

当番医

1月17日(日) 酒井医院 ☎ 855-2629 1月24日(日) おかだ眼科 ☎ 855-6633
 1月31日(日) 片山医院 ☎ 854-0252 2月7日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、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。

行事	実施日	場所	時間	内容
母親学級	12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・栄養バランスを知ろう、妊婦の体重とあかちゃんの成長の話など。妊婦や家族におすすめメニューの試食があります。 ☎母子健康手帳 (予約不要)
	2月2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	妊婦の歯科健診: 歯科衛生士による妊娠中からの歯のケア・正しいブラッシングについて ☎母子健康手帳・歯ブラシ(予約不要)
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	☎2カ月頃~未就学の乳幼児と保護者身長・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、産後の体調の相談、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) ☎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	10:00~11:30	
	2月5日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
住民健診	14日(木) 15日(金)	町民会館		* 決定通知書でお知らせしている受付時間にご来場下さい 申し込みをされた人には、健診日と受付時間を記入した決定通知書と問診票を送付しています(検診項目により、用紙が異なります)。内容をご確認のうえ、「各検診の注意事項」を必ずお読みください。当日は、問診票に必要事項をご記入のうえ、ご持参ください。 ※健診料金は健診会場でお支払いいただきます。健診料金をご持参ください。 ※健診料金が無料になる証明書は健診会場で提出していただきます。事前にご準備ください。(後日の支払い・証明書等の提出はできません。)
	15日(金)			
元気アップ教室	15日(金)	西公民館	13:30~15:30	『シナプソロジーとボール体操』 講師: 元気いっぱいプロジェクト 健康運動指導士: 岩崎浩美 氏 要予約 1月12日(火)までに健康課へ
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。健康手帳や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	13:30~15:00	
	27日(水)	町民体育館	13:30~15:00	
	2月3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
3歳児健診	22日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎平成24年8月1日~11月30日生まれ対象者には個別通知を行います。転入等で届いていない場合は健康課へお問い合わせください。
	2月4日(木)	西部地域健康センター		
マスカットキッズ (多胎児教室)	29日(金)	町民会館	10:00~11:30	ふたご・みつごの会です。皆さんでお話しましょう。
男性料理教室 (初心者向け)	29日(金)	町民会館	10:00~13:00	男性のみの料理教室です。簡単中華料理に挑戦してみませんか? 健康ミニ講座もあります。 持エプロン、バンダナ、ハンドタオル、参加費400円 要予約 1月27日(水)までに健康課へ
モグモグ 歯っぴー教室	2月9日(火)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	歯みがきのコツ、離乳食の終わりから幼児食の話、歌と手あそびなど。おすすめおやつを試食があります。個別相談も可能。 ☎9カ月頃~1歳6カ月頃の乳幼児と保護者 持子ども用歯ブラシ、手ふきタオル、試食で汚れてもよい服でお越しください。(予約不要)

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。



子どもの頃から運動習慣を!

●子どもたちの体力・運動能力の現状と将来への影響
 文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力はピークだった昭和60年頃から現在まで低下傾向が続いています。

●体を使った遊びに親子でチャレンジ
 「おびでドライブ」
 子どもを膝の上に座らせ、でこぼこ道やくねくね道を車が通るイメージで体を横に揺らしたり、上下に動かしたりします。落ちないようにバランスをとることで、体幹の筋肉が鍛えられます。



能力の低下も指摘されており、転んだ時に手が出せず顔をうって歯を折る、物にぶつかった時に目を閉じる反応が出ずに眼球損傷するなどのケースが出てきています。また、肥満傾向の子どもの割合も増加しており、高血圧や脂質異常症といった生活習慣病につながるおそれもあります。

「ハイハイ追いかけっこ」
 すでに歩けるようになった子どもも、ハイハイの姿勢になってみましよう。主に上半身の筋肉を使います。動物のまねっこをしたり、追いかけてっこをしたりすると盛り上がりやすくなります。



体力はあらゆる活動の源ですが、単に運動面だけではなく、やる気やストレスに負けない気持ちといった精神面にも深く関係があり、豊かな人間形成に大きく影響しています。

「いもむしゴロゴロ」
 寝転がって横にゴロゴロ回転します。回転することは、平行感覚をつかさどる耳の三半規管や、目の



動きや舌の動きにも関係しています。
 「飛行機バランス」
 大人が寝転び、腕・膝・膝下を撐って子どもを持ち上げます。高さが変わるだけでも子どもの視野が広がります。また、持ち上げるほうの大人も筋力アップの効果があります。
 「お父さん木登り」
 大人がスタワットのように膝を曲げて立ち、子どもが肩車のところまで登ることができれば成功です。



●気軽に続けられることから始めましょう
 運動のためにわざわざ外に出かけるのは負担という人も、スキ間の時間でできることから始めてみてください。
 (健康課)

くまの俳壇

今月の俳壇賞
 冬風や瀬戸の小島の魚売り
 中川 佳代子

【講評】
 小島の魚ですから高級魚でなく日常の生活用でしょう。こんにはいかか、という声が聞こえてくる句です。

入選作品
 大根の首の白さや空の青
 背をかがめ近くの虫の声きけり
 先人はよくぞ言ひたり黄金の穂
 どんぐりを踏んで楽しむ親子かな
 古民家に大き柿の実稔りけり
 山粧ひ夕日に映える並木道
 畦焼の農夫スマホを使ひるる

進藤 本岡 林 依吉 住切
 藤 田 岡 千恵子
 信 世 麻紀雄
 幸 美 子
 佳代子

受章おめでとうございます
 平成27年11月20日(金)に、「広報くまの」で俳句を選出・御講評いただいている木村里風子さんが平成27年度広島県地域文化功労者表彰を受けられました。おめでとうございます。
 この表彰は、広島県の多彩な豊かさと活力の創造に寄与することを目的に、地域交流・国際交流の推進、教育・学術・文化の振興、伝統的産業、風習の保存研究などに功労があった団体と個人を表彰するものです。
 木村さんには平成9年からくまの俳壇にご協力をいただいています。これからもご活躍ください。

一俳句を大募集! 一 住所・氏名・年齢・連絡先を記載の上、平成28年1月15日(金)までに総務課必着でご応募ください(1人2作品まで)。俳句の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。パソコンメールでの応募の人は、タイトルを「短歌俳句係 添削希望」としてください。今回募集の俳句は広報くまの3月号に掲載予定です。

※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。