

スポーツと食事

天候のよくなるこの時季には、さまざまなスポーツ大会が行われます。

運動をする当日の食事は、できれば開始3～4時間前に済ませておくのが理想です。お弁当であれば、おにぎりやサンドウィッチなど、体を動かすエネルギー源となる炭水化物を多く含んだものをしっかりと、おかずには、脂肪の少ない、焼く・ゆでるなどの調理法を中心に、消化の悪い揚げ物はひかえましょう。

また、運動後は、胃腸も疲れています。開放感からつい焼き肉などになりがちですが、めん類、胃腸に負担をかけない脂肪の少ない食事を選んで食べ、体をしっかり回復させることが大切です。



神石高原町食育推進ネットワーク協議会 食農教育部会

福山市・府中市・神石高原町の神社などをバスで巡りながらの婚活パーティーを開催します。

日時 6月10日(日) 午前9時～午後4時半

発着 福山市役所北部支所

参加資格 福山市 府中市 神石高原町在住の25歳から45歳までの独身男女

参加費 男性4,000円 女性2,000円(昼食・お土産付き)
※参加費は事前振込みが必要です。

定員 男性・女性各20名
※定員を超えた場合は抽選により決定し、結果については締切以降に連絡します。

締め切り 5月28日(月)

申込方法 はがき・メール・FAXにより参加希望者の名前(ふりがな)、住所、生年月日、電話番号を記入。(電話でのお申し込みは受付しません)

申込先

〒720-8501 福山市東桜町3番5号

福山市役所企画総務局企画政策部企画政策課内
福山市・府中市・神石高原町 交流連携事業実行委員会

☎(084)928-1012 FAX(084)920-1070

メール kikaku@city.fukuyama.hiroshima.jp

お問い合わせ先 まちづくり推進課 ☎89-3332

ぐるっと婚活バスツアー in 福山・府中・神石高原

安名歯科医院	下豊松	7	6	2	・	4	☎	8	4	・	2	0	5	9
秋山歯科医院	高光	2	0	3	・	2	・	6	☎	8	7	・	0	1
塚本歯科医院	安田	2	2	9	・	8	☎	8	2	・	0	0	8	1
宮本歯科医院	油木	乙	1	8	・	2	・	1	☎	8	2	・	2	1
小島歯科医院	小島	1	5	0	・	3	・	3	☎	8	5	・	2	2

- 1. 対象者**
健診時に町に住民登録または外国人登録をしている妊婦で、妊娠届を提出している方
- 2. 費用**
無料
- 3. 回数**
1回
- 4. 期間**
平成24年4月1日～平成25年3月31日
- 5. 方法**
妊娠届提出時に受診券を交付しますので、母子健康手帳を持って次の町内医療機関に予約をして受診してください。(3月31日以前に妊娠届を提出された妊婦の方で受診を希望される方は保健課へご連絡ください)

無料妊婦歯科健診がはじまりました

妊娠中はホルモンバランスの変化、つわり等に起因する口腔の衛生状態の悪化などにより、むし歯や歯周病になりやすい傾向があります。妊婦に歯周病があると早産しやすい傾向もあり、またむし歯を放置しておくとも新生児にも影響があり、歯の健康は非常に重要です。町では次の方法で無料妊婦歯科健診を実施しますので、ご自身のためだけではなくお子さんのためにも、まずは健診を受けましょう。



町立病院からのお知らせ

新任医師紹介 宮田康史内科医師



この度、神石高原町立病院に赴任しました宮田 康史(みやたやすし)と申します。

出身は呉ですので、こちらの4月の寒さに驚き、今から冬に怯えております。小さい子どもが3人おり、こちらの自然、人の温かさにもふれてすくすくと育ってくれるのではないかと期待しております。

地域の皆様が変わらず健康で元気な毎日が送れるように、日々精進し頑張っております。よろしくお願いいたします。

5月は児童福祉月間です

『ニコニコは「なかよくしよう」の あいずだよ』

期 間 5月1日(火)～5月31日(木)

○子どもや家庭、子どもの健やかな成長について社会全体で考えることを目的に、様々な事業や行事を全国的に行います。

- ・児童福祉理念の普及
- ・家庭における親子のふれあいの促進
- ・地域における児童健全育成活動の促進
- ・児童虐待への適切な対応

など



4, 5, 6月は 狂犬病予防注射月間です



飼い犬について「登録すること」「狂犬病予防注射を受けさせること」「鑑札・注射済票を装着させること」が飼い主の義務です。町では春と秋に集合注射を実施しています。犬の登録をされている飼い主の方へは、ハガキで日程などを通知しますので必ず受けましょう。

なお、動物病院や町以外の機関が行う狂犬病予防注射を受けられた場合は、狂犬病注射済証を持参の上、環境衛生課又は支所町民課で狂犬病予防注射済票交付の手続きを行ってください。

●ペットは愛情と責任を持って最期まで飼いましょう!!

- ・引取った飼い犬・飼いねこは、原則致死処分となります。引取りを依頼する前に、飼い続ける方法をもう一度考えてください。
- ・不幸な命を生ませないためにも、不妊去勢手術を受けさせましょう。

●動物を捨てることは犯罪です!

「動物の愛護及び管理に関する法律」で、飼っている動物を捨てることは禁止されています。違反すると、最高50万円の罰金が科せられます。

お問い合わせ先 環境衛生課 ☎89-3336