

下水道

使用可能区域が拡大

平成25年4月から、下水道を使用できる地域が拡大しました。拡大した地域は次のとおりです。
▼欽明台西の一部▼下奈良出垣内の一部▼内里女谷の一部

水洗化を お願いします

下水道が整備された地域は下水道法により、水洗化が義務付けられています。できるだけ早く下水道接続工事をお願いします。下水道接続工事は「八幡市下水道排水設備指定工事業者」に依頼してください。

水洗化する際には次の制度があります。

- 水洗化の融資あっ旋制度
下水道接続工事資金の融資を希望される人で、①八幡市内に居住している②元利金の償還能力がある③連帯保証人(市内在住者)がいる④市税や水道料金の滞りがない⑤の条件をすべて満たしている人に、取扱金融機関に融資のあっ旋を行っています。あっ旋額は、1件につき70万円以内で48カ月以内の元利均等返済、平成25年度の利率は年1.58%です。利用される場合は工事着工前の申請が必要です。
- 水洗化奨励金制度
下水道の使用可能区域内

雨水貯留施設設置助成金制度を新設

雨水の流出抑制、資源の有効利用および環境負荷の低減を目的として、雨水貯留施設の設置者に対して、3万円を上限とする助成金を交付する制度を6月

から実施します。詳しくは、6月号の広報やわたや市ホームページでお知らせします。
◆問い合わせ 下水道課

になってから3年以内に下水道接続工事および奨励金交付申請をされ、市税や水道料金を滞納していない人で、①生活保護を受けていない②市民税が非課税で65歳以上の1人暮らし③市民税が非課税で18歳未満の児童を養育する母子・父子世帯④特別児童扶養手当または特別障害者手当を受給している⑤のいずれかに該当する人に、6万円の水洗化奨励金を交付する制度があります。
※融資あっ旋制度を受けられた人は対象となりません。



子育てすくすく 5月

- 子育て支援センター「あいあいポケット」(男山指月3-11 指月児童センター内/☎983-8747)
- 第二子育て支援センター「そよかぜ」(八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

【子育て相談】
子育てについての悩みや困ったことなど、気軽にご相談ください。月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～午後4時

【常時開設】
市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。

▶開設日=月曜日～金曜日(両支援センター)および第2土曜日(子育て支援センター「あいあいポケット」のみ)

▶利用時間=午前9時～正午、午後1時～4時

▶休館日=祝日および年末年始(12月29日～1月3日)
※山城中部に暴風警報が発令されている場合は休館となります。

今日からはじめる 健康づくり 26

【何歳から始めても効果が期待できる ロコトレ(ロコモーショントレーニング)】

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)とは骨、関節、筋肉などの運動器が衰えることにより介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態をいいます。
運動器は身体の他の器官と異なり、運動によって鍛えることができる器官です。ロコトレで運動器を鍛え、元気ではつらつとした生活を継続しましょう。

- ①開眼片足立ち
(バランス感覚を鍛え、足を丈夫にします)
目を開けた状態で、床につかない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ、1日3回が目安です。※転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ②スクワット
(立つ・歩く・座るの能力を総合的に高めます)

立った姿勢から、椅子に腰掛けたり、洋式トイレに座る要領でおしりをゆっくりおろします。息を吐きながらゆっくり戻ります。5～6回繰り返します。1日3セットが目安です。
※膝を90度以上曲げないように注意しましょう。
※安全のために椅子やソファの前で行いましょう。
※支えが必要な人は机などに手をつけて行いましょう。
転倒には十分注意しながら、自分のペースで行いましょう。
痛みを感じたらすぐ中止し、医師に相談しましょう。
問合せ 健康推進課

おむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。赤ちゃんと一緒に遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時～11時15分。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所は直接会場までお越しください。(保育園から1カ所、公民館・コミセンから1カ所を選んで参加してください。★は離乳食展示あり)

▶8日(水)くすのき保育園▶9日(木)わかたけ保育園▶10日(金)みその保育園、竹園児童センター▶

13日(月)みやこ保育園▶14日(火)南ヶ丘第二保育園▶16日(木)美濃山グリーンタウン集会所▶17日(金)有都こども園▶22日(水)橋本児童センター▶24日(金)南ヶ丘保育園▶31日(金)美濃山コミュニティセンター

【ままくらぶ】妊婦さんとおむね生後2カ月から就学前までのお子さんとその家庭が対象。一緒に遊び、交流しましょう。子育て相談もできます。
開設日時・場所 毎週月曜日～金曜日

日の午前9時30分～11時30分(祝日を除く)、美濃山小学校内放課後児童健全育成施設
※小学校の長期休校や短縮授業など、施設運営中は閉鎖しています。開設日は第二子育て支援センターまで問い合わせてください。

【双子(多胎児)交流会】双子以上のお子さんがある人または妊娠中の方が対象。親子で自由に遊び、交流しましょう。子育て相談もできます。▶23日(木)午前10時～11時15分、美濃山コミュニティセンター

【サロン】子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は午前10時～11時15分。(☆は午後2時～3時15分)

<ひよこサロン>
▶29日(水)子育て支援センター
対象 妊婦さんとおむね生後2カ月から6カ月の親子

<あいあいサロン>
▶15日(水)子育て支援センター
対象 妊婦さんと生後2カ月から1歳半の親子

<そよかぜサロン>
▶7日(火)、21日(火)☆第二子育て支援センター
対象 妊婦さんとおむね生後2カ月から1歳半の親子
※重複参加可能です。

【あそびの広場】妊婦さんと1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時～11時30分。下記から1カ所を選び、お越しください。
▶1日(水)美濃山コミュニティセンター▶8日(水)橋本児童センター▶24日(金)竹園児童センター▶27日(月)美濃山コミュニティセンター

【赤ちゃんの広場】妊婦さんとお

● 保育園の開放日

※育児相談もしています。

南ヶ丘保育園(☎981-3125) …▶17日(金)「園のおもちゃで遊ぼう」▶21日(火)園庭開放

南ヶ丘第二保育園(☎982-3330) …▶2日(木)園庭開放▶28日(火)園庭で遊ぼう

みその保育園(☎981-8101) …▶23日(木)園庭で遊ぼう▶28日(火)園庭開放

みやこ保育園(☎981-2511) …▶20日(月)園庭で遊ぼう▶28日(火)園庭開放

わかたけ保育園(☎983-1313) …▶13日(月)園庭で遊ぼう▶16日(木)園庭開放

八幡保育園(☎981-7491) …▶15日(水)園庭遊び▶23日(木)園庭開放

西遊寺保育園(☎981-4837) …▶20日(月)園庭開放

山鳩保育園(☎981-0982) …▶15日(水)「よもぎもち、お楽しみタイム」

男山保育園(☎982-0701) …▶18日

(土)園庭開放

ぶどうの木保育園(☎982-9013) …▶16日(木)キッズいわきの移動おもちゃライブラリー▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)

くすのき保育園(☎983-1200) …▶15日(水)「桜もち、どろんこ遊び」

山鳩第二保育園(☎981-0700) …▶15日(水)「製作遊び」
※時間は午前10時～11時30分。
※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。

● 幼稚園の開放日

八幡幼稚園(☎981-0180) …▶22日(水)戸外で遊ぼう▶30日(木)園庭開放

八幡第二幼稚園(☎981-6950) …▶15日(水)幼稚園で遊ぼう▶23日(木)園庭開放

八幡第三幼稚園(☎982-8566) …▶22日(水)園庭で遊ぼう▶30日(木)園庭開放

八幡第四幼稚園(☎982-2447) …▶16日(木)いっしょに遊ぼう▶24日

(金)園庭開放

橋本幼稚園(☎982-0607) …▶15日(水)幼稚園で遊ぼう▶30日(木)園庭開放

早苗幼稚園(☎981-2268) …▶8日(水)、29日(水)★「いっしょに遊ぼう GO!GO!キッズ」

なるみ幼稚園(☎982-3368) …▶22日(水)★「なるみにおいでよ!ともだちつくろう!」
※時間は午前10時～11時30分(★は午前10時30分～正午)。※申込不要。直接、園にお越しください。

● こども園の開放日

有都こども園(☎981-0873) …▶14日(火)園開放(園庭で遊ぼう)
※時間は午前10時～11時30分※申込不要。直接、園にお越しください。
▶7日(火)、21日(火)、28日(火)午前・午後に園庭開放(各5組予約制)
▶毎週月曜日の午前・午後に育児相談(各1組予約制)
※時間はいずれも午前は、10時～正午、午後は、1時～4時。