

放課後児童健全育成施設

入所児童受け付けは 1月15日(火)から

市は、平成25年4月から放課後児童健全育成施設(表)への入所希望を1月15日(火)から受け付けます。対象児童 市内の小学校に通う1~4年生で、1カ月に15日以上、施設での保護育成が必要で保護者が次のいずれかに該当する児童
①就労で昼間の家庭保護ができない
②疾病・出産等で保護できない
③天災等で被災し、復旧作業のため保護できない
開設日時 月曜日~金曜日の下校時~午後6時30分※土曜日(午前8時30分~午後6時)については事前申請が必要です。
費用 使用料月額8,500円(減免制度あり)、傷害保険料年額600円、その他、おやつ代などの負担があります。
申込み 申請用紙を1月10日(木)から各施設、子育て支援課で配布します。必要事項を記入し1月15日(火)~31日(木)に各施設(受付時間は午後1時30分~6時30分)で

手続してください。
※2月1日(金)以降は子育て支援課で3月8日(金)まで受け付けます(午前9時~正午、午後1時~5時15分)。
◆入所できる施設は、児童が在籍する小学校区内にある施設です。

Table with 2 columns: 小学校区, 所在地. Rows include 八幡小, くすのき小, さくら小, 橋本小, 中央小, 有都小, 南山小, 美濃山小.

※男山児童センターは工事中のため、さくら小学校内仮施設で申し込みを受け付けます。

問合せ 子育て支援課



●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)
【子育て相談】
子育てについての悩みや困ったことなど、気軽にご相談ください。
※来所相談は事前にご連絡ください。
月曜~金曜日(祝日除く)午前9時~正午、午後1時~午後4時
【常時開設】
市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。
▶開設日=月曜日~金曜日(両支援センター)および第2土曜日(子育て支援センター「あいあいポケット」のみ)
▶利用時間=午前9時~正午、午後1時~4時
▶休館日=祝日および年末年始(12月29日~1月3日)
※山城中部に暴風警報が発令されている場合は休館となります。

【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。
<ひよこサロン>
▶16日(水) 子育て支援センター
対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から6カ月の親子
<あいあいサロン>
▶30日(水) 子育て支援センター
対象 妊婦さんと生後7カ月から1歳半の親子
<そよかぜサロン>
▶15日(火) 第二子育て支援センター
対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子
※重複参加可能です。
【あそびの広場】 妊婦さんと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。下記から1カ所を選び、お越しください。▶9日(水) 橋本児童センター▶11日(金)、29日(火) 美濃山コミュニティセンター
【赤ちゃんの広場】 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時~11時15分。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所は直接会場までお越しください。(保育園から1カ所、公民館・コミセンから1カ所選んで参加してください。★は離乳食展示あり)
▶11日(金)★みその保育園▶15日(火) 南ヶ丘保育園、みやこ保育園、わかたけ保育園▶16日(水)★有都

保育園▶17日(木) 南ヶ丘第二保育園、美濃山グリーンタウン集会所▶23日(水) 橋本児童センター▶25日(金) 竹園児童センター
【ままくらぶ】 親子で遊び、親同士で交流しましょう。子育て相談も
● 保育園の開放日
南ヶ丘保育園(☎981-3125) ...▶16日(水) 園庭開放
南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) ...▶9日(水) 園庭開放▶28日(月)「小麦粉、片栗粉粘土を作ろう」
みその保育園(☎981-8101) ...▶24日(木)「作って遊ぼう」▶29日(火) 園庭開放
みやこ保育園(☎981-2511) ...▶22日(火) 園庭開放▶28日(月)「キッズ・ヨガ」
有都保育園(☎981-0873) ...▶11日(金) 園庭開放▶23日(水)「作って遊ぼう」
わかたけ保育園(☎983-1313) ...▶24日(木) 園庭開放
八幡保育園(☎981-7491) ...▶10日(木)「製作活動など」
山鳩保育園(☎981-0982) ...▶16日(水)「『お芋』クッキング」
男山保育園(☎982-0701) ...▶12日(土)「木製遊具でいっぱい遊ぼう」
ぶどうの木保育園(☎982-9013) ...▶10日(木)「おもちゃつき」▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)
くすのき保育園(☎983-1200) ...▶16日(水)「餅つき大会、園庭遊び」
山鳩第二保育園(☎981-0700) ...▶16日(水)「もちつき」▶毎月第二金曜日かるがもランド

できます。
▶開設日時 毎週月曜日~金曜日の午前9時30分~11時30分(祝日を除く)▶場所 美濃山小学校内放課後児童健全育成施設▶問合せ 第二子育て支援センター
※時間は午前10時~11時30分。
※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。
● 幼稚園の開放日
八幡幼稚園(☎981-0180) ...▶16日(水) 園庭開放▶24日(木)「凧で遊ぼう」
八幡第二幼稚園(☎981-6950) ...▶23日(水)「正月遊びをしよう」▶28日(月) 園庭開放
八幡第三幼稚園(☎982-8566) ...▶16日(水) 園庭開放▶23日(水)「作って遊ぼう」
八幡第四幼稚園(☎982-2447) ...▶18日(金)「人形劇鑑賞」
橋本幼稚園(☎982-0607) ...▶9日(水)「新聞で遊ぼう」▶30日(水) 園庭開放
有都幼稚園(☎981-0873) ...▶11日(金) 園庭開放▶23日(水)「作って遊ぼう」
早苗幼稚園(☎981-2268) ...▶16日(水)★「いっしょにあそぼう GO!GO!キッズ!」
なるみ幼稚園(☎982-3368) ...▶9日(水)★「なるみにおいでよ!ともちつくろう!」
※時間は午前10時~11時30分(★は午前10時30分~正午)。※申込不要。直接、園にお越しください。

今日からはじめる 健康づくり 22

【ひざ痛・腰痛予防】

多くの高齢者が、ひざや腰の痛みを抱えています。また、これらの痛みは要介護状態になる要因の一つです。症状が悪化すると、転倒・骨折につながり、生活機能が低下する恐れがあります。また、過度の安静をとって「動かない」状態を続けることも全身機能の低下につながります。
強い痛みがある、また、痛みが長く続く場合は早めに医師の診察を受けましょう。そして、日ごろから、ひざ痛・腰痛予防に取り組んで、活動的な生活を続けましょう。

ひざ・腰への負担を減らす生活の工夫

- ◆トイレ 洋式トイレを使いましょう。洋式でない場合は、和式トイレにかぶせて使う簡易式の腰掛便座もあります。
◆食卓や寝室 座卓に正座よりもテーブル

にイス、布団よりもベッドの方が、移動時のひざ・腰への負担が少なくなります。
◆重い物を持ち上げたり下ろしたりするとき
ひざを曲げ、腰を落としてから慎重に行いましょう。

ひざ痛・腰痛予防の運動

- ①イスに座った状態から、ひざを伸ばして静止し、ゆっくり戻していく。
②イスに座った状態で片足ずつ交互に引き上げ、足踏みする。
③仰向けに寝てひざを曲げ、腰を浮かせる。
※運動を行う場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。
★冬はさまざまな感染症が流行します。予防のためにも、うがい・手洗いをこまめに行いましょう。
問合せ 高齢介護課