

暮らしの相談

生活カレンダー

4月

April

相談内容	実施日	受付時間・問合せ先	ところ
教育相談	月～金	9:00～17:00 ☎ 25 2457	旧小浜小学校内教育支援センターHARP
総合こども相談	要予約 児童相談所による相談療育手帳判定	月～金 9:30～16:30 ☎ 0596 27 5143	南勢志摩児童相談所 (予約があるときのみ開催)
	随時相談	月～金 9:00～16:30 「ほっぷ」 ☎ 25 7221	保健福祉センターひだまり
	要予約 心理カウンセラーによる相談 発達検査	7日(火) 21日(火)	
	要予約 法律相談(弁護士)	23日(木)	
	要予約 公証人相談	9日(木) 13:00～15:30 ☎ 25 1188	
要予約 一般相談②(何でも相談)	16日(木)		
障害相談	月～金	9:00～17:00 ☎ 25 1183	②一般相談は、3日前までに予約 (予約があるときのみ開催)
女性相談	月・水・金	9:00～17:00 ☎ 25 1276	
要予約 交通事故相談	8日(水)	13:00～15:00 ☎ 25 1126	市民課(市民文化会館1階)
要予約 行政相談	21日(火)	13:30～15:30 ☎ 25 1112	
要予約 人権相談		13:30～15:30 ☎ 25 1141	
要予約 夜間納税相談	月～金	17:15～21:00 ☎ 25 1132	税務課(市民文化会館2階)
消費生活相談	水	9:00～16:00 ☎ 25 1241	消費生活相談室(市民文化会館3階)
要予約 就労相談	火・木		無料職業紹介所(市民文化会館3階)

朝 市

あらしま朝市	あらしま新鮮組 ☎ 090-7950-4425
とき	第2・第4日曜日 8:00～10:00 ところ 安楽島漁協前
今浦朝市	麻生の浦会 ☎ 090-4117-2503
とき	第1・第3日曜日 8:00～10:00 ところ 旧今浦保育所
国崎朝市	国崎朝市実行委員会 ☎ 080-1576-1052
とき	第1・第3日曜日 8:30～10:00 ところ 国崎漁協近く

健 康

健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

	日程など
毎月みんなでウォーキング	8日(水) 9:30～10:30 集合場所 ひだまり正面玄関前 ※雨天中止。5月の開催は13日(水)です。
ストレッチ教室 (肩こり予防)	毎週金曜日 ①9:30～10:15 ②10:30～11:15 ①・②のどちらかの時間を選んでください。
乳幼児健康相談	9日(木) 9:00～11:30 持ち物 母子健康手帳 ※母乳相談あり(要予約)
要予約 健康相談	月曜～金曜日 9:00～17:00 担当 保健師
要予約 こころの健康相談	月曜～金曜日 9:00～17:00 担当 保健師・福祉相談員
要予約 栄養相談	月曜～金曜日 9:00～17:00 担当 管理栄養士

※新型コロナウイルス感染症の予防措置に伴い、各種相談やイベントが中止になる場合があります。参加を希望する場合は、事前に担当課へ問い合わせてください。

子育て応援

●あそびの広場「だっこ」子育て支援センター ☎ 25 7225

ところ	とき
子育て支援センター (あおぞら保育所2階)	月～金 9:00～11:30、13:00～15:30 ※子育て相談は、月～金 9:00～16:30

●子育てサロン 社会福祉協議会 ☎ 25 1188

ところ	とき
相差女性活動センター	7日(火)、21日(火)10:00～12:00
菅島コミュニティアリーナ	毎週水曜日 10:30～12:00 ※29日(水)祝は除く

●子育て応援! 0.1.2.3 サークル 山本 ☎ 090-7953-7066

Facebook <https://www.facebook.com/toba0.1.2.3>

開催日	内 容 (ひだまり2階・ひだまりホール 10:00～12:00)
2日(木)	お花見遠足～市民の森公園で遊ぼう!お弁当、水筒、おやつ、敷物は自由
9日(木)	ハンドマッサージ&占い～里ちゃんのマッサージでリラックス!手相も見てくれるよ!
16日(木)	楽しい折り紙遊び～みっちゃんのおもしろ折り紙で遊びがいっぱい!
23日(木)	野菜たっぷりスムージー作り～さなえちゃんに教わろう!参加費200円、コップ、エプロン
30日(木)	こどもの日の鯉のぼり工作&誕生会～作って遊ぼう!4月生まれさんも来てね!

納 税

税務課 ☎ 25 1132

税 目	期 別	納期限
固定資産税	第1期	4月30日(木)

今月の表紙

かがみうら保育所の子どもたちが手洗いを行う様子です。石けんを泡立てて、指先や爪の間、指の間をよくこすり、手首も忘れずにきれいに手洗いできました。

新型コロナウイルスを含む感染症対策に「手洗い」は有効です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手を洗うように心掛けましょう。

※サロンのみで使用する希望する場合は、地域包括支援センター(☎25 1182)へ問い合わせください。DVDを無償で配布します。

高島 楽しく体操するのは、長続きのコツかもしれないね。木下 何回か聴くと頭の中で曲がリピートしますよ。(イチニッサン、ニニニッサン、サンニッサン)みなさんもぜひ一緒に体操してみてください。

高島 楽しく体操するのは、長続きのコツかもしれないね。木下 何回か聴くと頭の中で曲がリピートしますよ。(イチニッサン、ニニニッサン、サンニッサン)みなさんもぜひ一緒に体操してみてください。

高島 楽しく体操するのは、長続きのコツかもしれないね。木下 何回か聴くと頭の中で曲がリピートしますよ。(イチニッサン、ニニニッサン、サンニッサン)みなさんもぜひ一緒に体操してみてください。

高島 楽しく体操するのは、長続きのコツかもしれないね。木下 何回か聴くと頭の中で曲がリピートしますよ。(イチニッサン、ニニニッサン、サンニッサン)みなさんもぜひ一緒に体操してみてください。

松本 行政放送で新しい体操が紹介されていますね!高島 簡単にできそうやし、歌も鳥羽らしくいいね。木下 親しみやすい曲に合わせて身体を楽しく動かす体操で、介護予防になるそうです。

元気づくりソングで楽しく体操

編集後記