

市報 さがえ

2019
1.20
No.1718

目次

平成30年分市民税・県民税の
申告相談が始まります…………… 2
お知らせ…………… 4

さがえの旬な情報、
ご覧ください！

寒河江市役所

検索



五輪目指す同世代の姿に刺激

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向け、ホストタウンである本市で強化合宿中の大韓民国ローラスポーツ連盟スケートボード選手団による「スケートボード体験教室」が12月19日、醍醐小学校で開催されました。

講師を務めた強化選手は10代が中心で、最年少は11歳の小学生。華麗なジャンプ技や回転技が披露されると、大きな歓声と拍手が沸き起こりました。その後、児童たちは基本の乗り方を教わり、一緒に給食を食べて交流を深めました。

ゆめは一と寒河江だより

パパといっしょにあそぼう！

チェリンと家族みんなで写真撮影をし、パパと一緒にふれあい遊びを楽しみます。ママの参加も大歓迎です。

- 日時／2月11日(月)午前10時～
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／就学前のお子さんと保護者、20組
- 申込／ゆめは一と寒河江 ☎83-3225へ。

平成30年分市民税・県民税の申告相談が始まります

申告が必要な方

平成31年1月1日現在、本市にお住まいで、次に該当する方は申告が必要です。なお、平成30年中に収入がなくとも「申告が必要ない方」に当てはまらない方は、市民税・県民税の申告が必要です。未申告のままだと、国民健康保険等の軽減措置や、福祉・教育制度等の優遇措置を受けられない場合があります。

- ① 営業、農業、不動産、配当、雑、一時、譲渡等の収入があった方
- ② 給与収入があった方で次に該当する方

- ▽勤務先で年末調整をしていない方
- ▽年の途中で退職した方
- ▽2カ所以上から給与収入があった方
- ▽給与収入の他に収入があった方
- ▽源泉徴収票に記載された控除の他に、医療費、社会保険料、生命

- 命保険料、扶養控除等を受ける方
- ③ 公的年金等の収入があった方で、次に該当する方

▽公的年金等の他に収入があった方
▽公的年金等の源泉徴収票に記載された控除の他に、医療費、社会保険料、生命保険料、扶養控除等を受ける方

※公的年金等の収入が400万円以下で、その他の所得が20万円以下の場合には所得税の確定申告が不要になりましたが、市民税・県民税の申告は必要な場合がありますので、市税務課市民諸税係へお問い合わせください。

申告が必要ない方

- ① 税務署に確定申告書を提出する方
- ② 給与収入が1カ所からのみで、年末調整を行った方
- ③ 平成30年中に収入がなく、同一世帯内で税制上の扶養親族になっ

私たちが安心して生活していく上で教育、医療、福祉、警察、消防等の公共サービスや道路、公園等の公共施設の整備は欠かせないものです。これらは、税金を主な財源として維持されています。
2月1日(金)から市民税・県民税の申告相談が始まりますので、正しく、速やかに申告しましょう。

申告に必要なもの

- ④ 公的年金等の収入のみの方で、源泉徴収票に記載されている控除以外に追加する控除がない方
- ① 収入金額、必要経費を明確にできる次の書類
- ▽給与収入があった方は、源泉徴収票、支払証明書
- ▽公的年金収入があった方は、年金の源泉徴収票
- ▽農業収入があった方は、農業収支計算内訳書、帳簿、金額が分かる預貯金通帳、領収書等
- ▽営業・不動産収入があった方は、収支内訳書、帳簿、伝票、領収書
- ② 所得控除に必要な書類
- 健康保険、生命保険、国民年金、医療費、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の掛金証明書や領収書、障害者手帳等
- ※介護サービスの利用者負担金で



- 医療費控除を行う方は、サービス事業所から対象費用明細のある領収書を必ずもってきてください。また、医療費控除を行う確定申告には「医療費控除の明細書」の添付が必要になりました。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。
- ③ はんこ(インク浸透印不可)
- ④ 申告者の預貯金通帳と銀行印(所得税を口座振替で納税、もしくは還付がある場合に必要です)

申告相談日程

受付時間は午前9時15分～10時45分、午後1時～3時45分です。下記期間中は市役所での相談は行っておりませんので、ご注意ください。

月日	午前	午後	会場
2/1	金 陣ヶ峯、新町1～3	中町、上町、麓下・中・上、地福田	西部地区公民館
4	月 楯、しらいわ、さがえ、留場下・中・上	上野下・上、宮内、鬼越、南坂	
5	火 桜橋、田沢、橋本	下道、新御堂、上宿、東上宿、中宿、下宿	
6	水 箕輪、醍醐(特別養護老人ホーム)、笈合、幸生中	幸生上、柳の沢、前田代下・上、宮沢、行沢、葉の木、畑、米沢	
7	木 高松、鹿島	下八畷、上八畷、臥竜橋	
8	金 新田	下谷沢、中谷沢、上谷沢、中新田	
12	※会場移動のため、申告相談は行いません。		
13	水 柴橋1・2	柴橋3～5	
14	木 落衣1、落衣南町、内の袋、木の沢、松川東・西	金谷1～3	
15	金 金谷4・5、中郷1・2	中郷3～7	
18	月 中郷8、平塩1～3	平塩4～8、長生園	
19	※会場移動のため、申告相談は行いません。		
20	水 東町、君田町、住吉町	十二小路、仲、北	文化センター
21	木 石川、下河原上	下河原下、宝西	
22	金 宝東、高貝	城之内、高田	
25	月 馬寄、田中、ひがし団地	下河原、中河原	
26	※文化センター休館日のため、申告相談は行いません。		
27	水 上河原、いづみ、道生、雲河原	入倉、本橋1・2	
28	木 本橋3・4	本橋5、花橋町、高田新町、高屋1・2の1	
3/1	金 高屋2の2・3・4	西浦1・2、島1・2	
4	月 泉町、南新町、島5	曙町、寿町、皿沼1・2	
5	火 皿沼3、洲崎、六供町1～3、3	緑町1～4、仲田、西寒河江、4、5、6	
6	水 8、上町、八幡町、長岡町、山岸南、山岸	石持、石持2、丑町1・2、横町、新町1、新町、20	
7	木 21、西の町、駅前1・2、25の甲、幸町、十日市場、27、道場小路、南町	丸内、矢の目、34、35、七日町、ほなみ、東内楯、中内楯	
8	※事務整理日のため、申告相談は行いません。		
11	月 南内楯、新宿、桜小路、越井坂1	越井坂2・3、東新山、新山、高田団地、末広町1	
12	火 末広町2～4	栄町1・2、さくら町、日の出町	
13	水 みずき、中央1～3	中央4・5、陵南町1～3	
14	木 舟橋2、舟橋東	舟橋西・中・南、元町1～3	
15	金 元町4～9	元町10、美原町1・2、若葉町1～3	

申告相談は指定された日に

市の申告相談会場は大変混雑します。申告相談は指定された日時と会場でお願います。また、所得税の確定申告をされる方は、税務署または、税理士会主催の確定申告相談で申告してください。

● 問合せ/市税務課市民諸税係
☎(86)2111内線311へ。

記帳・帳簿等の保存

平成26年1月から、農業所得を含む事業所得、不動産所得、山林所得等がある方は記帳と帳簿書類の保存が義務付けられました。この帳簿を基に収支内訳書を作成の上、申告相談会場へお越しください。

- ⑤ 申告者のマイナンバーと本人確認ができる書類
- ※申告の手続きには、申告書等へのマイナンバーの記載と本人確認が必要であるため、次のいずれかをお持ちください。
- ▽マイナンバーカード
- ▽マイナンバー通知カードと運転免許証や公的医療保険被保険者証等の本人確認ができる書類

お知らせ

県議選・市議選の 期日前投票立会人を募集

県議会議員選挙（4月7日(日)執行予定）ならびに市議会議員選挙（4月21日(日)執行予定）の期日前投票所（市役所に設置予定）の立会人を募集します。

- 応募資格／本市の選挙人名簿に登録されており、選挙権を有する方
- 募集人員／県議会議員選挙16人、市議会議員選挙12人
- 選任方法／資格等を審査の上、従事可能日等を勘案して選任します。
- 従事期日／「県議会議員選挙」3月30日(土)～4月6日(土)のうち1日程度、「市議会議員選挙」4月15日(月)～20日(土)のうち1日程度
- 従事時間／午前8時30分～午後8時（基本的に投票所から離れられません）
- 内容／投票用紙の持ち帰りがなければの確認、投票手続きが適正に行われているかの確認等
- 報酬／日額9500円
- 申込方法／申込書に記入の上、2月

市営住宅入居者募集

●募集住宅／ひがし団地（中耐4階建、3DK）4戸、高田団地（中耐4階建、3DK）3戸

- 入居資格／同居（予定）する親族がおり、住宅に困窮している方。なお、60歳以上の方は単身でも可。他にも条件がありますので、詳細は問い合わせ先に確認してください。
- 申込方法／申込書に記入の上、2月8日(金)まで市建設管理課へ持参（開庁日の午前8時30分～午後5時15分）
- 問合せ／市建設管理課建築住宅係 ☎(86)2111内線333へ。

奨学金返還をサポート！ 地元で頑張る若者を応援！

若者の定着・Uターンを促進するため、在学中の学生の方の奨学金（日本学生支援機構の第一種・第二種奨学金）の返還を経済的に支援します。

- 対象／来年度に大学、大学院、高専、

22日(金)まで市選挙管理委員会へ郵送（〒991-8601寒河江市中央1丁目9番45号）、ファックス(86)7220、電子申請、持参のいずれか。申込書は市選挙管理委員会へ交付する他、市ホームページからダウンロードもできます。

- 問合せ／市選挙管理委員会事務局 ☎(86)2111内線433へ。

いつまでも元気に 高齢期の健康づくり教室

いづれも、要介護認定を受けていない65歳以上の方が対象です。

- 実施時期／3月末まで（土・日曜日、祝日を除く）の午前10時～午後3時ごろのうち1時間30分程度
- 実施会場／地域の公民館など
- 対象／老人クラブや町会、子ども会、地域の会合など。少人数も可。
- 問合せ／市民生活課生活安全係 ☎(86)2111内線231へ。

楽しく学ぼう交通安全教室

冬期間の交通事故が増加しています。交通ルールをもう一度確認しませんか。市交通安全専門指導員が、高齢者や子どもたちに向けた教室を行います。

- 実施時期／3月末まで（土・日曜日、祝日を除く）の午前10時～午後3時ごろのうち1時間30分程度
- 実施会場／地域の公民館など
- 対象／老人クラブや町会、子ども会、地域の会合など。少人数も可。
- 問合せ／市民生活課生活安全係 ☎(86)2111内線231へ。

今月の納税等

納期限は1月31日(木)

- 固定資産税・都市計画税 (4期)
- 国民健康保険税 (7期)
- 介護保険料 (7期)
- 後期高齢者医療保険料 (7期)

第9回市民浴場温泉川柳募集

温泉マナーなど自由発想の温泉川柳を募集しています。入選された10人の方には、入浴券をプレゼントします。

- 申込／2月12日(火)まで市民浴場 ☎(86)1126へ。

最上川ふるさと総合公園 イベント情報

クリスマスローズ展

- 日時／2月9日(土)・10日(日)の午前10時～午後4時
- デコ巻きずし教室

茶会や研修会で臨川亭を 利用しませんか

伝統的な数寄屋風の造りで、日本の伝統美を味わうことができます。また、椅子式の立礼席は土間席となっており、靴のまま腰掛けて利用できます。空き状況や使用料については、問い合わせください。

- 問合せ／さくらんぼ会館 ☎(86)1818へ。

さくらんぼ会館 市内小中学校図画習字作品展

●日時／2月9日(土)～3月3日(日)の午前9時～午後5時

- 会場／さくらんぼ会館
- 問合せ／さくらんぼ会館 ☎(86)1818へ。

さんでくすて〜じ・さがえ インフローラ 第233・234回公演

寒河江がロケ地「男はつらいよ」上映葛飾立志編。「男はつらいよ」全49作中、山形県では寒河江だけが撮影地に

フリーマーケットインフローラ

●日時／2月9日(土)午前10時～午後3時

- 会場／フローラ・SAGAE地下
- 内容／手芸、雑貨、衣類、骨董品等の展示即売会
- 問合せ／フリーマーケット事務局・半澤さん ☎(85)1499へ。

市老人福祉センター クラフトテープで物づくり

手持ち付き手提げを作ります。

- 日時／2月6日(水)・13日(水)、全2回、午前9時30分
- 会場／市老人福祉センター

12月末の市人口、12月届出の出生数

地区名	人口	世帯数
寒河江	18,658	6,627
南部	4,931	1,671
根橋	4,714	1,511
高松	4,880	1,559
醍醐	2,767	843
白岩	1,156	367
三泉	2,641	951
計	1,474	537
前月比	41,221	14,066
出生数	-39	-14
	男：12人、	女：11人

元気の源 筋肉貯筋！ らくらく筋力トレーニング教室

市が委託する65歳から始める筋力アップのための教室です。

- 日時／2月7日～3月28日の毎週木曜日、全8回、午後1時～2時
- 会場／西部地区公民館
- 定員／要介護認定を受けていない65歳以上の元気な方、20人
- 内容／高齢期に必要な筋力維持のための運動
- 参加費／4千円（8回分）
- 申込／サガエスイミングクラブ ☎(86)1187へ。

問い合わせ・申し込みは、子育て推進課すくすく健康係 ☎86-2111内線627へ。 **保健だより**

▶離乳食後期教室（前日まで要申込）

- 日時／2月15日(金)午前10時～11時
- 会場／ハートフルセンター
- 内容／栄養士の話「離乳食後期の進め方」、離乳食の試食
- 持ち物／母子健康手帳、筆記用具



▶妊娠届け出・母子健康手帳交付（妊婦健康相談）

- 妊娠の届け出は母子保健法で定められており、届け出をされた際に母子健康手帳等を交付します。都合が付かない場合は、電話等で相談してください。
- 日時／開庁日の午前9時～11時30分
 - 会場／ハートフルセンター
 - 持ち物／医療機関交付の妊娠届出書、個人番号（通知カード等）および本人確認（免許証等）ができるもの

まちかど介護相談事業ハートライン介護相談所
市内に27カ所開設 地域の相談拠点へ

地域の介護事業所を拠点として、認知症や介護に関する相談支援を行う「ハートライン介護相談所」を市内27カ所に開設します。相談所の開設に当たり、認知症ケアや高齢者の心と身体の特長など全5回の研修を受講し、相談に対するスキルアップを行いました。研修修了後に授与式を行い、開設認定証とのぼり旗が授与されました。市内各所に相談所を開設することで、きめ細かな相談体制が整い、認知症高齢者やその家族などが、手軽に相談できます。

市ハートライン介護相談所認定事業所一覧

No.	事業所名	住所
1	グループホームあしたば	大字西根字石川西294-3
2	デイサービスあなたとえがお	大字西根字石川西269-1
3	ケアセンターとこしえ三泉	字中河原158-14
4	ケアセンターとこしえ陵南	内ノ袋1丁目2-12
5	ケアプランセンターなでしこ寒河江	大字高屋字西浦52-5
6	特別養護老人ホームさがえ	大字白岩6330-1
7	寒河江市社会福祉協議会	中央2丁目2-1
8	寒河江市西村山郡訪問看護ステーション	中央2丁目2-1
9	さがえ西村山農業協同組合健康福祉センター	大字寒河江字久保2
10	さふらん寒河江店	大字寒河江字塩水9-1-2
11	茶ろん幸多	幸田町11-10
12	茶ろん松桂	大字寒河江丙2052
13	笑和感	大字白岩8-1
14	特別養護老人ホームしらいわ	大字白岩6324
15	しらいわ指定居宅介護支援事業所	大字白岩6324
16	グループホームスマイルしばはし	大字柴橋1634-6
17	特別養護老人ホーム醍醐	大字慈恩寺235
18	特別養護老人ホーム長生園	大字柴橋2246-1
19	サービス付き高齢者向け住宅つつじの家	大字寒河江字塩水6-1
20	長岡観音福祉相談センター西村山介護計画室	丸内2丁目4-19
21	なごみ指定居宅介護支援事業所	大字日和田6-11
22	デイサービスなごみ	大字日和田6-11
23	ひかり居宅介護支援事業所	大字寒河江字塩水60-1
24	グループホームフラワーさがえ	大字寒河江字小和田41-5
25	まごころサービスさくらんぼ指定訪問介護事業所	本町2丁目8-3
26	みずき介護サービス	西根北町3-12
27	宅老所南さがえ	大字島30-1

●問合せ／市高齢者支援課地域包括支援係 ☎86-2111内線623へ。

アスポートさがえ
ちびっこスポーツチャレンジ隊

- 大玉遊びやミニボウリングなど、いろいろなスポーツに挑戦しましょう。
- 日時／2月17日(日)午前10時～正午
 - 会場／市民体育館
 - 定員／就学前の年少～年長児、50人
 - 参加費／500円（保険料込み）
 - 持ち物／内履き
 - 申込／2月10日(日)まで市民体育館 ☎(86)5113へ。

ハートフルカフェえがお

- 認知症の方やそのご家族、地域の方など、ごなたでも参加できます。お茶を飲みながらゆっくりと過ごすことができ、認知症などの介護相談もできますので、お気軽にご参加ください。
- 日時／2月8日(金)午後1時30分～3時30分
 - 会場／デイサービスあなたとえがお
 - 内容／認知症や介護に関する相談、ミニ講話、カフェタイムなど
 - 問合せ／デイサービスあなたとえがお ☎(84)0201へ。

市社会福祉協議会職員採用試験
(平成31年度採用予定)

申込方法等の詳細は、市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

- 試験区分／一般事務職1人
- 受験資格／昭和60年4月2日以降生まれで、社会福祉士の資格と普通運転免許を有する方（普通運転免許は平成31年3月31日まで取得見込みでも可）。
- 採用試験／2月16日(土)午前10時～午後3時
- 試験科目／筆記試験、作文、面接
- 申込／1月31日(木)まで市社会福祉協議会 ☎(83)3220へ。

寒河江税務署からの
お知らせ

- 確定申告書作成会場を開設**
- 日時／2月18日(月)～3月15日(土)（日曜日を除く）の午前9時～午後5時（受付は午後4時まで）
 - 会場／寒河江税務署1階
 - 確定申告書の作成・提出
- 確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」で作成できます。作成した確定申告書は国税電子申告・納税システムe-taxによる送信、または印刷し郵送での提出をお願いします。
- 郵送による提出先／〒990-8006山形市大手町1番23号 山形税務署内申告書等集中処理担当（寒河江税務署）宛て
 - 申告期限および納付期限
 - 所得税および復興特別所得税、贈与税／3月15日(金)
 - 消費税および地方消費税（個人事業者）／4月1日(月)

平成31年度
農業実践者セミナー

- 稲作・果樹・野菜・花き・畜産の基本的な栽培技術、農産加工、農業簿記を習得するセミナーを開催します。
- 開催期間／4月から1年間
 - 対象／新たに農業を始めた方、新しい部門を導入する方、農業の基本を勉強したい方等
 - その他／現地研修経費、教材費を伴う場合、実費負担となります。
 - 申込／3月29日(金)まで西村山農業技術普及課 ☎(86)8248へ。

県司法書士会
相続相談会・電話相談

- 相続相談会**
- 日時／2月3日(日)午前10時～午後4時（受付は午後3時30分まで）
 - 会場／山形市消費生活センター
 - 相談方法／面談（予約不要）
 - 相続手続きに関する無料電話相談
 - 日時／2月1日(金)～28日(木)（土・日曜日、祝日を除く）の午後1時30分～5時
 - 相談方法／電話相談 ☎(850)5433(5793)

- 問合せ／県司法書士会 ☎023(642)3434へ。

働き過ぎにレッドカード！
なんでも労働相談ホットライン

- 日時／2月6日(水)～8日(金)の午前10時～午後7時
- 相談方法／電話相談 ☎(0120)154052
- 内容／労働時間、残業代未払い、解雇、賃金カット、未払い賃金、休暇パワハラ、セクハラなどの労働に関する相談
- 問合せ／連合山形 ☎023(625)0555へ。

自衛官募集説明会

- 日時／1月25日(金)午後4時～7時
- 会場／文化センター
- 募集種目／「自衛官候補生」対象・18歳以上33歳未満、受付・2月8日(金)まで
- 問合せ／自衛隊山形募集案内所 ☎023(634)3439へ。

血沼区 第20回雪まつり

- 日時／2月3日(日)午後5時～
- 会場／白山神社境内
- 問合せ／血沼区長・丹野さん ☎(86)5916へ。

問い合わせ・申し込み・相談は、左段は市健康福祉課☎86-2111内線625、右段は市子育て推進課
同内線627へ。

保健だより

▶やさしい在宅介護食教室（前日まで要申込、25人）

高齢者は食が細くなりがちで、必要な栄養素が不足してしまったり、偏ったりしてしまい、そのことが原因で体調を崩してしまいます。食べる楽しみを持ってもらい、心のこもった食事介護をいかに取り組むか学びます。

- 日時／1月29日(火)午前9時30分～
- 会場／ハートフルセンター
- 内容／講話「やさしい在宅介護食」、調理実習
- 参加費／100円
- 持ち物／エプロン、筆記用具

▶精神科医による、こころの健康相談（要申込）

眠れない、気分が憂鬱（ゆううつ）など不調を感じている方が増えています。こころに悩みを抱えている方、家族のことが心配な方を対象とした個別相談です。

- 日時／2月12日(火)午後2時～4時（1人50分程度）
- 会場／ハートフルセンター

▶保健師・栄養士による、心や体の健康相談（全年齢対象）

健診の結果数値から健康づくりに関するアドバイスや健康に関して気になることの個別相談です。

- ハートフルセンターへの来所相談／毎週木曜日（閉庁日を除く）の午前9時～11時30分
- 電話相談／開庁日の午前8時30分～午後5時

▶平成31年度健康診査の電子申請による申し込み受付中

来年度、市で実施する健康診査の申し込みを電子申請で1月31日(木)まで受け付けています。市ホームページから入力できますのでご利用ください。

▶平成30年度さがえ市民100日健康づくりポイント特典の交付受付は2月28日(木)まで

健康づくりメニューを実践し付与されたポイントに応じて特典が受けられる「さがえ市民100日健康づくり事業」に、多くの皆さんから取り組んでいただきありがとうございます。50ポイント・100ポイントの特典の交付受付は2月28日(木)で終了します。それぞれのポイント数を達成したら、記録票をハートフルセンターへお持ちになり、特典の交付受付を済ませてください。次年度以降へのポイントの持ち越しはできません。

▶休日当番医（診療時間は午前9時～午後5時）

日曜日や祝日に病気・けがをしたときは、まずかかりつけのお医者さんへ連絡しましょう。休診や留守等でやむを得ないときのみ、休日当番医で受診してください。受診する際は、健康保険証を忘れずに持参してください。

月日	医療機関	電話番号
1/20(日)	陵南さとう整形外科	☎85-5511
1/27(日)	鈴木眼科	☎86-6900
2/3(日)	中正堂高橋医院	☎87-1001
2/10(日)	寒河江武田内科往診クリニック	☎86-2641
2/11(月)	田村内科・消化器科クリニック	☎85-8700
2/17(日)	三浦医院	☎84-5600
2/24(日)	豊岡整形外科	☎86-4331

▶乳幼児健診

種別	月日	対象
3～4カ月児健診	2/28(木)	平成30年10月生
9～10カ月児健診	2/13(水)	平成30年4月生
1歳6カ月児健診	2/20(水)	平成29年7月生
2歳児ピカピカ歯科検診 (2歳児、2歳6カ月児)	2/26(火)	平成29年1月生 平成28年7月生
3歳児健診(3歳6カ月児)	2/6(水)	平成27年7月生

- 受付／午後1時～1時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 持ち物／健診票、母子健康手帳、バスタオル、2歳児ピカピカ歯科検診のみ歯ブラシとコップ
- その他／感染症の疑いがあったり体調が悪い場合は、電話連絡の上、翌月の健診日程をご利用ください。また、転入等でお済みでない方もお早めに受診してください。

▶パパママスクールゆったり妊娠編（3日前まで要申込）

お父さん、お母さんになる方のための教室です。

- 日時／2月1日(金)午後1時30分～3時40分
- 会場／ハートフルセンター
- 内容／助産師の講話「おっぱいのこと・お産のこと」、栄養士の講話「妊娠中の栄養のお話」、地域の先輩ママとの交流会
- 持ち物／母子健康手帳、筆記用具

▶祖父母学級（3日前まで要申込）

主にはじめて祖父母になる方のための教室です。

- 日時／2月1日(金)午後2時20分～3時40分
- 会場／ハートフルセンター
- 内容／保健師の講話「最近の子育て」「祖父母の役割」、体験「赤ちゃんのお風呂」
- 持ち物／母子健康手帳、筆記用具

▶産後のママのためのリフレッシュ講座（3日前まで要申込）

- 日時／2月1日(金)午後2時20分～3時40分
- 会場／ハートフルセンター
- 定員／生後5カ月までの赤ちゃんとお母さん、15組程度
- 内容／助産師の講話「赤ちゃん用防災対策」、心と身体のセルフケア、産褥（さんじょく）体操等
- 持ち物／母子健康手帳等

▶助産師による母乳ミルク相談室

- 日時／2月15日(金)午前10時～11時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 対象／妊娠中または育児中の方
- 内容／母乳ミルクに関する相談
- 持ち物／母子健康手帳

▶保健師育児相談

- 日時／2月15日(金)午前10時～11時30分
- 会場／ハートフルセンター
- 内容／育児、子どもの発達、ママの心身の疲れ等の相談
- 持ち物／母子健康手帳

■次号の市報2月5日号は、2月5日(火)に発行します。