

# 令和4年度放課後児童クラブ の入会を受け付けます

問合せ

子育て支援課  
地域局市民福祉課 ☎ 892946  
735500

## 募集する放課後児童クラブ

放課後児童クラブ名	学区・対象	電話
竹の子の家	湊城西小学校区	52-2238
あすなろ	湊城西・南小学校区	88-8692
樽子山の家	湊城南小学校区 (2年生以下)	52-6352
みなみっこらぶ	湊城南小学校区 (3年生以上)	52-5559
あかしや	第四小学校区 (3年生以下)	74-5751
青空会	第四小学校区 (4年生以上)	54-8810
はくちょうクラブ	第五小学校区 (3年生以下)	58-4066
白鳥	第五小学校区 (4年生以上)	74-6322
なかよし	向能代小学校区 (2年生以下)	74-6233
仲よしクラブ	向能代小学校区 (3年生以上)	54-6561
あさない	浅内小学校区	74-7221
二ツ井児童クラブ	二ツ井小学校区	74-8210

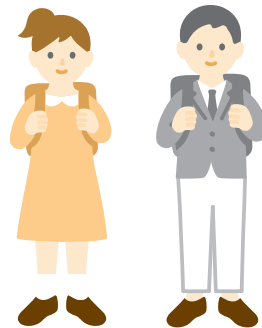
※学年分けは、申込状況により変更になる場合があります。

放課後児童クラブでは働いているなどの理由で、日中保護者が家庭にいない小学校児童を対象に、遊びや生活、交流の場を提供します。

**受付期間** 2月1日(火)～17日(木)  
午後1時～6時  
(日・祝日除く)

**申し込み** 利用を希望する放課後児童クラブで手続きをお願いします。

※先着順ではありません。定員を超える場合、選考基準に基づき決定します。



## 毎日体を動かして健康寿命UP!

### 健康寿命を延ばす身体活動・運動を紹介します

問合せ 健康づくり課 ☎ 58-2838

健康  
いきいき  
メモ

健康に暮らせる期間を「健康寿命」と言います。県では、県民運動を展開するための基本計画となる「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定し、働き盛り世代を中心に取り組みを推進しています。今回はその中から「身体活動・運動」について紹介します。

身体活動とは「運動」だけではなく、「生活活動」も含めた活動全般のことです。

◇**運動**…ウォーキング、ダンス、ジョギングなど、体力の維持向上等を目的として計画的に実施する動作

◇**生活活動**…買い物、通勤、掃除、犬の散歩、子どもと遊ぶ、雪かきなど、運動以外の動作

身体活動量が多い人は、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが低いと言われています。

日常生活のさまざまな機会を生かして、体の健康を高め、健康寿命を延ばしましょう。

#### 1日の目標歩数

男性…9,000歩 女性…8,500歩

#### 日常生活における平均歩数

男性…7,060歩 女性…6,726歩

※平成28年度県民健康・栄養調査 (20～64歳)

足りない2,000歩。 ↓ カバーするには…?

#### ◇1,000歩の目安

歩く時間：約10分 歩く距離：約600～700m

#### ◇1,000歩と同等の身体活動例

掃除機をかける (9分)、ラジオ体操 (8分)、スコップで雪かき (5分)

#### ◇具体的な取り組み例

- ・自分なりのルールを決める  
(例：3階以下は階段を使うなど)
- ・何かをしながらストレッチ  
(テレビを見ながら、歯を磨きながら…など)
- ・何かのついでにウォーキング  
(買い物のついでに、移動のついでに…など)