


日	月	火	水	木	金	土
<p><b>カレンダーの見方</b></p> <p>担当部署 問い合わせの際は下の 一覧より、該当の 電話番号にお問い合わせ してください。</p> <p><b>16</b></p> <p><b>町</b>年金相談会 9:30～16:00 身延町役場下部支所</p> <p>イベント・事業名 開催・受付時間 開催場所</p> 						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15

16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症に気を付けて！

◆感染予防には・・・

- ① 外出後には手洗い、うがいをしましょう（タオルの使いまわしはやめましょう）
- ② 人混みへの外出を控えましょう。
- ③ 栄養と休養を十分とりましょう。
- ④ 室内では適度な温度（20度以上）、湿度（50%～60%）を保ちましょう。
- ⑤ マスクを着用しましょう。



- 総 総務課……………☎0556-42-4800
- 税 税務課……………☎0556-42-4803
- 町 町民課……………☎0556-42-4804
- 福 福祉保健課……☎0556-20-4611
- 生 生涯学習課……☎0556-20-3017
- 観 観光課……………☎0556-62-1116
- 図 町立図書館……☎0556-62-2141



今年の恵方は「西南西」

納期および口座振替日のお知らせ

■ 水道使用料	2月（2月26日）	■ 下水道使用料	2月（2月26日）	■ 固定資産税	4期（3月2日）
■ 国民健康保険税	8期（3月2日）	■ 後期高齢者医療保険料	8期（3月2日）	■ 介護保険料	10期（3月2日）
■ 町営住宅使用料	2月（3月2日）	■ 奥の湯温泉使用料	2月（3月2日）		



日	月	火	水	木	金	土
<p>子 子育て支援課 ☎0556-20-4580                  児 児童館 ☎0556-62-3880                  図 町立図書館 ☎0556-62-2141</p>						1
2	3 児 鬼のお面づくり・豆まき 10:30~11:30 身延児童館	4 図 ちいさなちいさなおはなし会 11:00~11:45 身延町総合文化会館2階和室 子 発達・子育て相談会 9:30~15:30 中富すこやかセンター	5	6	7 児 かんたんクッキング 10:00~11:30 身延児童館	8
9	10	11	12 児 おしゃべりママの会 10:30~11:30 身延児童館	13	14	15
16	17	18 児 3月カレンダーをつくろう 10:30~11:30 身延児童館 図 うたのおはなし会 11:00~11:45 身延町総合文化会館2階和室	19 子 ベビーすくすく教室 (ベビーマッサージ) 10:00~11:30 中富すこやかセンター ※要予約	20 児 3月の壁面を作ろう 10:30~11:30 身延児童館	21	22
23 図 わくわくおはなし会 10:00~11:30 身延町総合文化会館ホワイエ	24	25	26 子 乳児健診 13:00~13:10 (受付) 中富すこやかセンター 子 3歳児健診 13:30~14:30 (受付) 中富すこやかセンター	27	28 子 歯科検診とブラッシング相談 13:50~14:00 (受付) 中富すこやかセンター	29
<p>母子健康手帳は中富すこやかセンターで交付しています。                  保健師が不在の時もありますので、来所前に必ずお電話をください。                  【連絡先】子育て支援課 保健師 TEL0556-20-4580</p>						

子育て支援課からのお知らせ ☎ 0556-20-4580

★よい睡眠はこころとからだのリフレッシュに最適です

日本人の睡眠時間は、世界で最も短いといわれ、特に女性は、家事や育児の負担が大きいため男性よりも睡眠時間が短いといわれています。睡眠不足が続くと、肥満、糖尿病、高血圧など生活習慣病を起こすリスクが高くなります。また、日中活動するにも、疲れやすい、集中力が続かない、イライラするなどの症状が現れることがあります。快適だと感じる睡眠時間は、一人ひとり異なると思いますが、朝すっきりとした気分で目覚めたいですね。

☆快眠を促す環境づくり☆

- ① 決まった時間に起きて太陽の光を浴びる
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ 日中適度に運動をする
- ④ 夕方以降のカフェインが入った飲み物や、就寝前のアルコールを控える
- ⑤ 入浴で体を温める
- ⑥ 寝室の照明を穏やかな明るさにする
- ⑦ エアコンの温度は冬は20℃前後、夏は28℃前後に設定する
- ⑧ 音楽、ストレッチ、深呼吸、アロマセラピーなど自分にあったリラクスの方法を取り入れる



子育て支援医療費助成事業（入院時食事療養費）

身延町では、出生から満18歳に達する日以降、最初の3月31日までの間にある児童を対象に、医療費の助成を行っており、平成31年4月診療分より、《入院時食事療養費》についても助成の対象となっています。手続きにつきましては、領収書を添えて町へ請求していただく必要があります。詳しくは子育て支援課までお問い合わせください。



★今月の健診はこちら

健診名	実施日	対象者	持ち物
ベビーすくすく教室 (ベビーマッサージ)	2月19日	0歳児とママ	母子健康手帳、バスタオル
乳児健診	2月26日	平成31年1月・4月 令和元年7月・10月生まれ	母子健康手帳、バスタオル アンケート(令和元年10月 生まれのみ)
3歳児健診	2月26日	平成28年8月~11月生まれ	母子健康手帳、問診表 アンケート、歯ブラシ
歯科検診と ブラッシング相談	2月26日	妊婦・小学校入学前のお子さん と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ

峡南地域休日急患医療担当表 (2月分)

※この表は予定であり、変更されることがありますので、消防本部 ☎055-272-1919) にお問い合わせください。

月日	峡南地域 (北部)			峡南地域 (中部)			峡南地域 (南部)		
2/2(日)	磯野医院	(市川三郷町) 内・小	0556-32-1881	峡南病院	(富士川町) 内・外・整	0556-22-4411	しもべ病院	(身延町) 内・外・整・リ	0556-36-1111
2/9(日)	高橋医院	(市川三郷町) 内・外・小	0556-32-2521	峡南医療センター富士川病院	(富士川町) 内・外・整	0556-22-3135	富河医院	(南部町) 内・外	0556-66-2009
2/11(火)	峡南医療センター市川三郷病院	(市川三郷町) 内・外・泌	055-272-3000	しぶや眼科	(富士川町) 眼	0556-22-2220	南部町診療所	(南部町) 内・小	0556-64-3117
2/16(日)	市川メディカルクリニック	(市川三郷町) 内・外・消	055-272-3337	幸芳耳鼻咽喉科	(富士川町) 耳	0556-22-3387	身延山病院	(身延町) 内・外・整	0556-62-1061
2/23(日)	溝部医院	(市川三郷町) 内・小・皮・呼・循・ア	055-272-0003	くつま整形	(富士川町) 整	0556-22-6688	飯富病院	(身延町) 内・外・整	0556-42-2322
2/24(月)	立川医院	(市川三郷町) 内	055-272-0355	峡南病院	(富士川町) 内・外・整	0556-22-4411	佐野医院	(南部町) 内・小	0556-66-2102

● 診療科目… (内) 内科、(外) 外科、(整) 整形外科、(小) 小児科、(眼) 眼科、(皮) 皮膚科、(泌) 泌尿器科、(胃) 胃腸科、(呼) 呼吸器科、(循) 循環器科、(ア) アレルギー科、(消) 消化器内科、(リ) リハビリテーション科