



## 子育て情報

### メディアとの付き合い方

スマホの普及などで、子どもがメディアに触れる機会が増えています。

しかし、子どもにメディアを見せすぎると、視力の成長だけでなく、運動能力・社会性の育ちにも悪影響をおよぼすことがあります。

#### ■「5つの提言」を参考に、メディアと上手に付き合みましょう

- ① 2歳までは、テレビ、DVDの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ、DVDの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安にしましょう。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

参考：公益社団法人日本小児科医会リーフレット



#### ■親子で豊かな時間を過ごしましょう

子どもだけでなく、親もメディア漬けになっていませんか。今一度、親子で過ごす時間を大切にしましょう。赤ちゃんに目と目を合わせて語りかけると、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。親子で同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせも、親子が共に育つ大切な時間です。また、散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは、子どもの体力や運動能力、五感、共感力を育みます。

※ここでのメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。

圏健康増進課 母子保健係

☎ 554-6100 FAX 554-6101

## 地球温暖化の防止にもつながる「冬の省エネ・節電対策」

冬季は暖房の使用などによって、電気・石油・ガスなどエネルギーの消費が増大します。一人ひとりが毎日の暮らしの中でエネルギーを効率的に使い、ムダを省きましょう。地球温暖化の防止にもつながります。

#### 【冬の省エネ・節電対策の一例】

- 室温は20℃を目安にしましょう。一般的に、暖房の設定温度を1℃低くすると約10%の電力を節電できると言われています。
- 扇風機やサーキュレーターを併用しましょう。暖かい空気は上に行こうとする性質があるため、エアコンから放出された温風は天井近くに留まります。扇風機やサーキュレーターを上に向けて回すと部屋の上部の暖気を循環させることができます。
- 電気カーペットを床に直に敷くと熱が床に逃げて暖房効率が下がります。カーペットの下に断熱マットを敷くと暖房効率がアップします。

圏環境政策課 環境政策係

☎ 551-0336 FAX 554-1123

## 12月は市税「ストップ滞納!!強化月間」

### ～税金の納め忘れはありませんか?～

市税（市県民税・固定資産税・国民健康保険税）を納付書で納付している人には、納税通知書と一緒に1年分の納付書を一括で送付しています。納め忘れがないか今一度確かめてください。

**市税や県税は、身近な行政サービスに使われる大切な財源です。**公平性を保つため、税金を滞納する人には自宅の搜索や財産の差押えをすることがあります。

**納め忘れていた市税はすぐに納めましょう（新型コロナウイルス感染症拡大の影響により市税の納付が困難な人は下記にご相談ください）。**県内全市町と県では、公平な税負担と税収確保のため、連携・協働して市町税と県税の滞納整理を推進しています。

圏市税…税務課 納税推進室

☎ 551-0107 FAX 551-2010

県税…南部県税事務所 納税課

☎ 567-5406 FAX 566-0439