

■こども誰でも通園事業

理由を問わず、わかば保育園でお子様を預かります。また、保育士が育児の不安や悩みにもお答えしていますので、気軽にご利用ください。

- 対象 市内在住の1～2歳で、離乳食が完了し安定歩行ができる幼児
- ※本年度中に3歳になった場合、本年度末まで利用可
- 利用日 月・水・金曜日
- ※定員などの理由でお預かりできない場合あり
- 利用時間 午前9時15分～午後2時15分
- ※月10時間（5時間×2回）まで
- 料金 1回1,000円
- 申し込み方法 電話 ※随時受付 ※事前面接あり
- 申し込み先 わかば保育園 ☎27610
- 問い合わせ先 こども育成課保育係 ☎285525

■放課後児童クラブ支援員の募集

勤務内容や応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



- 職種 支援員、支援員補助
- 勤務時間 正午から午後7時までのうち4時間
- ※短時間勤務可 ※勤務日・時間は応相談
- ※小学校の長期休業期間と土曜日は、午前7時30分から午後7時までのうち4時間
- 勤務日 月～金曜日（土曜日勤務の場合あり）
- 賃金・資格要件 ▷支援員 時間額1,087円～/放課後児童支援員またはそれと同等と認められる資格（教員免許、保育士免許など）
- ▷支援員補助 時間額1,043円～/高卒程度
- 応募・問い合わせ先 こども育成課保育係 ☎285525



妊娠中の栄養バランス、気にしていますか？

胎児の発育に必要な栄養は、すべて胎盤を通して母体から与えられるため、妊娠中はとくに栄養バランスの良い食事を意識することが大切です。

また、妊娠中の子宮・乳腺の発育や血液増加に加え、出産時や産後に必要な体力を養うためにも、適切な栄養管理が欠かせません。

赤ちゃんのためにも、ママの体のためにも、バランスの取れた良質な食事を心がけましょう。



妊娠中の食事は「バランス」がカギ！

いろいろな食品をとることで栄養のバランスがとれます。バランスが崩れると空腹感や疲労感が強くなるので、品目数を増やすことを意識し、食生活を整えていきましょう。



子ども食堂

☎こども支援課 ☎285522

子どもたちに対して食事の提供や学習支援などを行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

《Pre-ママパパclass》

妊娠中に知っておきたい妊娠・出産・産後のことを助産師などから楽しく学ぶ教室です。ぜひ気軽にご参加ください。

申し込み方法など詳しくはこちら▶



- ◇妊娠中の食事の注意点
- ◇出産に向けての準備 など

