。
- 5 **援助活動が終わったら**  提供会員が報告書に記入しますので、利用料金を確認しお支払いください。
- 6 **報告書の提出**  ※提供会員は、報告書を翌月5日までにセンターに提出してください。



利用料金

月曜日～金曜日（平日） 午前7時～午後7時	1時間あたり 600円
上記以外の場合	1時間あたり 700円

詳しいサポート例は次のページをご覧ください！

子育てひろば、子育て支援センターなどでのお預かりの様子



事前打合せ後依頼会員宅前で



【子育て支援センター】

依頼会員の声

出産直後の県外からの引っ越しと、上の子のイヤイヤ期が重なり、身寄りのない土地で困り果てていたところ、提供会員さんを紹介してもらいました。手厚くサポートしていただき、子どもものびのび過ごすことができました。おかげさまで大変な時期を乗り切ることができました。

提供会員の声

子育て支援センターは、私がボランティアで子育て支援員として活動しているところなので、職員の方も知っていてスムーズに安心して活動できました。遊具やおもちゃもそろっていて、子どもさんにとってもよかったですと思います。



【子育てひろば】



ひろばの先生と♪



依頼会員の声

上の子の保育園行事の時に預かっていただきました。遊具も充実していて、子どももすぐに遊びだしました。提供会員さんにもとてもよくしていただき、また利用したいと思っています。

提供会員の声

すぐにおもちゃで遊びだし、スムーズにお預かりできました。途中ママのいないことに気づき少し泣きましたが、またすぐおもちゃで遊びだしました。ひろばの先生も気にかけてくださり、安心してお預かりできました。

依頼会員の声

土曜日に短時間預かっていただいています。提供会員さんと遊ぶことを子どももとても楽しみにしています。

提供会員の声

広い場所で遊べるので、お子さんものびのびと遊んでいます。私も一緒に思いっきり遊び、毎回元気をもらっています。



【児童センター】

ファミリー・サポート・センターでは、提供会員宅でのお預かりを原則としていますが、依頼会員宅でのお預かりや子育てひろば、子育て支援センター、児童センター等、公共施設でのお預かりもご相談に応じて行っています。



*講習会(5月、10月)



*交流会①「体組成測定とやさしい筋トレ」(9月24日)



*ファミサポひろば(登録会)(7月11日)



*交流会②「アロマクリーム作り」(11月12日)



*ファミサポカフェ(提供会員交流会)(3月7日)



*フォローアップ研修会(12月20日)

『過去に片をつけて、今をときめく暮らしへ』*こんまり流片付けメソッド



当日の受付はときめくモノでお出迎え

講師は“こんまり流片付けコンサルタント“であり、ファミサポの会員でもある、小堀佑夏さんをお願いしました。

申し込み受付日から1週間を待たず定員に達するほど反響が大きく、提供・両方会員さんの関心の高さがうかがえました。

当日は、こんまりメソッド5つのステップや、リバウンドしない片付けの順番、洋服のたたみ方の実践など、たくさんのことを教えていただき、実りのある研修会になりました。



「1人2万個のモノに囲まれている」と話す小堀さん

①ときめくモノを選ぼう！

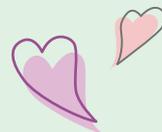
手にしたとき、心がキュン!と上がるものを選ぶ。
選ばなかったモノは感謝して手放す。



②自分にとって本当に必要なモノがわかるようになる

自分の“ときめき”“価値観”に従ってモノを選ぶ作業を連続で行うことにより、自分が大切にしているものが明確になる。

③自分の判断に自信が持てるようになり、人生における決断力がつく



愛情を注ぎながら、手のひらを使って、できるだけ小さく、自立するようにたたむのがコツ



参加者からは、「洋服のたたみ方を教えてもらい家でやってみたところ、その場所がキレイになった。一か所片付くと、違う場所も片付けたくなり、少しずつ家がキレイになっていくのが嬉しい」という声が寄せられました。



衣類のたたみ方のワークショップ

令和6年度活動実績

*活動件数 (令和6年度)

*1年間で1,193件のサポートを行いました。
月平均99件になります。



*会員数 (令和7年3月31日現在)

依頼会員	提供会員	両方会員	合計
429人	291人	63人	783人

令和7年度 上田市ファミリー・サポート・センター年間行事予定

開催日	時間	内容	場所	定員	託児
5月19日(月)・20日(火) 26日(月)・27日(火)	13:00~15:30	前期講習会 *詳細は社協ホームページをご覧ください。	上田市ふれあい福祉センター 2階 大会議室 ほか	20人	先着3人
6月18日(水)	9:30~12:00	第1回交流会 王鷲美穂さんの料理教室 『手作りカフェ気分』*牛乳使用予定	西部公民館 調理実習室	15人	先着3人
9月25日(木)	10:00~11:30	第2回交流会 体組成測定と健康体操(予定)	ひとまちげんき健康プラザ	30人	なし
11月6日(木)・7日(金) 10日(月)・11日(火)	9:30~12:00	後期講習会 *詳細は社協ホームページをご覧ください	上田市ふれあい福祉センター 2階 大会議室	20人	先着3人
1月下旬	10:00~12:00	フォローアップ研修会(内容未定)	上田市ふれあい福祉センター 2階 大会議室	20人	先着3人
3月6日(金)	13:00~15:30	ファミサポカフェ(提供会員交流会)	上田市ふれあい福祉センター 2階 大会議室	活動中の提供会員	

* 年間行事は予定ですので、**変更・中止**になる場合があります。

* 交流会・講習会・研修会はファミサポに興味がある方でしたら、どなたでも参加できます。



←ファミサポの情報は
こちら

左記のQRコードを読み取ると、ファミサポの使い方がわかるガイドブックや、打ち合わせの際に使う『事前打ち合わせ用紙』をダウンロードすることができます。

ファミサポのことを知りたい方、入会して年月が経っている方、ぜひ最新のガイドブックをご覧ください。

ファミサポ スタッフ紹介

本部

社会福祉法人
上田市社会福祉協議会

上田市ファミリー・サポート・センター



今井 藤島 田子

上田市中央三丁目5番1号(上田市ふれあい福祉センター内)
TEL&FAX (0268)21-3016

子育てのサポート(子どもの預かりや送迎)をしてほしい方、まずはご相談ください。

サポートをしてくれる方をお探しします。



ファミサポ事務局



丸子支部

担当：小熊



「お友達とお茶したい」など、短時間のリフレッシュにも利用できます。お気軽にご相談ください。

丸子ボランティア地域活動センター

上田市上丸子1600-1(丸子ふれあいステーション内)
TEL(0268)43-2566

真田支部

担当：白石



“お互いさま”のころで、子育てサポートしてみませんか。

真田地区センター

上田市真田町長7190(真田総合福祉センター内)
TEL(0268)72-2998

武石支部

担当：北原



子育て中の親御さん、地域の方を少しだけ頼ってみませんか。

武石地区センター

上田市下武石742 (武石地域総合センター内)
TEL(0268)85-2471