

NHK放送受信料の減免

問・申 福祉課障がい福祉係

☎ 773・6667
☎ 773・6723

対全額免除

身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳のいずれかの手帳の所有者が世帯構成員であり、世帯全員が市民税非課税の場合

半額免除

・視覚障がい者手帳、聴覚障がい者手帳所持者が世帯主で受信契約者の場合
・身体障がい者手帳1・2級、療育手帳A、精神障がい者保健福祉手帳1級のいずれかの手帳をお持ちの人が世帯主で受信契約者の場合

申請に必要なもの

交付を受けている手帳・印鑑・NHKのお客様番号のわかるもの

熱中症を防ごう

問 保健課

☎ 773・6811

急に暑くなる初夏は、体が慣れていないため、熱中症に

注意が必要です。マスクを着用する機会が多くなり、熱中症のリスクが高まるといわれています。

熱中症は、気温や湿度が高い環境下にいることで体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節ができなくなり発症します。めまい、頭痛やだるさなどの症状のほか、けいれんや意識の異常などがおこることもあります。

運動などをしていなくても、体からは1日約2.5リットルの水分が失われます。

室内でも熱中症になることがあります。高齢者や乳幼児、病気がかかっている人は注意が必要です。二日酔いなどの体調不良のときも注意しましょう。

予防のポイント

- ・エアコンや扇風機、すだれなどを上手に使う
- ・こまめに水分と適度な塩分をとる
- ・屋外では気温に注意し、体を締め付けない涼しい服装で、帽子や日傘を利用する
- ・作業中や外出時は適度に休憩を取り無理をしない
- ・日ごろからバランスの取れた

た食事を1日3回とる。特に朝食は抜かない

・早めの就寝を心がけ、寝不足にならないようにする

・暑い時期になる前に適度に運動し、体力をつけておく

・屋外で、人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずす

熱中症が疑われたら

- ・涼しく安全な場所に移動させ、衣服を緩めて寝かせる
- ・エアコンや扇風機などで風を当て、体を冷やす
- ・脇の下、太ももの付け根などを冷やし、可能であれば水分を少しずつとらせる
- ・意識がはっきりしない、自力で水分を飲めない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

子育て・教育

子育て支援学習会

問・申 子育て支援センター

☎ 772・7754

親子で楽しく参加できる学習会を開催します。気軽に参加しませんか。
日 7月10日(土)

午前10時～11時

対 2か月～1歳児(歩き始める前)と母親

内 ベビーマッサージで赤ちゃんともママのスキンシップタイム

定 10組(先着順)

講 ベビーマッサージセラピスト 小見山麻紀子さん

会 子育て支援センター

申 開催日の前日までに電話でお申し込みください。

6月は児童手当・特例給付の支給月です

問 子育て支援課 子育て

応援係

☎ 773・6822

児童手当・特例給付を、指定口座に振り込みます。ご確認ください。

振込日 6月11日(金)

対象月 2月～5月分

手当の支給月額(児童一人当たり)

3歳未満の児童

一律 15,000円

3歳～小学6年生の児童

第1・2子 10,000円

第3子以降 15,000円

中学生 一律 10,000円

特例給付 一律 5,000円

(所得制限限度額を超過した受給者)

児童手当の現況届

児童手当の継続受給には、毎年6月1日の現況を届け出る必要があります。

対象者へ6月上旬に現況届を送付します。期限内にご提出ください。提出がないと支給停止となります。

6月30日(水)

くれよんクラブに参加しませんか?

問 保健課

☎ 773・6811

発達支援が必要な子どもの保護者や、子どもの育てにくさを感じている保護者の情報交換や勉強会を開催します。
※保育士に子どもを預けて参加できます

日 6月29日(火)

午前10時～11時

会 子育て支援センター

子育ての駅「ほのぼの」

内 臨床心理士から話を聞こう
申 不要。直接会場まで