

第3回 ノルディック・ウォーキング大会 inくまの

時 11月20日(日) 9:00~12:00

所 くまの・みらい交流館 (神田15番4号)

年齢・性別・身体能力にかかわらず、誰でも無理なく始められ、自分のペースで楽しめるノルディック・ウォーキング大会を開催します。多数応募ください。

▼講師：広島県ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

▼参加費：無料

【コース】

★上級者コース (約4.2km) : 定員20人

くまのみらい交流館→坊主山緑地→石神緑地→さくらの団地→隣ご縁熊野→くまのみらい交流館

対 自分のノルディックポールを持っている人で、日頃から5km以上ノルディック・ウォーキングをしている人

★中級者コース (約1.6km) : 定員40人

くまのみらい交流館～隣ご縁熊野までの往復コース

対 これまでにノルディック・ウォーキングの経験のある人で、基本からじっくり学びたい人

★初級者コース (1周約400m) : 定員40人

くまのみらい交流館駐車場およびくまのみらい保育園周回コース

対 ノルディック・ウォーキングに興味のある人、始めてみたい人

※なお、各コースとも、応募者多数の場合、先着順とします。

※中級者コース、初級者コースに申し込まれた人で、ノルディックポールをお持ちでない人には、貸し出しますので、申し込みの際にお申し付けください。(80本まで(先着順))

【駐車場】くまのみらい保育園※駐車場に限りがあります。車で来場される場合には、乗り合わせいただきますようお願いいたします。

▷大会終了後、大会参加者に「八寸」をご用意します。また、県立広島大学などの協力により、健脚度を測定するブースを設けます。

▷大会中の事故については、保険の範囲内で熊野町が対応します。

▷雨天の場合は、くまの・みらい交流館内で講演およびストレッチ講習を行います。(決定は8:00)



【要申込】

申問 高齢者支援課 ☎820-5605 【申込期限】10月31日(月)

申し込みの際に、住所、氏名、性別、電話番号をお伝えください。

子育て支援センター エンゼル通信



●子育て支援センターの主な予定 (いずれも11:30に終了)

実施日	開始時間	行事(講師・敬称略)
17日(月)	9:30	わくわくキッズ(2歳以上) 11:00~リトミック
18日(火)	10:30	子育て懇談会(金澤綾子)
21日(金)	9:30	とことこエンゼル(1歳~1歳11カ月)
28日(金)	11:00	10月生まれのお誕生会
11月1日(火)	9:30	ふわふわベビー(11カ月までの乳児・妊婦)
11月2日(水)	10:30	子育てなるほど講座「ことごとおでかけ」
11月7日(月)	9:30	とことこエンゼル(1歳~1歳11カ月) 11:00~リトミック

●パステルルーム

地域での活動拠点としてご利用いただけます。育児相談や家庭で楽しめる遊びの紹介などを行います。

※パステルルーム開催日に西部地域健康センター内子育て支援センターでも「おひさまルーム」を行います。

実施日	開始時間	場 所
11日(火)	10:00	東部地域健康センター(要予約)
20日(木)	9:30	中央ふれあい館
11月8日(火)	10:00	東部地域健康センター(要予約)

※東部地域健康センターでは親子ふれあい体操を行います。

●おひさまルーム

上記日程以外の日の9:30~11:30

親子で楽しく遊び、子育て仲間と交流し、学び合いながらゆとりある子育てができるよう応援しています。親子はもちろんのこと、孫育て中のおじいちゃん、おばあちゃんもぜひご利用ください。

●ほっとるーむ(月~金曜日13:00~15:30)

※第3水曜日のみほっとるーむベビー(11カ月までの乳児対象)

●「うたとおはなしの広場」(第1・3金曜日14:30~15:00) 絵本の読み聞かせや季節の歌、作って遊べる簡単工作もあります。

●「パパとおひさま」(毎月第2土曜日) 9:30~11:30 ※10月の「パパとおひさま」は親子ふれあい体操を予定しています(要申込)。通常の「パパとおひさま」はありません。

●お誕生会

毎月1回お誕生月のおこさんをみんなでお祝いしています。町内に居住している人に臨時的、短期的な貸し出しを無料で行っています。1カ月前から予約ができます。手続きには印鑑が必要です。

詳しくは下記までお問い合わせください。

※いずれの事業も変更する場合があります。 ※子育て支援センターの予定表または電話でご確認ください。

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター

(西部地域健康センター内) ☎820-5502 ☎820-5503 開設日時(※年末年始、祝日除): 月~金曜日 9:30~17:00 第2土曜日 9:30~11:30

<子育て相談 月~金曜日 13:00~17:00>

STOP9 わが家の「ケータイルール」

ケータイ、スマートフォンによる通信を夜9時以降はしない。

国民年金保険料は便利で安心な口座振替をご利用ください

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなる可能性があります。また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる可能性があります。

そこで、保険料のお支払いを口座振替にしておく、毎月、納めに行く時間と手間がかからず便利で安心です。口座振替には割引のあるお得な振替方法(早割・二年前納・一年前納・6カ月前納)もあります。

申口座振替申出書に必要事項を記入・押印(金融機関の届出印)のうえ、お近くの年金事務所か、金融機関窓口にご提出ください。

問 広島南年金事務所 ☎253・7710、住民課保険年金グループ ☎820・5604

つくって!食べよう!ひろしま給食 10月は広島県食育月間です

つくって!食べよう!ひろしま給食

栄養満点ひろしま給食

今年度の「ひろしま給食」メニューが応募総数3千22作品の中から決まりました。

最優秀レシピ賞「タコタコライス」、広島県教育委員会賞「わくわくJJJ」(ジャコジャガじゃけん)、優秀賞「ぶた肉と広島食材たっぷりのため物」「ひろしまんぷく!シャキシャキサラダ」「広島フルーツふるるんゼリー」の5品です。

「つくって!食べよう!ひろしま給食」を広く知っていただくため、小学校低学年から取り組むことができる調理に関する技能などを示したリーフレットを作成しました。みなさんも「ひろしま給食」メニューをぜひお家で作ってみましょう。

町内の小学校でも、9月からのデリバリー給食に順



ひろしま給食 100万食プロジェクト

ひろしま給食100万食プロジェクトとは、広島ならではの給食メニューを開発し、今年10月16日から22日までの「ひろしま食育ウィーク」に全給食実施校で提供するとともに、ご家庭においても「ひろしま給食」を楽しむいただくことを通して、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進するものです。

問 広島県教育委員会豊かな心育成課

☎513-5036

HP <http://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/>



次取り入れていきます。家の人と一緒に作るのもいいですね。まずは、食事の準備や後片付けを手伝うことから始めてもいいですよ。

くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本敦治 選

今月の歌壇賞

「おはよう」と犬と散歩の若き人

歩幅の広く軽やかなりし

林 幸子

【講評】

朝の声高い挨拶は人の心を爽快にさせるものである。若い人の動作を捉えた「歩幅の広く」の具体的表現がいい。平明で快い作。

入選作品

ほおづきの暁のごと染まりしは

切ない思ひ隠しきれずに

しゃがみこみ蟻を見つめる幼子の

睫毛くすぐるひまわりの風

み佛のおはす御堂の銀杏の木

透ける朝日にみどりに染まり

死者悼む平和式典の蝉しぐれ

響く鐘の音思ひは後世に

夏祭り老いも若きも集い来て

太鼓を聞けば幼な日浮かび来

荒磯より棚田へしげば黄金波

亭主が刈れば女房は束ね

中 村 竜 哉
三 谷 弥 生
進 藤 隼 美
住 吉 孝 子
大 杉 徳 子
臺 信

あなたも投稿してみませんか。初心者さん大歓迎

広報くまのでは皆さんからの短歌を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、10月21日(金)までに商工観光課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。今回募集の短歌は広報くまの12月号に掲載予定です。

問 申 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 商工観光課 (kanko@town.kumano.hiroshima.jp) ☎820・5602

ひだまりサロン情報▶障害のある人やご家族が集うサロンを毎月開設しています。

☎10月20日(日)10:00~12:00 西中央地域健康センター(中溝一丁目1番1号)

利用料 無料(飲物、材料などは実費) 国民生課 ☎820-5635