

納期限は11月2日(月)です

個人市県民税・森林環境税(普通徴収)第3期、国民健康保険料普通徴収第5期、後期高齢者医療保険料普通徴収第4期、介護保険料普通徴収第5期の納期限は11月2日(月)です。納期限内に納めましょう。

納期限を過ぎると延滞金が発生することがあります。

納付方法

□座振替・コンビニ・スマホ決済・ペイジーほか

問い合わせ

☆個人市県民税・森林環境税の納付

…納税課☎内線2311、FAX(50)8405

☆国民健康保険料・後期高齢者医療保険料

…保険年金課☎内線3212、FAX(50)8413

☆介護保険料

…介護保険課☎内線3137、FAX(50)8443

こども家庭センター

☎内線3845 FAX(50)8428

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

保護者の方へ

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン実施月間です。オレンジリボン運動は、子ども虐待防止のシンボルマークとしてオレンジリボンを広めることで、児童虐待をなくそうと呼びかける市民運動です。

児童虐待とは？

保護者がしつけのつもりでも、子どもの心身を傷つけ、健やかな成長に悪影響を与えるものは虐待になります。子どもへの体罰は法律で禁止されています。

つらい思いをしている子どもたちへ

親から毎日怒鳴られる、叩かれる、無視されるなどのつらい思いを抱えているあなた、今まで誰にも相談できなかったあなた、それは虐待かもしれません。秘密は守りますので、お話を

去りにされて泣いている ※通報者に関する個人情報 報は守られます 身近なあなたが できること

近所や外出先で子育て中の親子に出会ったとき、赤ちゃんに笑いかけたり、ベビーカーを持つなど手伝えることがあるか声を掛けたりしてみてください。さりげない行動や一言が心の支えになるときがあります。

虐待かもと思ったら

189(いちばやく)番へ すぐ近くの児童相談所に 通告・相談ができる全国共通24時間対応の電話番号です。

こども家庭センターでも、平日午前8時30分～午後5時に電話または窓口で相談を受け付けています。

オレンジリボンや児童虐待防止関連の本を紹介するとき

10月29日(木)～11月24日(火) 11月11日(水)は休館日

☆車の中に子どもが置き

総合市民図書館

☎(43)1111 FAX(46)1130

子ども樹木博士に挑戦！木を見分けて自然を発見しよう

子ども樹木博士は、樹木の名前や特徴などを知ることを通して森林に親しむ野外活動プログラムです。日本大学生物資源科学部のキャンパス内で、同学部教授の杉浦克明氏や学生と一緒に樹木を観察しませんか。図書館から木に関する本も紹介します。

健康づくり課

☎(50)8430 FAX(28)2280

11月8日はいい歯の日

いつまでもおいしく食べ、楽しく話するために、自身や家族のお口の健康について考えてみませんか。お口の小さな衰え

オーラルフレイル

噛む、飲み込む、話すなどのお口の機能が少しずつ低下する状態をオーラルフレイルといいます。お口の機能が低下すると、食べられるものが限られて栄養が偏ったり、食事が減ったりして全身の健康に大きく影響する可能性があります。

次のような状況に心当たりはありませんか。ささいな変化がオーラルフレイルのサインです。

- ◎硬いものが食べにくい
- ◎食事中にむせることがある
- ◎口が渇きやすい
- ◎会話中に聞き返される
- ◎食べこぼしが増えた

元気なお口を保つために 今日からできること

オーラルフレイルの予防や改善には、お口の体操やお手入れなどの日頃の習慣が大切です。

◎お口をよく動かす…会話をする、歌う、お口の体操をするなど、口周りの筋肉を意識して動かしましょう。強めのぶくぶくうがいも効果的です

◎よく噛んで食べる…いろいろな食品をバランスよく食べ、食事を楽しむことが、よく噛むことにつながります

◎定期的に歯科健診を受ける…歯周病やむし歯は、自覚症状がないまま進むことがあります。定期的に歯科医院でお口の状態を確認し、歯や歯茎、入れ歯の状態を整えましょう

※詳細は市の健康づくり課のページへ

明記のないものは…●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け ●費用は無料●持ち物はお問い合わせください ※電話番号などは間違いのないようおかけください

長後市民センター

☎(46)7373、FAX(46)7034

●お出かけティームサロン〜長後の街でCafé Time 11月13日(金)午後1時50分。長後地区のカフェを巡る。成人8人。費実費。10月25日(日)11月1日(日)に市の町の長後市民センターのページから。

●あなたが主役！地域デビュー応援フェスタ 11月28日(土)午前10時～午後3時。子育てメッセ、親子餅つき(長後地区在住の4歳児～小学生と保護者100人、抽選ほか。親子餅つきは10月26日(月)11月10日(火)に市の町の長後市民センターのページから。

●スマホお助け講座「基本のキ」 11月17日(火)午前10時～11時30分。電源の入れ方・切り方やマナーモードなどを学ぶ。講師11時枝阿美氏。成人12人。11月2日(月)から電話・来所で。

●子ども囲碁サロン 11月7日(土)午前9時～午後1時。講師11時碁サークル水曜会。小学生以下の方。

●子ども将棋サロン 11月21日(土)午前9時30分～11時30分。講師11時将棋サークル日曜会。小学生以下の方。

藤沢市民センター

☎(27)0019、FAX(27)0293

●サンセットコンサート〜癒しの音色クラリネット 11月27日(金)午後3時30分～4時30分。3+3Cafe。出演11時気ままにアンサンブル。成人36人。費500円(ワンドリンク付き)。11月4日(火)午前9時から電話・来所で。※詳細は市の町の藤沢市民センターのページへ。

●秋の工作！木の実や枝を使ってオリジナル作品を作ろう！ 11月29日(日)午前9時45分～11時30分。講師11時藤沢西部地区青少年育成協力会。小学生30人。11月8日(日)までに市の町の藤沢市民センターのページから。

●おはなしのへや 11月25日(火)午後1時30分～2時10分。おはなしと折り紙。※未就学児は保護者同伴。藤沢市民図書館☎(28)6895。

辻堂市民センター

☎(34)9151、FAX(34)4187

●ヨガ開放 11月13日(金)午後7時～8時。講師11時ストラクチャー塩見祐也氏。25人。※中学生以下は保護者同伴。

●ラジオ体操開放 11月14日(土)午前10時～11時。講師11時全国ラジオ体操連盟公認指導士。30人。

善行市民センター

☎(90)0097、FAX(81)4441

●歩き方講座 11月30日(月)午前10時～正午。講師11時(公財)藤沢市保健医療財団健康運動指導士。25人。11月12日(木)から電話・来所で。

●おひざのうえのおはなしかい 11月20日(金)午前11時～11時30分。

●ボクシングエクササイズ 11月27日(金)午後7時～8時。講師11時ボクシングインストラクター小浜美智代氏。成人40人。

湘南大庭市民センター

☎(87)1112、FAX(87)1110

●わらわうたであそぼう！ 11月10日(火)午前10時30分～11時。乳幼児と保護者でわらわうたを楽しむスペース。

●湘南大庭子育てフリースペース〜わんぱく広場 11月12日(木)午前9時30分～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。

湘南台市民センター

☎(45)3070、FAX(45)1604

●バドミントン・卓球開放 11月5日(木)午前9時～午前9時55分◎午前10時50分、12日(木)◎午後1時30分◎午後2時25分◎午後3時20分。※1回50分。バドミントン各回1組、卓球各回9組。11月2日(月)、11月9日(月)から電話・来所で。

●女性のための防犯と護身術 11月26日(木)午後7時～8時。講師11時藤沢北警察署員。中学生以上の女性15人。市の町の湘南台市民センターのページから。

凡例⇒申…申し込み、問…問い合わせ 費…費用、印…ホームページ