

熊野町教育委員会委員を選任

9月の町議会定例会において、熊野町教育委員会委員として、高山毅士さん（新任）の就任が決定されました。

これにより、平成27年10月1日から平成31年9月30日まで（任期4年）熊野町の教育行政の推進にご尽力いただきます。

熊野町暮らしの便利帳が完成しました

「熊野町暮らしの便利帳」が発行されました。戸別配布により、皆さんのお手元に届きます。行政情報に加えて生活情報、地域情報などが満載です。ぜひ有効にご活用ください。



（総務課）

広島国際大学公開講座「咲楽塾」

第18回健康科学講座「みその底力」

みその効能、みそでの健康づくりについて解説します。一般の方、学生など、どなたでも参加できます。参加する人は事前に電話にてお申込み下さい。当日参加もできます。

【時】10月24日(土)

午後1時半～3時

【所】広島国際大学 呉キャンパス6号館6302教室

【定】50人

【料】無料

【持参物】なし

【申問】広島国際大学 薬学部事務室 担当：藤原 ☎0823・73・8980



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。

口座振替にしておくこと、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ヵ月前納）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

国民年金保険料10月からの「後納制度」

平成27年9月30日をもって「10年の後納制度」は終了しましたが、平成27年10月1日から3年間に限り、過去5年間に収め忘れた国民年金保険料を納付することができ「5年の後納制度」が始まります。

10年の後納制度よりも納付できる期間が短くなりやすのでご注意ください。なお、老齢基礎年金を受給している人は、後納制度を利用できません。※後納制度の利用には、申し込みが必要です。

【問】広島南年金事務所 ☎253・7710



連載 障害を知り、共に生きる⑩ 依存症について

●依存症とは

依存症は、快楽を得るために、依存している物質（アルコールや薬物など）や行為をやめようと思ってもやめられない状態をいいます。依存症には、アルコール・薬物・たばこなどの物質に依存する「物質嗜癖（しへき）」、ギャンブル・買い物・仕事などに依存する「プロセス嗜癖」などがあります。

●こんなことに困っています。・自分の力だけで依存を断ち切るのは困難です。

依存には、自分の意思でコントロールできない「精神依存」や、実際にその物質を中断すると体に異常（離脱症状など）を生じる「身体依存」などがみられます。・治療が必要です。

依存症は病気であり、身体的、家族的、社会的に様々な問題が生じてくるた

●こんな配慮をお願いします

・依存症は、病気です。意志が弱いとか道徳観が低いからとか、家庭環境が悪いとかの社会問題として生じるものではありません。治療が必要です。家族や周囲の人の病気について正しく理解し、関わる必要があります。

・依存症の治療は、その物質をやめ続ける以外ありません。しかし、これらに完全に断つことは本人だけの力ではなかなか困難であり、自助グループ（断酒会など）へ参加することをお勧めします。

*「障害を知り、共に生きる」広島県引用



（福祉課）

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） |
|-----------|-------|----------------------------|
| 20日(火) | 10:30 | 子育て懇談会（金澤綾子） |
| 23日(金) | 9:00 | わくわくキッズ（2歳以上） |
| 30日(金) | 11:00 | 10月生まれのお誕生会 |
| 11月4日(水) | 10:30 | 子育てなるほど講座「食べ物好き嫌い」 |
| 11月9日(月) | 9:30 | わくわくキッズ（2歳以上）11:00～親子リトミック |
| 11月10日(火) | 9:30 | ふわふわベビー（11ヵ月までの乳児・妊婦） |

●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っています。

※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 |
|-----------|-------|-----------------|
| 13日(火) | 10:00 | 東部地域健康センター（要申込） |
| 15日(木) | 9:30 | 中央ふれあい館 |
| 11月10日(火) | 10:00 | 東部地域健康センター（要申込） |

※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ヵ月までの乳児対象）
- 「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
パパも「おひさま」デビューしてみませんか？もちろん、ママとお子さん、おじいちゃんおばあちゃんや里帰りの親子さんもOK!
- ファミリー・サポート・センター ステップアップ講座
日時：10月28日(水)10:00～11:45
会場：西部地域健康センター内 子育て支援センター
内容：ケガの手当てと心肺蘇生法・AEDの使い方について(11:30まではずむシャボン玉で遊ぼう(11:45まで)
講師：日本赤十字社幼児安全法指導員
対象：ファミリーサポート会員及び一般。託児あり。無料。定員：10組(要申込) 動きやすい服装でご参加ください。
※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〉

短歌を大募集

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16日(金)までに総務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】〒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

くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本敦治 選

今月の歌壇賞

人は皆想い出だけを置いて逝く
追憶抱きて生きゆくわれは 林 幸子
【講評】
上の句の表現の中に作者の滋味豊かな人間味が凝縮されている。楽しい思い出も何か物悲しく思うものである。追憶を糧として生きる作者にはロマンがある。

入選作品

また一人鬼籍の人となりし友 立秋の夕べ 鯛を聞く 臺 信
青春の汗 進る甲子園 血潮みなぎる 歓声高し 住 吉 孝 子
原爆の日の夕暮の散歩道 宵待草は万の灯火 進 藤 聿 美

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開設しています。10月22日(木)午後2時～午後4時
☎スペースぶなの森(貴船2番20号) ☎無料(飲物、材料などは実費) ☎福祉課 ☎820-5605

STOP9 わが家の「ケータイルール」

夜9時以降、児童生徒はテレビゲーム・スマホをやめて、十分な睡眠を取りましょう。毎朝欠かさず朝食を食べ、基本的な生活習慣を身に付けましょう。