

子育て応援します！

第65号
2025年7月発行



ファミサポ通信



夏バテを予防しよう！

夏バテとは、暑さや湿気、屋内外の温度差による自律神経の乱れからくる体調不良のことです。主な症状は、疲労・倦怠感・睡眠不足・食欲不振・頭痛・めまいなどです。今から予防をして、ファミサポ活動中も元気で乗り切れるように体調管理をしましょう。

睡眠不足・ 運動不足の解消



こまめな水分補給



温度差の激しい環境 を避ける



温かい食べ物を食べる



6月末現在

	高島平地区	赤塚地区	志村地区	板橋地区	上板橋地区	合計
利用会員	1,521	1,971	1,738	1,813	1,360	8,403
援助会員	26	46	36	42	26	176
両方会員	0	2	2	0	1	5
						8,584



※事前予約制！

援助会員 ステップアップ講座スケジュール



虐待の基礎知識

～子どもの健やかな
発育・発達のために～

日にち 9月17日(水)

時間 13:00～14:30



子どもの病気・ケガ

～子どものケガや病気に
関する基礎知識～

日にち 10月6日(月)

時間 13:00～14:30

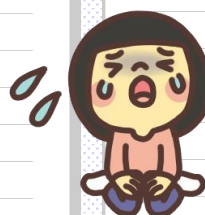


0歳児保育研修

～乳児期の発達や事故、
関わり方について～

日にち 10月20日(月)

時間 13:00～14:30



リスクマネジメント研修

～危険予防のための対策～

日にち 11月17日(月)

時間 13:00～14:30



日時 2025年 12月 8日(月)
13:00～14:30

内容 発達障害の基礎知識
発達障害のあるお子さんへの接し方

会場 板橋区子ども家庭総合支援センター

定員 20名(事前予約制です)

子どもの発達障がい

～基礎知識や
関わり方について～

日にち 12月8日(月)

時間 13:00～14:30





板橋区のさまざまな子育て支援事業のご紹介

板橋区ではたくさんの子育て支援事業があります。
お子さんの成長に応じて、ご利用ください。

子育てサポート一覧

板橋区では妊娠から成長段階に応じ、さまざまな支援事業を実施しています。



産 前	産 後	就学前
産前産後支援事業（産後ドゥーラ）		
育児支援ヘルパー派遣事業		
生後 43 日～小学校卒業	ファミリー・サポート・センター事業	
生後 43 日～18 歳未満	子どもショートステイ事業	
0 歳～小学校就学前	乳児ショートステイ事業	生後 43 日～2 歳未満
	2 歳～12 歳以下	ショートステイトワイライトステイ事業
	ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）	

※ 表に示した事業は一例です

家事や育児のお手伝い



妊娠中
～産後 6 カ月未満

産後ドゥーラ

専門資格を持つ「産後ドゥーラ」が心身のケアや家事・育児のサポートを行う事業です



- 日常的な簡単な家事
- おむつ交換・着替え
- きょうだいのお世話
- 通院などの付き添い
- 育児相談・助言 など
- 授乳の手伝い
- 沐浴



妊娠中
～3 歳誕生日前日

育児支援ヘルパー

「育児支援ヘルパー」がご自宅を訪問し、家事・育児などの支援を行います。



- 居室の簡易な掃除・整理整頓
- 食事の支度
- 沐浴の補助
- 育児相談
- 衣類の洗濯
- 授乳の補助
- 健診の付き添い など

お子さんの送迎やお預かり

- 保育園や幼稚園の送迎や迎え後の預かり
- 会員宅や児童館での預かり
- 短時間の仕事や通院などの場合
- 買い物やリフレッシュなどの場合
- きょうだい児の学校行事の場合



生後
43 日～小学校卒業

ファミリー・サポート・センター

お子様の一時的な預かりや送迎のお手伝いなど、子育てを地域で相互援助する事業です



- 疾病や出産のため入院または通院する場合
- 家族の疾病などによりその介護に従事する場合
- 育児疲れや育児不安などで養育が困難な場合
- 学校や仕事に伴う都合による場合
- 冠婚葬祭への出席などによる場合



生後
43 日～2 歳未満

乳児ショートステイ



2 歳～12 歳以下

ショートステイトワイライトステイ



生後
43 日～18 歳未満

子どもショートステイ(協力家庭)

お子さまの養育が一時的に困難な時、区が委託する施設または協力家庭でお預かりする事業です



- 一時的に保育が必要でベビーシッターを利用した場合
- ベビーシッターを活用した共同保育を利用の場合



0 歳～小学校就学前

ベビーシッター利用支援

ベビーシッター利用料の一部を板橋区が補助する事業です



会 員 募 集

ファミリーサポートは、保護者の代わりに短時間の保育や送迎を行う区民の子育て援助活動で板橋区が支援しています。

援助会員 説明会&養成研修



◎ ご自身の**できる範囲でのお手伝い**をお願いしています。

板橋区にお住まいで、心身ともに健康な方であれば特別な資格は必要ありません。
講座を受講頂いた上で、活動をお願いします。

【援助会員になるためには？】

- ・板橋区在住で本事業に理解のある方
- ・20歳以上70歳未満の方
- ・心身ともに健康で適切な援助活動ができる方
- ・援助会員養成講座を受講した方

* 事前予約制

* 10:00~16:00

日程	場所
8月14日(木)	板橋区子ども家庭総合支援センター
9月9日(火)	清水地域センター
10月7日(火)	板橋区子ども家庭総合支援センター
11月6日(木)	板橋区子ども家庭総合支援センター

【以下の方は、養成講座の受講が免除となります】

- ・医師・保健師・助産師・看護師・保育士・幼稚園教諭の資格有する方
- ・東京都または板橋区が実施する「子育て支援員養成講座」修了した方



利用会員 説明会

板橋区に住所を有する、出生から小学校6年生までのお子様を養育し、
育児援助を希望する方が対象です。

利用会員 登録説明会

◎ 援助を希望する場合、まずは**会員登録**が必要です！

* 事前予約制

* 10:00~11:00

日程	場所
11月11日(火)	板橋区子ども家庭総合支援センター

* 電子申請、窓口申請、郵送申請も可能です。
詳しくは板橋区ホームページをご覧ください。

板橋区子ども家庭総合支援センター 「子育てサポート」

【住 所】〒173-0001 板橋区本町24-17
【電 話】03-5944-2381
【受付時間】9:00~17:00(土日・祝日・年末年始を除く)

