

保健行事

※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。

問健康課 ☎ 820-5637

当番医

2月14日(日) 平田眼科医院 ☎ 854-8880 2月28日(日) 酒井医院 ☎ 855-2629
 2月21日(日) 宗盛医院 ☎ 854-1111 3月6日(日) 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222

※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
すくすくクラブ (育児相談)	10日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	☎2カ月頃~未就学の乳幼児とその保護者身長・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)
	16日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	23日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	3月4日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	3月9日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	☎母子健康手帳
元気アップ教室	15日(月)	西公民館	13:30~15:30	『足の健康』(定員30人) 講師: 県立広島大学 准教授 長谷川正哉氏 ☎2月12日(金)まで
	3月10日(木)	西公民館	13:30~15:30	『ノルディック・ウォーキング体験』(定員30人) 講師: もみじ鍼灸整骨院 院長 岡田一彦 先生 ☎3月8日(火)まで
健康相談	17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)
	22日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	3月2日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
	3月10日(木)	町民体育館	10:00~11:30	
1歳6か月児健診	19日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎平成26年4月1日~平成26年7月31日生まれ 対象者には個人通知を行いますが、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。
	3月3日(木)	西部地域健康センター		
こころの相談 (要予約)	3月10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

笑顔はな咲く食育プラン
3つのちからと3つのこころを育てよう

熊野町では、食育に地域全体で取り組みたいと考えています。そこで、住民の皆さんの中で、食育と一緒に推進していくメンバーを募集しています。

★食育サポーター募集中

活動内容は、幼児とその保護者を対象とした食育教室での調理サポートなどです。昨年は「のびのび親子教室」や「子ども料理チャレンジ隊」で活動しました。

料理が好きな人や食について詳しく知りたい人、食育について興味のある人はぜひご連絡ください。

問健康課窓口もしくは ☎820-5637

☎2月29日(月)まで

男性料理グループ『気まぐれ男の料理』メンバー募集

男性のみの料理のグループが現在活躍中です。2~3カ月に一度集まって、料理作りにチャレンジしています。また、健康まつりや健康課の保健事業などで、食育を広める活動をしています。

料理に興味のある人や、これから始めようと思っている人、健康に関心のある人などのご参加をお待ちしています。

塩分の多い食品



塩分のとりすぎは高血圧の原因となり、心疾患や脳卒中、腎不全のリスクを高め、胃がんなどの病気を引き起こす要因ともなります。病気の予防のために『適塩食習慣』を意識しましょう。

★目標食塩量
熊野町では、食塩摂取量8g未満(成人)を目標にしています。なお、高血圧や腎臓病などの持病がある人は、6g未満としています。

★塩分の多い食品
左の図のように、塩分は加工品に多く含まれています。購入するときに、塩分量の少ないものを選び、食べる量や回数に気を付けましょう。

★実践してみよう
濃い味に慣れた人が急に塩分を減らしても、「味が薄い」「おいしくない」など、食事が味気なく感じ、長続きしません。少しずつ、食塩摂取量を減らしてみよう。

- ①しょうゆやソースは、かけるのではなく、小皿にとってつけるようにする。
 - ②ラーメンやうどんなどのめん類を食べるときは、スープは残すようにする。
 - ③漬物や塩辛などは量を控えめにする。
 - ④料理の味付けには、だし・お酢・香辛料・かんきつ類などを活用する。
 - ⑤食品の「塩分表記」をチェックする。
- ★塩分チェッカーを受ける
健康相談では、一日の塩分摂取量が分かる尿検査を無料で実施しています。また、ご家庭で作られたみそ汁の塩分濃度の測定も行なっています。お気軽にお越しください。開催日程については、「保健行事」をご参照ください。

【みそ汁の持参方法】
ご家庭でいつも通り作ったみそ汁をよく混ぜて、汁の部分だけ(具はいりません)をチャック付のビニール袋かふたの閉まる容器に入れて、ご持参ください。栄養士が測定します。(健康課)

くまの歌壇

呉歌人協会会長
山本敦治 選

今月の歌壇賞

先達の去りてピアノの音暗し

講座の窓に名残り雪舞ふ 臺 信

【講評】

ピアノの指導者を偲ぶ心情がよく詠み込まれています。この場合、「名残り雪」の主観的語句は省いて、雪の状況のみを表現する方が、より味わい深くなる。

入選作品

晩秋の木もれ日の坂三滝寺へ

仏の世界に導かれること

科学力宇宙輝く幅広し

ノーベル授賞ラッシュ日本

蠟梅の葉蔭の蕾ふくらんで

葉を散らす日や霜を戴く

青春のきらめき失っていない瞳

君に誰もが注目するよ明日

初心者歓迎

あなたも投稿してみませんか

広報くまのでは皆さんからの短歌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、2月19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」。今回募集の短歌は広報くまの4月号に掲載予定です。

問・☎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.kumanohiroshima.jp) ☎820-5601

ゼロの日運動

「10・20・30の0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。