

広報

みづなみ

2002年
(平成14)

2-15

No.1036



瑞浪のたまご おいしいよ

1月21日、市立の幼稚園、小・中学校で地元産の卵を使ったゆでたまごが給食に登場しました。これは、市養鶏組合から4500個が寄付され、実施されたものです。

(釜戸小学校1年生の教室にて)

主な内容

- P 2 みんなの広場
- P 4 はぐくみ
- P 5 図書館
- P 6 国民年金
- P 7 お知らせ
- P 10 健康だいすき

おもしろ科学を体験

楽しみながら科学を学ぶイベント「おもしろ科学館」が、1月19日・20日の2日間にわたり総合文化センターで開催され、市内外から訪れた約1万3000人の親子連れなどにぎわいました。

このイベントは科学技術やエネルギーに関する知識を深めてもらおうと、科学技術庁と市が共同で開催したもので、宇宙体験やエネルギーコーナー、科学の実験・工作など各コーナーには体験の順番を待つ人の列ができていました。

また20日には「考えようリサイクル社会とエネルギー問題」と題して、市民フォーラムが同時開催されました。



文化財を守る

1月20日、釜戸町の天猷寺で文化財防火訓練が行われ、地元町屋区民や消防団員など150人が参加しました。

これは、1月26日の文化財防火デーにちなんで、毎年市内の文化財を対象に行われ、今年も「天猷寺の駕籠」が保存されている天猷寺で行われたものです。

本殿が火事になった想定で取り組まれ、文化財の運び出しや放水、バケツリレーによる消火訓練などが行われました。



峰 一ちゃん(3歳) 松井裕香ちゃん(2歳)
(西小田町) (松ヶ瀬町)

宮前児童館



善意

温かい善意をありがとうございました

東濃新報社(代表取締役 林 太)様
八万円 教育振興に
瑞浪ライオンズクラブダンス同好会様
十万二千九百十三円 社会福祉事業に
東濃地区社会福祉事業協力会様
五十万円 社会福祉事業に

瑞浪少年柔道大会

1月20日、市民体育館で第31回瑞浪少年柔道大会が行われ、全国から91チーム、約800人が参加しました。結果は、次のとおりです。

- 優勝 大石道場A(愛知県)
- 準優勝 五條五大館道場A(奈良県)
- 3位 瑞浪修徳館A(瑞浪市)
- 羽島柔道少年団A(羽島市)

プロが特別授業

1月19日、瑞浪中学校で「特別講師による授業」が行われました。これは、平成14年度から始まる「総合的な学習の時間」に備えて、生徒の関心がある幅広い分野の講師を招いて行われたものです。

今回は、コンピュータ、株式ゲーム、コーヒー、アニメ声優体験など全47講座が開かれ、専門家が講師を務めました。

漫画講座では、昨年春に高校を卒業し、7月にプロデビューした渡辺亜由美さん（19歳 明賀台在住 ペンネームてんどうみこと）が、漫画家の夢がかなうまでのいきさつやプロの世界でのエピソードなどを話し、集まった生徒は熱心に聞いていました。



土岐川美化絵画デザイン

瑞浪市、多治見市、土岐市、笠原町、山岡町で作る「土岐川を美しくする会」による土岐川美化絵画デザインの審査が、1月24日行われました。

4部門に1510点の応募があり、24点が入賞しました。

瑞浪市の入賞者は次のとおりです。（敬称略）
小学校低学年の部



一席 森 裕恵
（陶小2年）

二席 大島万佑佳（稲津小1年）
三席 重田一磨（陶小2年）
小学校高学年の部
三席 長江正沙美（大湫小6年）
有賀諭（瑞浪小4年）
中学校の部



一席 中山陽翠
（稲津中3年）

水の木区で天徳稻荷祭

2月3日、寺河戸町水の木区で天徳稻荷祭が行われました。

毎年恒例の天徳稻荷祭を区が主催して行なうなか、昨年、かつて行われていた「富くじ」を若者で構成する団体「新鮮会」が復活させたところ、好評だったために今年も行われました。

この日は節分で、開催前には新鮮会員が鬼に扮して各家庭をまわり、祭への参加を呼びかけました。富くじは、景品を一つ出すと1枚の抽選券が渡される仕組みで、当日までに各家庭から400個が集まりました。

当選番号が公民館で発表されると、大きな歓声が上がっていました。



2月3日 福鬼まつり
（鬼岩ドライブイン駐車場）

生涯学習施設3月の休館日

総合文化センター	4、11、18、22、25日
市民図書館	4、11、18、22、25日
市民体育館	5、12、19、22、26日
化石博物館 陶磁資料館	4、11、18、22、25日
市之瀬美術館 地球回廊	
サイエンスワールド	7、14、21、28日
文化会館	

一人暮らし

高齢者訪問を通じて

社会に少しでも役立てば

訪問ボランティア

代表 土屋 次江

私は、平成8年8月に会社を退職し、2カ月ほど家の整理などで時間を過ごしていましたが、何か地域で役立つことがあればと思い、社会福祉協議会に相談しました。これが、ボランティア活動を始めたきっかけでした。

いろいろな社会勉強をさせていただきながら、活動を始めてからすでに5年ほど歳月が流れました。同じ思いで活動に参加くださった方々も増え、現在十名のメンバーで活動しています。

毎月、全員がハートピアに集まり、現状分析や活動の細部について打合せを行います。一人暮らしの高齢者の方々への訪問が私たちの主たる活動です。

誕生日にはお祝いを持ってお邪魔し、誕生日を祝うと共に「いつまでも元気で過ごしてください」と申しあげています。

5年間も継続すると、家族のよ



うな親近感を覚えます。その上、いままで知らなかった長寿社会の実情や心構えもいろいろ学ぶことができ、ふれあいを通じての得がたい体験の尊さに、言い知れぬ喜びを感じています。

新しい方との出会いは人間としての本当に楽しいことであり、自分の成長にも大変役立ちます。

特に、社会経験が豊富な高齢者の方々からは学ばせていただくことがたくさんあります。

現在、一人暮らしの高齢者が市内には505名あります。

社会のために今まで計り知れない努力をされてきた方々のため、これからも私たちは前向きに「汗」を流していく所存です。

コラム 生涯学習

ゴルフ界の「球聖」ボビージョンズの言葉に学ぶ

ゴルフと言えばタイガーウッズ！ゴルフのプレー経験の有無に関係なく、今や彼の名前は全世界に知れ渡っている。

全米アマで三連勝！二十歳でプロに入り、半年で三回のメジャー大会優勝！記憶に新しいのは、昨年末に日本で行なわれたワールドカップ最終日の最終ホールでのチップインイーグルは彼だからこそできた奇跡のプレーであった。

そのプレーは全ての観衆に感動を与え、これを絶賛した。

彼はまさにゴルフ界のみならず世界の「超ヒーロー」である。

ゴルフ界の「超ヒーロー」タイガーウッズもさることながら、今は亡き男子ゴルフの祭典、マスターズゴルフトーナメントの創始者であるボビージョンズのスポーツマンとしての心意気には全く頭がさがる。

一九二五年の全米オープンでの

出来事であった。彼が、深いラフからボールを打とうとした時、ボールがわずかに動いた。

ために、自ら一打のペナルティを申告し二位に終わってしまったそうである。

だれもそれを見ていなかったのに……

まさに、「フェアプレー精神の原点」として称賛できる行為であった。

全米オープンで優勝すること実に13回、天才ゴルファーとしてその名を轟かせ、全世界のゴルフファンからの尊敬を一身に受け、今もゴルフ界の「球聖」として崇められている。

この偉大なスポーツマン、ボビージョンズが「良いプレーをしたときより、悪いプレーをしたときの態度こそ大切である」と言っている。

実に味わいのある言葉ではなからうか。

さすが超一流のプレーヤーであり、その心構えには大いに感服される。

スポーツに限らず、我々の日常生活の中にも生かされるべき「至言」である。

(生涯学習課)



巡回日	ステーション	時間
8日(金)	日吉 月吉	15:30~16:20
		16:30~16:50
13日(水)	小萩 里原	15:30~16:00
		16:10~16:30
14日(木)	半鶴 名滝	15:30~15:50
		16:00~16:20
		16:30~16:50
15日(金)	明新 賀山	15:20~15:50
		16:00~16:20
23日(土)	薬白 細久 深	13:30~14:00
		14:20~14:50
		15:00~15:20
		15:30~16:00
27日(水)	棚田 羽山 広	15:30~16:00
		16:10~16:30
28日(木)	大水 旭町 サニーヒルズ 猿爪	13:20~13:40
		13:50~14:10
		14:20~14:50
		15:00~15:20
		15:30~16:30

臨時休館のお知らせ

2月28日(木) 『整理休館日』
ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

ミニ展のご案内

パッチワーク展

~古布のリサイクル~

3月2日(土)~24日(日)



今回の展示は、日吉町のパッチワーククラブ(代表 安藤美智子)の皆さんの作品を紹介いたします。
月に2回、講師の先生に習い始めて6年。各会員が自宅にある古布を持ち寄りいろいろなパッチに挑戦、クッション・タペストリー・バック等それぞれの作品にメッセージや願いが込められています。

図書館の強い味方!
その2

図書館は、たくさんの方々ボランティア活動によって支えられています。仕事や家事の合間に精力的に活動され、図書館にとってかけがえのない存在です。
今回は、図書館行事の催し物に参加協力していただいている団体等を紹介いたします。

へちま座小劇場

代表 楯 克子

こかげとしょかん・クリスマス会・新春こども広場等
自作の人形を使った人形劇団、



へちま座小劇場(こかげとしょかん)

図書館ボランティア

絵本を題材にした作品上演

みずき会

代表 早川 礼子

こかげとしょかん等
手作りの大型紙芝居(瑞浪市内の昔話) 上演

垂水 明夫

新春こども広場等
手品(毎年、趣向を凝らした新作を披露)



垂水明夫さん(新春こども広場)

4月から

国民年金こんな 取り扱いになります

【納付書の発送時期】

平成14年度から、納付書は毎年3月に社会保険庁から本人に送付されます。また、年度途中の異動者等については、社会保険事務所で届出書等が処理された翌週末に社会保険庁から送付されます。

また、前年度に申請免除になっている方は、今年3月に4月～9月分までの6カ月間の納付書が送られます。その後、14年度に全額免除にならなかった方、もしくは申請しなかった方に対しては、9月に10月から翌年3月までの納付書（全額分）が送付され、半額免除となった方へは当該免除期間の納付書（半額分）が送付されます。

【口座振替の時期】

4月からの保険料の口座振替日は、納付対象月の翌月末となります。したがって、4月分の振替は5月末になります。

（納付書で納める場合も納付対象月の翌月末までに納めればよくなります。ただし、前納は4月末が納期限です。）



【年金の請求先が一部変更になります】

老齢基礎年金の裁定請求について、現在、第1号被保険者および第3号被保険者期間のみの人については市町村窓口での受付となっています。平成14年度以降は、第3号被保険者期間のある人は、社会保険事務所での受け付けとなります。したがって、市町村で受け付けられる老齢基礎年金の請求は、第1号被保険者期間のみの方だけとなります。

障害基礎年金や遺族基礎年金も第1号被保険者としての加入中の事故についてのみ市町村での受付になります。

【国民年金保険料納付特例制度の対象となる学生の範囲が拡大されます】

学生の方も国民年金に加入して保険料納付が原則ですが、学生本人の前年収入が133万円以下で、届出を出して認められれば、その期間の保険料は卒業してから納めることができます。

納付特例が受けられる範囲に夜間部や定時制課程または通信制課程に在学する学生が追加されました。詳しくは年金係までおたずねください。



これから60歳を 迎えられるあなたへ！

あなたの年金は大丈夫？

直前になってあわてないために、確認しておきたいチェックポイント

国民年金保険料の納付期間

国民年金保険料の免除期間

第3号被保険者期間

厚生年金・共済組合などの加入期間

合算対象期間（いわゆるカラ期間）

昭和36年4月～昭和61年3月の間で配偶者が厚生年金、共済年金に加入していてご自分が任意加入しなかった期間。

昭和36年4月以降の20歳～60歳までの間で海外に在住していた期間など。

カラ期間そのものは年金をもらえるかどうかの資格期間に加えられただけで年金額には反映されません。

～を合計して、原則として25年以上の期間が国民年金を受給するのに必要となります。

年金は、受給開始年齢になれば黙っていてももらえるものではありません。確実に年金を受けとるために、必要書類を添えて市役所や社会保険事務所などに請求してください。

問合せ 保険年金課 年金係 内線108

固定資産課税台帳の縦覧

3月1日(金)～20日(水) 土・日曜日を除く

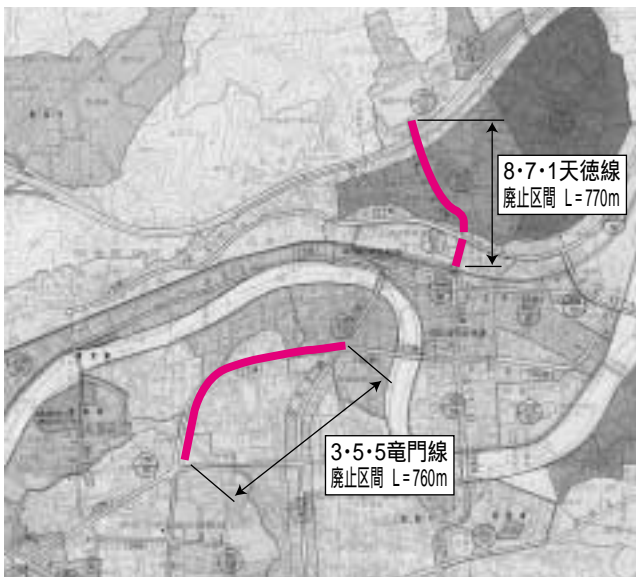
- ・縦覧場所 税務課
平成14年度固定資産課税台帳の縦覧を行います。
この期間中に、ご自分の土地・家屋などの課税状況をご確認ください。
- ・なお、縦覧には印鑑が必要です。
- ・問合せ 税務課 資産税係・評価係
内線122・123

瑞浪都市計画道路変更(案)の縦覧

2月18日(月)～3月3日(日)

- ・都市計画法第21条2項の規定により、瑞浪都市計画道路を一部変更したいので計画(案)の縦覧を行います。
- ・なお、計画(案)については、縦覧期間の満了日までに市長に対し意見書を提出することができます。
- ・次のとおり都市計画道路を一部廃止する。

種別	名称		位置		区域	
	番号	路線名	起点	終点	延長	幅員
幹線街路	3.5.5	竜門線	小田町字竹尾	寺河戸町字河南	約760m	12m
特殊街路	8.7.1	天徳線	寺河戸町字沖中	土岐町字上天徳	約770m	4m



- ・理由 当該路線の本市における位置付けと、将来の交通体系を考慮し、一部道路区域を廃止変更する。
- ・縦覧場所 都市計画課
問合せ・意見書提出先 都市計画課 内線245
E-mail tokei@city.mizunami.gifu.jp

瑞浪市新不燃物処分場建設に伴う生活環境影響調査結果の縦覧

市では、平成17年4月の完成を目指す一般廃棄物処理施設(不燃物最終処分場)の建設に係る生活環境影響調査結果を次のとおり縦覧します。

なお、生活環境の保全上の意見に限り、市長に意見書を提出することができます。

- ・実施生活環境影響調査の項目
振動、悪臭、動植物、大気、水質、底質、騒音
- ・縦覧場所 環境課・稲津コミュニティセンター
- ・縦覧の期間 3月1日(金)～29日(金)
(土・日・祝日は除く) 9時～16時
- ・意見書の提出先 環境課
- ・提出期間 4月1日(月)～12日(金)
(土・日は除く) 9時～16時
- ・問合せ 環境課 内線491

瑞浪市社会福祉協議会職員 および嘱託職員募集

採用予定職種・資格等

- ・事務職 4人程度
福祉事業の企画運営、法人経理、児童館の管理および児童の保護・指導等
- ・訪問介護員 1人(介護福祉士資格取得者)
- ・介護支援専門員 1人(介護支援専門員研修修了者)
- ・試験日 3月11日(月)

応募資格

- ・福祉に理解と情熱があり、健康で身元確実の方
- ・普通自動車運転免許を有する方

応募方法 申込書(社会福祉協議会に設置)の提出

応募期限 3月5日(火)

採用時期 4月1日(月)

問合せ 瑞浪市社会福祉協議会 68-4148

テーブルコーディネーター発表展示会

東京ドームテーブルウェアフェスティバル審査委員等でおなじみの、テーブルコーディネーター落合なお子先生をお招きします。

- ・日時 3月9日(土)～17日(日) 10時～17時
(落合なお子記念講話は10日(日)10時30分～12時)
- ・会場 ミュージアム中山道(明世町戸狩331)
- ・入場料 無料
- ・問合せ (財)セラミックパーク美濃
担当：高橋 23-1111 内線 413

国民年金相談と集合徴収

2月27日(水)・28日(木) 18時～20時

- ・場 所 市役所1階 保険年金課
- ・相談者 多治見社会保険事務所職員
市役所年金係職員

納付が困難な方、または年金全般にわたる相談を行います。(年金額の相談は事前にご連絡ください)
なお、期間中は保険料の徴収も行います。
問合せ 保険年金課 年金係 内線108

「白寿荘」給食用物資納入業者募集

- ・応募資格 平成14年度に競争入札参加資格審査申請をしている業者
- ・応募期限 2月28日(木)
問合せ・申込 あげよ温泉白寿荘 68-2310

小・中学校体育館利用の新規受付

市内の小・中学校の体育館を利用される団体等の新規受付を行います。

- ・申込期限 2月25日(月)
問合せ・申込 スポーツ振興課 68-0747

瑞浪市長寿クラブ連合会 余技作品展

3月2日(土)・3日(日) 9時～17時

会場 文化会館 (3日は15時まで)

即売コーナーは3日の9時～12時まで

日頃の学習成果と特技を生かした作品を展示します。

問合せ 福祉課 内線101

「からすみ」を作りますか

3月3日(日) 9時30分～

日吉コミュニティーセンター

- ・定員 先着30人
- ・参加費 2,000円(昼食代を含む)
- ・持物 エプロン等
- ・申込期限 2月25日(月)
- ・主催 瑞浪市農業婦人クラブ

ふれあい“みずなみ”手作りこんにゃく体験

3月9日(土) 10時～

日吉コミュニティーセンター

- ・定員 先着20人
- ・参加費 2,000円(昼食代を含む)
- ・持物 エプロン等
- ・申込期限 3月1日(金)
- ・主催 グリーンロード中山道
問合せ・申込 農林課 内線475

第3回 みずなみエコフォーラム

3月3日(日) 13時30分～

総合文化センター 入場無料

- ・テーマ「地球環境とエネルギー」
- ・講師 中村政雄氏(科学ジャーナリスト)
問合せ 環境課 内線490

消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告と納税はお早めに!

消費税の課税事業者に該当する個人事業者の平成13年分の消費税および地方消費税の確定申告と納税は、4月1日(月)が期限です。

申告が必要な方(課税事業者)は次のとおりです。

平成11年中の課税売上高が3,000万円を超える事業者の方

平成11年中の課税売上高が3,000万円以下の事業者の方で、平成12年の年末までに「消費税課税事業者選択届書」を提出している方

課税事業者に該当する個人事業者の方は、4月1日までに平成13年分の「消費税及び地方消費税の確定申告書」を作成して管轄の税務署に提出するとともに、その消費税額および地方消費税額を納付してください。

問合せ 多治見税務署個人課税第一部門

22-0101 内線66

知らず知らず野生鳥獣にエサを与えていませんか?

カラス、ドバト、スズメ、イノシシ、クマなどの野生鳥獣に知らず知らずエサを与えていませんか?

農作物やごみの放置により、これを食べた野生鳥獣は人間の食べ物の味を覚え、栄養価の高いごみなど継続的に食することで大量繁殖し、農作物の被害を増大させる原因にもなります。

被害を防ぐためにも次の事項にご協力ください。

1. 野生鳥獣(特にドバトやスズメなど)にエサを与えない。(公園や神社などにおいても同様)
 2. 家庭ごみの収集場所や、キャンプ地等のごみ収集場所は、カラスなどの野生鳥獣に荒らされないような措置をする。
 3. 廃棄した農作物を野外に放置しない。
- 人間と野生鳥獣の共生のため是非ご協力ください。
問合せ 農林課 内線474

生活資金・住宅資金を融資します

岐阜県労働者信用基金協会では、労働組合のない企業や個人の事業所などで働いている方々のため、生活資金、住宅資金を融資しています。気軽にこの制度をご利用ください。

申込資格 市内に1年以上居住し、同一事業所に1年以上勤務されている人

融資額等 【生活資金】最高500万円まで無担保扱いで10年以内の返済

【住宅資金】最高7,000万円まで有担保扱いで35年以内の返済

問合せ・申込 東海労働金庫多治見支店

フリーダイヤル0120-60-8624

いっしょに踊りませんか？

バサラ瑞浪公開練習会

踊ってまちを元気にするバサラ瑞浪普及振興会では今年も公開練習会を無料で開催します。運動のできる服装で上靴持参にて、気軽にお出かけください。

・会場 瑞浪小学校体育館

・日時 毎週木・日曜日 19時30分～21時

札幌YOSAKOIソーランまつり参加者募集！

今年は桂三枝さんのプロデュースで「おかみさんソーラン三枝プロデュースチーム(仮)」として遠征、本祭後は笑いとお元気を全国の商店街に届ける「出前披露」も！

・遠征 6月21日(金)～23日(日)の3日間

・費用 約7万円(交通費・宿泊費等昨年実績)

・定員 先着150人

問合せ・申込 68-2248 永治

バサラ若手チーム「MAIYA」メンバー募集!!

・資格 高校生以上の男女

・年会費 3,000円(衣装代別)

・練習日 毎週木曜日 明世小学校

毎週土曜日 稲津公民館(2月)

陶小学校(3月)

18時～21時

問合せ・申込 石井 68-2437

国際陶磁器フェスティバル美濃 02 コンペ作品の応募締切迫る

・登録締切 2月28日(木)

・登録部門 陶磁器デザイン部門・陶芸部門

問合せ 国際陶磁器フェスティバル美濃 02

実行委員会事務局 25-4111

エコバッグ(買物袋)持参運動

市では、増えつづけるごみの減量と商品の過剰包装廃止に向け、リサイクル製品の利用促進を図るため、全世帯にエコバッグを配布します。

・配布時期 2月末～3月上旬

・配布方法 各地区区長会に配布依頼の予定

(自治会へ未加入の世帯は、市環境課または各地区コミュニティセンターで受け取ってください)



エコバッグQ & A

Q、エコバッグって何がエコなの？

A、今回全世帯に配布するエコバッグは、再生PET100%で出来ています。(平成12年度、市が回収したペットボトルは49トンありました)再資源化で生まれ変わったエコバッグを買物に持参しましょう。

Q、レジ袋を節約してもごみの減量にならないんじゃないの？

A、レジ袋の重さはわずかですが、全国では1年間に15万トンも使われています。次のことに気をつけてごみ減量にチャレンジしましょう。

断る ごみになるものを買わない・もらわない
減らす 必要なものだけを買って、最後まで使う
再利用 使えるものは何度でも使う
再資源化 回収し、原材料に戻して製品にする

Q、レジ袋を台所のごみ箱や野菜の保管に使っているからレジ袋がなくなると不便だけど・・・

A、その使い方も立派な再利用です。でも、台所の引き出しに使われなくなったレジ袋が眠っていませんか。買物に出かけるときは買物袋を持参して、必要な分だけ貰うようにしたらどうでしょうか。

買物にはエコバッグを持参して、環境にやさしい生活に取り組みましょう。

問合せ 環境課 内線491

健康だいき

ヘルスインフォメーション 保健センター 67-2700

老人性痴ほう症相談

3月12日(火) 13時~14時
保健センター

担当 精神科医師(大湫病院医師)
相談内容 物忘れが激しい、物を盗られたと騒ぐ、興奮しやすくなった、徘徊、不潔行為などでお困りの方や介護方法について

- * 前日までに電話等での予約が必要です。
- * 秘密は厳守します。
- * 家族の方のみの相談もできます。

健康相談

3月13日(水)保健センター

医師による健康相談 14時30分~15時
個別相談・血圧測定・尿検査を実施します。
乳幼児相談 9時30分~11時
身体計測と育児相談*母子健康手帳を持参ください。
栄養相談 9時~15時
栄養士の個別相談*電話予約が必要です。

ご紹介します

岐阜県知事表彰を受賞

歯科医師 西原省司氏(寺河戸町)

県歯科医師会瑞浪支部長などを歴任され地域住民健康意識の向上に努められたことが認められ今回、保健衛生事業の功労者として受賞されました。

ぐっすり眠って元気! 元気!

忙しくてなかなか十分にとれない睡眠時間。でも、睡眠時間が多ければ良いというわけではなく、量より質が決め手です。

眠りのしくみ

眠りには「脳の眠り(レム睡眠)」と「からだの眠り(ノンレム睡眠)」があり、交互に一晩4~5回繰り返されます。

「脳の眠り」...夕方から夜中にかけて出現しやすく精神の休息と各機能の回復をさせます。

「からだの眠り」...夜の2時~朝方にかけて出現しやすく、肉体の疲労を回復させます。

こちよ眠りのためのヒント

- ・深夜0時前に眠る「シンデレラ睡眠」
0時前に眠ると、体のリズムの関係で、すぐに深い睡眠に入ることができます。
- ・理想的な寝具
敷布団は固すぎず、やわらかすぎず。掛け布団は軽く、保湿性のよいもの。シーツは綿など吸湿性の良い素材を。枕の高さは6~8cmくらいを目安に。
- ・食事は就寝3時間前までにすませるようにする
- ・BGMや香りで緊張をほぐす
- ・ぬるま湯にどっぷりとつかる
膝から下を40 程度のお湯につける部分浴でも効果あり
- ・足元は暖かく、頭は涼しくが基本です

ワンポイント!

疲れを感じたら15分程度の仮眠を。目を閉じているだけでも同じ効果が得られます。ただし、あまり長いと逆効果に。

乳幼児健診・相談・歯みがき教室

<場所 保健センター - 料金 無料>

健診・相談・教室名	実施日	受付時間	対象者	持ち物
6ヵ月児健康相談 および離乳食教室	3月5日(火)	9時30分 ~9時45分	平成13年9月生まれ	母子健康手帳
1歳6ヵ月児健康診査 *健診終了後、希望者に 歯みがき教室を実施 します。	3月1日(金)	12時30分開始	平成12年9月1日~ 9月15日生まれ	母子健康手帳 コップ・タオル
	3月15日(金)		平成12年9月16日~ 9月30日生まれ	*保護者の歯科健診を 同時に実施します
3歳児健康診査 *健診終了後、希望者に 歯みがき教室を実施 します。	3月8日(金)	12時30分開始	平成11年2月1日~ 2月14日生まれ	母子健康手帳 早朝尿(50cc) 歯ブラシ・コップ
	3月22日(金)		平成11年2月15日~ 2月28日生まれ	*保護者の歯科健診等 を同時に実施します
中期・後期離乳食相談	3月5日(火)	13時30分~15時	生後7ヵ月以降の乳児 *電話予約が必要	母子健康手帳
2歳児歯みがき教室	3月7日(木)	9時~11時	平成12年3月生まれ	母子健康手帳
2歳6ヵ月児歯みがき教	3月12日(火)		平成11年9月生まれ	歯ブラシ・コップ