

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

当番医

2月12日(日) 平田眼科医院 ☎ 854-8880 2月26日(日) 宗盛医院 ☎ 854-1111
 2月19日(日) 酒井医院 ☎ 855-2629 3月5日(日) 片山医院 ☎ 854-0252

☆電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、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。

行事	実施日	場所	時間	内容
健康相談	15日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	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。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方は持参ください(予約不要)。
	16日(木)	町民体育館		
	27日(月)	東部地域健康センター		
	3月1日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
	3月10日(金)	町民体育館	13:30~15:00	
3歳児健診	17日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☑町内に住所を有する3歳2カ月~3歳7カ月までの幼児(H25年8月1日~同年11月30日生)
	3月2日(木)	くまの・みらい交流館		
すくすくクラブ(育児相談)	21日(火)	町民会館	10:00~11:30	体重・身長測定、保健師などによる母乳やミルク、離乳食、幼児食の相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☑2カ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 ☑母子健康手帳
	28日(火)	西部地域健康センター		
	3月3日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	3月8日(水)	中央ふれあい館		
離乳食教室	23日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	栄養士による離乳食準備や進め方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 ☑4カ月頃~7カ月の乳児の保護者

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。



減塩を意識しよう! 一日8g未満(成人)

塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、心疾患や脳卒中、腎不全のリスクを高め、胃がんなどの病気を引き起こす要因ともなります。病気の予防のために「減塩」を意識しましょう。

★目標食塩量
 熊野町では、食塩摂取量8g未満(成人)を目標にして

食品に含まれる塩分

あじの干物(130g) 塩分 1.4g	食パン(6枚切り1枚) 塩分 0.8g
梅干し1個(大) 塩分 2.1g	ウインナー(60g3本) 塩分 1.5g
カップうどん 塩分 6.4g めん・かやく 2.8g スープ 3.6g	かまぼこ2切れ 塩分約0.6g

★食品に含まれる塩分
 左の図のように、塩分は加工食品に多く含まれています。購入するときに、塩分量の少ないものを選んで、食べる量や回数に気を付けましょう。

★実践してみよう
 濃い味に慣れた人が急に塩分を減らしても、「味が薄い」「おいしくない」など、食事が味気なく感じ、長続きしません。少しずつ、減らすところから、食塩摂取量を減らしてみよう。
 ①しょうゆやソースは、かけるのではなく、小皿にとってつけるようにする。
 ②ラーメンやうどんなどのめん類を食べるときは、スープは残すようにする。
 ③漬物や塩辛などは量を控える。
 ④料理の味付けには、だし・お酢・香辛料・かんきつ類などを活用する。
 ⑤食品の「塩分表記」をチェックする。
 ★健康まつりに行こう!
 減塩するためのコツや、だしの使い方など、生活に取り入れやすい方法を栄養士が提案します。ご家族そろってお越しください。
 詳細については5ページをご覧ください。
 (子育て・健康推進課)

くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本敦治 選

今月の歌壇賞
 幾人もの魂籠る毛筆の
 穂先の鋭く並ぶ店頭 林 幸子
 【講評】
 熊野町の住人ならではの、毛筆への思いが込められた作、毛筆の一本一本に職人の姿があるという着想がいい。心の深い作である。

入選作品
 三年前柿の木バツサリ切ったれど 予想だにせず大柿八個 浜岡麻美
 さみしさの数だけふえる山茶花の 花は白くて汚れぬままに 中村竜哉
 着れる私の影が写る窓 まるく拭くなり年の瀬迎ふ 進藤隼美
 あと五分つき合ってよとひきとめる 布団の温み蹴飛ばせぬ朝 臺 信
 「神ってる」に四代続くカーブ女子の 風船は飛ぶマツダスタジアム 住吉孝子

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、2月17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4月号に掲載予定です。
 問 820-731・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

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の申請について

第10回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の申請はお済みですか。
 戦没者などの死亡当時の遺族で、平成27年4月1日において公務扶助料や遺族年金などの受取人(戦没者などの妻や父母)がいない場合に、戦没者の死亡時に生まれていた遺族で、次の支給順位の遺族1人が請求することが出来ます。

- なお、日本国籍喪失、戦没者との親族関係が終了(離縁)している人は対象になりません。
- 【支給順位】
- ① 弔慰金の受給権者
 - ② 戦没者などの子
 - ③ 戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹(戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなど要件を満たしているかどうかにより、順位が入れ替わります。)
- ④①~③以外の戦没者などの三親等内の親族(甥、姪など)で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人
 ▼受付期間：平成30年4月2日まで
 ▼支給内容：額面25万円、5年償還の記名国債
 請求書提出からお手元に国債が届くまでに1年(またはそれ以上)を要しています。ご心配をお掛けしておりますが、今しばらく、お待ちいただきますようお願いいたします。
- 5 申・国民生課 ☎ 820-563

