

公共施設に「健康コーナー」を設置

市内18カ所に血圧計や体重計など

市民の皆さんの健康管理をサポートするため、市内18カ所の公共施設に「健康コーナー」を開設しました。

血圧や体重等の測定ができる機器を設置し、生活習慣病等に関する各種パンフレットを配置しています。お近くの施設を利用して、健康管理にお役立てください。※利用時間は、各施設の開館時間内です。



健康コーナー設置施設

- 生涯学習センター
- 美濃山コミュニティセンター
- 橋本公民館
- 山柴公民館
- 志水公民館
- 川口コミュニティセンター
- 男山公民館
- 八幡市民図書館
- 八幡人権・交流センター

- 有都交流センター
- 有都福祉交流センター
- 八寿園
- 市役所
- 八幡市民体育館
- 南ヶ丘浴場
- 市文化センター
- 松花堂庭園・美術館
- 男山レクリエーションセンター
- ◆問い合わせ 健康推進課・各施設

綴喜医師会健康教室

肥満、メタボリックシンドロームをいかに解消し、健康寿命を延ばしていくか、一緒に学びましょう。

▶日時 10月22日(土)午後2時～4時

▶場所 母子健康センター
▶講演 「肥満症およびメタボリックシンドローム患者さんに対する食事指導の醍醐味」

▶講師 吉田俊秀さん(京都市立病院糖尿病代謝内科部長・京都府立医科大学臨床教授)

※参加費無料、予約不要。直接会場へお越しください。

◆問い合わせ おかもと医院(☎0774-64-7380)



<子育て相談>

子育てについての悩みごとや困ったことなど、気軽にご相談ください。※来所相談は事前にお電話を。

月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時

子育て支援センター「あいあいポケット」(男山指月3-11 指月児童センター内/☎983-8747)

第二子育て支援センター「そよかぜ」(八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

【サロン】

子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は午前10時～11時15分。※各開催場所に事前申込要。

<そよかぜサロン>

▶4日(火)▶18日(火)第二子育て支援センター

対象 妊婦さんと生後2カ月から1歳6カ月くらいの親子

<あいあいサロン>

▶13日(木)子育て支援センター

対象 生後7カ月から1歳6カ月くらいの親子

<ひよこサロン>

▶19日(水)子育て支援センター

対象 妊婦さんと生後2カ月から6カ月くらいの親子

※重複参加可能です。

【お話の出前】

市内のあちこち、お話をもって出かけます。手遊びや絵本の読み聞かせなど。

▶21日(金)午前10時30分～11時30分、南ヶ丘児童センター

※申込不要。就学前のお子さん・お孫さんとお越しください。子育て相談も行っています。問い合わせは子育て支援センターへ。

【お父さんも子育ての主役です】

毎月第2土曜日は、お父さんとお子さんが一緒に遊んでもらえるよう「あいあいポケット」を開設しています。たくさんのお父さんの参加をお待ちしています。

▶8日(土)午前9時～正午、午後1時～4時、子育て支援センター

【赤ちゃんの広場】

妊婦さんと生後2カ月から1歳半くらいまでの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びを楽しみましょう。時間は午前10時～11時15分です(受け付けは9時45分～)。保育園の赤ちゃんの広場は各保育園に、保育園以外での赤ちゃんの広場は子育て支援センターに、事前に申し込んでください(それぞれ1カ所ずつ参加可能)。

場所	日程
竹園児童センター	14日(金)
美濃山グリーンタウン集会所	20日(木)
橋本児童センター	26日(水)
美濃山コミュニティセンター	28日(金)

【保育園】	日程
みやこ保育園	11日(火)
みその保育園★	14日(金)
南ヶ丘保育園	17日(月)
わかたけ保育園	21日(金)
有都保育園★	21日(金)
南ヶ丘第二保育園	24日(月)

※★は離乳食展示があります。

今日からはじめる 健康づくり 7

【こぼさない身体づくりⅢ】

季節の変化を感じながらウォーキングを楽しみましょう

運動の前には、準備運動をしましょう。高齢者は筋力だけでなく、筋肉や腱、靭帯の柔軟性が低下するので、いきなり運動を始めるとケガにつながる場合があります。準備運動をすることで、体の柔軟性を高め、ケガを予防しましょう。

- 背伸び
足を肩幅に開いて両手を組み、上に手を伸ばしていきます。身体が伸びていることを意識し、今日の体調を確認しながら、ゆっくり行いましょう。
- ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ
かかとをはっきりと床につけて、体重を前にかけてとふくらはぎが伸ばされます。つぎに、ひざを少し曲げるとアキレス腱が伸ば



されます。※勢いや反動をつけず、ゆっくりと伸ばしましょう。息は止めず、伸ばす時にゆっくり吐きましよう。

●足首回し
壁に手をつけて、つま先を地面につけ、ゆっくりと円を描くように足首を回しましょう。立つことが不安なときは、イスに座ってましよう。

●マッサージ
足の裏や足の指、ふくらはぎなどをマッサージしてもみほぐしましょう。マッサージの時には、足にケガなど、変化がないか確認しましょう。

体調や気分のすぐれないとき、痛みがあるときは運動せずに、休養をとりましよう。そしてかかりつけ医に相談ましよう。

◆問い合わせ 高齢介護課

【あそびの広場】

おおむね1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時～11時30分です(受け付けは9時45分～)。第二子育て支援センターに事前に申し込んでください。今月は「おまつりごっこを楽し

もう」です。

▶7日(金)竹園児童センター

▶12日(水)橋本児童センター

▶5日(水)▶24日(月)美濃山コミュニティセンター※24日は「自由遊び」です。

●保育園の開放日

※育児相談も行っています。

南ヶ丘保育園(☎981-3125) …▶8日(土)「運動会に参加ましよう」▶24日(月)園庭開放

南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) …▶8日(土)「運動会に参加ましよう」▶12日(水)園庭開放

みその保育園(☎981-8101) …▶20日(木)「運動会ごっこをましよう」▶25日(火)園庭開放

みやこ保育園(☎981-2511) …▶17日(月)「ミニ運動会ごっこでましよう」▶25日(火)園庭開放

有都保育園(☎981-0873) …▶11日(火)園庭開放▶26日(水)「体を動かしてましよう」

わかたけ保育園(☎983-1313) …▶8日(土)「運動会に参加ましよう」▶24日(月)園庭開放

八幡保育園(☎981-7491) …▶20日(木)「ミニ運動会」▶27日(木)園庭開放(雨天時:講堂)

西遊寺保育園(☎981-4837) …▶14日(金)「リズムでましよう」

男山保育園(☎982-0701) …▶29日(土)園庭開放

ぶどうの木保育園(☎982-9013) …▶13日(木)「ふれあい運動遊び」▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)

くすのぎ保育園(☎983-1200) …▶19日(水)竹パン作り

山崎第二保育園(☎981-0700) …▶19日(水)竹パン作り▶毎月第2金曜日かるがもランド

●幼稚園の開放日

八幡幼稚園(☎981-0180) …▶8日(土)▲「運動会に参加ましよう」▶19日(水)園庭開放

八幡第二幼稚園(☎981-6950) …▶8日(土)▲「運動会に参加ましよう」▶14日(金)園庭開放▶19日(水)「運動遊びをましよう」

八幡第三幼稚園(☎982-8566) …▶8日(土)▲「運動会に参加ましよう」▶19日(水)園庭開放

八幡第四幼稚園(☎982-2447) …▶3日(月)園庭開放▶15日(土)▲「運動会に参加ましよう」

橋本幼稚園(☎982-0607) …▶8日(土)▲「運動会に参加ましよう」▶12日(水)園庭開放▶19日(水)「パラバルーンでましよう」

有都幼稚園(☎981-0873) …▶11日(火)園庭開放▶26日(水)「体を動かしてましよう」

国府幼稚園(☎981-2268) …▶12日(水)▶26日(水)△GO!GO!キッズ「ミニ運動会」

なるみ幼稚園(☎982-3368) …▶26日(水)△「なるみにおいでよ!ともだちつくりましよう」

※時間は午前10時～11時30分です(▲は午前9時～11時30分、△は午前10時30分～正午)。

※申込不要。直接、各園にお越しください。

平成24年度 保育園・幼稚園の入園児を募集

平成23年度保育料徴収基準額表 注)この保育料は平成23年度現在のものです。

各月初日の入園児童の属する世帯の階層区分		徴収基準額 (月額:円)				
区分	階層	0歳児	1・2歳児	3歳児	4・5歳児	
生活保護法による被保護世帯および、中国残留邦人等の円滑な帰国の促進および永住帰国後の自立の支援に関する法律による支援給付受給世帯	A	0	0	0	0	
平成22年分所得税 所得税非課税世帯	市町村民税非課税世帯	B	0	0	0	
	市町村民税均等割のみ	C1	8,200	8,100	6,400	6,300
	所得割の額が2,000円未満	C2	9,200	9,100	7,400	7,300
	所得割の額が2,000~10,000円未満	C3	10,100	10,000	8,200	8,100
	所得割の額が10,000円以上	C4	10,900	10,800	8,900	8,800
	2,000円未満	D1	14,200	13,900	11,800	11,500
	2,000 ~ 5,000円未満	D2	15,700	15,400	12,800	12,500
	5,000 ~ 10,000円未満	D3	17,200	16,900	13,800	13,500
	10,000 ~ 15,000円未満	D4	18,700	18,400	14,900	14,600
	15,000 ~ 20,000円未満	D5	20,200	19,900	16,000	15,700
	20,000 ~ 25,000円未満	D6	21,800	21,500	17,000	16,700
	25,000 ~ 30,000円未満	D7	23,400	23,100	18,000	17,700
	30,000 ~ 35,000円未満	D8	25,400	25,100	19,200	18,700
	35,000 ~ 40,000円未満	D9	27,600	27,100	20,200	19,700
	40,000 ~ 45,000円未満	D10	29,600	29,100	21,200	20,700
	45,000 ~ 60,000円未満	D11	32,300	31,800	22,700	21,700
	60,000 ~ 75,000円未満	D12	36,800	36,300	23,800	22,800
	75,000 ~ 115,000円未満	D13	41,800	40,800	25,400	23,900
115,000 ~ 205,000円未満	D14	46,300	45,300	26,500	25,000	
205,000 ~ 355,000円未満	D15	51,300	49,800	28,100	26,100	
355,000 ~ 505,000円未満	D16	55,100	53,600	29,100	27,100	
505,000 ~ 734,000円未満	D17	57,100	55,600	29,700	27,700	
734,000円以上	D18	72,800	70,900	38,000	36,000	

※同一世帯の児童が2人以上、保育園または幼稚園に入園する場合は、軽減措置があります。
 ※前年分所得税の額は、所得税額の税額控除前(住宅取得特別控除等)税額で算定します。
 ※3歳児以上は、別途主食代が必要です。

保育園

受付期間
10月24日(月)から
11月4日(金)まで

【募集の対象】
 募集する保育園児は市内在住の就学前児童で、その家庭が次のいずれかに該当する場合

- ①家庭外労働・児童の保護者が、日常昼間、家庭外で仕事をしているため、その児童の保育ができない場合
- ②家庭内労働・児童の保護者が、日常昼間、家庭内で仕事をしているため、その児童の保育ができない場合
- ③母親の出産等：母親が出産の前後である場合
- ④保護者の疾病等：保護者が疾病にかかったり負傷したりした場合、または心身に障

いがある場合
 ※病気の看護等：児童のいる家庭に、長期の病人や心身に障がいのある人がいて、常に母親または父親が看護する必要がある場合
 ⑥家庭の災害：火災、風水害、地震などの災害により、家庭で保育ができない場合

【募集する園】
 市立保育園6園と私立保育園7園の計13園です。保育園一覧表で入園可能年齢、保育園名、定員、保育時間等を確認してください。
 ※希望された保育園に定員を

【入園手続き】
 入園手続きは、市役所2階の保育・幼稚園課で受け付けをします。また市立保育園希望者は各市立保育園、私立保

【受付期間】
 受付期間は、10月24日(月)から11月4日(金)まで(土・日・祝日は除く)。申込書等は保育・幼稚園課と各保育園にあります。

超える申し込みがあった場合は、希望の保育園に入園できない場合がありますのでご了承ください。

延長保育料

保育料徴収基準額表による階層区分	延長加算額(月額)	
	3歳未満児	3歳以上児
AおよびB	0円	0円
C1からC4まで	1,600円	1,000円
D1からD10まで	2,000円	1,400円
D11以上	2,500円	1,900円

◎延長保育料は、18時以降の保育に必要です。
 ◎私立保育園については、料金を各園で設定しています。



私立保育園 出張受付

私立保育園の入園受付は、保育・幼稚園課のほか下表の日程で「出張受付」を行いますので、ご利用ください。

月日	園名
10/24(月)	八幡保育園
10/25(火)	西遊寺保育園
10/26(水)	男山保育園
10/27(木)	山鳩第二保育園
10/28(金)	山鳩保育園
10/31(月)	くすのき保育園
11/1(火)	ぶどうの木保育園

※受付時間は、いずれも午後4時~7時

保育園一覧表

区分	園名	定員(人)	住所	電話番号	通常保育時間		時間外・延長保育時間	
					平日	土曜日	平日	土曜日
生後57日目から	市立 南ヶ丘	120	八幡小松33	981-3125	8:30~16:30	~12:30	7:30~18:00	~16:30
	市立 南ヶ丘第二	120	八幡三反長10	982-3330	"	"	"	"
	市立 みその	150	八幡園内92-1	981-8101	"	"	7:00~19:00	"
	市立 山鳩	250	男山金振14-1	981-0982	"	"	"	"
	市立 男山	210	男山石城6-1	982-0701	8:00~16:00	~13:00	"	"
	市立 ぶどうの木	120	男山美桜6-5	982-9013	8:30~16:30	~12:30	"	~18:00
生後4カ月以上	市立 くすのき	120	八幡吉野垣内3-1	983-1200	"	"	"	"
	市立 山鳩第二	120	欽明台西47-1	981-0700	"	"	"	~16:30
生後6カ月以上	市立 西遊寺	90	橋本中ノ町45	981-4837	8:30~16:30	~12:30	7:00~19:00	~17:00
	市立 みやこ	45	下奈良今里17	981-2511	8:30~16:30	~12:30	8:00~18:00	~16:30
市立	市立 有都	80	内里北ノ口22	981-0873	"	"	7:30~18:00	"
	市立 わかたけ	150	男山笹谷6-1	983-1313	"	"	7:00~19:00	"
私立	私立 八幡	60	八幡清水井75	981-7491	8:00~16:00	~13:00	7:30~19:00	"

幼稚園 

受付期間
10月12日(水)から
10月21日(金)まで

【募集の対象】

市内在住者、または平成24年4月1日までに八幡市に転入予定者。

＜3歳児＞平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれ
＜4歳児＞平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれ
＜5歳児＞平成18年4月2日から平成19年4月1日生まれ

【募集の人員】

＜3歳児＞約240人
＜4・5歳児＞9月1日現在の在園児数(内部進級者)により、各園の欠員数に応じて募集します。(9月1日現在の欠員数：4歳児107人・5歳児123人)

※クラス定員を超えた場合は抽選の予定。

【願書の配布】

10月3日(月)から各園および保育・幼稚園課で配布します。

※10月11日(火)は八幡、第二、第三、橋本幼稚園が、10月17日(月)は第四幼稚園が休みです。

【申込方法】

願書に必要事項を記入し押印のうえ、第1希望園へ提出

保育園・幼稚園位置図



市立幼稚園一覧表

園名	住所	電話番号	各園の定員(人)		
			3歳児	4歳児	5歳児
八幡幼稚園	八幡菖蒲池12	981-0180	40	70	70
八幡第二幼稚園	男山金振9	981-6950	40	35	35
八幡第三幼稚園	男山美桜17	982-8566	40	35	35
八幡第四幼稚園	男山松里1	982-2447	60	70	70
橋本幼稚園	橋本中ノ池尻15	982-0607	60	70	70
有都幼稚園	内里北ノ口7	981-0873	若干名		

- ◎園区は定めていませんので、第1希望、第2希望を記入し、第1希望園に申し込んでください。
- ◎有都幼稚園は幼稚園・保育園の合同保育を行っていますので、定員については変動があります。

預かり保育

市立幼稚園全国で預かり保育を実施しています。(平成23年度の実施状況)

- ▽実施時間 保育終了後から午後4時30分まで。
- ▽利用料 30分=100円、1時間=150円、月額=3500円

◆ 問い合わせ 保育・幼稚園課または各園へ

子育て支援センター出張事業「ままくらぶ」を開設

市内東部(美濃山地区・欽明台地区等)の子育て支援事業のニーズにこたえ、10月6日(木)から、美濃山小学校内の放課後児童健全育成施設の空き時間を使い、子育て支援センター出張事業「ままくらぶ」を開設します。



親子の交流、子育て情報交換の場として、ご利用ください。子育て相談もできます。

- ▶開設日と時間 毎週月曜日と木曜日 午前9時30分～11時30分
- ▶場所 美濃山小学校内放課後児童健全育成施設
- ▶対象 市内在住の妊婦さんと生後2カ月から就学前の子どもとその保護者

※小学校の長期休校(夏休み、冬休み、春休みなど)、土曜日・日曜日の振替休校、短縮授業等により放課後児童健全育成施設が運営中のときは実施しません。

※午前7時現在、暴風警報発令時は中止します。

◆問い合わせ 第二子育て支援センター(☎981-5009)

参加者募集

■ 双子(多胎児)交流会 ■



双子以上の親子、双子以上のお子さんを妊娠している人が対象。親子で遊んだり、親同士の交流をしましょう。

- ▶日時 10月3日(月) 午前10時～11時15分
- ▶場所 子育て支援センター(男山指月)
- ◆申し込み・問い合わせ 事前に子育て支援センター(☎983-8747)へ

■ 子育て講演会 親子でヨーガを楽しもう ■

- 0歳～就学前の子どもと保護者が対象。
- ▶日時 10月25日(火) 午前10時～11時30分
 - ▶場所 美濃山コミュニティセンター
 - ▶定員 先着25組
 - ▶講師 丹羽俊文さん(ヨーガインストラクター)
 - ▶持ち物 パスタオル、お茶
 - ◆申し込み・問い合わせ 美濃山コミュニティセンター(☎981-2312)