

保健行事

☎健康課 820-5637

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	11日(水)※	中央ふれあい館	13:30~15:00	☑2ヵ月ごろ~未就学児と保護者 体重・身長測定、保健師などによる 母乳やミルク、産後相談、育児相談 など。友達づくりにご利用ください。 (母子健康手帳をご持参ください) ※4月11日(水)は、栄養士による相 談ができます。
	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	24日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	5月9日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
健康相談	12日(木)	町民体育館	10:00~11:30	生活習慣病予防、妊婦などの相談 に保健師、栄養士が個別に応じます。 血压測定、検尿を行います。(健康 手帳、健診結果をお持ちの方は、 ご持参ください)
	18日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	23日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	5月2日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
	5月9日(水)	町民体育館	10:00~11:30	
ポリオ予防接種	12日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:10~14:00	☑2回の生ポリオワクチン予防接 種がまだの3ヵ月以上90ヵ月未満 の乳幼児 持参物:母子健康手帳、予防接種予診票 予防接種前後1時間の飲食はでき ません。
	25日(水)	町民会館		
親子ハッピー教室	23日(月)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	☑9ヵ月~1歳6ヵ月ころまでの 乳幼児と保護者 歌と手遊び、歯みがきのコツ、離乳 食の終わりから幼児食の話、試食 など。個別相談もできます。 持参物:歯ブラシ、タオル
健康教室	26日(木)	町民会館	10:00~13:00	春のクッキング教室 ミニ講座「美肌をつくる食事」 ☑4月20日(金)までに健康課へ
母親学級	5月1日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	妊娠中に気を付けること、母乳の 話とマタニティストレッチ 動きやすい服装でお越しください。 (母子健康手帳をご持参ください)

当番医

4月15日 梶山医院 ☎854-2771 4月29日 おかだ眼科 ☎855-6633
4月22日 豊田レディースクリニック ☎855-1913 5月6日 豊田医院 ☎854-2181

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。
※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

国民年金

国民年金保険料は
月額1万4千940円です

平成24年度の国民年金保
険料は、前年度より80円引
き下げられ、月額1万4千
940円となります。

保険料は、日本年金機構
から毎年4月上旬に送付さ
れる1年分の「納付書」で、
翌月の末日までに納めてく
ださい。

なお、保険料は2年を過
ぎると納められなくなりま
すので、ご注意ください。
納付の窓口は、金融機関
(ゆうちょ銀行を含む)ま
たはコンビニエンスストア
です。また、口座振替もで
きます。(年金事務所でも
口座振替の申し込み(郵送
も可)ができます)

☎広島南年金事務所 ☎253-
7710、住民課 ☎820-5
604



「健康教室」「健康相談」に 行ってみよう!



毎月町内各所で開催して
いる「健康教室」や「健康
相談」に、行ったことがあ
りますか。

「健康教室」は何をして
いるのか、「健康相談」は
誰でも相談できるのかと、
思っている人も多いことと
思います。

今回は、「健康教室」と
「健康相談」について紹介
します。

●町民であればどなたでも
参加できます

「健康教室」と「健康相
談」は、どなたでも利用で
きます。まずは一度、ぜひ
ご参加、ご利用ください。

●「健康教室」はどんな事
をしているの

「クッキング教室」、「親
子クッキング教室」、「運動
教室」や健診後の「健診結

果説明会」などを行って
います。

昨年度は、春、秋、冬に
「クッキング教室」を開
きました。春のクッキング
教室では、お弁当作りの基

本編、秋のクッキング教室
では、手づくりナンと3種
類のカレー、冬に開催の男
性料理教室では、八宝菜な
どのヘルシー中華を作りま

した。それぞれの教室では、
健康課ならではの栄養バラ
ンスが良く、体にやさしい
レシピを紹介しています。

また、「運動教室」では、
「リラゲゼーションヨガ教
室」を実施し、若い人から
高齢の人まで多くの人に参
加いただきました。

詳しい内容や申し込み方
法については、「保健事業
計画表」や毎月の町広報
「保健行事」(9ページ参
照)やチラシ、ポスターな

どをご覧ください。

☎健康課 820-5637

どをご覧ください。

●「健康相談」は「町の保
健室」

「健康相談」は、毎月4
会場で実施しています。保
健師、栄養士による血压測
定や尿検査、体重・脂肪
の測定、健康に関する相談
や栄養相談を行っています。

また、健診結果で気になる
事がある人は、健診結果を
持参いただければ説明しま
す。

●どなたでも、お気軽にど
うぞ

「ちょっと気になること
がある」、「おなか回りに
ついて」など、体について
の疑問、相談は、お気軽に
近くの「健康相談」会場ま
でお越しください。

☎健康課 820-5637



くまの歌壇

呉歌人協会会長
山本敦治 選

今月の歌壇賞
柚子の木の梢に残る黄なる実
灯火となりて闇を照らしぬ 渡邊京子
【講評】
残り少なくなる物の寂しさから、一転、数個の実が闇
を照らす灯火になっていくという心象は作者の人格。こ
の着眼を大切にしたい。

入選作品
節分を終へて桜木見上ぐれば
慈悲の光が芽先を染める 進藤 隼 美
徳島は梅の咲きぬとメール来ぬ
友よ我が住む足許は雪 大杉 徳子
赤い実の春まで残るも稀なこと
思えば今年鶉の群れ見ず 臺 信

掛け声と人込みの中ホタテ焼き
キリタンポ汁に東北を味わう 北木 邦子
皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名
年齢、連絡先を記載の上、4月20日(金)までに総務課必着
応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。
☎・申 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総
務課法制情報グループ (joho@town.kumano.hiroshima.jp)
☎820-5601