

# 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 [勤めの場合] 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 [自営業・農業・漁業などの場合] 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 [その他] 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。

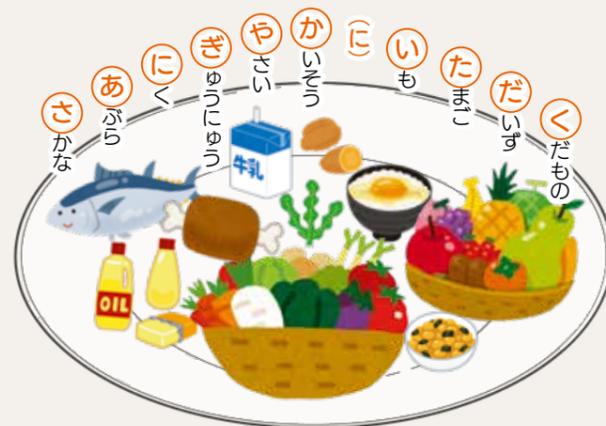
### 02. たんぱく質を意識してとる

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。