

- 毎月月初めに、小・中・高校の校門前であいさつ運動
- 祭りや花火大会などのイベントで、声かけ・見回り活動
- 青少年の健全育成に協力する店舗訪問活動  
市内の約400店舗を訪問し、青少年の見守りの協力依頼や県青少年健全育成条例の周知活動
- 県条例の啓発活動や社会を明るくする運動街頭キャンペーンへの参加  
地域で青少年を見守る環境づくりを目指し、県条例の啓発活動の実施、関係団体とともに啓発物品の配布など
- イベントなどで昔遊び体験の実施、フラワーロード花植えなどへの参加  
昔遊び体験を通じた子どもたちとの交流や、地域のボランティア活動に参加

# 知っていますか？

## 青少年相談員の役割

文化スポーツ課 Tel0299-77-7495

青少年相談員は、青少年の健全育成と非行防止を推進するため、青少年を取り巻く環境浄化活動などを行なっている有償ボランティアです。活動に興味のある方は、ご連絡ください。



申・問 Tel0479-21-5131

### はさき保健・交流センター イベント

#### 産後ママのエクササイズ教室 ～ベビー＆ママのためのヨガ・骨盤底筋エクササイズ～

ママと赤ちゃんがスキンシップをとりながら一緒にヨガを楽しみます。産後ママが気になるお尻やお腹まわりを骨盤底筋エクササイズで引き締めていきます。

**日時**＝3月12日～26日の毎週水曜日 午前10時～11時  
**対象**＝しっかり首が据わった歩き始める前の赤ちゃんとママ  
**定員**＝8組(先着順) **費用**＝2,400円(全3回)  
**申込開始**＝2月18日(火) 午前9時～  
**持ち物**＝ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、飲み物  
**講師**＝浅野 好子氏(はっぴーmom 助産師・JAHA認定ベビーヨガ＆ママヨガインストラクター)

#### リフレッシュ・エクササイズ5

音楽に合わせて楽しく体を動かして、日頃の運動不足とストレスをダブルで解消しませんか。

**日時**＝3月3日～4月28日の毎週月曜日 午前10時～11時  
**定員**＝18人(先着順) **費用**＝5,400円(全9回)  
**申込開始**＝2月15日(土) 午前9時～  
**持ち物**＝動きやすい服装、ヨガマット、上履き、飲み物  
**講師**＝判前 真由美氏(パーソナルスポーツトレーナー・フィットネスインストラクター)

#### 腰痛ストレッチ3

無理のないストレッチ運動で腰の痛みを和らげましょう。

**日時**＝3月3日～4月28日の毎週月曜日 午後5時～6時  
**定員**＝10人(先着順) **費用**＝5,400円(全9回)  
**申込開始**＝2月16日(日) 午前9時～  
**持ち物**＝動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物  
**講師**＝西田 秀美氏(全米ヨガアライアンスE-RYT500認定インストラクター)

#### リラックスヨガ5

深い呼吸を意識して、やさしいポーズを行なっていきます。凝り固まっている体をほぐし、心の緊張も緩めて心身をリフレッシュしましょう！

**日時**＝3月3日～4月28日の毎週月曜日 午後6時30分～7時30分 **定員**＝15人(先着順) **費用**＝5,400円(全9回) **申込開始**＝2月17日(月) 午前9時～  
**持ち物**＝動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物  
**講師**＝西田 秀美氏(全米ヨガアライアンスE-RYT500認定インストラクター)

共通

場所＝はさき保健・交流センター

申込方法＝窓口または電話で申し込み

このページでは神栖市の様々な情報をご案内します

## かみすナビ



### 暮らし

#### 子育て応援券使用期限は2月末！

子ども政策課  
Tel0299・77・7011

小学校入学準備にかかる子育て世帯の経済的な負担軽減を図るため支給した「神栖市子育て応援券」の使用期限が迫っています。

使い忘れないよう、早めのご使用をお願いします。協賛店は市ホームページでご確認ください。



#### 児童手当の申請お忘れなく

申・問 子ども政策課  
Tel0299・77・7011

制度改正後の手続きがお済みではない方は期日までに申請してください。

##### 手続き対象者

- 高校生年代の児童のみ養育している場合
- 所得超過により、特例給付を受給していない場合
- 18～22歳(2002年4月2日～2006年4月1日生まれ)の子を含めて3人以上養育している場合

※右記以外の場合でも申請が必要になる場合があります

※公務員は職場でお手続きください

申請期限 3月31日(月) 必着

申請方法 郵送または窓口で必要書類を提出

※必要書類は市ホームページ、子ども政策課、市民生活課で入手可能



#### 介護用品の支給

問長寿介護課  
Tel0299・91・1700

紙おむつなどの介護用品を支給します。パンフレットから選んだ介護用品を3カ月ごとに、ご自宅に配達、または薬局で受け取りができます。利用には申請が必要です。

※現在介護用品支給を受けている方には、申請書を送付します

**対象**＝市内在住で、要介護1～5までの認定を受けている高齢者の方や、身体障害者手帳の肢体1～3級(3級は1種のみ)に該当する成人の方  
※入院・入所中は除く

##### 限度額

● 要介護1～3、身体障害者手帳の肢体1～3級1種：月額3000円

● 要介護4・5：月額5000円  
● 要介護4・5(非課税世帯)：月額6250円

自己負担額 利用金額の1割

※限度額を超えた分は全額自己負担  
申請期限 支給開始希望の前月25日まで  
※4月開始希望の方は、3月10日(月)まで

#### 春季全国火災予防運動

問神栖消防署  
Tel0299・97・3618

火災の多くは、不注意や不始末で起こる人災です。日頃から、家庭や職場での防火に努めましょう。

期間 3月1日(土)～7日(金)  
全国統一防火標語

守りたい 未来があるから  
火の用心

#### 住宅用火災警報器設置調査

消防職員が、警報器の設置に関する簡単なアンケートを電話または戸別訪問で実施します(電話帳などでは無作為抽出)。販売などではありませんので、ご協力をお願いします。  
期間 3月1日(土)～31日(月)