

心や健康に関するお悩み

福祉相談

行政相談

離婚やDVに関するお悩み

妊娠・不妊相談

梅毒・エイズ・肝炎ウイルス検査

ひきこもり相談

など

このようなお悩みや 困ったことはありませんか？

内容に応じて専門的な対応ができる相談窓口を紹介します。
右記の二次元コードより問い合わせください。

相談無料
お気軽に



おさんぽの先の暮らしと学びの“よりどころ” 図書館へ行ってみよう！

このコーナーでは、図書館の“中の人”が、図書館の蔵書の中からおすすめの本を紹介しています。

今月の
1冊

『僕には鳥の言葉がわかる』 鈴木俊貴 / 著 小学館 / 出版

「バードウォッチングにハマって」研究者となった著者が、『鳥たちは、餌の場所も天敵の来襲も、鳴き声で伝え合っているのかもしれない!』と気づいてしまったからの研究記録。軽快で流れるように読める著者の文章の

おかげで、まるで一緒にシジュウカラを観察しているような臨場感が味わえます。生き物に興味のなかった人でも、きっと楽しく野鳥の世界に没入できますよ。

研究者×文章力=最強!



図書館にはさまざまなジャンルの図書・雑誌・CD・DVDなどを取りそろえています。
「まだ一度も行ったことがない」という人は、ぜひ足を運んでみてください。

問 町立図書館 海田町南幸町1-11 ☎823-3215 FAX 824-3315

ホームページはこちらから▶



海田町の施設で働く人の“声”を、リレー方式でお届けします。

海田の未来をつなぐ! 環境センター (海田町国信2丁目18-1)

今月のつなぐ場所

町民の皆さんのごみ分別の
取り組みが素晴らしいです!



ふだん、環境センターで働いている私たち。よっしゃ、環境のことなら何でも任せろ!...と言いたいです。残念ながらそこまで大それた施設ではなく、環境分野の中でも廃棄物=ごみに関する施設なんです。

皆さんの家庭から出るごみは、種類ごとに分別してごみステーションに出されていますよね。その中でも缶・ビン・ペットボトルといった資源物、埋立ごみ、電池や蛍光灯などの有害ごみが環境センターに集められます。それらのごみをセンターで中間処理し、町外のリサイクル施設へ。つまり中継基地みたいな役割もしています。一番遠くだと、何と乾電池が北海道まで行くんですよ。

海田町の自慢の一つが、住民の皆さんによるごみ分別の取り組みです。朝早くから、ごみステーションに出されたごみが正しく分別されるよう、地域の多くの皆さんが尽力してくださっていますよね。いつも頭が下がります。おかげさまで、収集・運搬・処分がスムーズ

に進んで大変助かっています。

海田町の未来に向かってめざしていきたいことは、究極の目標「ごみゼロ」。さて、どうしたらいいでしょう。そんな時こそ、3R=リデュース・リユース・リサイクルです!まずはマイバッグなどでごみを減らすリデュース。次に、まだ使えるものを誰かにつなぐリユース。まずはこの2Rから頑張ってみませんか。最後は環境センターが受け取り、リサイクルへつなげます。循環!循環!

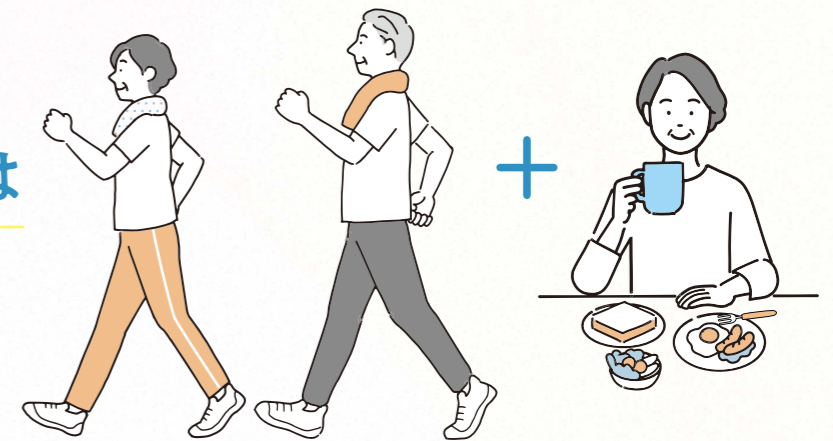
環境センターでは、ごみの直接持ち込みもオーケー。収集日に出し忘れた時や、大掃除でごみが多く出た時など、気軽にお越しください。

来月は、つくも保育所です!

人生100年時代
健康長寿をめざそう

「運動」と「食事」は セットだった。

筋力づくりは食事から。
運動と栄養で元気に!



運動をしているのになかなか筋力が増えない、歩くとすぐに疲れてしまうという人は、もしかしたら栄養不足かもしれません。運動に加えて、適切な栄養を摂ることで、効率よく筋力をつけることができます。

筋肉づくりに欠かせないたんぱく

質、エネルギー源となる炭水化物、そして疲労回復を助けるビタミンB1を意識して食事に取り入れましょう。

食事のタイミングも重要で、運動の1~2時間前までには食事を済ませ、運動後はなるべく早くたんぱく質を補給することが効果的です。

6月は、社会全体で
食育推進に取り組むための
食育の強化月間です。

海田町では食育推進ボランティア(愛称:ヘルスメイト)を募集しています。仲間と楽しく地域で食育活動をしませんか。

くわしくは健康づくり推進課へ。

問 健康づくり推進課(役場2階)
☎823-4418 FAX 823-0020

運動時に
摂るとよい
栄養素と食品

たんぱく質 ... 肉、魚、卵、大豆製品など

炭水化物 ... ご飯、パン、麺類など

ビタミンB1 ... 豚肉、豆類、うなぎ、玄米など

6月の休日診療当番医 (受付時間9時~17時30分(休憩時間13時~14時))



広島県内の当番医は「医療情報ネット」で確認できます。

※休日中の急な病気やけがを対象とした外来診療です。急を要さない場合は、平日の診療時間内に受診をお願いします。診療科目外の症状については、対応できない場合があります。休日当番医はやむを得ない事情により変更になることがありますので、事前に医療機関に確認してください。

| 日付 | 海田町 | 広島市安芸区 | 府中町 | 坂町・熊野町 |
|--------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 7日(日) | 津田産婦人科クリニック ☎821-0303 | 浜田医院 ☎888-0233 | 唐崎耳鼻咽喉科 ☎284-0333 | 小坂内科医院 ☎885-0108 |
| 14日(日) | 菊川皮ふ科医院 ☎823-7111 | クリニック福本 リハビリ整形外科 ☎888-1575 | しみずハート内科 クリニック ☎283-8010 | 酒井医院 ☎855-2629 |
| 21日(日) | 岸本医院 ☎823-6298 | 向井内科・脳神経内科 ☎888-1110 | 行徳皮ふ科アレルギー科 ☎287-1560 | 豊田内科医院 ☎885-0280 |
| 28日(日) | 金谷整形外科クリニック ☎822-2070 | 安芸市民病院 ☎827-0121 | 向洋こどもクリニック ☎287-3266 | 宗盛医院 ☎854-1111 |

●救急相談センター広島広域都市圏(24時間) ☎#7119または☎246-2000
看護師が緊急性や応急手当の方法、適切な医療機関などについて電話でアドバイスをを行います。

●広島県小児救急医療電話相談 ☎#8000または☎555-8870
(平日19時~翌8時、土日祝、年末年始(12月29日~1月3日)17時~翌8時)
看護師が緊急性や応急手当の方法などについて電話でアドバイスをします。

●救急歯科診療
広島口腔保健センター(広島市東区二葉の里3丁目2-4 ☎262-2672)
歯科(日曜・祝日・お盆・年末年始9時~15時)



◀救急診療については
海田町ホームページを
確認してください。