

4月の元気生活プログラム

月	日	曜日	時間	地区	場所	内容
4	1	水	9:00~10:30	山川	中部農業構造改善センター	口腔ケア
			13:30~15:00	鴨島	上浦公民館	栄養のお話
	2	木	9:00~10:30	川島	川島公民館敷地分館	栄養のお話
	6	月	9:00~10:30	川島	こだま会館	口腔ケア
			13:00~14:30	川島	立石公会堂	栄養のお話
	7	火	9:00~10:30	川島	川島公民館神後分館	口腔ケア
	8	水	9:00~10:30	山川	八坂会館	
			13:00~14:30	美郷	中枝老人憩の家	口腔ケア
	9	木	9:15~11:00	鴨島	西麻植公民館	栄養のお話
	10	金	9:00~10:30	川島	川島公民館本町分館	栄養のお話
	13	月	9:00~10:30	鴨島	森藤集会所	栄養のお話
	14	火	9:00~10:30	川島	川島公民館学西分館	口腔ケア
			13:00~14:30	鴨島	牛島集会所	栄養のお話
	16	木	9:00~10:30	川島	川島公民館東児島分館	口腔ケア
	17	金	9:10~10:40	美郷	中古井広域集落センター	栄養のお話
			13:00~14:30	鴨島	飯尾会館	
20	月	13:30~15:00	山川	西川田福祉センター	栄養のお話	
21	火	9:00~10:30	美郷	三山老人憩いの家	栄養のお話	
		13:00~14:30	山川	湯立会館	栄養のお話	
22	水	13:00~15:00	鴨島	知恵島公民館	栄養のお話	
23	木	9:00~10:30	鴨島	牛島公民館		
27	月	13:00~14:30	鴨島	敷地老人憩の家		
28	火	9:00~10:30	鴨島	東新町ふれあい会館	口腔ケア	
		13:00~14:30	山川	元木会館		

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※フレイル予防手帳を持参してください。
 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。
 ※理学療法士による介護予防体操、作業療法士による楽しい脳体操、歯科衛生士による口腔ケア講座、管理栄養士・栄養士による栄養講座を実施しています。

4月のリハビリ教室

月	日	曜日	時間	地区	場所	内容
4	30	木	9:00~11:00	川島	川島公民館敷地分館	●血圧測定 ●体力測定(握力・2ステップ) ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

妊娠・出産・子育ての相談

こども家庭センターでは、妊娠・出産・子育てなどについて助産師・保健師などによる相談を実施しています。気軽に相談してください。保健師相談は随時受付を行っています。助産師相談は予約制です。事前に連絡してください。



◆助産師相談

〈対象者〉 妊産婦および乳幼児とその保護者

〈日程〉	4月	6日(月)	16日(木)	20日(月)	30日(木)
	5月	7日(木)	11日(月)	21日(木)	25日(月)
	6月	1日(月)	11日(木)	15日(月)	25日(木)

※日程は変更となる場合があります。

〈時間〉 ①午前9時 ②午前10時 ③午前11時 ④午後1時 ⑤午後2時 ⑥午後3時

〈実施場所〉 こども家庭センター(市役所本館1階)

〈内容〉 ○妊娠期の生活について ○出産や産後に向けての準備
○乳幼児の身体計測 ○授乳方法の指導 ○骨盤ケア(妊娠中・産後)など
※希望者には、個別のマタニティ教室を行っています。

〈費用〉 無料

●問い合わせ・予約先 **こども家庭センター(本館1階13番窓口)**
☎22-2267 FAX22-2245

4月から自転車の交通違反制度が変わります!

現在、自転車を取り巻く交通事故が深刻化しており、警察による取り締まりの強化が求められています。こうした状況を踏まえ、4月1日(水)から、自動車などに適用されている「交通反則通告制度(青切符制度)」が自転車にも適用されます。なお、導入後も、警察官による指導警告と赤切符による処理は継続されます。

対象 16歳以上の者が行った自転車の反則行為(警察官が実際に見て、明らかに違反行為を行ったと判断できるもの)

反則金の例	金額
携帯電話使用(保持など).....	12,000円
通行区分違反(歩道、右側通行など).....	6,000円
信号無視.....	6,000円



反則金を納付すれば刑事手続きへ移行せず、前科はつきません。ただし、自転車でのひき逃げ事件などの重大な交通事故を起こした場合や、酒気帯び運転をはじめとする悪質・危険な違反を犯した場合には、免許の効力が停止されることがあります。

詳しくは、政府広報オンラインまたは警察庁ホームページを確認してください。



●問い合わせ

〈交通違反制度については〉

市民生活課 生活あんしん係 ☎22-2269 FAX22-2245

〈自転車の活用については〉

Mt.高越ヒルクライム実行委員会 商工観光課内 ☎22-2226 FAX22-2237

