

お知らせ《 information 》

平成25年度自衛官採用試験のお知らせ

種目	試験日	応募資格	受付期間
航空学生（第1次）	9月21日(土)	平成5年4月2日から平成8年4月1日までの間に生まれた方	8月1日(木)から 9月6日(金)
一般曹候補生（第1次）	9月16日(月)	昭和62年4月2日から平成8年4月1日までの間に生まれた方	
自衛官候補生（男子）	9月26日(木)		
自衛官候補生（女子）	9月25日(水)		

＜申込先＞ 〒035-0072 むつ市金谷1丁目5-20 礎ビル1F
 自衛隊青森地方協力本部むつ地域事務所 ☎0175-22-7484

カラダが喜ぶ！ニューエルダー元気塾～60歳からはじめる元気づくり～

人生の新たなスタートに向けて自分のカラダをもう一度見つめてみませんか？加齢に伴うカラダの変化を知り、心地よいカラダの手入れ法を身につけましょう。毎日を元気に過ごす楽しいスポーツ・レクリエーションの秘訣をお伝えします。今回の講座は日本レクリエーション協会が主催し、東通村を会場に開催されます。

	日時	テーマ・内容	場所
1回目	9月8日(日) 9:00～13:00	カラダ・体・再発見 ・体力チェック、レクダンス他	南地区基幹集落 センター（老部） ☎46-2940
2回目	9月26日(木) 9:00～13:00	命を守り、運動、スポーツ・レクリエーションで元気アップ ・救急法、スマートスポーツ他	
3回目	10月21日(月) 9:00～15:00	楽しみ、仲間を見つけて元気アップ ・体力チェック、スマートスポーツ他	
準備	運動できる服装・飲み物・汗拭きタオル・上靴（ズック）		
参加費	無料 ＊10月21日(月)お弁当ご希望の方は600円で斡旋します。		
申し込み先	・東通村社会福祉協議会 ☎28-5115 Fax48-2330 ・青森県レクリエーション協会(月・水・金)10:00～16:00 ☎/Fax017-766-0264		



お問い合わせ こども園ひがしどおり地域子育て支援センター MOCO MOCOクラブ
 ☎ 31-0201 Fax 31-0203 担当 東田・横井

- ★8/ 1 (木) 風鈴作りを楽しもう! <10:00～12:00>
- ★8/ 3 (土) こども園 『トリー祭』 <夕方>詳細はMOCO MOCOクラブへお問い合わせ下さい。食べ物は、前もって食券が必要となります。
- ※この日は、MOCO MOCO クラブは、お休みとさせていただきます。トリー祭には、是非遊びに来て下さい。
- ★8/ 6 (火) 水遊びを楽しもう! <10:00～12:00>
- ★8/30 (金) お誕生会・夏祭りごっこ遊び(8月生まれ・身長と体重を測定いたします)
- ★8/31 (土) MOCO MOCOクラブはお休みです。(すまいる通信掲載のため)
- ★MOCO MOCOクラブ開放(月～土) <9:00～17:00>(日・祝は、お休みです)
- *利用時間が長くなる場合は、必要に応じて、昼食やお子様の飲み物やおやつ等をご持参下さい。
- ★子育てサロン 毎週水曜日<13:00～17:00> 相談がある方、おしゃべりしたい方は是非、お気軽にお子様と一緒に遊びに来て下さい。お待ちしております。
- ※なお、毎週水曜日の午前中は広報活動やイベント準備の為、お休みとさせていただきます。



熱中症に気を付けましょう
 ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気を付けましょう。

- ① 通気性のよい服を着せる。
- ② 外出時にはきちんと帽子をかぶせる。
- ③ 水分補給をこまめに行う。

体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう!



小運動会!こんなにたくさんのお友だちが集まりました♡

パパと一緒に!(*.~*)

お誕生日おめでとう

子育て講演会開催のお知らせ!

第2回子育て講演会の日程が決定致しました。
 日 時:平成25年9月5日(木)11時00分～12時00分
 場 所:こども園ひがしどおり
 受講対象者:こども園保護者と祖父母及び子育て支援保護者等、地域の方々
 テー マ:『明るい未来を作る子どもたちの為に! ~ふるさとを想うこころ~』
 講 師:木村 守男氏(元青森県知事)
 お誘い合わせの上、是非お越しください。