



赤ちゃんが生まれたら

出生届 ☎ 市民課 ☎80-1253

出生届を提出すると、生まれてきたお子さんの氏名等が戸籍(日本国籍のお子さん)や住民票に記載されます。戸籍に記載されることで、生まれてきたお子さんの親族関係が公的に証明されます。お子さんの出生地、本籍地または届出人の住所地の市区町村窓口で受け付けています。生まれた日を含め、14日以内に届出をしてください。

対象者

お子さんが生まれた方

届出できる人

父または母(来庁できない場合も届書の届出人の署名・押印は、父または母となります。届書を持参される方は代理人でも可能です。)

届出期日

生まれた日を含め、14日以内(14日目が休日の場合は、翌開庁日)
国外で生まれた場合は、生まれた日から3か月以内

新生児聴覚検査費用の助成

☎ 健康づくり課 ☎80-1268

新生児聴覚検査にかかる費用の一部助成を行います。生後50日までの間に初めて受けた新生児聴覚スクリーニング検査が助成対象となります。

助成の受け方

母子健康手帳別冊の受診票を県内の医療機関に提出することで助成を受けることができます。

産後ケア事業

☎ 健康づくり課 ☎80-1268

育児のサポートが必要なお母さんを対象に、産科医療機関において授乳指導、心身のケアなどを行い、産後の生活を支援します。

利用できる方

- 富津市民であり、乳児とのお母さんで、①または②に該当する方
- ①お母さんの体調不良や育児不安等がある方
- ②ご家族などからのサポートを受けられない方

産前産後ヘルパー派遣事業

☎ 子育て支援課 ☎80-1256

妊娠期や産後期に家族等からサポートを受けられずに家事や育児が困難な家庭にヘルパーを派遣します。

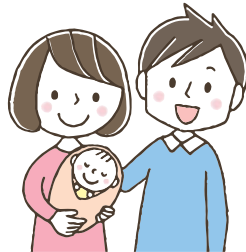
すくすくファイル・子どもノート

☎ 健康づくり課 ☎80-1268





出生届時に、今後の母子事業案内(健診予定表)と、健診で使用する問診票、予防接種の予診票をファイルに入れてお渡しします。

また、子どもの発育・発達や成長に合わせた食の形態や量などを掲載した資料として「子どもノート」をお渡しします。

赤ちゃんが生まれたら



赤ちゃんが生まれたら

  **出産育児一時金**
 国民健康保険課  80-1271

富津市国民健康保険に加入している方が出産したときは、出産育児一時金が支給されます(それ以外の医療保険にご加入の方は、ご加入中の医療保険から支給されます)。

※原則として医療機関に直接支払われ、窓口での支払時に一時金が差し引かれます。(直接支払制度)

※直接支払制度を利用しない場合や出産費用が出産育児一時金の支給額に満たない場合は、申請が必要となります。

支給内容
 出生児1人につき420,000円

対象者
 富津市国民健康保険の加入者(被保険者)で出産した方
 ※妊娠85日以上での出産であれば、流産や死産も支給対象となります。
 ※出産者が他の医療保険に本人として1年以上加入し、退職後6か月以内の出産の場合、前職の医療保険から支給される場合があります。その場合は国民健康保険からは支給されませんので、加入していた医療保険に確認して下さい。

申請期日
 出産した日の翌日から起算して2年以内

  **児童手当**
 子育て支援課  80-1256

中学校修了までの国内に住所を有する児童を対象に、監護、生計要件を満たす父母などに手当を支給します。(児童が施設等に入所又は委託されている場合は施設の設置者等に支給します。ただし、2か月以内の入所・委託を除きます。)

申請した翌月から支給されますので、出生・転入の届出をした時に忘れずに申請してください。(ただし、誕生日や転入日が月末に近い場合、申請日が翌月になっても異動日の翌日から15日以内に申請すれば、申請月分から手当を支給します。)

・所得制限があります。(下記参照)

所得制限限度額未満である者の支給額(児童手当)

年齢及び出生順		支給月額
3歳未満		15,000円
3歳から小学生	第1子・第2子	10,000円
	第3子以降	15,000円
中学生		10,000円

※「第3子以降」とは、高校卒業まで(18歳の誕生日以降の最初の3月31日まで)の養育しているお子さんのうち、3番目以降をいいます。

所得制限限度額以上である者の支給額(特例給付)

中学校修了前の児童1人につき
 月額 5,000円

支給月
 6月・10月・2月(支給月の前月分までの分)



📖 🍌 子ども医療費助成

📍 子育て支援課 ☎80-1256

0歳から中学校3年生までを対象として、県内の医療機関で受診する場合、保険証と子ども医療費助成受給券を提示すると、通院1回・入院1日200円(一部は無料)で受診ができます。

県外の医療機関で受診した場合は、後日子育て支援課で手続きをすると、自己負担金を超えた分を助成します。

「子ども医療費助成受給券」の発行には申請が必要です。(出生・転入日から1か月以内に申請してください。)

📖 🍌 子ども医療費助成制度補装具等の購入

子ども医療費受給券をお持ちの方が補装具を作ったら

子ども医療費助成の対象となるお子さんが、治療に必要と医師が認めて治療用補装具や小児弱視用眼鏡等を購入した場合、かかった費用のうち健康保険者が認めた部分が療養費として対象となります。(詳しくは加入の健康保険組合等へ問い合わせてください。)

いったん全額(10割)を負担していただきますが、その後加入している健康保険組合に請求していただくと、健康保険者が認めた費用のうち8割(または7割)分の払い戻しを受けることができる可能性があります。

健康保険者からの支給を確認した後、残りの2割(または3割)分を子ども医療費助成制度の公費で助成しますので、窓口へ申請してください。(自己負担金は除きます。)

申請に必要なもの

1. 申請書
2. 補装具等の領収書
3. 医師の診断書または指示書のコピー
4. 印鑑
5. 支給決定通知書原本(加入の健康保険組合等発行のもの)
6. 子どもの保険証
7. 振込金融機関のわかるもの

📖 🍌 スポーツ振興センター災害給付

📍 各保育所(園)・幼稚園・学校

日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」に加入しているお子さんが保育所(園)・幼稚園・学校で怪我等をした場合は、給付金の対象となるため、子ども医療費助成制度は対象外となり、受給券は使えません。窓口ではいったん自己負担分を支払ってください。

📖 🍌 未熟児養育医療給付

📍 子育て支援課 ☎80-1256

出生体重2000g以下で、身体発育が未熟なまま出生した赤ちゃんで、指定医療機関が未熟児かつ入院治療が必要と認めた場合、医療費の助成が受けられます。所得に応じて自己負担があります。

📖 📖 すくすくギフト支給事業

📍 子育て支援課 ☎80-1256

保護者がカタログから選んだおもむつなどの育児用品(月額3,500円分)を、お子さんが1歳になるまで自宅へお届けします。

赤ちゃんが生まれたら



新生児用紙おむつ処理用ごみ袋支給事業

☎ 子育て支援課 ☎80-1256

1歳未満の新生児の保護者に対して、子ども医療費助成申請時に、窓口で紙おむつ処理用ごみ袋を配付します。

🍎 国民健康保険税の減額

☎ 国民健康保険課 ☎80-1271

子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、18歳以下の被保険者に係る国民健康保険税均等割額の30%相当額を減額します。

市民税の申告所得をもとに判定するため、世帯に未申告者がいる場合は、減額が受けられませんので、所得が無くても申告してください。

📖 新生児訪問

☎ 健康づくり課 ☎80-1268

生後28日以内に新生児訪問が受けられます。新生児訪問では、助産師がご自宅に伺い、お子さんの身長や体重の計測をしたり、母乳・育児・産後の健康状態などの相談をお受けしています。

新生児訪問を希望される場合は、出生通知書(母子健康手帳別冊の中のハガキ)の訪問希望(有、無)の有に○印をつけて、生まれてから7日以内に富津市役所健康づくり課へ郵送または提出してください。

対象者

生後28日以内の乳児と保護者の方

申請できる人

対象となる乳児の保護者の方

未熟児の訪問指導

☎ 健康づくり課 ☎80-1268

未熟児のお子さんを対象に、保健師や助産師がご家庭を訪問し、健康状態の確認や必要な保健指導、不安や悩みについての相談等を行います。お子さんが生まれたら、ハガキ(出生通知書)を郵送してください。

対象者

富津市に住民登録のある未熟児の児童とその保護者

2か月児訪問

☎ 健康づくり課 ☎80-1268

生後2か月の乳児のいるすべての家庭を訪問し、育児情報の提供や育児相談を行っています。また、妊娠中の妊婦健診の記録からお母さんの産後の健康管理に関するお話をします。

対象者

富津市に住民登録のある生後2か月までの乳児と保護者の方

※お子さんが2か月になった頃、担当の保健師から連絡します。

乳児健康診査(医療機関委託健診)

☎ 健康づくり課 ☎80-1268

母子健康手帳別冊の受給券により県内の医療機関で3～6か月と9～11か月の2回分の健診が受けられます。



健診・教室（集団）

📞 健康づくり課 ☎80-1268

★1歳6か月児健診と3歳児健診は内科・歯科の診察があります。

健診・教室名	発育の目安	持ち物	内容
4か月児健診	昼と夜の区別がついてきました	母子健康手帳、問診票（記入してお持ちください）、バスタオル、すくすくファイル、子どもノート	身体計測、育児相談、栄養相談
5か月離乳食教室	離乳食のすすめ方	食事記録（記入してお持ちください）、スプーン、バスタオル、すくすくファイル、子どもノート	離乳食のすすめ方、離乳食の作り方・試食
7か月児健診	自分の欲求で動けるようになりました	母子健康手帳、問診票、バスタオル、すくすくファイル、子どもノート	身体計測、育児相談、栄養相談
10か月児健診	自由に動いて、触ってなめて、確かめたい！	母子健康手帳、問診票、バスタオル、すくすくファイル、子どもノート	身体計測、育児相談、栄養相談
1歳児健診	自分でできることが増え自立してきた1歳児	母子健康手帳、問診票、バスタオル、乳児用歯ブラシ2本（普段使用のもの）、すくすくファイル、子どもノート	身体計測、育児相談、栄養相談、歯科相談
★1歳6か月児健診	歩けるようになりました言葉を育てましょう	母子健康手帳、問診票、お子さんの1日の記録、すくすくファイル、子どもノート	身体測定、歯科健診、育児相談、医師診察、栄養相談
2歳6か月児健診	何でもやりたがるけど上手くいかずかんしゃくを起こす2歳児	母子健康手帳、問診票、すくすくファイル、子どもノート（お持ちの方のみ）	身体計測、育児相談、栄養相談、歯科相談
★3歳児健診	親から離れて自立していく3歳児	母子健康手帳、問診票、お子さんの1日の記録、尿、すくすくファイル、子どもノート	尿検査、身体測定、歯科健診、育児相談、医師診察、栄養相談

赤ちゃんが生まれたら

※日程は都合により変更になることがありますので、安全安心メールにて確認してください。

予防接種

📞 健康づくり課 ☎80-1268

いろいろな感染症から子どもを守るため、市では公費負担（無料）で定期予防接種を行っています。

予防接種を受けるときのお願い

- ①「予防接種のすすめ」（各予防接種の説明文）をよくお読みください。
- ②事前に医療機関へ予約をしてください。
- ③医療機関に持参するもの
 - ☆母子健康手帳
 - ☆富津市の予診票（富津市に出生の届け出をした際に、窓口でお渡ししています。）
 - ※転入された方
 母子健康手帳を健康づくり課へ提示してください。予診票をお渡します。
- ◎定期的に受診している病気がある場合は、主治医と相談しましょう。

予診票発行場所平日 8:30～17:15まで

- ①健康づくり課 ☎80-1268 ②天羽行政センター ☎67-0512
 ③峰上出張所 ☎68-1111

定期接種（公費負担） ※予防接種法で接種することが決められている予防接種	●個別予防接種 Hib（ヒブ）、小児の肺炎球菌、B型肝炎、ロタウイルス感染症 4種混合、BCG、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎
---	--

予防接種一覧(7歳6か月までに対象となる予防接種)

年齢の考え方:「〇歳未満」とは、〇歳になる前日までが接種可能であるということです。
(例えば:1月15日生まれの方は、1月14日までに接種をしてください。)

赤ちゃんが生まれたら

種類	回数	対象者	標準的な接種時期等	備考	
Hib (ヒブ)	初回	3回	生後2か月～5歳未満(接種開始年齢によって接種回数が異なります。)	1～3回目はそれぞれ27日から56日までの間隔	個別予防接種 富津市、君津市、木更津市、袖ヶ浦市の協力医療機関に予約し接種
	追加	1回		初回3回終了後7～13か月の間隔	
小児の肺炎球菌	初回	3回	生後2か月～5歳未満(接種開始年齢によって接種回数が異なります。)	1～3回目はそれぞれ27日以上あける。	
	追加	1回		初回3回終了後60日以上の間隔かつ生後12～15か月の間	
B型肝炎		3回	生後2か月～1歳未満 標準的には2～9か月未満	1回目と2回目は27日以上の間隔 1回目と3回目は139日以上の間隔	
ロタウイルス感染症	ロタリックス	2回	生後2か月～24週	1回目と2回目は27日以上の間隔	
	ロタテック	3回	生後2か月～32週	1～3回目はそれぞれ27日以上の間隔	
BCG (結核予防接種)		1回	生後3か月～1歳未満	標準的には5～8か月未満	
4種混合 (DPT-IPV)	1期初回	3回	生後3か月～7歳6か月未満	1～3回目はそれぞれ20日～56日の間隔	
	1期追加	1回	生後3か月～7歳6か月未満	初回接種3回終了後1年から1年6か月(最低6か月後)の間隔	
麻しん 風しん 混合	I期	1回	生後1歳～2歳未満	1歳になったらできるだけ早く接種する。	
	II期	1回	小学校就学前の1年間(幼・保育園の年長)		
水痘	初回	1回	1歳～3歳未満	1歳から1歳3か月に至るまでの間	
	追加	1回	1歳～3歳未満	初回接種終了後、半年から1年の間隔をあけて(最低3か月後)	
日本脳炎	1期初回	2回	生後6か月～7歳6か月未満	標準的には3歳から7歳6か月未満 1～2回目は6～28日の間隔	
	1期追加	1回	生後6か月～7歳6か月未満	標準的には3歳から7歳6か月未満 初回接種終了後おおむね1年	



子どもの急病

応急手当

やけどをしたとき

ただちに患部を流水で十分に冷やし、病院へ連絡してください。
 ※洋服を着たまま熱いお風呂に落ちたなど、服を着たままの熱傷の場合は、服の上から冷やしてください。広範囲にやけどを負った場合は、**ためらわずに救急車を呼んでください。**



鼻血がでたとき

座って下を向けさせ、小鼻全体をつまみ、鼻で呼吸できない状態で約15分間持続的に圧迫してください。



頭を打ったとき

意識がなく顔が青ざめている。耳や鼻からの出血、嘔吐、痙攣、頭痛などがある。
 打った部分が凹んでいる。
 ⇒救急車で病院へ



打った直後大声で泣いたが、元気になった。こぶはできたが、他に異常はみられない。意識がはっきりしている。嘔吐、ひきつけなど変わった様子がみられない。
 ⇒頭を打った後、大きな声で泣くときはまず大丈夫と考えてよいでしょう。慌てないで他の異常(手足の骨折、お腹の痛みなど)がないか身体の様子をよく観察し、その後の経過を観察しましょう。

※何日か経ってから症状が出る場合もあるので注意して観察しましょう。

子どもの急病

誤飲をしたとき

1.医療機関を受診するまで次の応急処置を行い、救急車で病院へ

応急処置		水を飲ませる	吐かせる
強酸又は強アルカリ(トイレ用洗剤・漂白剤等)		×	×
石油製品(灯油・マニキュア・除光液等)		×	×
ボタン電池		×	×
農業用殺虫剤・除草剤		○	×
タバコ	葉・吸い殻	×	○
	タバコを浸した液	○	○



×:してはいけない
 ○:してよい

広告

松葉皮膚科

診療時間(平日) 9:00~12:30
 15:00~18:00
 (土曜) 9:00~12:00
 15:00~16:30

休診日 木曜・日曜・祝日

君津市南久保1-1-1 ☎55-8001
 松葉歯科医院 ☎54-8241

医療法人社団 メディウッド
まつば整形外科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	△	●	~13:00	△
15:00~18:00	●	●	●	△	●	△	△

【休診日】木曜・日曜・祝日・土曜午後

木更津市請西南 5-25-11

☎0438-37-5522 Pあり

市外局番 ☎ 0439

📖 手続きが必要なサービス

👨‍👩‍👧‍👦 家族にもおすすめ

💰 お金に関するサービス

📱 アプリ

応急処置	水を飲ませる	吐かせる
医薬品	○	○
芳香剤・消臭剤	○	○
香水・化粧水	○	○
洗濯用洗剤・台所用洗剤	○	○

×:してはいけない
○:してよい

子どもの急病

- 2.医療機関を受診するときは、何を飲んだかわかるもの(空き瓶、空き箱、添付書など)を持っていきましょう。
- 3.吐かせるときは、子どもの腰を抱えてうつぶせにします。立て膝で子どものお腹を大腿の上に乗せて、子どもの頭を低くし、指を子どもの口の奥に入れて、舌を押して吐かせます。

●誤飲をしてどう対応したらいいかわからないときは、ここに相談！

日本中毒情報センター (情報提供料:無料)

大阪中毒110番 ☎072-727-2499(365日24時間)

つくば中毒110番 ☎029-852-9999(365日9:00~21:00)

たばこ専用電話 ☎072-726-9922(365日24時間)

※たばこ専用電話はテープによる情報提供です

出典:千葉県小児科医会・千葉県医師会・千葉県作成「チェックリストによる子どもの救急ガイドブック」

休日在宅当番医

市ホームページ、広報ふつつをご覧ください。
消防署☎88-0119でも確認できます。



夜間急病診療所(内科・小児科)

毎夜間20:00~23:00

場所

木更津市中央1-5-18
旧木更津市保健相談センター内1階

電話番号

0438-25-6284

広告

原田内科小児科医院							
診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
7:15~11:30	●	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	●	●	△	●	●	△	△
休診日 / 水曜、土曜午後・日曜・祝日 ※水曜、土曜は 11:00 まで							
富津市湊497-5 ☎0439-67-3223							

山久薬局	
★ 処方せん調剤	★ 一般医薬品
開局時間:AM9:00~PM6:30 木・土曜日 AM9:00~PM5:00	
定休日 日曜日 祝日	
富津市大堀2-14-12 ☎0439-87-1320	



医療機関

医療機関一覧

健康づくり課 ☎80-1268

受付時間については、必ず電話で確認してください。

医 科

医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
東病院	内科・小児科・外科・整形外科	大堀2114	87-0165
竹内医院	内科・外科・消化器内科・小児科・ 肛門外科・リハビリテーション科	大堀2-14-15	87-0012
あさなぎセントラルクリニック	内科・外科・胃腸科	大堀1816	87-0039
金井医院	内科・整形外科・循環器内科	大堀543	87-0494
たなかハートクリニック	内科・循環器科	大堀4-1-24	80-1137
三枝病院	内科・外科・循環器科	青木1641	87-0650
高本クリニック	内科・外科・小児科	新井414-1	88-0674
さくらクリニック	内科・外科・整形外科・皮膚科	下飯野1350-1	80-1110
堀医院	内科・小児科	小久保2859-3	80-5670
君津中央病院大佐和分院	内科・小児科・外科	千種新田710	65-1251
竹岡クリニック	内科・外科	竹岡645	67-3550
天羽診療所	内科・外科・整形外科	壳津139-1	67-2555
原田内科小児科医院	内科・小児科	湊497-5	67-3223
鈴木内科クリニック	内科・腎臓内科	長崎331-3	70-6111
さくらだ眼科	眼科	千種新田1242	27-1172
かない眼科クリニック	眼科	大堀542-2	88-0178
加藤大介クリニック	整形外科・リハビリ科	千種新田11-14	80-0080
玄々堂佐貫クリニック	内科・外科・リハビリ科	亀田445-3	27-0511
鮎澤耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	君津市中野4-15-14	54-8721
君津寛衆堂医院	耳鼻咽喉科	君津市南子安4-31-1	52-8733
きみつ心療クリニック	心療内科・精神科	君津市東坂田1-5-10 メディックビル2階	54-6455

医療機関

広 告

内科・外科・消化器内科(内視鏡)・小児科
肛門外科・リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
08:00~11:30	○	○	○	-	○	○	-	-
14:00~17:30	○	○	○	-	○	▲	-	-

▲土曜日午後は 13:00~16:30

◆休診日◆木曜日・日曜日・祝日

富津市大堀2-14-15 青堀駅より徒歩5分

☎0439-87-0012

<http://www.takeuchiin.com>

医療法人社団 三東会 竹内医院
SINCE 1922
院長 竹内 修
■日本小児科学会認定 小児科専門医
(竹内直子)の診察あり
■インターネット予約可



市外局番 ☎ 0439

📄 手続きが必要なサービス

👨‍👩‍👧‍👦 家族にもおすすめ

💰 お金に関するサービス

📱 アプリ

医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
茂田皮フ科クリニック	皮膚科	君津市久保4-8-24	57-0070
鈴木病院	内科・外科・胃腸内科・乳腺外科・皮膚科・リハビリテーション科・肛門外科	君津市上238	32-2013
塚本産婦人科	婦人科	君津市久保4-8-8	55-5100
ファミリー産院君津	産科・婦人科	君津市郡1-5-4	57-1135
松葉皮膚科	皮膚科	君津市南久保1-1-1	55-8001

歯科一覧

医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
大澤歯科医院	大堀1495	87-0116
飯島歯科医院	大堀1-9-12	87-1052
間瀬デンタルクリニック	大堀2-16-10	87-8211
熊切歯科医院	大堀1830	87-6480
富津歯科医院	大堀2180-1	87-8288
なかじま歯科	大堀2272-2	88-0510
しいづ歯科医院	大堀4-5-15	87-7711
富津ショッピングセンター歯科	青木1-5-1	80-1833
ひかる歯科	青木2-20-21 D号	88-1185
水町歯科医院	上飯野1691	87-3366
浜田歯科医院	小久保2640	65-1023
いわせ歯科	岩瀬1009-9	65-0111
白井歯科医院	西大和田613	65-0552
平川歯科医院	千種新田574-12	65-4105
やながわ歯科医院	千種新田16-22	80-5577
三枝歯科クリニック	佐貫165-1	66-2033
宮田歯科医院	湊566-2	67-1268
天羽歯科医院	湊492-1	67-3660
よしみ歯科クリニック	更和11-1	29-7040
今村歯科医院	売津153-1	67-8070

— 広 告 —

歯科

矯正歯科 小児歯科 歯科口腔外科 歯科衛生士/歯科助手
正社員募集中

詳細はHP採用ページよりお問い合わせください

JR 青堀駅 徒歩 5分
駐車場 3 6台
TEL : 0439-87-8211
AM 8 : 30 ~ 12 : 00
PM 14 : 00 ~ 17 : 30
Web 予約 : 24h 対応
休診 : 日・祝日



医療法人社団 幸福会

間瀬デンタルクリニック

担当制
重度歓迎




間瀬デンタル 🔍



産後うつについて

誰にでも起こり得る マタニティブルー



無事赤ちゃんが生まれてくれて幸せなはずなのに、憂鬱な気分になったり、イライラしたり、無気力になったりすることがあります。これは、出産によってエストロゲンなどのホルモンが分泌されなくなったことによる急激な体の変化が原因で、誰にでも起こり得る症状です。



1か月経っても回復しない場合は、産後うつの可能性があります。

産後うつがもたらしたら

まずは**医師に相談** 医療機関一覧はP29

行政機関の相談窓口 相談窓口はP32 **を利用**



〇〇〇〇〇〇〇 **心** を **軽** く する ため に 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

家事はほどほどに

赤ちゃんのお世話をしながら家事もカンペキにしようと思うと辛いもの。まずは、自分や赤ちゃんのことを優先で、家のことは必要最低限にしましょう。



家族に協力してもらいましょう。

なんでも全部自分でしなくちゃと思わないで、辛いときは家族に頼りましょう。赤ちゃんのお世話を交代して、少しの間休むだけで、気分が楽になることも。



ママ友と話をしよう

不安や悩みを話し合える友達の存在は心強いものです。ママサークルや子育て支援センターに顔を出してみませんか。



体を動かそう

運動すると、気分転換になり、憂鬱な気持ちが少し楽になります。軽くストレッチでもいいので、体を動かしてみてください。お散歩も気分転換になります。

