



### お知らせ

## 令和2年度 市立学童保育室の入室児童を募集します

市では、子どもたちの安全のため、また保護者の皆さんが安心して働くことができるように、学童保育事業を行っています。

前原・藤田・日の出・寿の市立学童保育室では、下記のとおり令和2年度の入室児童を募集します。

入室は、保護者等が保育できない理由などの条件を審査し判定します。入室判定結果は1月中に通知し、入室児童の保護者には3月に説明会を実施します。



### 市立学童保育室一覧

保育室名	場所	主な対象学区	書類請求・申込・問合せ先
前原学童保育室	前原児童センター内	中央小・本庄南小・本庄西小	前原児童センター ☎ 21-9820
藤田学童保育室	藤田小学校内	藤田小	
日の出学童保育室	日の出児童センター内	本庄東小	日の出児童センター ☎ 21-0420
寿学童保育室	寿2-4-24		

- 対象  
4月から小学校に通う新1年生～新6年生
- 定員 各25名
- 保育期間  
令和2年4月1日(水)～令和3年3月31日(水) (日・休日・年末年始除く)
- 保育時間  
放課後～午後6時 (学校の休業日は、午前8時30分～午後6時)  
※延長保育はありません。必ず午後6時までに迎えに来られる方に限ります。
- 保護者負担金 (児童1人当たりの月額保育料)
  - ・市民税所得割課税世帯 5,500円
  - ・市民税均等割課税世帯 2,500円
  - ・市民税非課税世帯及び生活保護世帯 0円
 ※別途、おやつ代として月額2,000円及びクラブ共済保険代として年額1,800円が必要です。  
 ※2世帯住宅等の世帯は、2世帯の課税状況を確認し確定します。

- 申込  
12月2日(月)～28日(土) (日・休日を除く) 午前9時から午後5時30分までに各児童センターへ
- 提出書類
  - ①学童保育室入室申込書
  - ②保育を必要とする証明書
  - ③平成31年度(令和元年度)所得・課税証明書又は非課税証明書(平成31年1月1日に本庄市に住民登録がある方は不要)
 ※提出書類は各児童センターに用意してあります。保育を必要とする状況により提出書類が異なりますので、お手数でも各児童センターまでお越しください。
- その他
  - ①保護者等が就労などの理由で昼間、児童の保育ができない場合に限ります。
  - ②定員を超える申し込みがあった場合、低学年が優先される場合があります。
  - ③保護者負担金等の未納がある場合、入室できない場合があります。

## 医療メモ 坐骨神経痛について

腰が痛い時、脚が痛い時に「坐骨神経痛じゃないか」とよく耳にすることがあると思います。坐骨神経痛とは、お尻から足の後ろ側にかけて現れる痛みやしびれなどの症状のことで、病名でなく症状を表す言葉です。坐骨神経が圧迫される事や刺激を受ける事で生じる痛みの症状を総称して呼んでいます。坐骨神経痛を起こす代表的な病気に腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニアがあります。その他帯状疱疹などのウイルス感染症、がんなどがあります。レントゲンやMRIで精査し確定診断をします。

以下の症状は坐骨神経痛の可能性あります。いつもお尻に痛み、しびれがある、足が激しく痛み少し歩くと歩けなくなる、腰を動かすと足の痛みが激しくなる、安静にしてもお尻や足が激しく痛んで眠れない、下肢に冷感やだるさ、チリチリと焼けるような痛み、立っていると足が痛んできて立ってられないなどです。ここにあげた症状はあくまでも一例で多彩な症状を表すのが坐骨神経痛です。

予防改善は正しい姿勢を意識する、冷えを防ぐ、肥満

### 本庄市児玉郡医師会広報部

に注意する、ストレッチをするなどです。床に座る時に横座りや両膝を立てて座る体育座りは避ける。イスに座る時は、足は組まず体重を両尻に均等にかけないように座る。日常的に下半身は冷やさないようにする。体重の増加は腰部に負担をかけます。食事に気をつけ、適度な運動をしましょう。坐骨神経痛では筋肉がこわばっていることが多く、お風呂上がりなど血行が良く、身体の筋肉がほぐれている時に無理のないストレッチをするのが効果的です。しかし、急性期の痛みが激しい時や、患部が熱を持っている時は安静が基本ですので避けましょう。医療機関に通院している方は主治医に相談しながらはじめてみてください。

治療の基本は保存療法で、装具療法(コルセット)、リハビリ(運動療法、物理療法)、薬物療法(消炎鎮痛剤、プレガバリンなど)、神経ブロックなどが行われます。保存療法を行っても痛みのコントロールができない場合や膀胱直腸などに別の障害が出た時は、手術療法が検討されます。

## 休日・夜間の急病のときは…

### ●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎ 23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始(12/30～1/3)・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

### ●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

12月1日(日)	根岸医院	児玉町児玉	☎ 72-0071
12月8日(日)	服部クリニック	東台4丁目	☎ 24-4671
12月15日(日)	春山眼科医院	けや木1丁目	☎ 21-2160
12月22日(日)	ヒグチクリニック	栗崎	☎ 25-5300
1月5日(日)	たにかわ眼科クリニック 本庄早稲田の杜	早稲田の杜3丁目	☎ 24-1121
1月12日(日)	堀川病院	本庄1丁目	☎ 22-2163

### ●困ったときは電話相談を!

ほんじょう健康相談ダイヤル24 (相談料・通話料無料)  
☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います(市内在住者が対象)。

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談 (通話料利用者負担)

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません(大人・小児共通)。

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 # 7000

○小児救急電話相談 # 8000 又は ☎ 048-833-7911

★119番は緊急時(火災やけが人など)の受付専門電話番号です。医療機関情報については、**児玉郡市広域消防本部指令課 ☎ 24-1119**でのご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。