

< およろこび >

お誕生日	氏 名	性別	保護者	行政区
5月11日	片岡 翠杏 ^{すあ}	女	叶汰	荷稻
5月23日	松本 細希 ^{つむぎ}	女	裕充	東元町
5月29日	柴田 祈莉 ^{いのり}	女	流聖	上郷

< おくやみ >

氏 名	年齢	行政区
栗田 利昭	86	島の土居
近藤 和子	80	富士見町
片岡 睦子	81	柏原
渡邊 昭夫	86	桂
堀見 綾子	76	柳瀬
田村 俊夫	92	二ノ部
田村三千子	88	二ノ部丁
片岡 侯子	92	四ツ白

順不同・敬称略。

ご家族のお申込みにより掲載しています。

行政相談

日ごろの生活の中で、官公庁などの仕事に対して苦情や要望はありませんか。

行政相談委員は皆さまからの苦情や意見・要望を受け、解決や実現のためのお手伝いをしています。相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

◆相談日 7月28日(月)

◆相談時間 13時～16時

◆場 所 役場東庁舎2階相談室

☎ 総務課 総務係 電話 22-7700

0 今月の税 0

固定資産税 第2期

国保税(普通徴収)第1期

介護保険料(普通徴収)第1期

後期高齢者医療(普通徴収)第1期

納期限までに納めましょう 0

子どもの生活リズム向上「食べて 動いて よく寝よう!!」 その③

朝、気持ちよく起きることができていますか?近年、朝に眠気やだるさを訴え、1日を気持ちよくスタートできていない子どもが増えています。

十分な睡眠がとれていないと、翌朝に疲労症状が出て、疲労が重なり時差ぼけ状態の毎日が続きます。

明日を元気に!

次の日に疲れを残さない生活を心がけましょう

子どもの健康生活のヒケツ!

子どもの就寝時刻には、大人も静かにしよう!

できれば、子どもの生活リズムに合わせて行動しましょう。

運動や会話の時間を増やそう!

テレビ・ビデオ、YouTubeなどのスクリーン視聴では、心地よい疲れは生まれません。

普段から家族で話し合い、「わが家のルール」を決めて確認しよう!

テレビ・ビデオ、YouTubeなどを見る時の約束ごとを決めましょう。

約束を守る大切さも学び、社会性が身につきます。

☎ 佐川町教育研究所(子どもの生活リズム向上プロジェクト推進委員会) 電話 22-1150

広報さかわは再生紙を使用しています。



下のQRコードで、詳しい情報をお読みください。

