

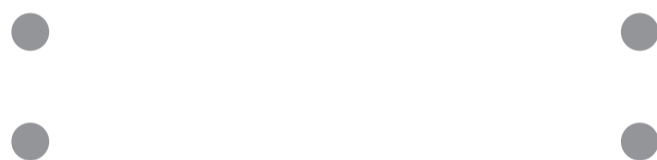
みのぶ 町政カレンダー

2021年

3月

身延町役場 本庁舎
☎0556-42-2111

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 生ピラティス 10:00~11:00 身延地区公民館下山分館 生ZUMBA 11:00~12:00 身延地区公民館下山分館	4	5	6 生筋力向上教室 14:00~15:30 下部地区公民館
7	8	9	10 生ピラティス 10:00~11:00 身延地区公民館下山分館 生ZUMBA 11:00~12:00 身延地区公民館下山分館 生3B体操 13:30~15:30 下部地区公民館	11 生ヨガ教室 20:00~21:00 下部温泉会館	12 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	13 生発明クラブ 9:00~11:30 身延支所3階
14	15	16	17 生ピラティス 10:00~11:00 身延地区公民館下山分館 生ZUMBA 11:00~12:00 身延地区公民館下山分館	18	19	20



21 福結婚相談日 13:00~16:00 身延支所	22	23 観消費生活相談会 13:00~15:00 身延保健センター2階	24 生ピラティス 10:00~11:00 身延地区公民館下山分館 生ZUMBA 11:00~12:00 身延地区公民館下山分館 総社協無料法律相談 14:00~16:00 身延福祉センター	25 町年金相談会 9:30~16:00 南部町役場南部分庁舎 総合会館2階 第3研修室 南部町内船4473-1	26 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	27 生発明クラブ 9:00~11:30 身延支所3階 生筋力向上教室 14:00~15:30 下部地区公民館																				
28	29	30	31 生ピラティス 10:00~11:00 身延地区公民館下山分館 生ZUMBA 11:00~12:00 身延地区公民館下山分館	<h3>小中学校 卒業式日程</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>学校名</th> <th>日程</th> <th>開式時刻</th> <th>問い合わせ先</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>身延中学校</td> <td>3月11日(木)</td> <td>9:00~</td> <td>0556-62-0106</td> </tr> <tr> <td>身延清稜小学校</td> <td>3月23日(火)</td> <td>9:30~</td> <td>0556-42-2520</td> </tr> <tr> <td>下山小学校</td> <td>3月23日(火)</td> <td>9:30~</td> <td>0556-62-5107</td> </tr> <tr> <td>身延小学校</td> <td>3月23日(火)</td> <td>9:00~</td> <td>0556-62-0066</td> </tr> </tbody> </table>			学校名	日程	開式時刻	問い合わせ先	身延中学校	3月11日(木)	9:00~	0556-62-0106	身延清稜小学校	3月23日(火)	9:30~	0556-42-2520	下山小学校	3月23日(火)	9:30~	0556-62-5107	身延小学校	3月23日(火)	9:00~	0556-62-0066
学校名	日程	開式時刻	問い合わせ先																							
身延中学校	3月11日(木)	9:00~	0556-62-0106																							
身延清稜小学校	3月23日(火)	9:30~	0556-42-2520																							
下山小学校	3月23日(火)	9:30~	0556-62-5107																							
身延小学校	3月23日(火)	9:00~	0556-62-0066																							

カレンダーの見方



- 総 総務課……………☎0556-42-4800
- 福 福祉保健課……………☎0556-20-4611
- 生 生涯学習課……………☎0556-20-3017
- 町 町民課……………☎0556-42-4804
- 観 観光課……………☎0556-62-1116

納期および口座振替日のお知らせ

- 下水道使用料 3月(3月26日)
- 町営住宅使用料 3月(3月25日)
- 国民健康保険税 9期(3月25日)
- 水道使用料 3月(3月26日)



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 子 ベビーすくすく教室 10:00~11:30(要予約) 中富すこやかセンター	5 児 おしゃべりママの会 10:30~11:30 身延児童館	6
7	8	9 子 発達・子育て相談会 9:30~15:30(要予約) 中富すこやかセンター	10 児 親子交通安全教室 10:30~11:30 身延児童館 子 児童相談所巡回相談 13:30~15:00(要予約) 中富すこやかセンター	11	12 児 妊婦教室(ママポコ教室) 10:00~11:30(要予約) 中富すこやかセンター	13
14	15	16	17	18	19 子 お楽しみ会 10:30~11:30 身延児童館	20
21	22 児 4月の壁面を作ろう 10:30~11:30 身延児童館	23 子 乳児健診 13:00~14:00(受付) 中富すこやかセンター 子 2歳児健診 13:00~14:00(受付) 中富すこやかセンター	24 子 妊婦・幼児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	25	26	27
28	29	30	31	町内保育所(園)卒園式日程		

担当部署▶

子 子育て支援課… ☎0556-20-4580
 児 児童館…………… ☎0556-62-3880

お母さんになる
皆さんへ

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 Tel 0556-20-4580

保育所(園)名	日程	開式時刻	問い合わせ先
静川保育所	3月6日(土)	9:00~	子育て支援課 0556-20-4580
原保育所	3月6日(土)	10:30~	
久那土保育所	3月13日(土)	9:00~	
常葉保育所	3月13日(土)	10:30~	0556-62-2541
認定こども園 大野山保育園	3月20日(土)	10:00~	
下山立正保育園	3月27日(土)	10:00~	0556-62-5754

子育て支援課からのお知らせ ☎ 0556-20-4580

積極的休養のおすすめ

休養には、消極的休養と、積極的休養があります。

消極的休養



ゆっくり休んで身体の
疲労回復を図る休息

積極的休養



体を動かして血行を良くして
疲労回復を促進する休息

よく眠っているはずなのに、疲れが取れないという方に、おすすめなのが**積極的休養**です。疲労時に軽く体を動かすことで、血流がよくなり、疲労物質の排出を促します。また、脳内でよいホルモンが分泌され、ストレス解消にもつながります。毎日の習慣にすることで、疲れが取れやすくなると言われています。運動は休息にも、重要な役割があるのです。



ストレッチやウォーキング、ジョギング、スイミングなどが積極的休養になります。目的地まで遠回りをして歩数を増やしたり、ストレッチをしながら掃除をするなど、生活の中でちょっとした工夫もしたいですね。

子どもたちは、外で体を動かすことがごちそうです。親子の交流を深めることもでき、自分自身の休養につながります。



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	3月23日 13:00~14:00(受付) 受付時間は個人通知します	令和2年2月・5月・8月・11月生まれ	母子健康手帳・バスタオル・アンケート (令和2年11月生まれのみ)
2歳児健診	3月23日 13:00~14:00(受付) 受付時間は個人通知します	平成30年12月・平成31年1~3月生まれ	母子健康手帳・問診票・アンケート・バスタオル・歯ブラシ
妊婦・幼児歯科検診とブラッシング相談	3月23日 13:50~14:00(受付)	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(3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)		
3/7(日)	立川医院	(市川三郷町)内	055-272-0355	ふじかわ泌尿器クリニック	(富士川町)泌	0556-20-7011	身延山病院	(身延町)内・外・整	0556-62-1061
3/14(日)	一瀬医院	(市川三郷町)内・外・整・小	055-272-0183	小野皮膚科医院	(富士川町)皮	0556-22-5567	飯富病院	(身延町)内・外・整	0556-42-2322
3/20(土)	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	はなわクリニック	(富士川町)内・消・内視	0556-20-8708	望月医院	(南部町)内・小	0556-66-2102
3/21(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
3/28(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	南部町診療所	(南部町)内・小	0556-64-3117

●診療科目…(内)内科、(外)外科、(整)整形外科、(小)小児科、(皮)皮膚科、(泌)泌尿器科、(消)消化器内科、(内視)内視鏡内科、(リ)リハビリテーション科