

催し名	月日	時間	注意事項など
すくすく赤ちゃん(育児教室)	12月15日(火)	13時～13時20分 整理券配布 12時30分～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など ※出席できない人は連絡してください。 対象=平成27年7月生まれ 転入した人で、前住所地で育児教室、健診を受けていない人は、保健センターに連絡してください。
1歳6カ月児健康診査(1歳6カ月～2歳未満)	12月4日(金) 来年1月19日(火)	13時～13時30分 整理券配布 12時30分～	対象=平成26年5月生まれ 対象=平成26年6月生まれ
3歳児健康診査(3歳～4歳未満)	12月3日(木) 来年2月3日(水)	13時～13時45分 整理券12時30分～	対象=平成24年8月16日～9月30日生まれ 対象=平成24年10月1日～11月15日生まれ
ひまわり栄養相談(個別栄養相談)	月～金曜日(祝日を除く)	9時～16時	高血圧、糖尿病、脂質異常症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み=事前に電話で保健センターへ
健康相談室	12月7日、14日(いずれも月曜日)	9時～11時	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象=赤ちゃんから高齢者まで 持参物=母子健康手帳または健康手帳
こころの相談室(精神保健福祉相談)	12月9日(水)	13時30分～15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象=本人または家族など 申し込み=7日(月)までに電話で保健センターへ
パパママスクール	12月9日(水) 来年1月24日(日)	9時30分～12時	・食を選んで健康家族(試食あり) ・助産師さんに聞いてみよう ・赤ちゃんのおふる沐浴体験、育児用品の説明、妊婦体験ジャケット 対象=妊婦(妊娠16週～)とその家族 ※一人での参加も可。 定員=15組 持参物=母子健康手帳・テキスト(10月5日に出席した人) 申し込み=事前に電話で保健センターへ
どんぐり相談(子育て相談)	12月11日(金)	9時～12時	子どもの成長・発達についてアドバイスします。ことばの発達や落ち着きがないなど、相談してください。 相談員=(社)柏学園 幼児発達支援センター 白井賢氏 申し込み=12月4日(金)までに電話で保健センターへ
ベビーレストラン	来年1月22日(金)	14時～15時30分	離乳食の作り方と試食(試食は保護者のみ) 対象=おおむね生後4カ月～6カ月の乳児と保護者 定員=16人 持参物=母子健康手帳 申し込み=来年1月15日(金)までに電話で保健センターへ

場所=保健センター

駐車場=旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店店の隣にあります)

管理栄養士の食コラム

緑黄色野菜を食べよう

野菜は、淡色野菜と緑黄色野菜に大別されます。厚生労働省の発表によると、日本人がよく食べる野菜ランキングでは、1位 大根、2位 玉ねぎ、3位 キャベツで、淡色野菜が上位を占めています。緑黄色野菜とは、一般には緑色や黄色、赤色などの色の濃い野菜ととらえられていますが、「原則として可食部100グラムあたりカロテン含量が600マイクログラム以上の野菜」と決められています。カロテンは病気に対する予防効果が高いとされているので、寒いこの時期、体調をくずさないよう、緑黄色野菜を積極的に食べましょう。

旬の緑黄色野菜「ほうれん草」を使ったおすすめレシピ

ひろしま給食 優秀レシピ賞 受賞レシピ

『広島わかばく ちりレモン』

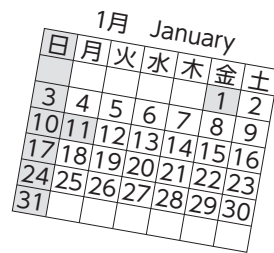


【材料(4人分)】

ほうれん草… 1/2束 1cm幅
ちりめんじゃこ… 40g
ごま油… 小さじ1
砂糖… 小さじ1
みりん… 大さじ1
しょうゆ… 小さじ2
白ごま… 適量
レモン汁… 小さじ3

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をしぼる。
- ②ごま油を熱し、①を入れて軽く炒める。
- ③ちりめんじゃこを加え、砂糖、みりん、しょうゆで味をつける。
- ④汁気がなくなったら、白ごま、レモン汁を加える。



INFORMATION

書類については事務局へ問い合わせてください。

平成27年度海田町剣道大会

問 海田町体育協会
剣道部
☎09064071750

日時 12月13日(日) 12時30分
場所 海田中学校体育館
参加資格 町内在住・在勤者
種目 小学生の部、中学生の部、高校・一般の部
申し込み 12月4日(金)までに電話で海田町体育協会剣道部まで
放送大学 4月生

問 放送大学
広島学習センター
☎24714030

放送大学では、平成28年度第1学期(4月入学)の学生を募集します。放送大学はテレビなどの放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。
心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。
出願期間 12月1日(火)～来年3月20日(日)まで
※資料を無料で差し上げています。放送大学広島学習センターまで請求してください。放送大学ホームページでも受け付けております。

お知らせ

今月の住民課窓口休日開庁日

問 住民課
☎82319205
☎82319627

今月の休日開庁日 12月12日(土)
開庁時間 8時30分～17時15分
業務内容 住民票、戸籍関係証明書の発行、印鑑登録および証明書の発行、旅券(パスポート)の交付(受領証持参)
※転入・転出、転居などの住民票の異動や旅券(パスポート)の発給申請などの受け付けはできません。
※印鑑登録は、写真付身分証明書(運転免許証など)を持参できない場合、即日登録はできません。

海田東公民館 証明書発行コーナー開設中

問 住民課
☎82319205
☎82319627

開設日時 毎週月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分
海田町議会の開会
12月の定例議会は、2日(水)9時から、議場(夜場3階)で開会予定です。

ミツバチを飼育する場合 届出が必要です

問 広島県西部畜産事務所
☎42312441
☎4241826

ミツバチを飼育するには趣味であつても蜜蜂飼育届の提出が義務付けられています。毎年1月末までに提出をお願いします。
※ただし、園芸作物の花粉交配用に飼育する場合など、届出が不要な場合もあります。
提出先 広島県西部畜産事務所

海田税務署からのお知らせ

海田税務署総務課 ☎823-2134

年金所得者の方へ

公的年金等の収入金額が 400 万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の各種の所得金額が 20 万円以下である場合には、**確定申告は必要ありません。**
● 所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

国税に関する一般的なご相談は



海田税務署に電話をおかけになると音声ガイダンスでご案内しますので、「1」番を選択してください。



「ひろしま環境の日」(毎月第1土曜日) 一斉に取り組む実践行動

12月5日(土) やってみよう 省エネ生活! ~できるだけ階段を利用しよう~

寄せられた善意
◎海田町のために
☆金一封
鳥取県鳥取市 堂崎 健
福井県坂井市 藤木 照久

寄せられた善意
◎海田町の福祉のために
☆金一封
広島市南区
広島東地区労働者福祉協議会
会長 福田 聖一