

# 放課後児童クラブ

令和4年度 申込受付開始

共働きや疾病などの事情により、保護者が昼間家庭にいない市内小学校に通う児童に、適切な遊びや生活の場を提供し、児童の健全育成や、保護者の仕事と子育ての両立を推進します。

問い合わせ 子ども子育て課 鈴木豪矩 ☎③0071

開設日時	▶平日放課後＝下校時～午後6時15分 ▶土曜日＝午前7時30分～午後6時15分 ▶春・夏・冬休みや振替休校日＝午前7時30分～午後6時15分 * 祝日、年末年始、お盆期間を除く
申込方法	申込書に必要事項を記入し、就労証明書などの必要書類を添えて、子ども子育て課（さざんか内）へ提出
申込書類配布	9月15日(水)～10月29日(金) *子ども子育て課、市民課（相良窓口係）、各放課後児童クラブで配布。市ホームページからダウンロードも可能
保護者の就労などの条件	保護者には「児童と同居（同一敷地内、隣接地を含む）する65歳未満の祖父母」を含む <b>[勤めの場合]</b> ①平日利用＝月12日以上かつ終了時間が午後2時以降（新1年）、午後3時以降（新2年以上）、②長期・土曜日利用＝午前7時30分～午後6時15分のうち5時間以上 <b>[自営業・農業・漁業などの場合]</b> ①事業主＝月140時間以上の就労、②専従者＝月100時間以上の就労など <b>[その他]</b> 疾病がある、家族を介護しているなど *詳しくは配布時に確認
利用料	①平日放課後＝月額7,000円 ②夏休み＝8,000円（8月分として） ③春休み、冬休みのみ利用の場合＝3,500円 ④土曜日＝月額1,000円 *①～③で土曜日利用の場合、それぞれの利用料に1,000円加算 *令和3年度の市民税非課税世帯または児童扶養手当受給者は、上記の半額
受付期間	10月1日(金)～10月29日(金)（土、日、祝日を除く） 午前8時15分～午後5時（水曜日のみ午後7時まで）
備考	▶本年度から、企業などが記入した就労証明書が必要。保険証の写しを添付しての提出は不可▶保育園などの入所申し込みで使用する就労証明書を併用可能。必要に応じてコピーを取っておくこと▶新規利用者は申込受付後、11月末に面接を実施▶申込者が定員を超えた場合は、児童の学年や保護者の就労時間、家族構成などを考慮して優先順位を決定（先着順ではない）▶受付期間以外は、特別な事情（転入、離婚など）がない限り、原則受け付けない

## 市内の放課後児童クラブ一覧

名称	開設場所	募集人数
静波放課後児童クラブ	静波1430番地 1	60人
川崎放課後児童クラブ	川崎小学校内	60人
細江第1放課後児童クラブ	細江小学校内	50人
細江第2放課後児童クラブ	細江1244番地 5	45人
細江第3放課後児童クラブ	細江コミュニティセンター内	30人
勝間田放課後児童クラブ	農村の家（勝間田小学校敷地内）	35人
坂部放課後児童クラブ	坂部小学校内	30人
相良放課後児童クラブ	相良小学校内	65人
菅山放課後児童クラブ	菅山小学校給食棟内	25人
萩間放課後児童クラブ	萩間小学校内	35人
地頭方放課後児童クラブ	地頭方小学校内	35人
牧之原小学校放課後児童クラブ	牧之原小学校内	35人
榛原土曜日児童クラブ	静波1430番地 1	20人
相良土曜日児童クラブ	相良小学校内	20人



\*学区内に複数クラスがある場合（川崎小・細江小・相良小）、クラス分けの希望は受け付けできません。

# バランスよく食べて 低栄養を予防しよう

「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が不足した状態のことです。やせている人だけでなく、肥満気味の人も低栄養になる可能性があります。

バランスの良い食事を心掛け、低栄養を予防しましょう。  
 問い合わせ 健康推進課 都築理恵子 ☎③0024

2つ以上当てはまる人は要注意!

- 1日3食とっていない
- ご飯や肉、魚などを食べる量が減っている
- 体重が減ってきた（半年で2～3キログラム減った）
- 食事のとき、かんだり飲み込んだりするのが大変に感じる

## 低栄養状態を予防する3つのポイント

### 01. 1日3食しっかりとる

朝食、昼食、夕食をしっかりと食べることが低栄養予防の基本です！  
 毎食、少しずつでも食べるようにしましょう。

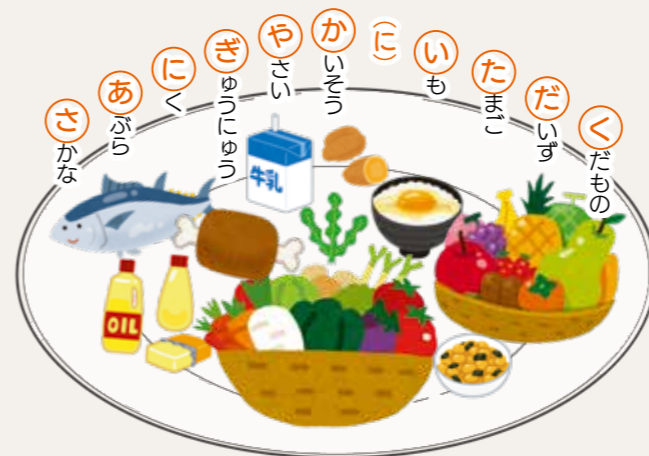
### 02. たんぱく質を意識してとる

たんぱく質は筋肉や血液、ホルモンなどを作る材料で、不足すると体力が低下していきます。  
 たんぱく質が多く含まれる食べ物（肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など）を、毎食1品は意識して食べるようにしましょう。

### 03. バランス良く食べる

「さあにぎやか（に）いただく」を合言葉に、10種類の食材を毎日バランス良く食べましょう。低栄養を予防できます。

「牧之原市食育ランチョンマット」でもバランスの確認ができます



ランチョンマットのダウンロード (市ホームページ)



低栄養の予防について詳しく学びたい人は **味菜食らぶ** に参加してみませんか

教室の開催は、週1回、全8回です。

参加を希望する人には詳細を送付しますので、健康推進課（☎③0024）にお問い合わせください。

**[開催日]** ▶榛原地区＝10月～11月 ▶相良地区＝令和4年1月～2月

**[時間]** 午前10時30分～午後2時ごろまで

**[参加費]** 1回500円（昼食代）

\*新型コロナウイルス感染症の状況によっては、教室の内容を変更することがあります。