

## 放課後児童クラブ令和8年度利用申込のご案内

放課後児童クラブは、放課後、仕事などで保護者の方が家にいないご家庭の小学生を対象に「遊び」「生活」の場を提供し、児童の健全育成を図ることを目的に運営しています。令和8年度の利用受付は下記のとおり行います。

申込期間 令和8年1月19日(月)から30日(金)

<対象児童>保護者が就労などで留守になる小学生

<必要書類>(1)放課後児童クラブ入会申請書

(2)保護者が保育できないことを証する書類(就労証明書等)

(3)児童クラブ個人調書

提出先/各放課後児童クラブもしくは役場健康こども課こども支援係

※書類は各クラブおよび通いのこども園、保育園を通じて配布します。

また、新規で申し込みを希望される方は、上記提出先に申請書をご用意していますので、各窓口にてご請求ください。

町ホームページからもダウンロードできます。



町ホームページ



入会決定は3月中旬以降に文書でお知らせしますのでよろしくお願いします。

問い合わせ先／役場健康こども課こども支援係☎482-2935

## 冬期間の福祉灯油等購入助成申請は令和8年1月30日(金)までです



11月より福祉灯油等購入助成事業の申請受付を行っています。助成を希望される方はお早めに申請するようお願いします。

申請については1世帯1回のみとしますので、既に申請された方は対象外です。

### ●助成の対象

11月1日現在、町に住民票があり、世帯員全員の町民税が非課税である次のいずれかに該当する世帯となります。助成は実際の生活実態により判断します。

☆高齢者世帯……11月1日時点で、70歳以上の方のみで構成される世帯

<ただし18歳未満(※)の児童のみと同居の場合も含みます>

☆障がい者世帯……療育手帳A判定の交付を受けている方などがある世帯

身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方がいる世帯

精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方がいる世帯

※助成の対象となるのは上記に該当する方のみとなります。

☆ひとり親世帯……18歳未満(※)の児童とその父または母のいずれか一方によってのみで構成される世帯

※今年度18歳に達する方を含みます。

ただし、対象となる方が福祉施設に入所している世帯や、生活保護を受けている世帯、町に生活実態のない世帯は該当しません。また、状況によっては該当とならない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

### ●助成の内容

・基準額(世帯につき) …10,000円 　・加算額(対象者1人につき) …5,000円

### ●助成の方法

申請より順次、対象となる方についてはご指定の口座に振り込みます。

### ●必要書類

・印鑑と振込先の通帳またはキャッシュカード 　・障がい者世帯の場合は手帳をお持ちください。

### ●申請受付け期間

令和8年1月30日(金)まで

希望される方は必要書類をお持ちの上、平日8時45分～17時30分に役場福祉課または川湯支所にて申請してください。

なお、窓口に来ることができない方は役場福祉課へご相談ください。

問い合わせ先／役場福祉課地域福祉係☎482-2921(課直通)・川湯支所☎483-2043

## 「もしもに備えて安心！～災害時の食事について～」



今月の管理栄養士 尾野笑花さん

あけましておめでとうございます。お正月はおいしいごちそうを楽しめましたか？まだまだ厳しい寒さが続きますが、風邪に負けないよう栄養と休養を大切に今年も一年元気に過ごしていきましょう！

令和7年を振り返ると、7月にはカムチャツカ半島付近の地震に伴う釧路地域沿岸に津波警報が、12月には青森県東方沖での地震に伴う津波注意報および後発地震注意報が発令されました。いつ起るか分からぬ災害に不安を感じた方もいたのではないかと思います。今回は災害時の食事をテーマに、もしもの備えと一緒に考えていきたいと思います。

### 【災害時に起こりやすい食事の問題】

災害時、限られた食材の中では、炭水化物(ごはん・パン・麺類など)の摂取が増え、肉・魚類などから摂れるたんぱく質、野菜・果物類などから摂れるビタミン・ミネラル・食物繊維の不足が起こりやすくなります。そのような食事が続くと栄養バランスの乱れが生じ、感染症にかかりやすくなる、疲労感が抜けにくくなるなど、体調不良をきたすことがあります。しかし、災害時は慣れない環境や不安な状況から食欲がわかないことも予測されます。食欲がないときは、エネルギー源となる炭水化物を優先的に摂るようにしましょう。

また、ライフラインが断たれた場合、飲料水やトイレの不足などから水分摂取を控える傾向があります。脱水や心筋梗塞などの危険性が高まるため、我慢せず十分に水分を摂ることも大切です。

### 【もしもに備えよう！】

大規模な災害時には食材が手に入らなくなったり、水や電気などのライフラインが止まり思うように調理ができなくなったりすることが考えられます。そのため、日ごろから調理不要な食品や長期保存ができる食品など、災害時に使える食品を備えておくことが大切になります。

備蓄量の目安としては、人数×最低3日分の備蓄が望ましいと言われています。前半でお伝えした食事の問題を防ぐためにも、栄養バランスを意識した食品を日常から用意しておくと安心です。また、少し多めに買い置きし、消費することを繰り返す「ローリングストック」という方法は、食べ慣れているものを常備することができるためおすすめです。さらに、水が止まると手を清潔にできない、食器を洗えないなどの問題も出てくるため、手指消毒用アルコールやラップ、紙皿、ポリ袋などがあると便利です。

### 【備蓄食材の例】

・炭水化物が摂れる食品：パックご飯、アルファ化米、乾麺、春雨など

・たんぱく質が摂れる食品：魚・肉・豆類の缶詰、レトルト食品、魚肉ソーセージなど

・ビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れる食品：乾燥野菜、乾燥わかめ、野菜ジュース、栄養補助食品、

インスタントの汁物、雑穀など

◎気分転換に、心をホッとさせるためのおやつを用意しておくことも大切です！

## 《食事に配慮が必要な方へ》

特に、食べる機能が弱くなった方や、乳幼児など食事に配慮が必要な方は、自分やご家族の方に合った食品が手に入りにくくなることが考えられます。そのため、食べづらさに配慮したおかゆなどの食品や、ミルク、レトルトの離乳食などの用意をしておくことも大切です。

この機会にぜひ、ご自宅にある食品を振り返り、自分やご家族の身を守るために備えをしてみませんか？