

1月の保健行事

12月号の当番医の変更がありましたので、訂正してお知らせします。

<訂正前>		<訂正後>	
1月1日	おかだ眼科 ☎ 855-6633	1月1日	大瀬戸内科 ☎ 854-8585
1月2日	大瀬戸内科 ☎ 854-8585	1月2日	藤田小児科医院 ☎ 854-0707
1月3日	藤田小児科医院 ☎ 854-0707	1月3日	おかだ眼科 ☎ 855-6633
※年始当番医は9:00~12:00		※年始当番医は9:00~12:00	

1月の当番医

1月11日	豊田レディースクリニック ☎855-1913	2月1日	高橋整形外科クリニック ☎854-2222
1月18日	豊田医院 ☎854-2181	2月8日	はまもと皮膚科 ☎855-2662
1月25日	おかだ眼科 ☎855-6633		

※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	月日等	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	15日(木)	町民会館	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	23日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	2月4日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
マスカットキッズ	16日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。
健康相談	19日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。
	28日(水)	東部地域健康センター		
	2月4日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
離乳食教室	20日(火)	西部地域健康センター	13:00~14:00	離乳食の始め方や進め方のポイントを紹介します。
3歳児健診	21日(水)	町民会館	(受付時間)	平成17年9月1日~平成17年12月31日生まれの幼児が対象です。対象児には個別通知を行います。
	27日(火)		13:15~14:00	
マザークラス	22日(木)	中央地域健康センター	13:30~15:00	妊娠中の食事について(試食あり)
スマイルキッズ	23日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	介護者のための健康教室。ゆっくりストレッチしましょう。
親子の歯の相談	2月4日(水)	中央ふれあい館	13:00~14:00	乳幼児と保護者。いつも使っている歯ブラシを持ってきてください。
1歳6ヵ月健診	2月9日(月)	西部地域健康センター	(受付時間)	平成19年4月1日~平成19年7月31日生まれの幼児が対象です。対象児には個別通知を行います。
	2月13日(金)		町民会館	

※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。

健康まつりにおける健康づくりチャレンジシリーズ参加グループ募集

第5回健康まつりを2月22日(日)に実施します。この日も元気に活動されているグループの皆さん、健康の輪を広げてみませんか。健康づくりに関すること、自分自身が元気になること、地域が元気になれること、自分が関わってできることをしているグループを対象にステージで活動発表と参加体験を予定しています。

多くのグループの参加をお待ちしています。
※なお、健康まつりの趣旨と異なる場合はご遠慮いたたく場合があります。
1月30日(金)までに健康課まで申し込んでください。

健康課 ☎ 855・1755

できそうチェック

おやつを控える、毎日一万歩あるく、休肝日をつくるなど、やっただけのことは分かっているけど。一度に高い目標をかかげ、無理やりはじめても長続きしません。大切なのは、続けられること。できそうなことをまず見つけて、今までの生活習慣を少し変えてみませんか。

	できている	できていない	
		できそう	無理
①食事は腹八分目			
②よくかんで、ゆっくり食べる			
③野菜を1日2回以上食べる			
④肉料理より魚料理を多く食べるようにする			
⑤牛乳を毎日200ml飲む			
⑥果物を食べ過ぎない(みかん2個程度が適量)			
⑦夕食後食べたり、飲んだりしない			
⑧揚げ物(天ぷら、フライなど)食べる回数を減らす★			
⑨脂身の多いばら肉やベーコンなどを減らす			
⑩マヨネーズ、ドレッシングは控えめにする★(低カロリー、ノンオイルにする)			
⑪バターやマーガリン、ジャムは控えめにする★			
⑫薄味に気をつける			
⑬缶コーヒー、ジュースなどの甘い飲み物を控える★			
⑭お菓子を控える★			
⑮菓子パンを控える★			
⑯お酒の量を控える			
⑰休肝日をつくる			
⑱近いところは、できるだけ歩く			
⑲週に2回は運動する			
⑳毎日体重をはかる★			
㉑禁煙する			
その他()			

「できそうだな」と思ったことは、どれですか？
まず、できそうなことから、目標を選びましょう。

わたしの目標は・・・(★のついたものを1個、その他を1個選びましょう)



新しい年
どんな目標でスタートしますか



自分で決めて自分で実践
新年がスタートしました。
できそうチェックを使って
自分でできることを1つで
も目標にしてみませんか。
だれのものでもない自分だ
けの健康マイプランを、自
ら決めてみましょう。
11時半終了予定
町民会館講堂

生活の中にあるダイエット
ト法
※動きやすい服装でお越し
ください。
先着順30人
参加希望の場合は健康課
までご連絡ください。
健康課 ☎ 855・1755

くまの俳壇

広島俳句協会会長
木村 里風子 選

今月の俳壇賞

クレヨンと手帳鞆に秋の旅

南村 マサ子

【講評】
秋色の中の旅、作者は絵に興味があるのだろうか、持参したものが珍しいクレヨン。色彩と記憶の旅にされたのである。

入選作品

柚子の香に客引きかへす朝の市
コスモスの日差しに開く子の便り
散り銀杏手帳にはさむ原爆地
蜷舟遠く近くに船の朧
日を受けて白い粉ふく吊し柿
石路咲いて小さき林泉を明るうす
堀越の一枝のみの紅葉かな
ひと休み飽ほうばるや秋土用
荒はてし無縁仏に銀杏散る
征き往きて傾く墓の霜柱

台木幸恵
尺田節江
進藤幸美
小阪善明
尺田泰三
別府藤三
大杉徳子
堀野眞理子
馬場芳江
臺信

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字にはよみがなを振り、住所、氏名、年齢を記載のうえ、1月16日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールはタイトルを「短歌俳句係」としてください。
なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、80円切手を同封もしくは持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)での応募の人は、タイトルに「添削希望」を追記してください。添削原稿を返送します。

〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号
総務課情報推進グループ (joho@town.kumano.hiroshima.jp)