

保健行事

☎健康課 ☎855 - 1755

行事	月日	場所	時間	内容等
健康相談	11日(水)	町民体育館	13:00~16:00	① 4~7ヵ月ごろの乳児と保護者 離乳食の準備から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。個別相談もできます。保護者の試食もあります。 ② 2ヵ月ごろ~未就学児 保健師などによる身体測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりにご利用ください。(母子健康手帳をご持参ください) ※2月1日(水)は栄養士による離乳食や幼児食などの栄養相談ができます。 ③ 平成20年8月1日~11月30日生まれの幼児(個別に通知します)
	16日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	23日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	2月1日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
	2月9日(木)	町民体育館	13:00~16:00	
離乳食教室	12日(木)	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	① 4~7ヵ月ごろの乳児と保護者 離乳食の準備から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。個別相談もできます。保護者の試食もあります。
すくすくクラブ (育児相談)	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	① 4~7ヵ月ごろの乳児と保護者 離乳食の準備から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。個別相談もできます。保護者の試食もあります。 ② 2ヵ月ごろ~未就学児 保健師などによる身体測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりにご利用ください。(母子健康手帳をご持参ください) ※2月1日(水)は栄養士による離乳食や幼児食などの栄養相談ができます。 ③ 平成20年8月1日~11月30日生まれの幼児(個別に通知します)
	24日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	2月1日(水)※	中央ふれあい館	13:30~15:00	
3歳児健康診査	20日(金) 26日(木)	町民会館 西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	① 4~7ヵ月ごろの乳児と保護者 離乳食の準備から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。個別相談もできます。保護者の試食もあります。
健康教室	27日(金)	町民会館	10:00~13:00	男性料理教室。「ヘルシー中華」に挑戦してみませんか。 ¥400円 持参物:エプロン、三角巾、タオル ☎1月20日(金)までに健康課へ
スマイルキッズ。	27日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	「手作りおもちゃをつくろう!」 ☎健康課 ☎855 - 1755
ゲートキーパー ~自殺を予防するために~ (3回シリーズ1回目)	30日(月)	役場3階会議室	13:30~15:00	人との接し方を学び、他人のこころの不調に気付けるようになり、自分で自分のこころの健康とケアができるようになりましょう。
親子ハッピー教室	2月9日(木)	町民会館	(受付時間) 10:00~10:15 (実施時間) 10:15~11:15	① 0歳~1歳3ヵ月ごろまでの乳幼児と保護者 離乳食の終わりから幼児食の話、歌や手遊び、歯みがきのコツなど。試食もあります。 持参物:歯ブラシ、タオル ※汚れてもいい服装でお越しください。

当番医

1月15日 豊田レディースクリニック ☎855-1913 2月5日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222
 1月22日 おかだ眼科 ☎855-6633 2月12日 はまもと皮ふ科 ☎855-2662
 1月29日 豊田医院 ☎854-2181

※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。

※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。



寒い季節 体の中から温めよう



新しい年の始まりです。年末年始、冬休みも終わり、そろそろ平常の生活へと戻していきたいところですが、体調はいかがでしょう。



私たちは、食事や筋肉を動かすことによって熱を生み出し、温まった血液を循環させることで体温を一定に保っています。

しかし、生活習慣の乱れなどからその働きが低下すると、手足が冷える「冷え症」の状態になります。また、内臓の冷えが原因で免疫力(私たちの体に備わっているウイルスや病原菌に對抗する力)が弱まり、風邪をひきやすい、だるい、肩が凝る、胃腸の調子が悪いといった健康トラブルを引き起こす「内臓型冷え症」も増えています。

そんな冷え症によるトラブルを体の中から解消するには

- ① 毎食、たんぱく質を取りましょう。(肉、魚、卵、大豆、大豆製品)
- ② 野菜に多く含まれるビタミンA・C・E(エース)を取りましょう。免疫力をアップしてください。
- ③ 適度な運動で筋肉を刺激しましょう。

ストレッチャやウォーキング、日常生活でこまめに体を動かすと、血行が良くなり、代謝アップにつながります。



そして寒いこの季節に最適なのが温かい鍋料理です。肉や魚、大豆製品と一緒に、旬の野菜をたっぷり入れ、薬味として大根おろし、しょうがや唐辛子、みそなどの体を温める素材をプラスすることで、さらに体温を維持してくれます。

ただし、食べ過ぎ、飲み過ぎには注意をしましょう。基本は、「バランス良く、食べ過ぎない、よくかむ」ことです。

まだしばらく寒い日が続き、風邪やインフルエンザが猛威をふるいます。三度の食事と十分な睡眠、休息を取り、適度な運動で体の中から温めて、手洗いうがい、マスクの着用など、日々の予防を欠かさないうにしましょう。



☎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

間引菜を一皿一人のおかずかな 馬上 芳江
 【講評】
 一皿一人に生活の姿と心が見える。つつましく生きる庶民の一日。

入選作品

あかまんまともに遊びし友偲ぶ 大杉 徳子
 千両の一粒づつに日の光 進 藤 隼 美
 山茶花の一輪咲いて立ち止まる 尺 田 泰 三
 秋ざくら表うら遙れ透きにけり 俵 千 恵 子
 南天の実のうす紅や朝の雨 本 田 信 子

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字には振り仮名を振り、住所、氏名、年齢を記載の上、1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。

☎・申 731・4292 熊野町中溝二丁目1番1号
 総務課法制情報グループ (joho@townkumano Hiroshima.jp)