

令和4年度 市立学童保育室の入室児童を募集します



★前原児童センター ☎21-9820、日の出児童センター ☎21-0420

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。各市立学童保育室では、令和4年度の入室児童を募集します。

保護者等が保育できない理由などの条件を審査し、入室を判定します。判定結果は1月中に通知し、入室児童の保護者には2月下旬以降に説明会を実施します。

市立学童保育室一覧

学童保育室名	所在地	主な対象学区	書類請求・申込・問合せ
前原学童保育室	本庄市前原1-4-13 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	本庄市牧西1171 藤田小学校内	藤田小	
日の出学童保育室	本庄市日の出2-5-56 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	本庄市寿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4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)
(日・休日・年末年始を除く)

●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、運営費(おやつ・イベント代)として月額2,000円と、児童クラブ共済保険代が必要です(参考:令和3年度保険料1,800円)。

※2世帯住宅等の世帯は、全世帯の課税状況を確認し確定します。

●申込

12月1日(水)から28日(火)までの午前9時から午後5時30分までに各児童センターへ(日曜日を除く)

●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令和3年度所得・課税証明書または非課税証明書(令和3年1月1日に本庄市に住居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

・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。

・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。

・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

体がかたい、やわらかい

本庄市児玉郡医師会広報部

「わたし、体がかたい」「あの人の体はやわらかいね」「生まれつきかたいから仕方ない」皆さん、このような話を一度はしたことがあると思います。

さて、そもそも『体がかたい』とはなんでしょうか。関節？筋肉？いったいどこがかたいのでしょうか？

赤ちゃんはとても体がやわらかいですね。ですから生まれつきかたいわけではありません。麻酔をかけて筋肉の緊張をとったり、筋肉を全て取り除くと、関節の動く範囲は若年者も高齢者もほぼ同じくらいです(神経や関節とその周囲に病気や怪我が無い場合)。ですから、関節自体がかたいわけではなく、『体がかたい』=『筋肉がかたい』ということです。「スジではないのですか？」との疑問をお持ちの方、そもそも『スジ』とは何でしょう？スジ=筋、と漢字表記しますので筋肉のことです。筋肉は両端の白くかたい伸縮性の乏しい『腱』と中央部の赤くやわらかで伸縮性豊かな『筋腹』から構成されています。体のかたさ、やわらかさは筋腹のかたさ、やわらかさなのです。

体操選手をはじめとする運動選手、バレエダンサー、力士などは体がとてもやわらかいですが、一流アスリートと

言われる人たちも初めからあのような柔軟性の高い体を持っているわけではありません。日ごろのトレーニングによってあのような怪我、故障しづらい肉体をつくり維持しているのです。競技、演技のための練習ももちろん大切ですが、体(筋肉)の柔軟性を保つにはストレッチ(ストレッチ)をすることが重要です。

ストレッチに関する本がたくさん出版されています。インターネット画像サイトにも数多くアップされています。本は信頼できる著者のものを選んでください。画像サイトのものは怪しげなものが多い印象です。それではストレッチを行う際に気をつけることはなんでしょう。①痛みを強く感じるまで伸ばさない(気持ち良い程度まで)②反動をつけない③リラックスしてゆっくり呼吸しながら④20～30秒伸ばし続ける⑤入浴後など温まってすると効果的⑥短時間でもよいので毎日続ける。⑥が一番難しいですね。

ストレッチは健康寿命を延ばすうえでも効果があることが判っています。皆さんストレッチを始めてみてはいかがでしょうか。

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5日(日)	はにぼんクリニック	東台4丁目	☎22-3596
12月12日(日)	千田医院	美里町根木	☎76-0041
12月19日(日)	昭和産婦人科	駅南1丁目	☎22-2025
12月26日(日)	高山整形外科	見福2丁目	☎22-3245
1月9日(日)	田所医院	けや木1丁目	☎22-3445
1月10日(祝)	辻クリニック	上里町七本木	☎35-1116

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

●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。

○小児救急電話相談 #8000 または☎048-833-7911

新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎0570-783-770

FAX 048-830-4808(埼玉県感染症対策課内)

▶受付時間 24時間・年中無休

※発熱などの症状がある場合は、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」に事前予約のうえ、受診してください。診療・検査医療機関が不明な場合は、埼玉県受診・相談センターへ。

☎048-762-8026 } ※午前9時～午後5時30分
FAX 048-816-5801 }

★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。医療機関の情報は、児玉郡市広域消防本部指令課☎24-1119でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。