

子 ども

ファミリーサポートセンタースマイリー
子育て講演会

【こども課】

3,000人の子どもと向き合ってきた発達支援のプロによる講演会です。

- ▶日時 3月21日(土) 14:00～
- ▶場所 保健福祉センター
- ▶内容 子どもを伸ばす大人、ダメにする大人～その声かけ、子どもを支えていますか～
- ▶講師 小嶋悠紀氏
- ▶参加費 無料（託児は子ども一人につき500円）
- ▶申込方法 申込みフォーム（上のQRコード）から申込み。

- ▶託児について（定員7人）
スマイリー公式LINE（右のQRコード）へ申込んでください。

問橋本市ファミリーサポートセンタースマイリー ☎39-7515

それいけ！わんパーク

【福祉課】

- ▶日時 2月16日(月) 10:00～11:30
 - ▶場所 県立橋本体育館
 - ▶対象 市内在住の未就園児と保護者
 - ▶参加費 一家族につき100円（傷害保険代）
- 問福祉課 ☎33-3708

ヘスティア主催講座「ボタニカルアロマジェル
キャンドル」

【家庭教育支援室】

- ▶日時 2月5日(木) 10:00～11:30
- ▶場所 保健福祉センター
- ▶定員 先着15人（申込み多数の場合
はキャンセル待ち）
- ▶参加費 500円
- ▶申込方法 申込みフォーム（上のQRコード）または下記へ電話で申込み。

問家庭教育支援チーム ヘスティア ☎33-2129

幼児教育・保育無償化の施設等利用給付認定
について

【こども課】

▶1号認定子どもの預かり保育料無償化

認定こども園1号認定子どもの保護者いずれもが保育を必要とする事由に該当し、預かり保育を利用する場合、預かり保育料が無償化の対象となります。

- 3～5歳児クラス 月額上限11,300円
- 満3歳児クラス（3歳に達する日以後）
月額上限16,300円（住民税非課税世帯のみ）
※月額上限は450円

▶認可外保育施設等の保育料無償化

幼稚園、保育所、こども園を利用していない人が、認可外保育施設やファミリーサポートセンター事業などを利用する場合、保育の必要性があると認定された人は幼児教育・保育無償化の対象となります。

- 3～5歳児クラス 月額上限37,000円
- 0～2歳児クラス 月額上限42,000円
（住民税非課税世帯のみ）

- ▶申請期限 施設などの利用を開始する2週間前まで
※4月から利用を開始するときは2月27日(金)までに申請してください。

問こども課 保育幼稚園係 ☎33-6102

講演会「ヤングケアラーの現状と支援について」

【家庭教育支援室】

ヤングケアラーとはどんな人のことをいうのか、どういった影響があるのか一緒に学びませんか。

- ▶日時 3月6日(金) 13:30～
- ▶場所 保健福祉センター
- ▶講師 斎藤真緒氏（大学教授）
- ▶対象 市内在住または在勤・在学している人
- ▶その他 手話・託児が必要な人は2月13日(金)までに申込んでください。

- ▶申込方法 申込みフォーム（上のQRコード）から申込み。

問家庭教育支援室 ☎33-2129

第2子以降の保育料および食材料費の
助成について

【こども課】

2人以上の子どもを育てている家庭の第2子以降の保育料および食材料費が無償となる場合があります。所得制限がありますので、詳しくはお問合せください。

- ▶助成対象
 - 保育料
対象施設を利用している0～2歳児クラスで第2子以降の子ども
 - 食材料費（副食費に限る）
対象施設を利用している3～5歳児クラスで第2子以降の子ども
- ※第2子については世帯年収が約360万円未満相当。第3子以降については所得制限なし。

- ▶対象施設
 - ①保育所、認定こども園など
 - ②児童発達支援センターなど
 - ③認可外保育施設（助成上限：月額42,000円）
 - ④新制度未移行の幼稚園（別途条件あり）
- ※②～④は申請が必要です。

問こども課 ☎33-6102

健 康

男性のための料理教室

【いきいき健康課】

- 料理初心者も大歓迎！男性限定の料理教室です。
- ▶日時 3月19日(木) 10:00～13:00
- ▶場所 保健福祉センター
- ▶内容 保健師・管理栄養士による講話、調理実習
- ▶対象 18歳～74歳で市内在住の男性
- ▶定員 先着15人
- ▶参加費 500円（食材費）
- ▶持ち物 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
- ▶申込方法 LINE（右のQRコード）または下記へ電話で申込み。

問いきいき健康課 ☎33-6111

健康公開講座「若返り大作戦」

【いきいき健康課】

- ▶日程 2月21日(土)
 - ▶場所 保健福祉センター
 - ▶時間・内容
 - 13:15～14:20 各団体による掲示・測定
 - 14:30～16:20 講演「運動のススメ」
 - ▶講師 幸田剣氏（大学教授）
 - ▶申込方法 申込みフォーム（右のQRコード）または下記へ電話で申込み。
 - ▶申込期限 2月6日(金) 15:00まで
- 問●橋本・伊都在宅医療・介護連携支援センター ☎080-2520-6078（平日10:00～15:00）
●いきいき健康課 ☎32-1957

食生活見直しのススメ

【いきいき健康課】

- ▶バランスよく摂ろう！3つの栄養素
 - 主食（炭水化物）…体と脳を動かすエネルギー源「抜く」より「適量」が大切です。
 - 主菜（たんぱく質）…体をつくる材料
キレイと元気のためにも欠かせません。
 - 副菜（食物繊維・ビタミン・ミネラル）
…体の調子を整える
ただし、甘い果物は摂り過ぎに注意しましょう。

- ▶手ばかり栄養法にチャレンジしよう
手を使って食材をはかり、食べる量を調整する方法です。1食あたりの量は以下のとおりです。
 - 主食 ごはんは両手におさまる茶碗1杯分
 - 主菜 肉や魚は両手にのる量を3食にわける。厚みは手のひらと同じくらい
 - 副菜 野菜やきのこなどは両手一杯分
- ※1日分のお菓子や果物の量も手ばかりできます。詳しくは市ホームページ（右のQRコード）で紹介しています。

問いきいき健康課 ☎33-6111

有限会社フローレンスマキが
橋本駅前にホテルおよびカフェの新設を決定

有限会社フローレンスマキが橋本駅前にホテルおよびカフェの新設を決定し、昨年12月18日に市長室において協定が締結されました。

今回新設するホテル（2階建て・10部屋）は、インバウンドや国内旅行の家族・団体、市内企業のビジネス客をターゲットとし、カフェ（2階建て）では地産地消の料理や地元技術のアピールをコンセプトとして取り入れます。カフェ2階の多目的スペースでは趣味や勉強、サークル活動ができるようなゆったりとした空間づくりをめざしています。

問企業誘致室 ☎33-1211



▲ホテルなどの完成イメージ

広報はしもとの有料広告を募集しています

- ▶掲載料
1スペース（縦52mm×横57mm）あたり22,000円（税込み）
 - ▶申込期限 掲載希望月の2カ月前の25日まで
 - ▶割引 連続月（号）や3スペース以上申込み場合、割引があります。
 - 3～5スペース以上申込みの場合 2割引
 - 6スペース以上申込みの場合 3割引
 - ※申込方法や広告掲載取扱基準など、詳しくは市ホームページ（右のQRコード）をご覧ください。
- 問秘書広報課 ☎33-2676

1スペース
（実寸大）

毎月25,000部以上を発行し、区・自治会を通じた市内各戸への配布、公共施設などへの設置を行なっています。