

次号予告 「こども支援センター」かがやきへ行く

5月の相談日程

☎は、問い合わせ先電話番号 ※開催場所の連絡先とは限りません。

- 市民相談 [平日午前8:30~午後5:15] ・市役所1階総合窓口センター
弁護士相談 [5月13日(金)午前10:00~午後3:00] ・市役所1階総合窓口センター
交通事故相談 [5月20日(金)午後1:00~3:15]
行政相談 [5月20日(金)午後1:00~3:00]
司法書士相談 [5月21日(土)午後1:00~4:00]
人権相談 [5月11日(金)午後1:30~4:00]
育児相談 [火曜日~土曜日午前9:30~午後5:00]
介護相談 各地区の「まちの保健室」へ
女性相談 [第1・3・5週木・土 金曜日 午後2:00~7:00]
女性弁護士による法律相談 [5月7日(土)午後1:00~5:00]
男性のための相談 [5月13日(金)午後7:00~9:00]
メンタルヘルス相談 [5月20日(金)午前10:00~正午]
チャレンジ支援相談 [5月4日(祝)・18日(金)午前10:00~正午 午後1:00~4:00]
おしごと三重出張相談 [5月19日(金)午前10:00~午後4:00]
ニート相談 [5月11日(金)午後2:00~6:00]
ニート相談(若者自立塾生館) [5月22日(土)午後2:00~5:00]
女性相談 [平日午前8:30~午後5:00]
心配ごと相談・児童相談 [平日午前8:30~午後5:00]
子ども相談室 [平日午前8:30~午後5:15]
パート職業相談 [平日午前8:30~午後5:15]
教育相談(不登校相談) [平日午前8:30~午後5:00]
教育よろず相談(いじめなど) [平日午前9:00~午後6:00]
青少年悩み相談 [平日午前9:00~午後5:00]
母子家庭相談 [平日(水曜日を除く)午前9:00~午後4:00]
年金相談 [毎月第2・4火曜日※祝日を除く午前10:00~午後2:45]
食生活・健康相談 [5月11日(金)午前9:00~11:00]
乳幼児健康相談 [5月19日(金)午前9:30~11:00]
がん・難病相談 [5月15日(土)午後1:00~4:00]

暮らしの情報

子育て支援ボランティア養成講座 受講者を募集
こども支援センターかがやき
67-0250 66-5650

日時 5月21日(金)、28日(金)、31日(日)、6月2日(金)午前10時~正午
※5月31日のみ午前9時~正午

場所 こども支援センターかがやき(桔梗が丘西)

対象 市内在住で、ボランティア登録後「親子で遊ぼう」、「かがやきフェスタ」などのこども支援センターの事業にご協力いただける人(4日間の受講が必要)

定員 10人(先着順)

申込 4月13日(金)~22日(金)に電話かファクスで、住所、氏名、電話番号、生年月日、託児希望の人は子どもの名前、性別、生年月日を問い合わせ先へ

◎受講無料。託児あり(6ヵ月~就園前の子ども)



「名張市市民活動補償制度」が新しくなりました
市民情報交流センター
63-5325

市民活動中の方が一の備えとして、市では市民活動補償制度を設け、保険料は全額市が負担しています。4月より、日射病・熱射病についても補償対象となりました。詳しくは、お問い合わせください。

【賠償責任補償】
身体賠償(対人)限度額 1人...5,000万円 1事故...5億円など
【傷害補償】死亡補償 500万円
通院補償日額 2,000円など

妊婦健診の公費助成の検査項目拡大
健康支援室 63-6970

妊婦健診の公費負担は、平成21年4月から14回となつていますが、平成22年度から助成される検査項目が拡大されました。

妊婦健診を受けることは、妊婦さんや赤ちゃんを守るうえでとても大切なことです。妊娠が分かつたら、なるべく早く妊婦健診を受けましょう。

なお、3月以前に妊婦届出を出された妊婦さんも4月から助成される検査項目が変更されます。◎詳しくは、問い合わせ先へ

ラ・フェスタ・プリマペラ 2010 がやってくる!
商工観光室 63-7648

日本最大級のクラシックカーラリーが関西を中心に開催されます。昨年に引き続き、堺正章さんも参加予定。ぜひ沿道で声援ください。

日時 4月19日(金)午前10時30分~11時30分比奈知ダム通過予定
※ダム管理用道路は、午前10時以降交通規制を予定しています。



まちかど 自然農法セミナー
夏野菜の植え付け準備

食と健康を考える会(中嶋)
64-6332(午後6時以降)

日時 4月17日(日) 午後2時~4時
場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

講師 板坂康行さん(MOA自然農法文化事業団普及会員)
参加費 300円 ※申込不要

健康 Every Day エブリデー
子ども34日早起き
健康支援室 63-6970

子どもの成長のために「30分早起き」に挑戦!

夜10時以降に寝る「おそ寝」の子どもが増えています。就園前の2歳児では、6割が「おそ寝」の子どもです。起きる時間や食べる時間が定まらず、規則正しい生活リズムができていない子どもが多くなっています。

子どもの睡眠時間の目安
1歳 11~13時間
1歳半~3歳 12時間
4歳~5歳 10時間



保健師 獅子原 名都子

成長に必要なホルモンは、夜中、睡眠中に活発に分泌されることが分っています。それが午後10時過ぎから午前2時ごろです。

つまり早くぐっすり眠っている状態をつくるのが、子どもの成長にはとても重要です。「おそ寝」した分、朝や昼の睡眠で補えるものではありません。

早寝早起きの習慣をつけるには「いきなり30分早起き」をお勧めします。寝不足の場合は、早く起こしてぐずつくのは当たり前です。ちょっとしたスキンシップで遊んであげましょう。

<キトリ>

国津の杜の行事
はぐくみ工房あららぎ 62-6920

陶芸教室 ろくろに挑戦! 電動ろくろで、湯飲みやお皿を作りましょう!
日時 4月25日(日)午前10時~正午 講師 角谷 真人さん
定員 10人 参加費 2,200円 持ち物 汚れても良い服装

体操教室 エアロビクス&ストレッチ体操で全身をリフレッシュしましょう。(腰痛体操)
日時 4月27日(金)午前10時~11時30分 講師 要 晴香さん
定員 15人 参加費 500円 持ち物 体操のできる服装、靴、タオル、バスタオル(敷き物)、飲み物

申込 4月12日(日)~19日(日)に、電話で問い合わせ先へ ※先着順。定員に満たない場合は中止することがあります。



【まちかど掲示板】春の食卓 日時 4月25日(日)午前8時45分~午後2時 集合場所 比奈知公民館 内容 春の野草観察と野草つみ・調理・試食 定員 30人(先着順) 参加費 500円 申込 4月18日(日)までに電話またはファクスで問い合わせ先へ 国津せん・ふしぎ・ワンダーランド(福田/夜間) FAX 68-3642