

あなたの「子育て」に役立つ情報がいっぱい！
子育て応援サイトQR

しまいく



10月から令和6年度の利用申し込みが始まります

放課後児童クラブ・土曜児童クラブ

☎子育て応援課 ☎ 36-7159

新年度利用申し込み

【放課後児童クラブ】

開設小学校区／島田第一・第二・

第三・第四・第五、六合、六合東、

初倉、初倉南、金谷、五和、川根

開設日時／平日の下校時間～午

後6時30分（学校休業日は、午

前8時～午後6時30分）

利用料／月額7500円（別途お

やつ代）

※8月は1万1500円、3月は

9500円。

【土曜児童クラブ】

開設小学校区／島田第五（全区

の児童が対象）

開設日時／毎週土曜日 午前8

時～午後6時30分

利用料／月額4000円

【共通】

対象児童／保護者が就労などに

り昼間家庭にいない、令和6年度

に対象の小学校に就学する児童

利用案内・申込書類配布／子育て

応援課で配布

※市ホームページからもダウン

ロードできます。

申し込み／直接、子育て応援課へ

※現在利用中の人は、各クラブへ

お申し込みください。

受付期間／10月2日（月）～31日（火）

午前8時30分～午後5時15分

（土・日曜日、祝日を除く）

【減額措置】

きょうだいででの利用や、生活保護

世帯・児童扶養手当受給世帯の場合、減額措置あり。

民設児童クラブ

▼民間で設置・運営している児童クラブの申込方法・利用料金などは、各クラブへ直接お問い合わせください。

大津	大津保育園放課後児童クラブ（落合）	☎ 32-9919
	六合放課後児童クラブりんご（道悦二丁目）	☎ 37-0697
六合	ぞうさん児童クラブ島田（道悦島）	☎ 32-9556
	ぞうさん児童クラブキッズ島田（道悦島・令和6年4月開所予定）	
	放課後児童クラブひみつ基地1号（東町）	☎ 39-7133
	放課後児童クラブひみつ基地2号（岸町・令和6年4月開所予定）	
初倉	月坂保育園放課後児童クラブ（阪本）	☎ 38-2977
金谷	神谷城保育園放課後児童クラブ（神谷城）	☎ 45-3240
	五和保育園放課後児童クラブみんなっこ（牛尾）	☎ 54-5005



9月10日～16日は自殺予防週間です

ぐっすり眠れていますか？

☎健康づくり課 ☎ 34-3281

睡眠リズムを整えよう

▼睡眠は、体温のリズムやホルモンの分泌リズムと同様に、体内時計でコントロールされています。睡眠リズムを整えて、ぐっすり眠り、すっきりと朝を迎えましょう。

ポイント①「光」

◎毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計を整えましょう

◎寝る前は、スマホやパソコン、テレビなど明るい光を避けましょう

ポイント②「食事」

◎毎日同じ時間に朝食をとること

とで、体内時計を整えましょう

◎就寝前の食事は、高血糖の状態

が続き、睡眠を妨げます

◎就寝前は、利尿作用や覚醒作用

のあるカフェイン・飲酒・ニコチンの摂取は控えましょう

ポイント③「運動」

◎適度な運動は睡眠の質を上げてくれる

◎ウォーキングやジョギングなど有酸素運動がおすすめ

◎ウオーキングやジョギングなど有酸素運動がおすすめ

【快眠生活のコツ】

入浴／40℃程度のお湯に20分～

30分かけてゆっくり漬かると、

リラクゼーション効果が高まります。

昼寝／午後1時～3時は眠気が

強くなる時間。ここで30分以

内の昼寝をすると、頭がすっきり

して元気も回復します。