

保健行事

☎健康課 ☎820-5637

行事	実施日	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	12日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	身長・体重測定、保健師等による母乳・ミルク・離乳食・幼児食の相談、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か月頃～未就学の乳幼児とその保護者 ☎母子健康手帳 (※○印は管理栄養士がいる日/☆印は心理判定員がいる日)
	18日(火)○	町民会館	10:00~11:30	
	25日(火)○☆	西部地域健康センター	10:00~11:30	
健康相談	12月5日(金)	東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。血压測定・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)
	13日(木)	町民体育館	13:30~15:00	
	19日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
乳児健診	12月3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	☎H26年5月1日～8月31日生まれの乳児対象者には個人通知を行います。転入等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。
	14日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	
	27日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	
毛歯教	21日(金)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	☎1か月頃～1歳6か月頃までの乳幼児と保護者歌と手あそび、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。 ☎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。
けんこう講座	26日(水)	町民会館	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	「元気な血管の作り方」 コレステロール・中性脂肪・血压・糖尿病・腎機能などが気になる方にぜひ聞いてもらいたいお話です。 講師：大谷 晴美 医師 ☎健康課 ☎820-5637
こころの相談	12月8日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:00	さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。 ☎健康課 ☎820-5637 西部保健所広島支所保健課 ☎513-5521
母親学級	12月9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 動きやすい服でお越しください。(予約不要) ☎母子健康手帳

当番医

11月16日 藤田小児科医院 ☎854-0707 11月30日 片山医院 ☎854-0252
 11月23日 倉田医院 ☎854-7050 12月7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。

修正対象	修正・追加等の内容
インフルエンザ	「医療機関」の欄中、酒井医院はインフルエンザのみ実施。
高齢者肺炎球菌	「対象」の欄に「85歳」を追加
注意事項	「・自己負担額が無料になる人：生活保護世帯・平成26年度町民税非課税世帯に属する人で熊野町福祉事務所・熊野町税務課で発行する「確認済証」またはそれに代わる書類を提示された人」を追加

10月号に掲載の記事(P8)「予防接種のお知らせ」の高齢者肺炎球菌の対象と町内の医療機関と自己負担額に修正・追加がありました。次のおり訂正してお詫びします。(健康課)

訂正とお詫び

▼胃腸の働きを促進
消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

▼味覚の発達
食べ物の味がよくわかるようになります。

▼脳細胞の活性化
脳細胞の働きを活発にします。子どもの脳の発達を助け、大人では認知症の予防に効果があります。

よく噛むと、子どもも大人もついついたくさん

幼児期から学童期にかけては咀嚼(かたいものを噛んで細かくする)機能を育てる大切な時期です。一口30回噛むことが勧められていますが、軟食・飽食の時代と言われる現代、「噛まない人」「噛めない人」が増えています。

噛むことの効果を知り、よく噛んで食べる習慣を身につけていきましょう。

「噛む」習慣を大切に 「ちゃんこ」噛んでいる??

▼肥満予防
脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。

▼言葉の発音がハッキリ
口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになり、周りの筋力もアップします。

▼歯の病気を予防
唾液がたくさん出て、口の中をきれいになります。この唾液が、むし歯や歯周病を防ぎます。

食べる意欲を大切に
よく噛むためには、生活リズムを整えて、食べる意欲を持つことが大切です。食事の間にはおなかをすかせるようにしましょう。また意欲を育てるには食卓の雰囲気も重要です。小さい子どもには大人が噛んでいる姿を見せて、「よく噛むと元気になるよ」「一口30回噛んでみよう」など、と会話をしながら食事をするのもいいですね。

弾力性がある食材等、噛みごたえがあるものがおすすめです。

★おすすめ食材

- 【穀類】 フランスパン、せんべい、クラッカー、シリアル
- 【魚介類】 にぼし、桜えび
- 【海藻類】 こんぶ、わかめ、ひじき
- 【野菜】 ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん
- 【果物】 りんご、なし、ドライフルーツ
- 【葉物】 ほうれんそう、小松菜、きざみキャベツ
- 【乾物】 切り干し大根、高野豆腐



11月8日は「いい歯の日」
11月8日は「いい歯の日」です。噛むことで歯の病気の予防効果があります。この機会にかかりつけの歯科医での検診をおすすめします。(健康課)

初心者大歓迎「俳句を大募集」

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)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、12月12日(金)までに総務課必着でお願いします。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、82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平成27年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・56001

くまの俳壇
 今月の俳壇賞
 早稲刈られ深き轍の生まれけり 進藤 隼美
 【講評】
 稲も早稲、待望の稲刈りの気持ちがある句。刈ったあとに田の深さと轍の跡は勢いを感じさせる。生まれけり、この詠嘆が刈り取った人を感じさせる。

入選作品
 菩提樹の櫛で髪すく罌雲 本田 信子
 桃届き育てた人を思はせる 堀野真理子
 鯛の鳴き細りたり夕迫る 住吉 孝子
 学び舎を子らの去りたり蟬しぐれ 林 世紀雄
 静寂の中煌々と望の月 浜岡 麻美
 障子戸の通す光や夏の夕 依 千恵子
 木の葉折り飲みし清水を忘れぬ 馬 上 芳江

広島俳句協会会長 木村 里風子 選