

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？

上田市ファミリー・サポート・センター（通称ファミサポ）は、子育てを手助けしてほしい人（依頼会員）と、お手伝いしたい人（提供会員）をつなぎ、子どものお預かりや送迎等、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。

子どもを預かったり、送迎をしたりできるよ。



子どもを少しの間、預かってもらえないかな？

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。

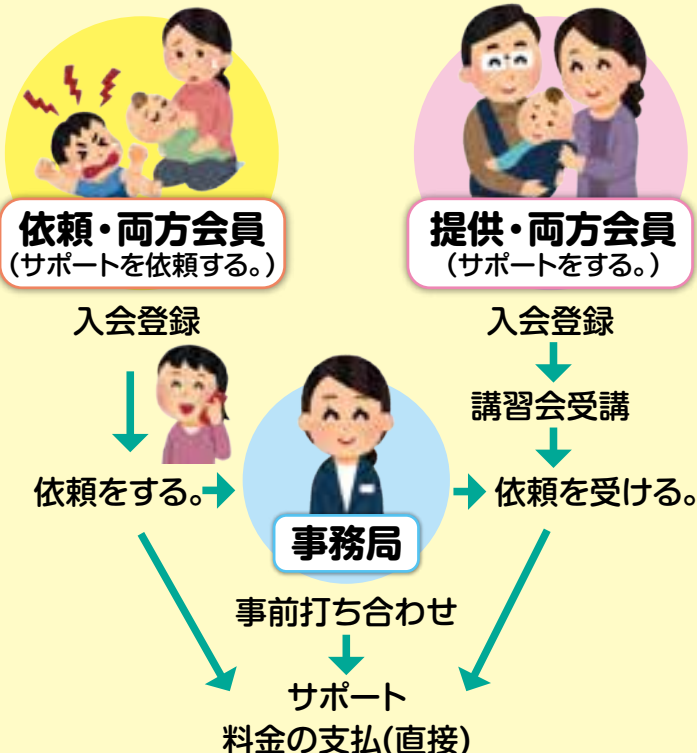
依頼会員

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

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。

しくみと活動の流れ



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 |

入会するには

ファミリー・サポート・センター本部または、支部で登録手続きを行います。
随時、受付けていますので、まずは **お電話ください**。

【登録時の持ち物】

- ・ **本人確認できるもの** (免許証やマイナンバーカード等)
- ・ **証明写真2枚** (免許証などのカラーコピー可)

詳しいサポート例は次のページをご覧ください！

子育てって「大変だな」と感じるときはありますか？



- ★ 自分の時間がない
- ★ 夜泣きなどで眠れない
- ★ ワンオペ育児…
- ★ たまにはランチに行きたい！



ファミサポではお母さんが **リフレッシュしたい** 時などに、お子さんを1対1でお預かりするサポートも行っています。

☆ひとりの時間が欲しい時、美容院に行きたい時…、まずは1～2時間の**リフレッシュ**でファミサポを**利用してみませんか？**

*お預かりは、提供会員さんの自宅だけではなく、子育て支援センターや子育てひろばなどの公共施設でも行うことができます。

*サポートを受ける前には、入会登録、事前打ち合わせ（依頼会員、お子さん、提供会員、ファミサポアドバイザー同席）が必要です。



お散歩の途中で
てんとう虫を見つけたよ。

リフレッシュで利用された依頼会員の声

子育てに追われる毎日で疲れ切ってしまい、「(育児をする) 気力がないです…。」とファミサポに相談の電話をしました。2時間お預かりをお願いできることになり、安心して自分の時間を過ごすことができました。

久々にぼーっとできた気がします。帰宅後も、その日は穏やかな気持ちで過ごせました。子どもがどんな様子だったか、報告書を読んで、さらに幸せな気持ちになりました。



お預かりをした提供会員の声

今、精一杯お子さんに向き合っているお母さんの力になりたくて、サポートをさせていただきました。久しぶりにこんな小さな、かわいいお子さんと関わらせてもらい、私にとっても楽しく、本当に幸せな時間でした！





『まずは知ってください ~子どもの虐待の現状と防止~』

令和7年4月から、既存の提供・両方会員は5年に1度『虐待防止に関する講習』の受講が必要になりました。令和7年度は高根英貴氏を迎え、フォローアップ研修会で虐待防止について学びました。



講師 高根 英貴 氏 / 軽井沢町社会福祉協議会ボランティアセンター係長

25年間児童養護施設に勤務し、様々な家庭事情により家族と暮らすことができない子ども、虐待によって保護された子どもたちの養育にあたる。その現場経験を活かして虐待予防の啓発活動を行っている。

I まずは知ってください!

(令和5年度・こども家庭庁の資料より)

何の数字でしょう?

5日に1人
225,509件/年

➡ 虐待による子どもの死亡者数(心中含む)
➡ 児童相談所への虐待相談件数(全国)
平成12年からの23年間で12倍



*『児童虐待防止等に関する法律』(平成12年制定)によって4つの定義に分類されます。
多い順に ① 心理的虐待 ② 身体的虐待 ③ ネグレクト ④ 性的虐待

II 『虐待かも』と思ったら

* 虐待のサインを見つけてください!

1. 身体的な変化(傷、急にやせた等)
2. 表情(表情や反応に乏しい等)
3. 行動(大人への執拗な警戒心等)
4. 生活の様子(衣類や身体の清潔さ等)

・虐待通告はみんなの義務
・気になったら児童相談所
へ通報しよう。



“かも”でもいいんです。



一緒に相談しながらサポートしていきましょう。

III 子どもの心に及ぼす影響の甚大さ

- * 影響① 反応性愛着障害
- * 影響② 著しく低い自尊心

愛着とは「この人がいれば大丈夫」と感じる特定の人との心の結びつきのことです。そのつながりが十分に育まれないと、不安や孤独を感じやすくなり、人とのかわりに戸惑いが生じることがあります。

IV 私たちにできること

子ども虐待をなくしていくためには、特別の人だけが頑張るのではなく、「地域の大人」が少しずつ関わる**ことがとても大切です。**

地域の中で、子どもや保護者をやさしく見守り、声を掛け合い困りごとに気づいたときは**ひとりで抱え込まず、関係機関へつなぐことが大切です。**



参加者の感想から

- ・経験に基づいた講師の話がとても分かりやすく心にしみた。重いテーマだったがひきこまれて聞き入った。現状を知り驚いた。心が痛んだ。
- ・親の孤立を防ぎたい。親の大変さに寄り添いサポートしていきたい。
- ・子どものサポートは責任ある仕事だと思った。周りと連携しながらサポートしていきたい。



令和7年度活動報告

*講習会 (前期5月・後期11月)

それぞれ 4 日間 10 講座の講習を行いました。
提供会員 6 人、両方会員 2 人の入会がありました。
講座によっては既会員にもご参加いただきました。

*交流会② 体組成測定と ストレッチヨガ (9/25)



*『転入者の集い』にて周知活動 (年5回)

【会場】
ひとまちげんき健康プラザ
2階 多目的ホール



*交流会①王鷲美穂さんの料理教室 (6/18)

手作りカフェ気分
~いつまでも健康な体でいるために~

- ・手作りカッテージチーズ
- ・スコーン
- ・ホエードリンク



*ファミサポカフェ (3/6) (提供会員交流会)

令和7年度活動した提供
会員に声をかけ、18人が参
加されました。グループに分
かれた座談会では、普段の活
動の様子などについて、話は
尽きませんでした。



座談会の様子

令和7年度実績

*活動件数 (令和7年度)

*1年間1,171件のサポートを行いました。
月平均98件になります。

*会員数 (令和8年3月31日現在)

| 依頼会員 | 提供会員 | 両方会員 | 合計 |
|------|------|------|------|
| 429人 | 293人 | 78人 | 800人 |



令和8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(火)・20日(水) 25日(月)・26日(火) | 13:00~15:40 | 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 | 20人 | 先着3人 |
| 8月26日(水) | 10:00~11:30 | 第1回交流会 体組成測定と姿勢改善ストレッチ | ひとまちげんき健康プラザ 2階多目的ホール | 30人 | なし |
| 10月13日(火) | 9:30~12:00 | 第2回交流会 アロマクリーム作り | 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 |
| 11月5日(木)・6日(金) 9日(月)・10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4日(木) | 10:00~12:00 | 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。
- * 参加希望の方は下記までご連絡ください。

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〈本部〉

上田市中心三丁目5番1号(上田市ふれあい福祉センター内) TEL.FAX(0268)-21-3016

丸子支部

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
FAX (0268)43-2566

真田支部

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
FAX (0268)71-5740

武石支部

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)85-2466
FAX (0268)85-2471

月曜~金曜
9:00~17:00
(土・日・祝日・
年末年始は休み)

入会登録は
要予約

