

行事	月日	場所	時間	内容等
3歳児健康診査	10日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎H22年8月1日~11月30日生まれの幼児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。
	23日(木)	西部地域健康センター		
すくすくクラブ (育児相談)	21日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師などによる体重・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) ☎2ヵ月ごろ~未就学の乳幼児持参物:母子健康手帳
	28日(火)	西部地域健康センター		
	2月7日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	※1/8(水)13:30~15:00 中央ふれあい館で実施しています。
健康相談	15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)
	27日(月)	東部地域健康センター		
	30日(木)	町民体育館		
	2月5日(水)	中央ふれあい館		
離乳食教室	16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	栄養士による離乳食の準備やすすめ方のお話と調理実演です。保護者のみ試食あり。個別相談もできます。 ☎4ヵ月頃~7ヵ月頃の乳児の保護者(予約不要)
母親学級	2月4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	妊娠中から産後の食事・体重のお話。試食あり。妊娠週数に関係なく参加できます。友達づくりに気軽にご利用ください。(予約不要) 持参物:母子健康手帳
男性だけの料理教室(基本編)	24日(金)	東部地域健康センター	10:00~13:00	冬のクッキング教室「男性だけの料理教室(基本編)」痛風予防のミニ講座あり。 ¥400円 ☎1月20日(月)までに健康課へ
ノルディックウォーキング講習会	21日(火)	町民会館	13:30~15:30	膝腰痛でお悩みの方や日頃の運動不足を解消したい人におすすめです。 講師:広島国際大学 大井博司 教授 ☎1月20日(月)までに健康課へ

当番医

1月12日 はまもと皮膚科 ☎855-2662	1月26日 宗盛医院 ☎854-1111
1月19日 児玉クリニック ☎855-4700	2月2日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222
	2月9日 倉田医院 ☎854-7050

※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

高齢者のこころを元気にするために ~認知症、うつから生きがいまで~

熊野町では介護予防事業として「元気もりもり教室」を実施しています。この教室では、運動や食事など、いつまでも自分らしく暮らすためのヒントを学びます。今回は高齢者の「こころ」にスポットを当て、広島国際大学教授の三森康世先生にご講演いただきます。



三森康世先生

多くの実践を積まれた先生ならではの、すてきな話をぜひお聞きください。
時 1月28日(火) 午後1時半~午後3時半 所 中央地域健康センター デイルーム
☎熊野町民 定50人 申健康課 ☎820-5637



みなさんに知ってほしいタバコの事

新年の目標に思い切った禁煙宣言した人や、禁煙を考えている人もいるかと思えます。そこで今月はタバコについて取り上げます。

●タバコで気分スッキリは嘘

タバコを吸うと「イライラがおさまる。」と話す人がいますが、実は解消したいイライラの原因もタバコが作っています。

タバコに含まれるニコチンは、体の中で1時間経たずに無くなりますが、ニコチンには強い依存性があるため、またタバコを吸いたくなくなり、落ち着かなくなり、これを解消するためまたタバコを吸う、という悪循環ができてしまいます。禁煙はイライラを少なくする一つの方法でもあります。



●熊野町の喫煙状況

熊野町の喫煙率は次のようになっています。

	平成23年度	平成16年度
男性	17.8%	27.2%
女性	3.0%	3.8%

	平成24年度	平成23年度
妊婦	12.6%	3.8%

健康課 保健事業集計より

平成23年度の調査では7年前と比べ男女とも喫煙率は減少傾向にあります。一方、妊婦の喫煙率は平成23年度から平成24年の間に増加しています。妊婦の喫煙は赤ちゃんの成長に大きな影響があり、低体重で生まれるリスクも高まります。

また親が喫煙すると、子どもが病気にかかりやすくなり、肺炎・気管支炎は1.5〜2.5倍、気管支喘息は1.5倍というデータがあります。家族みんなで禁煙に協力し、過ごしやすい環境を整えていきましょう。

●禁煙によるメリット

- ・禁煙した人は、次のようなメリットを挙げられています。
- ・目覚めがさわやか
- ・体調・病気がよくなった
- ・せきやたんが減った
- ・タバコの臭いがなくなり周りから喜ばれた
- ・タバコ代が節約できる

●禁煙宣言1万人キャンペーン

広島県では、禁煙したい人を対象にインターネットによる禁煙支援サービスを提供しています。新たな年の始まり、禁煙にチャレンジしませんか。(詳しくは「禁煙宣言1万人キャンペーン」で検索。)

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

訪れし小鳥と紅葉眺めけり

堀野 真理子

【講評】

小鳥と紅葉はどちらも季節だが主語として紅葉。紅葉を眺めていたところ、小さい鳥が来た。両方を眺めているのである。

入選作品

峡の雨木の実を紅に濡らしけり
凧が駆け抜けていき海へ出る
飛行機雲二本交はり天高し
里山の色を奏でる落葉かな
錦秋を駆けぬけて行く風の原
さし昇る朝日に春を待つところ

進藤 隼美
大杉 徳子
尺田 泰三
俵 千恵子
浜岡 信子
本田 信子

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、1月17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。今回募集の俳句は、広報くまの3月号に掲載予定です。

☎・申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

※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。