

11月の保健行事

11月の当番医

11月15日 豊田医院 ☎854-2181 11月29日 倉田医院 ☎854-7050
 11月22日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222 12月6日 児玉クリニック ☎855-4700

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、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)	11日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育て等の相談に応じます。(母子手帳をご持参ください)
	17日(火)	町民会館		
	27日(金)	東部地域健康センター		
	12月2日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
スマイルキッズ。	13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。
	27日(金)		15:00~16:30	ジャンボリン。仲良く遊びましょう。
健康相談	16日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	血压測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください)
	27日(金)	東部地域健康センター		
	12月2日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
こころの相談 (要予約)	20日(金)	西部地域健康センター	13:30~15:30	さまざまな心の問題、不安や悩みに精神科医が相談に応じます。 ☎健康課☎855-1755、西部保健所広島支所☎513-5521
離乳食教室 (はじめて編)	24日(火)	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	栄養士が主に準備期から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。(試食もあります) ☎生後4ヵ月~7ヵ月ころの赤ちゃんと保護者
ラジオ体操教室 (第3回)	26日(木)	町民会館	10:00~11:30	効果的な方法を一緒に学びましょう。講師:1級ラジオ体操指導士
両親教室	29日(日)	中央地域健康センター	10:30~12:15	沐浴実習・妊婦体験を実施します。(母子手帳をご持参ください)

※広報「くまの」では、町民の皆さま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。

講座情報

地域みんなで「認知症サポーター」に！ 「認知症サポーター養成講座」を開催します

「認知症」について皆さんはどの程度ご存知ですか。「よく耳にするが、実際はどんなものなのかあまり知らない」という人が多いのでは。

この講座では、「認知症」に関する基本的な知識と、その対応について知っていただき、講座修了者は「認知症サポーター」として認定します。

受講を希望する人は下記の2回のうち、いずれかに電話でお申し込みください。

●講座開催日時

(1回目) 時12月1日(火) 13:30~15:00 所西部地域健康センター 定35人

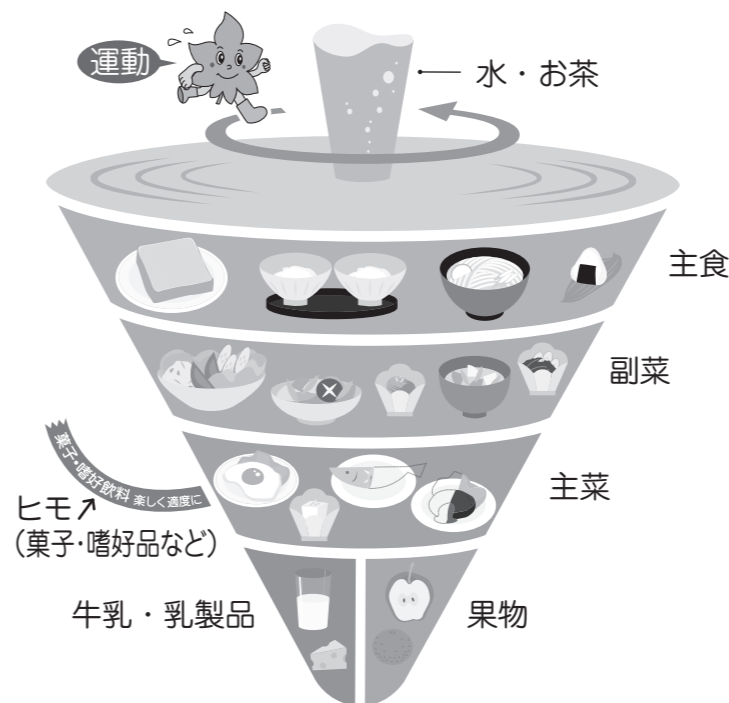
(2回目) 時2月10日(水) 13:30~15:00 所町民会館 定50人

※いずれの講座も、申し込みの受付は11月9日(月)からとし、先着順で定員となり次第締め切り。

☎福祉課☎820-5605

食事バランスガイド

ええじゃん！上手に選んで元気な毎日



ひろしま版 食事バランスガイド



知っていますか 食事バランスガイド

食事バランスガイドはコ
マ形。食事のバランスが悪
いとコマは倒れてしまい、
うまく回転できません。主
食、副菜、主菜、牛乳・乳
製品、果物の5つのグルー
プを組み合わせてバランス

よくとれるよう、それぞれ
の1日の適量をイラストで
示しています。日常的に活
用して、バランスのとれた
食事を実践しましょう。
健康相談では、一人ひと
りに合わせた食事バランス

チェックを実施していま
す。自分の食事バランスに
ついて知りたい人、今より
もっとバランスよくした
い人、食事バランスガイド
について知りたい人は健康
相談にお越しください。
※健康相談の日程、場所は
保健行事をご覧ください。
☎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

十葉の花一輪の白さかな

馬上 芳江

【講評】

十葉はどくだみともいう。初夏茎頂に四枚の白色の苞のある棒状に咲くと目立つ。一輪だけに焦点を当てて本質に迫っている。

入選作品

庭先の日溜り穂首干しにけり

臺 信

息子から宅配とどく敬老日

大 幸

人なき家あれちのぎくははばからず

尺 杉

野葡萄にそよ風吹いて粒落ちぬ

阪 泰

琥珀石太古の蟲の生き生きと

小 明

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、11月20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)での応募の方は、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。

☎・申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@townkumanohiroshima.jp)

献血車がやってきます！

☎11月24日(火)9:30~11:30・12:30~15:30 所西公民館
☎熊野町公衆衛生推進協議会(生活環境課内)☎820-5606