

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	13日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師等による体重・身長測定、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。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ※11月26日(火)は栄養士による離乳食・幼児食の相談があります。 ☎2か月ごろ～未就学の乳幼児持参物:母子健康手帳
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	西部地域健康センター		
	12月6日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
健康相談	20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方はご持参ください(予約不要)。
	25日(月)	東部地域健康センター		
	12月4日(水)	中央ふれあい館		
もぐもぐ歯っぴー 教室	15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か月頃~1歳6か月頃までの乳幼児と保護者持参物: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。
母親学級	12月3日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	歯科医師による無料の歯科検診・歯科相談、妊娠中の歯のケア、正しいブラッシングなど(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、普段使っている歯ブラシ
乳児健診	28日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届かない場合は健康課にお問い合わせください。 ☎H25年5月1日~8月31日生まれの乳児※11月8日(金)にも東部地域健康センターにて乳児健診があります。どちらか都合のよい日にお越しください。
スマイルキッズ	22日(金)	町民会館	10:00~11:30	クリスマスリース作りを予定しています。(訓練室)~楽しくクリスマスの準備をしましょう~※参加希望の方は、健康課にご連絡ください。
健康教室	27日(水)	町民会館	13:30~15:00	運動が苦手でも「これならできる」体操教室 ☎11月22日(金)までに健康課へ

## 当番医

11月17日 宗盛医院 ☎854-1111      12月1日 梶山医院 ☎854-2771  
11月24日 豊田レディースクリニック ☎855-1913      12月8日 片山医院 ☎854-0252

※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。

## 講演会情報!

### 身体が心が嬉しくなる **ノルディックウォーキング**

全日本ノルディックウォーク連盟スポーツサイエンス委員長であり、テレビや全国の講演会で活躍中の**柳本有二先生**をお招きして、体験型講演会を行います。

「100歳になっても歩ける身体づくり」としてのノルディックウォーキングについて、講演いただきます。人間の進化と照らし合わせた解説は分かりやすく、とても参考になる内容です。多くの実践を積まれた先生ならではの素敵な話をぜひお聞きください。

☎11月30日(土) 14時~16時 所 東部地域健康センター

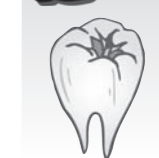
☎小学校高学年以上の町民 定50人 ☎健康課 ☎820-5637



柳本有二先生



## 健康な歯を守るために



健康で豊かに生きるため、毎日の食事をおいしく食べるため大切な役割を果たしているのが歯の健康です。世代ごとに気をつけたいことを考えてみましょう。

### ●妊娠中のお母さんの歯とあかちゃんのお歯

妊娠中はホルモンの影響でむし歯や歯周病になりやすくなります。つわりなどで、歯みがきができないときは必ず水で口をゆすぎ、口腔内の清潔に気をつけてください。安定期に入ったから歯科を受診し、必要であれば妊娠中に治療をしておきましょう。

乳歯は妊娠7~10週くらいからその芽になるもので、妊娠4~5ヶ月ころには石灰化が始まっています。石灰化に必要なカルシウムやリンはお母さんの血液中から供給されます。だからお母さんの食生活がと

ても大切です。体重増加に気をつけながら必要な栄養が不足しないように規則正しく、バランスよく食べましょう。

### ●子どもの歯のはえ方とみがき方

歯がはえ始めたからスキップの歯磨きとして口のまわりを触られるのに慣れさせていきます。最初はガーンで歯の表面をふきます。上下の前歯をはえてきたらそろそろ歯ブラシを使ってみがきましょう。奥歯がはえてきたら1日1回、できれば寝る前にきちんとみがいてあげてください。上の歯が20本そろったころには子ども自身にも歯ブラシでみがく練習をさせ、歯みがきを習慣づけましょう。みがき残しがないか、大人がチェックしましょう。



おはよう

○正しい生活リズムで健康な歯を育てよう  
早起きをして朝食をしっかり食べ、外で元気に遊ぶでおいしく昼食を食べましょう。おやつは捕食の意欲もありませんが、ダラダラ食わずに時間を決めて食べましょう。夕食は早めにすませ、寝る前の飲食は避けて早寝の習慣をつけましょう。

### ●高齢者の口腔内のケア

舌に白い苔のようなものがついたり、口の中がねばねばしたりして歯周病になりやすくなります。誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。義歯を装着する場合は義歯もみがくこと。口腔内の清潔を心がけることが大切です。

将来にわたって健康な歯を守るために①「食べたものがく」ことを習慣づけましょう。②規則正しい食生活を心がけ、しっかり噛んで食べましょう。③定期的な歯科検診に行きましょう。(健康課)

## 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  
なでしこが無縁仏に飾りあり

馬上 芳江

### 【講評】

無縁仏となでしこ、自然です。また飾りありは、供えるのでなく子供達か、明るく純真な気持ちがかがえます。

### 入選作品

学童の汗と墨とで滲む作  
背高の細き枝先吾亦紅  
小筆取り結婚祝ふ朝の秋  
朝顔の種を採りつつ一人ごと  
ささ百合の数拾へづに過ぎにける  
三ヶ月は東に孫の花火かな

堀野 真理子  
進藤 幸美  
本田 信子  
台木 幸恵  
大杉 徳子  
俵 千恵子

広報くまのでは皆さんからの俳句を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。漢字には振り仮名を振り、住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、11月15日(金)までに総務課必着をお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。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。今回募集の俳句は、広報くまの1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