

日	月	火	水	木	金	土	
 <p>△△△ご注意ください△△△ 町政カレンダー・こどもカレンダーに掲載のイベントについて、新型コロナウイルス感染症対策のため、中止となる場合があります。 イベント等の中止状況については、身延町ホームページ「緊急または重要なお知らせ」内の「身延町内で開催する行事の中止情報」をご確認ください。</p>			<p>1</p> <p>生 ピラティス(毎週水曜) 10:00~11:00 身延地区公民館下山分館 ※4/29はお休み</p> <p>生 ZUMBA(毎週水曜) 11:00~12:00 身延地区公民館下山分館 ※4/29はお休み</p>				<p>4</p> <p>生 筋力向上教室 10:00~11:30 中富地区公民館原分館 14:00~15:30 下部地区公民館</p>
	<p>5</p>	<p>6</p> <p>環 狂犬病予防注射 9:00~15:10 下部・中富地区 ※詳細広報みのぶ3月号P13</p>	<p>7</p> <p>環 狂犬病予防注射 9:00~15:00 身延・下部地区 ※詳細広報みのぶ3月号P13</p>	<p>8</p> <p>生 3B体操 13:30~15:30 下部地区公民館</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>総 行政相談日 心配ごと相談日 13:00~15:00 下部保健福祉センター 中富すこやかセンター 身延福祉センター</p>	<p>11</p>
<p>12</p> <p>環 狂犬病予防注射 8:40~12:00 役場本庁舎・各支所など ※詳細広報みのぶ3月号P13</p>	<p>13</p> <p>環 狂犬病予防注射 8:50~14:35 身延・中富地区 ※詳細広報みのぶ3月号P13</p>		<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>

<p>19</p> <p>福 結婚相談日 13:00~16:00 身延支所</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>生 ヨガ教室 20:00~21:00 下部温泉会館</p>	<p>23</p> <p>町 出張年金相談所 9:30~16:00 南部町役場南部分庁舎 総合会館2階</p>	<p>24</p> <p>総 心配ごと相談日 13:00~15:00 下部保健福祉センター 中富すこやかセンター 身延福祉センター</p>	<p>25</p> <p>生 筋力向上教室 14:00~15:30 下部地区公民館</p>
<p>26</p> <p>生 筋力向上教室 13:30~15:00 中富地区公民館原分館</p> <p>生 ZUMBA 18:30~20:00 身延地区公民館下山分館</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>30</p>		

カレンダーの見方

16

町 年金相談会
9:30~16:00
身延町役場下部支所

担当部署
問い合わせの際は一
覧より、該当の電話
番号にお問い合わせ
ください。

イベント・事業名
開催・受付時間
開催場所


総 総務課……………☎0556-42-4800

町 町民課……………☎0556-42-4804

福 福祉保健課……………☎0556-20-4611

環 環境上下水道課☎0556-42-4811

生 生涯学習課……………☎0556-20-3017



納期および口座振替日のお知らせ			
■ 水道使用料	4月(4月27日)	■ 下水道使用料	4月(4月27日)
■ 町営住宅使用料	4月(4月30日)	■ 奥の湯温泉使用料	4月(4月30日)
■ 軽自動車税	(4月30日)		



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 児 おともだちあつまろう! 10:30~11:30 身延児童館	7	8	9	10	11
12	13	14 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	15 児 作って遊ぼう 10:30~11:30 身延児童館	16	17	18
19 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	20	21 図 うたのおはなし会 11:00~11:45 身延町総合文化会館ホワイエ 子 乳児健診 13:00~13:10(受付) 中富すこやかセンター	22 児 5月の壁面を作ろう 10:30~11:30 身延児童館	23	24	25
26	27	28 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	29	30	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	

..... 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。
お母さんになる皆さんへ 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 TEL 0556-20-4580

子育て支援課からのお知らせ ☎ 0556-20-4580

親子で早寝！早起き！

春は子どもの進学や進級、親の仕事が変わるなど、家族の生活状況も変化がある時期です。それに伴い、子どもの生活リズムも崩れやすく、特に睡眠が少なくなると、影響を受けやすいと言われています。

早寝早起きは、大人にとっても心と体の健康づくりにおいても良いことがたくさんあります。親子で一緒に早寝早起きをして良い睡眠をとりましょう。

■ 睡眠の効果

- ・体の疲れを癒す
- ・体が大きくなるのを助ける
- ・脳機能の発達を促す
- ・やる気を出す、気持ちを整える

子どもの成長に
欠かせない効果



■ 適切な睡眠時間

小学生でも 10 時間前後
規則正しいリズムで寝たり起きたりすることで質の良い睡眠に！

■ 子どもの睡眠

家族の生活習慣や睡眠環境が大きく影響します。家族全員で協力して睡眠環境を整えましょう。

特に、スマートフォンやテレビなどの情報通信機器の光や音は睡眠リズムの乱れを招きますので、時間やルールを決めることも大切です。

ぐっすり眠れてすっきり起きる生活習慣は、私たちの健康づくりの基盤になります。子ども時代に心も体もしっかりと作りましょう。



★ 今月の健診はこちら

健診名	実施日	対象者	持ち物
乳児健診	4月21日	平成31年2月・3月・令和元年5月・6月8月・9月・11月・12月生まれ	母子健康手帳、バスタオル アンケート(令和元年11月・12月生まれのみ)

児童館情報

4月6日(月)「おともだちあつまろう！」

まだ児童館を利用したことのない親子のみなさん、ぜひ児童館に遊びに来てください！お花見をしながら児童館の利用の仕方について説明します。おやつも用意してありますのでお気軽にご来館ください！

峡南地域休日急患医療担当表(4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)		
4/5(日)	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・外	0556-64-2037
4/12(日)	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	幸芳耳鼻咽喉科	(富士川町)耳	0556-22-3387	望月医院	(南部町)内・小	0556-66-2102
4/19(日)	一瀬医院	(市川三郷町)内・外・整・小	055-272-0183	峡南医療センター富士川病院	(富士川町)内・外・整	0556-22-3135	しもべ病院	(身延町)内・外・整・リ	0556-36-1111
4/26(日)	磯野医院	(市川三郷町)内・小	0556-32-1881	しぶや眼科	(富士川町)眼	0556-22-2220	飯富病院	(身延町)内・外・整	0556-42-2322
4/29(水)	高橋医院	(市川三郷町)内・外・小	0556-32-2521	くつま整形	(富士川町)整	0556-22-6688	身延山病院	(身延町)内・外・整	0556-62-1061

● 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