

# 恵庭市子育て支援センター

## からのお知らせ

子育て支援センターで実施するイベントなどの予定は毎月発行する通信(ほっと☆ほっと通信)・えにわっこなびでもご確認ください。



### 子育て支援センター はくよう

問合せ・申込/子育て支援センターはくよう  
恵庭市柏陽町3丁目24-1 tel 0123-33-0037

#### えだまめくらぶ 6/12

多胎児を持つ家族、妊婦さんが交流や仲間づくりを目的に集います。参加してみませんか?

■とき/6月12日(水)9時30分~11時30分 ■対象・定員/多胎児とその保護者 ■持ち物/飲み物 ■申込/不要

#### 絵本読み聞かせ 6/14

ゆりかご会さんによる絵本の読み聞かせと手遊びが楽しめます。

■とき/6月14日(金)9時30分~11時30分 ■対象・定員/1歳6か月までの赤ちゃんとその保護者 ■持ち物/飲み物 ■申込/不要

#### 子育てセミナー 6/19

食育講座 管理栄養士による子どもの食育についてのお話しです。

■とき/6月19日(水)10時~11時 ■対象・定員/就学前の子どもとその保護者10組 ■持ち物/飲み物 ■申込/6月5日(水)9時より

### 子育て支援センターえにわ

問合せ・申込/子育て支援センターえにわ  
恵庭市緑町2丁目1-1 tel 080-8295-6547

#### サンデーパ 6/9 6/23

ご家族みんなで楽しめる「サンデーパ」。今年度は月2回実施します。ホールで思い切りからだを動かして遊べますよ。

■とき/①6月9日(日)②6月23日(日)10時~11時30分、13時~15時30分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■持ち物/飲み物、親子ともに運動靴(ホールで遊ぶときには必要です) ■申込/不要

#### つかのま 6/23

6月のつかのまは、『彩りインクアート』です。講師:斎藤 彩さん ※ホールにてサンデーパと同時開催です。

■とき/6月23日(日)10時~11時 ■対象・定員/就学前の子どもを持つ保護者10組、託児10名 ■参加費/300円 ※材料費が別途かかります。 ■持ち物/飲み物、参加者は上靴かスリッパ(お子さんを託児に預ける際は お子さんの上靴も必要) ■申込/6月10日(月)13時より

### 子育て支援センターめぐみの

問合せ・申込/子育て支援センターめぐみの  
恵庭市恵み野北3-1-1 tel 0123-37-6020

#### ちびっ子アスレチックの日 6/14

ホールにはすべり台やトンネル・トランポリンなど...いつもと違う大型遊具で遊べますよ。

■とき/6月14日(金)10時~11時30分 ■対象/未就学児と保護者 ■持ち物/飲み物・汗拭きタオル ■申込/不要

#### 父の日製作 6/15 6/16

カードとお父さんへのプレゼントを作ろう。

■とき/①6月15日(土)②6月16日(日)10時~11時30分、13時30分~15時30分 ■対象/0~18歳 ■申込/不要。 ■その他/数に限りあり

#### 大型ブロックで遊ぼう! 6/19

大型ブロックで作った物で遊べるよ!どんな物かは当日のお楽しみ。

■とき/6月19日(水)10時~11時30分 ■対象/未就学児と保護者 ■持ち物/飲み物、汗拭きタオル ■申込/不要

### 子育て支援センターしままつ

問合せ・申込/子育て支援センターしままつ  
恵庭市島松寿町2丁目24-3 tel 080-8297-5101

#### リラックス・リフレッシュ! リラママ 6/21

『フラワーガーラント』講師 千葉 裕美さん(Hanaのiro)子育ての忙しさを忘れてほんのひと時、リラックス・リフレッシュしてみませんか?

■とき/6月21日(金)9時45分~11時30分 ■対象・定員/就学前の子どもを持つ保護者10名、託児10名 ■参加費/300円 ※別途材料費がかかります ■持ち物/飲み物・はさみ・作品を持ち帰る袋(その他持ち物についてはお問い合わせください) ■申込/6月7日(金)9時より

#### のびのびGO! 6/25

『いちご狩り』バスに乗って千歳の松浦農園へいちご狩りにお出かけします

■とき/6月25日(火)9時30分~11時30分 ■対象・定員/就学前の子どもとその保護者15組 ■参加費/バス代 大人1人につき500円 ※別途入園料がかかります ■持ち物/飲み物・エコバック・運動しやすい服装(その他持ち物についてはお問い合わせください) ■申込/6月11日(火)9時より

### 子育て支援センターかしわ

問合せ・申込/子育て支援センターかしわ  
恵庭市大町1丁目5-7 tel 080-8292-2709

#### にじもり 6/12

6月は「日々のパン」さんによる、赤ちゃん連れでも一緒に作れるパン教室です。楽しい時間を過ごしませんか。

■とき/6月12日(水)10時~11時30分 ■対象・定員/就学前の子どもとその保護者・市内在住の方16組 ■講師/田中 友里さん ■料金/1組300円 ■持ち物/手拭きタオル(ウエットティッシュでも可)、パン生地を持ち帰るための保冷バッグ(お弁当箱程度)、保冷剤(凍らせたもの)、飲み物 ■申込/5月31日(金)13時~

### 子育て支援センターこがね

問合せ・申込/子育て支援センターこがね  
恵庭市黄金南5丁目11-1 tel 080-8296-1308

#### ミニミニえほんのひろば 6/13

絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

■とき/6月13日(木)11時~11時15分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■申込/不要 ■その他/通常の子育てひろばの後にいきます。

#### 元気いっぱいホールの日 6/26

ホールならではの遊具を楽しみながら、思いっきり体を使って遊びましょう。

■とき/6月26日(水)9時30分~11時15分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■申込/不要 ■その他/おままごと、トミカ、絵本、人形などのおもちゃは、お休みとなります。

#### HAPPY☆マッピー☆リフレッシュ 6/28

産後ボディケア セントラルフィットネスクラブ24 恵み野

■とき/6月28日(金)10時15分~11時30分(受付10時) ■対象・定員/就学前の子どもを持つ保護者10名、託児10名 ■講師/セントラルフィットネスクラブ24 恵み野インストラクター ■参加費/500円 ■持ち物/動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、運動靴 ■申込/6月13日(木)13時~6月25日(火)17時 ※3名以下の申込の場合、中止となります。 ■その他/開催当日は、「子育てひろば」はお休みです。

### 市内子育て支援センター各所

問合せ・申込/各子育て支援センター

#### ハッピーデー♪毎日が誕生日

子育てひろば終了後、各支援センターで「誕生日」をお祝いしませんか?お誕生カードのプレゼントと記念撮影ができますよ。

■とき/6月1日(土)~6月30日(日)の平日①9時30分~11時30分②13時~16時(恵庭のみ日曜日も) ①②開設 ■申込/希望する支援センター(柏陽・島松・恵庭)へ電話にて申込ください。 ※誕生月の前月までにお申し込みください。

## 令和6年度の介護保険料について

65歳以上の方の介護保険料は、3年ごとに見直しが行われる介護保険事業計画に基づき定められています。

令和6年度から令和8年度が計画期間である「第9期介護保険事業計画」において、介護保険料の所得段階が10段階から13段階に変更になりました。

65歳以上の恵庭市民の皆さんへは、算定根拠となる市民税の課税状況等が確定する6月に令和6年度の介護保険料を決定し、中旬までに決定通知書を送付します。

介護保険は高齢者の暮らしを社会みんなで支える仕組みです。納付方法や納期限をご確認いただき、忘れずに納付しましょう。

青色の封筒で届きます。介護保険料の所得段階は、同封のチラシに掲載しています。



#### 65歳以上の方へ 介護保険料のお知らせ

令和6年度の介護保険料は裏面をご覧ください。

介護保険の財源に占める保険料の負担割合について

所得段階	負担割合
65歳以上の所得者	23%
40歳~64歳の所得者	27%

このうち40~64歳の所得者(第2号被保険者)は、所得が所得控除後の所得の7%を超えた場合、負担割合が27%となります。また、所得が所得控除後の所得の7%を超えていない場合、負担割合が23%となります。

介護保険料は、所得に応じて、自動的に介護保険料が引き落とされるように保険料の滞りなくお支払いください。

恵庭市 健康づくり推進課

#### シニア向けポータルサイト

<http://wellness-e.jp/> 検索

恵庭市役所介護福祉課 電話 0123-33-3131(内線1228・1229)

健康づくり推進ステーション!

えにわ百歳生活のこつ

#### パンダのおさじとふりかけパンダ

柴田 ケイコ/作 ポプラ社

ごはんのすききらいがたっぷりのぼこちゃん。あるひ、スーパーマーケットにいくと「ふりかけパンダ」をもらいました。いえにかえったぼこちゃんは、ごはんに「ふりかけパンダ」をかけた。すると...



本の森から



オバケや 富安 陽子/文 鈴木 のりたけ/絵 小学館

オバケというものはあちこちにかくれているものだそうです。オバケやのしごとはそれをつかまえること。あるひ、いえのてんじょうからおとがするといわれみにいくと...

フルーツパフェをちゅうもんしました 岡田 よしたか/作・絵 PHP研究所



きつてんでフルーツパフェをちゅうもんしたヨージさん。たべようとしたが「あようじおもいだした」とおみせを出てかいものにでかけます。そこでまたようじをおもいだし...

図書館に新しく入った絵本より、3冊をご紹介します。

