



来年度に小学校入学する予定の子どもの 就学時健康診断を実施します

▶ 問い合わせ
☎ 学校教育課
☎ 0287(37)5289

この健康診断は、就学予定の子どもの心身の状況を把握し、保健上必要な助言などを行うことを目的としています。対象者には9月中に関係書類を郵送するので必ず受診してください。

なお、当日は子どもが健診を受けている間に、子どもとの接し方などを話し合うワークショップ「親学習講座」が開講されます。こちらにもぜひ参加してください。

また、指定の日程で都合が悪い場合には、他の会場でも受診できるので事前に連絡してください。

10月

実施日	入学予定学校	会場
10月 1日(月)	鍋掛小学校	鍋掛小学校
10月 4日(木)	槻沢小学校	槻沢小学校
10月12日(金)	三島小学校	三島小学校
10月16日(火)	大山小学校	大山小学校
10月17日(水)	東小学校	東小学校
10月18日(木)	南小学校	南小学校
10月24日(水)	豊浦小学校	豊浦小学校
10月29日(月)	大原間小学校 波立小学校	大原間小学校
10月31日(水)	西小学校	西小学校

11月

実施日	入学予定学校	会場
11月 5日(月)	関谷小学校 大貫小学校 横林小学校 塩原小中学校	関谷小学校
11月 9日(金)	東原小学校	東原小学校
11月12日(月)	埼玉小学校	埼玉小学校
11月13日(火)	共英小学校	共英小学校
11月19日(月)	高林小学校 青木小学校	高林小学校
11月21日(水)	稲村小学校	稲村小学校
11月22日(木)	黒磯小学校	黒磯小学校



奨学生募集 海外で学びたいあなたを応援します

▶ 申し込み・問い合わせ
☎ 329-2792 あたご町 2-3
☎ 教育総務課 ☎ 0287(37)5231

市では、海外で学ぶ意欲のある奨学生を募集しています。

内容	対象・申込資格	定員・申込方法
○給付型 20万円 (1人1回限り) ※返済の必要がない奨学資金です。	【海外の大学・短期大学に入学する人】 ・学位の取得を目的として、その国の教育制度による大学か短期大学に入学する人 ・高等学校卒業後5年以内の人で初めて海外の大学に入学する人であり、かつ、本市の給付型奨学資金(国内進学)の給付を受けていない人	▶ 定員 若干名 ▶ 申込方法 申請書類を☎教育総務課の窓口 に持参か郵送で申し込み ▶ 募集要項・申請書の配布先 ☎教育総務課、☎市民室、 ☎総務福祉課、☎根拠出張所 ※市ホームページからもダウンロード できます。
○貸与型 月額(選択制) ・3万円 ・5万円 ※返済期間は、貸与終了月の翌月 から起算し、貸与期間の4倍の期間以内 (無利子)。	【海外の大学・短期大学に在学(入学)する人】 ・学位の取得を目的として、その国の教育制度による大学か短期大学に在学(入学)する人 ・連帯保証人を2人以上付すことができること (1人は保護者、他の1人は別世帯の人)	▶ 申込期限 第1回 10月3日(水) 第2回 来年1月8日(火) ※いずれも当日必着。

※他の奨学金との併用や、給付型と貸与型の併用も可能。

※申し込み資格など、詳しくは募集要項を確認してください。



地域の皆さんの健康づくりを支える 介護予防サポーターの養成講座を開催

▶ 申し込み・問い合わせ
☎ 高齢福祉課
☎ 0287(62)7327

介護予防の知識を身に付け、地域の皆さんの健康づくりを支援する「介護予防サポーター」として、高齢者に優しい地域づくりに貢献してみませんか？

介護予防サポーターはこんなあなたにオススメ



介護予防サポーターってどんなことをするの？

- ご自身ができることから取り組んでください。
- いきいき百歳体操について正しい知識を持つ
 - 地域の体操会場の設営や運営のお手伝い
 - 会場での参加者への声掛け・雰囲気づくり
 - 体力に自信がない高齢者、閉じこもり高齢者の誘い出し
 - 新たな「住民主体の通いの場」づくり

介護予防サポーター養成講座日程

とき	内容
9月11日(火) 午前10時～正午	①介護予防について ②いきいき百歳体操の効果と根拠
9月26日(水) 午前10時～正午	①いきいき百歳体操の運営方法や注意点 ②体力測定の方法
10月1日(月)～19日(金)	いきいき百歳体操の現地見学
10月22日(月) 午前10時～正午	①認知症についての理解・対応 ②自分の地域でできることを考えよう

- ▶ ところ 東那須野公民館
- ▶ 対象 自らの介護予防のためにも、身近な地域で仲間と一緒に活動を行いたい人
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 定員 30人
※定員になり次第締め切り。
- ▶ その他 3日間の講座日程修了者には、介護予防サポーターの「修了証」を交付します
- ▶ 申込期限 9月7日(金)

椅子を使って手足を動かす
誰でもできる筋力運動です

いきいき百歳体操に取り組む団体を募集します

集まる場、機会、介護予防に効果的ないきいき百歳体操を取り入れて、いつまでもいきいきと過ごせる地域をつくりませんか。Q 取り組みたいけど、10人集まりません。

- ▶ 募集条件 以下の条件を満たし、自主的に集まって活動できるおおむね10人以上の団体
- ①体操を週1回、3カ月以上続けられる
- ②椅子、DVDが観られる環境を自分たちで準備できる

→少人数でも相談に応じます。☎高齢福祉課か近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

Q 必ず週1回集まらないといけないんですか？

→週1回行うことにより効果が出る運動です。週1回の集まりをお願いします。

- 特典① 講師の派遣(3回程度)
- 特典② DVDの貸し出し

かみかみ百歳体操も始まっています

口の渇きや“むせ”が気になる…。そんなときに有効なのが「かみかみ百歳体操」。唾液が良く出るようになり、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。体操が終わると唾液がたくさん出るので、食事前に行うことがお勧めです(いきいき百歳体操を実施している会場で紹介しています)。

“かみかみ百歳体操”って？



- 1 くび 頰や肩のストレッチ
- 2 はは 頬のトレーニング(口の開閉)
- 3 舌のトレーニング(口を開けて舌を動かす)