Q 4月に引っ越して来たのですが、ここで初めてのお産になり友達もなく心配です。どこの市町村でも母親学級というのがあるようですが、都留市でもやっていますか。

A 年五回、一コース6日間で行っています

はじめてのお産で、それも見知らぬところでさぞかし心配でしょう。都留市でも年5回一コース6日間で「**ママさんクラス**」という名で行っています。医師・栄養士・保健婦がはじめてお産を迎える方に具体的にやさしく相談にのっています。

6日間のメニューは豊富です

■オリジナルメニュー■

一、テキストの中身はあなたの役にたつことばかり。
二、楽しい教材がいっぱい。（映画、ビデオ、スライド）
三、参加した人で記念文集を作ります。**仲間をつくろう。**
四、いろんな体験ができます。沐浴実習、おむつのあて方、妊婦体操、調理実習など。
五、乳房を診断し、個人に応じた手当の方法を学べます。
六、妊娠、出産のための悩みについて個別に相談が受けられます。

その他、不安が大きい妊婦さんのためにいろいろ趣向をこらし、お待ちしています。

問合先
保健環境課　保健婦まで

〈ママさんクラス日程表〉

時間　午後1時30分～4時
場所　文化会館健康相談室

1日目	○開講式　○映画「生命創造」 ○学級づくり　○話「妊娠中の異常」
2日目	○個別相談　○お産の経過　○産後の生活 ○映画「安産教室」　○実技（呼吸法・補助動作・体操）
3日目	○妊娠中の歯科衛生　○調理実習（離乳食　妊娠中の栄養） ○話「妊娠中の栄養」
4日目	○赤ちゃんの栄養　○母乳の良い点、出るしくみ、乳房の手当　○映画「すばらしい母乳」 ○ブレスト診断　○ビデオ「赤ちゃん」
5日目	○出産準備用品について　○実習（赤ちゃんのおふろ　おむつのあて方） ○育児用品について
6日目	○スライド「赤ちゃんの発育」　○乳児医療費助成手続について　○赤ちゃんの応急手当　○予防接種 ○家族計画について　○閉講式

市民総参加による早朝一斉清掃にご協力を

都留市環境美化推進運動の一環として、市民総参加による、市内一斉清掃を実施しますので、ご協力ください。

「かいじ国体」を目前にひかえ、全国各地から訪れる多くの人達を、美しい環境の中で温かく迎えましょう。

○実施日時　6月1日(日)
午前5時30分～
（小雨決行）

○清掃内容
道路、側溝、ゴミステーション附近、空き缶等の収集

※詳しい内容は、自治会長さんを通じてお知らせします。

なぜなくならない　この実態"ゴミ氾濫"

①守られないゴミステーション利用方法

ゴミステーションは地区別に利用日を定めてありますが、指定日・時間を守らない人、可燃物・不燃物の区分をして出さない人、粗大ゴミを指定した場所におかない人などが見受けられ、まちをよごす原因になっています。

②あとをたたない不法投棄

林道脇、河川敷等へ粗大ゴミ（テレビ・冷蔵庫等）、空き缶・空きビンなどの不法投棄が多く、美観をそこなっています。

③河川へのゴミ投棄

河川へ捨てられるゴミは、下流へいくと大量のゴミとなり、市街地では側溝等の氾濫の原因となっています。

"きまりを守り一人ひとりの心掛けにより、きれいなまちをつくりましょう"

定式のお礼

先般行いました恒例の定式は、皆様のご協力により終了いたしました。厚くお礼申し上げます。

除去した堆積物・浮遊物には、空缶・発ぽうスチロール・衣類等生活不用物が多く見受けられました。不用になった物は、ゴミ収集日に所定の場所に出していただくようご協力をお願いします。

危険物取扱者試験

試験日　6月15日(日)
場　所　甲府市酒折二丁目4－5「山梨学院大学」
願書受付　5月12日～5月16日
申込先　甲府市丸の内一丁目14－17「財団法人消防試験研究センター山梨支部」郵送は認めない

問い合わせ先
●(財)消防試験研究センター
☎0552(33)2088
●都留市消防本部　予防係
☎(43)2341