

平成27年度 学童クラブ 入会者募集



学童クラブは、小学校に通う児童が、保護者の労働などにより、放課後、家庭で適切な監視を受けられない場合にご利用する場所です。活動や遊びを通して、仲間づくりやたくましい体と心を育てることを目的に設置されています。入会は、監護の必要性の高い児童(低学年)を優先します。

▽申請受付期間 12月1日(月)～平成27年1月9日(金)

▽申請書配布・受付 各学童クラブ・児童館、児童課児童館

あきる野市教育の日 未来を築く青少年健全 育成あきる野市大会



▽日時 12月6日(土) 午後1時

▽場所 秋川キララホール

▽中学生の主眼大会 市内在住・在学の中学校からの応募者1122人の中から選ばれ

※児童課児童館係は11月17日(月)から配布します。

▽申込み方法 学童クラブ入会申請書、家族健康状況等調査書、家族勤務状況調査書、勤務証明書を受付場所へ提出してください。

▽対象 市内在住・在学の小学生

▽定員 各学童クラブおおむね40人

▽育成料など 月額3千円(別におやつ代月額1200円)

▽育成時間

- 各学童クラブ(秋留台学童クラブを除く)
- *平日:下校時～午後6時
- *学校休業日の平日:午前8時30分～午後6時
- *土曜日:午前9時～午後5時45分
- 秋留台学童クラブ

た14人が発表します。

▽発表者(発表順、敬称略)

串間里咲(東中)、山下美海(御堂中)、伊藤さりな(西中)、戸倉亜利佐(増戸中)、宇部由季子(菅生高校中等部)、渡辺宥咲(秋多中)、佐藤悠太(五日市中)、坂田綺晴(菅生高校中等部)、渡会萌(御堂中)、星野千愛(東中)、包國美生(秋多中)、久保みやこ(五日市中)、長谷川汐音(増戸中)、齋藤秀弥(西中)

▽小学生人権メッセ発表 市内小学校の代表5人の児童が人権メッセを発表します。

▽中学校の紹介展示(パネル展) 市内中学校の特色ある取組や、中学生のボランティア活動の風景写真などのパネルを展示します。

▽問合せ 生涯学習スポーツ課 生涯学習係

*平日:下校時～午後7時

*学校休業日の平日:午前8時～午後7時

*土曜日:午前8時～午後7時

▽問合せ 児童課児童館係、各学童クラブ

●児童館内併設学童クラブ:若竹学童クラブ(☎558・6231)、若葉学童クラブ(☎559・3967)、南秋留学童クラブ(☎559・4646)、屋城学童クラブ(☎558・5288)、一の谷学童クラブ(☎558・0266)、草花第1・第2学童クラブ(☎558・3112)、前田学童クラブ(☎558・7331)、多西第1・第2学童クラブ(☎558・6230)

●単独設置学童クラブ:五日市第1学童クラブ(☎596・5800)、増戸第1学童クラブ(☎595・1361)、増戸第2学童クラブ(☎596・1232)、秋留台学童クラブ(☎558・1504)

第20回児童館こども芸術祭(展示の部)

見てください
ふだんの活動
みんなの笑顔

▽期間 12月3日(水)～6日

▽時間 午前9時～午後5時45分(5日は午後8時まで、6日は午後5時まで)

▽場所 中央公民館

▽内容 工作、切り絵、絵手紙、書道、焼き物など児童の日ごろの作品を展示します。

▽問合せ 各児童館

「認知症家族の集い」 に参加しませんか

同じことを繰り返し言われ疲

れてしまう、認知症があっても体が元気なので介護で苦労していることを周りの人にはわかってもらえないなど、介護をしている人同士で一歩踏み出しておしゃべりしてみませんか。直接会場へお越しください。

▽日時 毎月第3金曜日 午後1時30分～3時

▽場所 あきる野ルピア3階会議室

▽対象 認知症の方を介護している家族

▽費用 1人1回200円(会場使用料など)

▽問合せ 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)、五日市はつらつセンター(☎569・8108)

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンター

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(78)

肥満を防いで、生活習慣病を予防しよう!

夏の日差しを受けて育った作物が多く出回る「実りの秋」。過ごしやすい時期なので、体も「食べようとする」欲求が増し、昔から「食欲の秋」ともいわれています。食べ過ぎてちょっと太ったかなと思われる方、ご注意ください。

「肥満」の目安は、体重キログラム÷(身長²×身長²)で計算し、25以上の場合となっています。「肥満」は、生活習慣病とされる高血圧、脂質異常症、糖尿病、痛風、脂肪肝などにつながります。また、足腰にも負担が掛かるなど全身に悪い影響を及ぼします。

「肥満」とならないためには、毎日の食生活と運動習慣を見直すことが大切です。

○食事のポイント

- ゆっくりよく噛んで過食を防止する。
- 外食では主食、主菜、副菜がそろったメニューを選ぶ。
- 1日の摂取エネルギーが同じでも夕飯の比重が高いと脂肪が蓄積されやすくなる。
- 就寝前の食事や夜食は避ける。
- 砂糖を多く使った甘い食品や揚げ物、炒め物などの油を使った料理はカロリーが高いので食べ

過ぎないように回数や量に気をつける。

- お酒を飲む時は量に注意し、おつまみに野菜を使った料理を取り入れる。
- 自分の食べている量を把握するために「食事記録」をつける。
- 栄養のバランスが良いか、「食事バランスガイド」を活用して、食事内容を見直す。

※食事バランスガイドは、健康課で配布しています。

○運動のポイント

- 運動で筋肉を増やし、基礎代謝を高め、太りにくい体をつくる。
- 有酸素運動のウォーキングや軽いジョギング、水泳で体脂肪を効率的に燃焼する。
- 日常の掃除や洗濯、買い物などで積極的に体を動かす。

あきる野市では、めざせ健康あきる野21を推進する中で、生活習慣病予防となる、ウォーキングや食の講座などを行っています。また、身近な会館などで健康づくりの輪に参加してみませんか。

○問合せ 健康課健康づくり係 (直通558・1183)

絵手紙教室



▽日時 11月21日、12月5日・19日の金曜日 午後1時30分～3時

尺八演奏会

▽日時 11月26日(水) 午後1時30分～2時30分

▽場所 開戸センター

▽内容 荘厳な尺八の音色を堪能してください。一緒に歌謡曲や民謡なども歌います。演奏会後はお茶の用意もしてあります。

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎533・0330)

やわこし手芸教室

▽日時 12月3日(水) 午後1時30分～3時

▽場所 萩野センター

▽内容 不要なネクタイを使って、肩の凝らないネックレスを作ります。

▽講師 手芸講師

▽定員 10人(申込み順)

▽費用 1回千円(材料費別)

▽持ち物 裁縫用具、不要なネクタイがある方はお持ちください。

▽申込み・問合せ 萩野センター(雨間533・1、☎550・2722)

▽講師 尺八愛好会「竹秋舎」

▽費用 200円

▽申込み・問合せ 開戸センター(測上33211、☎550・2755)