

保健行事

☎健康課 820-5637

行事	実施日	場所	時間	内容
乳児健診	10日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行いますが、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。 ☎町内に住所を有する乳児(H27年1月1日~H27年4月30日生)
	23日(木)	西部地域健康センター		
両親学級	12日(日)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習・最近の子育て事情・大きなお腹を体験してみよう。動きやすい服装でお越しください(予約不要)。 ☎母子手帳
のびのび親子教室	14日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	親子でできる体操、生活リズムや食事バランスの話・試食など。個別相談もできます。 ☎1歳6カ月~未就園の幼児と保護者 ☎7月13日(月)までに健康課へご連絡ください。
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		
	8月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
	8月10日(月)	町民体育館	13:30~15:00	
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準備やおすすめ方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 ☎4カ月頃~7カ月頃の乳児の保護者
元気アップ教室	17日(金)	東公民館	13:30~15:30	認知症予防として考案された「シナプソロジー」の体験とボール体操を行います。 ☎7月15日(水)までに健康課へご連絡ください。
すくすくクラブ(育児相談)	21日(火)	町民会館	10:00~11:30	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カ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 ☎母子健康手帳
	28日(火)	西部地域健康センター		
母親学級	8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(試食あり)・体重のお話。 ☎母子手帳
こころの相談(要予約)	8月6日(木)	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

当番医

7月12日(日) 豊田レディースクリニック ☎855-1913 8月2日(日) おかだ眼科 ☎855-6633
 7月19日(日) 梶山医院 ☎854-2771 8月9日(日) 豊田医院 ☎854-2181
 7月26日(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。

ゼロの日運動

「10・20・30のつく日」は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどく及び家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。



「熱中症をみんなの力で防ごう」 予防のための5つの声かけ

いよいよ、暑い季節の到来です。この時期に気を付けたいのが「熱中症」。近年では炎天下の屋外に限らず、室内にいてもおこります。熱中症を発症した高齢者の半数以上は自宅と言われています。体温を調節する機能が未発達な乳幼児や、暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者は、症状が重くなりやすいのでとくに注意が必要です。環境省の『ひと涼みしょう熱中症予防声かけプロジェクト』より5つの声かけを紹介します。



【温度に気をくばろう】
暑さに敏感になりましょう。天気予報や気温を知り、外出時は日傘や帽子を活用しましょう。室内では扇風機やエアコンを上手に使いましょ

【飲み物を持ち歩こう】
熱中症予防にはこまめな水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

【休をとろう】
夏に頑張りが過ぎは禁物です。自分の体調を知り、疲れているときは、涼しい場所で休息をとるようにしましょう。

【栄養をとろう】
一日三食、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。特に朝食は寝ている間に失われた水分と栄養を補給し、一日を元気にスタートするために不可欠です。

【声をかけ合おう】
ご家族やご近所同士、職場や部活動でも「水分とつていいよ」「少し休んだほうがいいよ」など声をかけ合いましょ。詳しくはホームページ「ひとすずみ」で検索

【声かけ合おう】
ご家族やご近所同士、職場や部活動でも「水分とつていいよ」「少し休んだほうがいいよ」など声をかけ合いましょ。詳しくはホームページ「ひとすずみ」で検索

【休をとろう】
夏に頑張りが過ぎは禁物です。自分の体調を知り、疲れているときは、涼しい場所で休息をとるようにしましょう。

【栄養をとろう】
一日三食、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。特に朝食は寝ている間に失われた水分と栄養を補給し、一日を元気にスタートするために不可欠です。

【声をかけ合おう】
ご家族やご近所同士、職場や部活動でも「水分とつていいよ」「少し休んだほうがいいよ」など声をかけ合いましょ。詳しくはホームページ「ひとすずみ」で検索



(健康課)

【休をとろう】
夏に頑張りが過ぎは禁物です。自分の体調を知り、疲れているときは、涼しい場所で休息をとるようにしましょう。

【栄養をとろう】
一日三食、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。特に朝食は寝ている間に失われた水分と栄養を補給し、一日を元気にスタートするために不可欠です。

【声をかけ合おう】
ご家族やご近所同士、職場や部活動でも「水分とつていいよ」「少し休んだほうがいいよ」など声をかけ合いましょ。詳しくはホームページ「ひとすずみ」で検索

【休をとろう】
夏に頑張りが過ぎは禁物です。自分の体調を知り、疲れているときは、涼しい場所で休息をとるようにしましょう。

『日』ろからの健康づくり
ポイント「運動・食事・休養・睡眠」の三本柱
健康とは、心も体も調子の良い状態のことです。健康課では、健康を図(健康の家)にして、講座などで紹介しています。

くまの俳壇
今月の俳壇賞
縁に干す筆の穂先や植田澄む
中川 佳代子
【講評】
熊野は筆の里、家内職業にも筆作りと想像出来るが、この句は縁に干す筆の乾きが植田風である。

初心者歓迎 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、7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、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平成27年9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

【お詫びと訂正】
6月号の「くまの歌壇」において、短歌の字句に誤りがありました。次のとおり訂正し、お詫びいたします。
 (誤)酒八句 → (正)酒八句