

市アルバイト登録者募集

市では、次の職種のアルバイト登録者を募集しています。

募集職種 一般事務、幼稚園教諭、保育士、保育補助員、看護師、保健師、庁務員、給食調理員、図書館司書、清掃作業員、放課後児童健全育成施設指導員

※勤務時間や賃金については、職種・職場・資格の有無によって異なります。

※必要に応じて、登録者の中から雇用していきます。必ず雇用があるとは限りませんので、あらかじめご了承ください。

承ください。

応募条件 平成25年4月1日現在、満18歳以上65歳未満の健康な人
※高校生は応募できません。

登録有効期間 平成25年4月1日～平成27年3月31日の2年間

応募方法 市指定の登録申込書に必要事項を記入し、写真(縦4cm×横3cmで単身、無帽、正面、胸上)を添付し、人事課へ提出してください。

※登録申込書は人事課にあります。問合せ 人事課

八幡市高齢者運転免許証 自主返納支援事業をご利用下さい

市では、高齢者が当事者となる交通事故防止対策として、運転免許を返納した70歳以上の高齢者に写真付き住民基本台帳カードなどを無料交付する支援事業を実施しています。

返納の特典として、パスカードまたはコミュニティバス1日乗車券・交通安全グッズセット・記念となる「運転の卒業証書」をプレゼントします。

対象 以下のすべてを満たす人
▶本市にお住まいの満70歳以上の人
▶有効期限内に運転免許証を自

主返納された人(返納した日から30日以内に申請してください)

持ち物 ▶印かん▶本人と確認できる書類▶申請による運転免許の取消通知書(免許証の返納時に警察署で交付されます)

その他 この支援は、本人のみ一回限り有効です。

手続き方法などについては、管理・交通課か市ホームページでご確認ください。

問合せ 管理・交通課



●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(▲は午後2時～3時15分)。
<ひよこサロン>
▶6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>
▶20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>
▶5日(火)、26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。

【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)
▶1日(金)みその保育園▶4日(月)みやこ保育園▶15日(金)★わかたけ保育園、美濃山コミュニティセンター▶18日(月)★南ヶ丘第二保育園▶20日(水)有都保育園▶22日(金)竹園児童センター

【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。▶1日(金)竹園児童センター▶13日(水)橋本児童センター▶19日(火)美濃山コミュニティセンター

【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

今日からはじめる 健康づくり 23

【食生活について】

厚生労働省が公表している「平成23年国民健康・栄養調査結果の概要」によると、10年前に比べて野菜類・果物類・魚介類の摂取量が減る一方、肉類の摂取量が増加していると言われています。年齢別では20～40歳代の野菜類・果物類・魚介類の摂取量が少ないという傾向が出ています。

バランス食について

バランス食の基本は、1食の献立にエネルギー源となる「炭水化物性食品」(ごはん、パンなど)、筋肉・血液の材料となる「たんぱく性食品」(肉、魚、卵など)、体の調整をする「ミネラル性食品」(野菜、海藻など)が含まれていることです。乳製品や果物にも体に必要な栄養素が含まれているので、1日1回はとりましょう。

メニュー選びの基本として、1汁3菜という考え方を基に料理の組み合わせを考えていた「日本型食生活」があります。これは、穀物の米を主食に主菜、副菜が添えられていることです。栄養バランスがとれ、食料自給率の向上や各地で育まれてきた

貴重な食文化の継承にもつながると期待されています。

理想的な栄養バランスを実現するための近道として、主食・主菜・副菜の3品をそろえる料理選びをしましょう。

食生活改善のポイント

- ◆主食の穀物をとる
「主食は太る」と思われがちですが、不足している人は肉や菓子などをエネルギー源にすることが多いため、さらに太りやすい状態と言えます。
 - ◆脂肪やたんぱく質をとりすぎない
野菜、海藻などを多くして、動物性の脂肪やたんぱく質をとりすぎないようにしましょう。
 - ◆朝食をしっかり食べる
夜遅い食事は控えて、副菜を取り入れた朝食をしっかり食べましょう。
 - ◆外食に一品は副菜を入れる
副菜が入った定食などを選ぶようにしましょう。また、コンビニ弁当なども野菜の量が多いものを意識して買しましょう。
- 問合せ 健康推進課

【お話の出前】 就学前のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談もできます。▶14日(木)午前10時～11時15分、美濃山グリーンタウン集会所

【双子(多胎児)交流会】 双子以上のお子さんがある人または妊娠中の方が対象。親子で自由に遊び、交流をしましょう。子育て相談もできます。
日時 12日(火)午前10時～11時

15分、橋本児童センター

【子育て講座】 今月は「親子の絵本との出会い」です。就学前の親子20組が対象。参加者は子育て支援センターへ申し込みください。
日時 27日(水)午前10時15分～11時30分、指月児童センター
講師 出口宏子さん(八幡市民図書館司書)
対象 就学前の親子20組

●保育園の開放日

南ヶ丘保育園(☎981-3125)…▶15日(金)「園児と一緒に遊ぼう」▶25日(月)園庭開放

南ヶ丘第二保育園(☎982-3330)…▶12日(火)園庭開放▶28日(木)「園児と一緒に遊ぼう」

みその保育園(☎981-8101)…▶21日(木)「園児と一緒に遊ぼう」▶26日(火)園庭開放

みやこ保育園(☎981-2511)…▶18日(月)「わくわくランドで遊ぼう」▶26日(火)園庭開放

有都保育園(☎981-0873)…▶15日(金)園庭開放

わかたけ保育園(☎983-1313)…▶7日(木)園庭開放▶20日(水)「体を動かして遊ぼう」

八幡保育園(☎981-7491)…▶7日(木)「講堂で遊ぼう」

山鳩保育園(☎981-0982)…▶20日(水)「ボールで遊ぼう」

男山保育園(☎982-0701)…▶2日(土)「人形劇」

ぶどうの木保育園(☎982-9013)…▶7日(木)「紙で遊ぼう」▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)

くすのき保育園(☎983-1200)…▶20日(水)「おでんパーティー、パネルシアター」

山鳩第二保育園(☎981-0700)…▶20日(水)「けんちん汁」▶毎月第

二金曜日かるがもランド
※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)…▶5日(火)園庭開放▶28日(木)「楽器で遊ぼう」

八幡第二幼稚園(☎981-6950)…▶6日(水)「楽器で遊ぼう」▶28日(木)園庭開放

八幡第三幼稚園(☎982-8566)…▶22日(金)「ちびっこコンサート」

八幡第四幼稚園(☎982-2447)…▶19日(火)「表現遊びをしよう」▶26日(火)園庭開放

橋本幼稚園(☎982-0607)…▶6日(水)園庭開放▶27日(水)「ミニチャイルドコンサート」

有都幼稚園(☎981-0873)…▶15日(金)園庭開放

早苗幼稚園(☎981-2268)…▶20日(水)★「いっしょにあそぼう GO!GO!キッズ!」

なるみ幼稚園(☎982-3368)…▶6日(水)★「なるみにおいでよ!ともだちつろう!」
※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。