

敬老会出演芸能団体募集



アトラクション風景

今年も9月15日祝(午前10時半～正午)に開催する敬老会のアトラクション芸能団体を募集します。

団体数 2団体
資格 音楽や踊りなど町内の芸能団体
そのほか 10分以内
申込方法 役場・各公民館で用意する応募用紙に必要事項を記入のうえ事務局へ提出してください。
締切り 8月17日迄

午後5時まで

決定 応募多数のときは、実行委員会にて抽選決定します。

その他 準備費用として5千円支給します。

問合せ先 敬老会実行委員会事務局(福祉課内)

820 5605

おしえて！
くわしい年金知識 (23)

国民年金保険料の免除について

経済的に著しく困難な状態で保険料を納められないときは、保険料の免除制度があります。

ただし、年金額を計算するときには免除を受けた期間については3分の1に減額されます。

印鑑、年金手帳をご持参ください。

学生の方 学生の保険料納付特例制度があります。

印鑑・年金手帳、学生証(在学証明書)をご持参ください。

問合せ先 住民課保険年金係

820 5604

子育て支援センター発

エンゼル通信

人形劇「てるてるひめ」と

講演会「親子のふれあいについて」を行います。多数ご参加ください。託児もありません。

とき 8月25日(土) 午後1時～午後3時

ところ 子育て支援センター

入場料 無料(要予約) 予約・問合せ先

子育て支援センター (西部地域健康センター内)

820 5502 (福祉課)

不審電話にご注意を

最近、社会保険事務所の職員と偽って、家族の勤務先などの個人情報聞き出すことする不審な電話が一般家庭や事業所へかかるケースが頻繁に発生しています。ご注意ください。

【問合せ先】

広島南社会保険事務所

253 7710 (住民課保険年金係)

820 5604

西部地域健康センターの行事

行事	月日等	時間	内容
生きがい サービス	毎週水曜日 8/15は休み	10:00～16:00	・介護保険認定で自立の人 ・おおむね60歳以上の人でひとり暮らしの方、 昼間ひとり暮らしになる方、閉じこもりがちな高齢者が対象です。 申込みが必要です。利用料700円必要。
一般入浴	月・水・金	11:00～16:00	利用料200円 だれでも利用できます。
絵手紙教室 (全10回)	毎週金曜日	10:00～12:00	9月から開講します。 60歳以上の方の趣味活動講座です。 希望者は、8月17日までに申込みください。 820-5501
書道教室 (全10回)	毎週火曜日	10:00～12:00	
健康づくり	毎週月曜日	10:00～12:00	
子育て支援 活動	月～金曜日	9:00～17:00	育児不安のある方の相談や、友達をつくりたい方はおいでください。 問合せ先 820-5502

問合せ先 西部地域健康センター 820-5501 子育て支援センター 820-5502

8月の保健行事

8月の当番医

8月5日 瀬尾医院 TEL854 - 2222	8月26日 平田眼科医院 TEL854 - 8880
8月12日 大瀬戸医院 TEL854 - 8585	9月2日 宗盛医院 TEL854 - 1111
8月19日 倉田医院 TEL854 - 7050	電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。

行 事	月 日 等	場 所	時 間	内 容
健 康 相 談	6日(月)・9月3日(月)	東 公 民 館	10:00 ~ 11:30	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。
	20日(月)	西 公 民 館		
	8日(水)	新宮老人集会所	13:30 ~ 15:00	
	22日(水)	町 民 会 館	10:00 ~ 11:30	
すくすくクラブ (育 児 相 談)	6日(月)・9月3日(月)	東 公 民 館	13:30 ~ 15:00	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。
	20日(月)	西 公 民 館	10:00 ~ 11:30	
	27日(月)	町 民 会 館	13:30 ~ 15:00	
ニ コ ニ コ 教 室	9日(木)	町 民 会 館	13:30 ~ 15:00	肥満・糖尿病予防のための教室。いつも食べている食事を確認しましょう。ミニ調理実習・試食をします。
離 乳 食 教 室	20日(月)	西 公 民 館	13:00 ~ 14:00	離乳食初期・中期を中心に試食しながら栄養士から学びます。直接会場へお越しください。
子どもの歯の相談	27日(月)	町 民 会 館	13:30 ~ 15:00	乳幼児期からの歯の手入れについて歯科衛生士が相談に応じます。
精神保健福祉講演会 ひきこもりの理解と援助	24日(金)	サ ン ピ ア アキ (海田町窪町)	13:30 ~ 15:30	(講師) 浅田病院 浅田護院長 (申込) 広島地域保健所海田分室 保健課保健対策係 822-5111 8月23日までに申し込みください (電話可)

保健婦だより

おやつも 小さなごはんです

乳幼児期のおやつは成長する上で大切なものです。胃の容量が小さく、消化・吸収がまだ未熟なこともあり、1回の食事が限られているからです。

「おやつ＝おかし」と思いがちですが、子どもにとっては重要な栄養補給です。あくまでも次の食事に影響しない程度にとどめ、牛乳やヨーグルト、野菜、芋、豆など栄養価の高いものを取り入れて、3回の食事を補えるようにしましょう。手作りのおやつは素材の選択から砂糖の量までコントロールできるので安心です。

また、子どもが水分を欲しがったとき、まずはお水やうすいお茶を飲む習慣をつけましょう。甘いジュースや炭酸飲料は糖分を多く含みますし、コーヒーや紅茶はカフェインが入っているので子どもには向きません。
汗をかいた時に、スポーツ

飲料を飲ませるのはかまいませんが、日常的に水がわりに飲むと糖分・塩分の摂りすぎにつながるので気をつけましょう。

近年子どもにも生活習慣病予備軍が増えています。熊野町でも小・中学生の約1割が肥満傾向です。将来の生活習慣病を予防する意味からも乳幼児期からの食事を見直してみしましょう。
(健康課)

救急フェスのお知らせ

救急の日になんで、命の大切さを学び、いざという時のために応急手当の知識を身につけておきましょう。

と き 9月6日
午後1時半～午後4時半
と ころ 町民会館

内 容 講演「家庭における応急処置」について・救急教室(人工呼吸法、止血法等)・健康相談コーナー(血圧測定、相談等)・展示コーナー(パネル、救急車等展示)

(生活環境課 820 5606)