

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	10日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師などによる身体測定、栄養相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達作りに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎2ヵ月頃~未就学の乳幼児 持参物:母子健康手帳
	16日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	23日(火)	西部地域健康センター		
	5月8日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
母親学級	30日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45	妊娠中に気をつけること、母乳のお話、マタニティストレッチについての内容です。動きやすい服装でお越しください(予約不要)。 ☎妊娠中を通じていつでもお越しください。 持参物:母子健康手帳
モグモグ歯っぴー教室	19日(金)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	歌と手あそび、歯みがきのコツ、離乳食の終わりから幼児食の話・試食など。個別相談もできます。 ☎9ヵ月頃~1歳6ヵ月頃までの乳幼児 持参物:普段使っている歯ブラシ、手拭きタオル、汚れてもよい服でお越しください。
健康相談	17日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください(予約不要)。
	22日(月)	東部地域健康センター		
	25日(木)	町民体育館	10:00~11:30	
	5月1日(水)	中央ふれあい館		
春のクッキング教室	24日(水)	町民会館	10:00~13:00	「おいしく食べて美肌づくり」 ☎4月19日(金)までに健康課へ

## 当番医

4月7日 倉田医院 ☎854-7050	4月28日 酒井医院 ☎855-2629
4月14日 大瀬戸内科 ☎854-8585	5月5日 宗盛医院 ☎854-1111
4月21日 平田眼科医院 ☎854-8880	

※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。

☎現在、身体に次の障害がある人(①肢体不自由②視覚障害③聴覚、平衡機能障害④音声、言語、そしゃく機能障害⑤内臓障害⑥ヒト

4月から自立支援医療(育成医療)の申請窓口は熊野町となります

「発達障害ってなんだろう？」は紙面の都合上お休みさせていただきます。



4月から難病などの人が障害者福祉サービスなどの対象となります

☎臨床調査研究分野の対象疾患(130疾患)による障害がある人(40~64才で介護保険における特定疾病をお持ちの人は介護保険が優先)  
▽手続き方法:対象疾患に罹患していることがわかる証明書(診断書または特定疾患医療受給者証など)を持参ください。手続きを経て、必要と認められたサービスを利用できることとなります。  
☎福祉課 ☎820・5605

免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害)・疾患があり放置すると将来一定の障害を残すと認められ、手術などの外科的な治療などで症状を軽くし、日常生活が容易にできるようになると認められる人(18歳未満)  
▽利用者負担など:世帯の所得に応じ、自己負担の上限月額(2千500円・5千円・1万円・2万円)を設定  
※ただし、一定所得以上の場合は対象外  
【手続きに必要なもの】  
①印鑑  
②保険証  
③自立支援医療(育成医療)要意見書など  
☎福祉課 ☎820・5605



## みんなの歌壇

食育とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。子どもは、食べることを通じて生きる力や喜びを学んでいきます。大人は、生活習慣病の予防と健康的な生活を送る目標と同時に、子どもたちへ食の大切さを伝える役目もあります。子どもから大人までみんなで一緒に食育を始めましょう。

### ◆保健事業を利用しよう

健康課の保健事業でも食育を行っています。モグモグ歯っぴー教室や、親子クッキング教室、男性料理教室など、楽しく「食」について体験し学べる事業を考えています。皆さんのご参加をお待ちしています。



モグモグ歯っぴー教室の様子

### ◆出前講座を利用しよう

健康課の栄養士や保健師が地域や事業所での健康出前講座を開催しています。食育はもちろん、生活習慣病予防や健康相談、子育て応援講座など色々なテーマで行っています。詳しくは、健康課までお問合せください。



保育園での健康出前講座の様子

### ◆『3つのちから』と『3つのところ』を育てよう

- 知るちから：意識して食べ物のお話をしてみよう。
- 選ぶちから：自分に合った量を知り、バランスよく食べよう。
- 作るちから：一緒に料理をしたり、食事の手伝いをしよう。
- 楽しむところ：家族や友人と会話をしながら楽しい食事をしよう。
- 大切にすること：季節の食材や、郷土料理を食事に取り入れてみよう。
- 感動すること：栽培や収穫などの体験を通じて自然の恵みを実感しよう。



(健康課)

## くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本 敦治 選

### 今月の歌壇賞

歩行器の鈴の音低く聞こえぬ  
リハビリ病棟消灯ちかし 大杉 徳子

【講評】  
消灯近くまで、懸命にリハビリに励んでいる人の光景が目につく。鈴の音は快い音。快方への音でもある。具体的表現にてまとまりのある作。種々と余情させる作。

### 入選作品

- 春眠を貪るパワーも失せし老齢  
夜半に目覚めて遠雷を聞く 臺 信  
茜空染まる波間に舟帰る  
春のかもめも影絵に見ゆる 進藤 隼美  
縫いぐるみを吾子に見立てて愛でし日々  
せまり老いにも我はひるまず 野村 洋子  
一日目砂丘、倉吉、宿三朝 北木 邦子  
明日も伯耆路の旅びととなろう

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、4月19日(金)までに総務課必着応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。  
今回募集の短歌は、広報くまの6月号に掲載予定です。  
☎・☎731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務課法制情報グループ (joho@town.kumano.hiroshima.jp)  
☎820・5601