

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当番医

11月11日(日) 倉田医院 ☎ 854-7050 11月18日(日) 平田眼科医院 ☎ 854-8880
 11月25日(日) 酒井医院 ☎ 855-2629 12月2日(日) 宗盛医院 ☎ 854-1111
 12月9日(日) 片山医院 ☎ 854-0252

☆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)	14日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	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、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。
	20日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	27日(火)	くまの・こども夢プラザ		☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	12月7日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
両親学級	18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・大きなおなかを体験してみよう。 ☎妊婦と夫や祖父祖母などの家族 ☎母子健康手帳、動きやすい服装
健康相談	21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。
	26日(月)	東部地域健康センター		
	12月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
アルコール相談	26日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	日頃の飲酒習慣を振り返ってみませんか? 周りに「お酒を飲みすぎじゃないかな?」「気になる人がいる」など、本人やご家族以外の人も気軽にご相談ください。専門のスタッフが飲酒習慣スクリーニングテストなどを準備してお待ちしています。
のびのび親子教室	27日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:30	テーマ:定番煮物のコツ 食育サポーターによる食体験コーナーや試食もあります。すくすくクラブと合わせてご参加ください。 ☎1歳6カ月~未就園の幼児と保護者
5歳児相談 【要予約】	28日(水)	町民会館	予約した人に別途お知らせします。	保健師・心理職等がお子さんの発達などの相談に応じます。 ※定員になり次第受付終了 ☎H25年4月2日~H26年4月1日生 ☎子育て・健康推進課
母親学級	12月4日(火)	くまの・こども夢プラザ	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:15	妊娠中の歯のケア、基本の歯みがき(実習あり)、マタニティストレッチ、産後の生活について ☎妊婦(妊娠週数関係なし) ☎母子健康手帳、普段使用の歯ブラシ、動きやすい服装
こころの相談 【要予約】	12月5日(水)	町民会館	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。 ☎子育て・健康推進課、西部保健所 ☎東支所保健課 ☎513-5521
けんこう華齢教室 【要予約】	12月7日(金)	くまの・みらい交流館	13:30~15:30	テーマ:転倒しないための靴選び ▽講師:県立広島大学 長谷川准教授 ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします)、普段履いている靴、動きやすい服装 ☎子育て・健康推進課、高齢者支援課 ☎820-5605
乳児健診	12月10日(月)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する乳児(H30年7月1日~H30年8月31日生)

※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。



がん検診を受けましょう

8月、9月に住民健診を受けた人は、手元に健診結果が届いていると思います。届いた結果はすぐに開封して、必ず内容を確認してください。また、かかりつけ医をお持ちの人は、受診の際、健診結果を持参して医師にも結果を伝えましょう。

8月、9月の住民健診で、がん検診を受け忘れた人は、平成31年1月に住民健診がありますので、この機会に受診しましょう。

○がん検診は受けないとけないの?

現在、およそ2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落としています。がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが重要です。がんは遺伝すると言われていますが、実は、遺伝によるがんは5%と少なく、むしろ、喫煙、食生活、運動などの生活習慣が原因であることが多く、これらに気を付けてリスクを下

げる必要があります。しかし、生活習慣の改善を心がけても、がんのリスクをゼロにすることはできません。そこで、重要になるのが、がん検診です。

がんは、診断と治療の目覚ましい進歩により、特に進行していない初期の段階で早期発見早期治療を行うと多くの人が治るようになってきました。そうしたがんを初期の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと考えられています。

しかし、熊野町のがん検診受診率は、胃がん検診5.5%(全国6.3%)、肺がん検診7.9%(全国11.2%)、大腸がん検診12.9%(全国13.8%)、子宮頸がん検診13.3%(全国23.3%)、乳がん検診15.2%(全国20%)と全国平均と比較して、低い受診率となっており、多くの人ががん検診を受けていないことがわかります。(出典…平成27年度地域保健・健康増進事業報告)

熊野町のがん検診では、特定健診をはじめ、様々ながん検診を同じ場所で受けることができ、全てのがん検診を受けても半日で終わります。一年に一度、定期的ながん検診を受けましょう。(子育て・健康推進課)

住民健診(集団健診)日程追加のお知らせ

9月9日(日)の住民健診(集団健診)が豪雨の影響で中止となったため、1月20日(日)に日程を追加実施します。この機会にぜひ受診してください。

▽実施日
時1月17日(木)・18日(金)
所町民会館
時1月20日(日)
所くまの・みらい交流館
▽申込締切:11月9日(金)
二次締切:11月14日(水)
☎子育て・健康推進課
☎820-5637

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

語り部の余命短し原爆忌
林 世紀 雄

入選作品

園児等の喚声はるか木の実落つ
百日紅満開となり父しのぶ
咲き誇る花火に集い黙禱す
子らの声弾けて空へ鳳仙花
車窓より棚田は黄色や曼珠沙華
秋霖や病む肘かかへ夜半となる
冬夏経て年輪成りし「世紀松」
被災地へ無情な暑さつづきけり

中川 佳代子
進藤 千恵子
俵岡 厚子
友田 竹美
新田 厚子
大杉 徳子
森杉 孝子
住吉 孝子

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募集しています。初心者歓迎。(俳句のルールを守ったもので、1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載のうえ、11月16日(金)までに地域振興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「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。

今回事業の俳句は広報くまの1月号に掲載予定です。
☎〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号 地域振興課 (kanko@town.kumano Hiroshima.jp) ☎820-5602

ゼロの日運動

0の付く日(10・20・30日)はテレビゲーム・スマホの使用を控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。

シルバーリハビリ体操教室情報▼いつでも自分らしく過ごすための体操教室です。
 所東公民館(毎週木曜)10:00~11:00 所町民会館(11月15,22,29日(木)12月6日(木)13:30~14:30、
 所くまの・みらい交流館(11月12日(月)、19日(月)、27日(火)、12月3日(月)、10日(月)13:30~14:30