

暮らしのミニアドバイス
 燃費がよくなる
 運転のポイント

誰もが日常的にできて、環境にも配慮し、燃費もよくなる運転のポイントには、次のようなものがあるといわれています。

- ①急発進・急加速・急ブレーキをやめる。
 - ②タイヤの空気圧を適正にする。
 - ③無用なアイドリングをやめる。
 - ④余分な荷物を積まない。
 - ⑤エアコンの使用を控える。
 - ⑥経済速度で走る。
 - ⑦下り坂や赤信号の手前では、エンジンブレーキを活用する。
 - ⑧ガソリンは満タンに入らず、半分くらいにして車を軽くする。
- 車社会を生きる私たちにとって、自動車の燃費は、経済面だけでなく環境問題からみて

も重要課題です。燃費の節約を心がけることは、安全で環境にやさしい車との関係を作り上げることにもつながるのです。
 (生活環境課 TEL 820-5606)



くわしい年金知識
 (39)

国民年金保険料は、社会保険料控除の対象になります

平成14年中に納めた国民年金保険料は、平成14年分の所得税の確定申告において、全額「社会保険料控除」の対象になります。所得税法上、納付証明書は必要ありませんが、納付額がわかるものを持って申告してください。

なお、納付証明書が必要な場合は、南社会保険事務所に申請すれば、交付を受けることもできます。印鑑・年金手帳を持参して申請してください。

問合せ先
 住民課 保険年金係
 TEL 820-5604

エンゼル通信



**いちど
 のぞいてみませんか?**

子育て支援センターとは、子どもを持つ保護者の方を支援する場です。

子どもとの関わり方、遊び方などを紹介し、楽しく育児ができるよう応援しています。初めての参加も大歓迎です。お気軽にお越しください。

その他にも次のような活動を行っています。

- 子育てに関する情報の提供
- 子育て相談
- 訪問相談も可能です。
- 保護者同士の交流・情報交換
- 育児サークル活動
- 育児懇談会・講演会
- チャイルドシートの貸出
- 多世代交流事業など

詳しくは、子育て支援センターまでお問い合わせください。

1月の子育て支援センターの行事予定

月日	時間	行 事	内 容 ()は講師・敬称略
6日(月)	9:30~11:30	個別相談	子育ての事について何でもご相談ください。(※要予約)
7日(火)	11:00~11:30	絵本の読み聞かせ	絵本に親しめるきっかけ作りをします。(図書司書)
10日(金)	10:30~11:30	子育て懇談会	子どもの健康について話しましょう。(西部地域健康センター長)
14日(火)	11:00~11:30	親子体操	親子で一緒に体を動かし楽しみましょう。(山本富美恵)
15日(水)	9:30~11:30	よちよちクラブ	0歳から1歳半までの子どもの遊びと育児相談日。
17日(金)	9:30~11:30	エンゼルエキッズ	発育に心配のある子どもの遊びと育児相談日。
21日(火)	9:30~11:30	にこにこクラブ	1歳半から2歳までの子どもの遊びと育児相談日。
22日(水)	9:30~11:30	わんぱくクラブ	3歳以上の子どもの遊びと育児相談日。

月日	時間	行 事	内 容 ()は講師・敬称略
23日(木)	9:30~11:30	個別相談	子育ての事について何でもご相談ください。(※要予約)
29日(水)	10:30~11:30	親子の手作り日	身近な物で作って遊びましょう。今回は「凧」を作ります。
30日(木)	9:30~11:30	個別相談	子育ての事について何でもご相談ください。(※要予約)
31日(金)	10:30~11:30	親子の関わり懇談会	子どもの誉め方、叱り方を学ぼう。(福田児童委員)

●パステルルーム (※今月は、第2・第3木曜日の実施です。)

月日	時間	場 所	行 事
第2木曜日 9日	9:30~11:30	中央ふれあい館	育児相談にも応じます。絵カルタでの遊びも用意しています。
第3木曜日 16日		東公民館	

※9:30から行事までの時間は、自由遊びで育児相談にも応じます。
 ※講師名のない日はセンター職員が実施しています。
 ※上記の予定表以外の月曜日から金曜日は、手遊び等、家庭でも楽しめる遊びをセンター職員が紹介します。
 ※3ヶ月以下のお子様は、午前中の行事・遊びへの参加はご遠慮ください。(午後からの相談には応じます。)

子育て支援センター (西部地域健康センター内)
 TEL 820-5502 FAX 820-5504

開設日時 月～金曜日 午前9時半～午後5時
 (個別相談(要予約) 月～金曜日 午後1時～午後5時)
 (※年末年始(12月29日(日)～1月5日(日)、祝日を除く))