

竜崎温泉温水プール指導日
(6月21日～7月20日)

実施日	
6月	21日(木)、22日(金)、26日(火)、27日(水)、 28日(木)、29日(金)
7月	3日(火)、4日(水)、5日(木)、6日(金)、 10日(火)、11日(水)、12日(木)、13日(金)、 18日(水)、19日(木)、20日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班
☎0820(77)5530

「やまぐち森林づくり県民税」
を活用した森林の整備

山口県では、本年度も「やまぐち森林づくり県民税」を活用した次の事業を実施します。

荒廃したスギ・ヒノキの人工林や繁茂拡大した放置竹林でお困りの方は、ご相談ください。

なお、事業対象の森林には一定の基準がありますので、詳細は下記へお問い合わせください。

1 公益森林整備事業

長期間放置され荒廃している36年生以上のスギ・ヒノキ人工林を対象に、40%以上の強度間伐を行います。

2 竹繁茂防止緊急対策事業

公共施設や住宅地周辺などの繁茂拡大した放置竹林の、緊急的な伐採を行います。

●問い合わせ

岩国・柳井農林事務所森林部 ☎0827(29)1565
農林課 ☎0820(79)1002



子どもの育ちと子育て支援

汗ばむ季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。今回は、子育てについて母子保健活動を通して感じていることをお伝えしたいと思います。

子どもには、生まれ持った個性や性格があるとともに、一人一人が様々な能力や才能を持っています。そして、その力を伸ばし、発揮していくために、子どもが育つ環境が大切だと感じています。

子どもが育つ環境、育児において重要なことは、子どもの生活リズムを整えることです。生活リズムが整わず、便秘や寝不足といった状態は、落ち着かなさや集中力の弱さ等の原因となり、1日の活動に影響を及ぼします。

▼毎朝、気持ち良く子どもたちを保育園や学校に送り出していますか？

朝は時間がなく、慌ただしく過ごし

周防大島町保健師

松本 可奈子

(健康増進課 健康づくり班)

がちですが、1日の調子は朝のスタートで決まるといっても過言ではありません。朝が慌ただしく、落ち着かない状態で登園(登校)すると、その状態のまま園や学校生活を過ごしてしまうため、活動になかなか集中できません。活動的な1日を過ごすためには、朝の時間を穏やかに過ごし、気持ちよく登園(登校)できることが大切で、そのためには、子どもだけでなく、子どもたちを送り出す家族も、時間や気持ちに余裕を持つことが必要だといえます。

一度、家族で生活リズムを見直してみませんか。

私たち保健師は、子どもたちの成長を保護者の方と一緒に見守り、応援していきたいと思っています。お子さんの育ちや、子育てにおいて気になることは、気軽にご相談ください。

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
☎0820(77)5504