

当番医

6月16日(日) 片山医院 ☎854-0252 6月23日(日) 梶山医院 ☎854-2771
 6月30日(日) 豊田レディースクリニック ☎855-1913 7月7日(日) おかだ眼科 ☎855-6633

※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)	12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)。 ☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	18日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	25日(火)	くまの・こども夢プラザ		
	7月5日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
けんこう華齢教室 【要予約】 ※1	14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
健康相談 ※2	19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人はご持参ください。
	24日(月)	東部地域健康センター		
	7月3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
3歳児健診	21日(金)	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3歳2カ月~3歳7カ月までの幼児(H27年12月1日~H28年3月31日生)
	26日(水)			
両親学級	7月7日(日)	くまの・こども夢プラザ	(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。 ☎妊婦と夫や祖父母などの家族 ☎母子健康手帳、動きやすい服装

※1、2…介護予防ボランティアポイント対象事業

「児童手当 現況届」の提出を!

現在、児童手当を受給している人が、6月分以降も引き続き受給するためには、所得額などを確認する現況届を子育て・健康推進課の窓口へ提出してください。

▼提出先

子育て・健康推進課

▼受付

【平日】 6月3日(月)~6月28日(金)
午前8時半~午後5時15分

【夜間】

6月20日(木)のみ
午後5時15分~午後8時

▼提出時に必要なもの

- ・児童手当現況届
- ・印鑑
- ・受給者本人の健康保険証の写し
- ☎子育て・健康推進課
820・5637



シルバーリハビリ体操教室情報▶いつまでも自分らしく過ごすための体操教室です。
 西東公民館 ☎毎週木曜日10:00~11:00 町民会館 ☎毎週木曜日13:30~14:30
 西くまの・みらい交流館A ☎6月17日(月)、25日(火)、7月1日(月)、8日(月)13:30~14:30
 西くまの・みらい交流館B ☎毎週火曜日13:30~14:30



住民健診を受けましょう

私たちのおよそ2人に1人が「がん」になります。日本人の死亡原因の1位も熊野町の死亡原因の1位も「がん」です。

「がん」は、誰でもかかる病気です。しかし、遺伝による病気だと思っている人が意外に多く、日本人は、「もしかしたらがんになるかもしれない!」と思っている人が少ないと言われています。

しかし、遺伝による「がん」は全体の5%程度と少なく、生活習慣病が原因である場合が多いと言われています。

そのため、早期発見・早期治療のためには、がん検診が必要で、

町の住民健診では、厚生労働省のがん検診の指針で示されている検診を受けることができます。

がん検診の指針で示されているがん検診の種類は胃

がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診です。住民健診では、前立腺がん検診も受診することができます。

住民健診でがん検診を受診すると医療機関で受診するよりも安い受診料で受診することができます。

また、特定健診(基本健診)や歯周疾患検診、骨粗しょう症検査などと同時に受診することができます。「がん」の早期発見に加え、歯周病や骨粗しょう症の早期発見をすることができます。

○医療機関でも受診できます

胃がん検診(胃内視鏡検査)、乳がん検診(マンモグラフィ検査)、子宮頸がん検診は、医療機関でも受診することができます。医療機関については、「健診のしおり」でご確認ください。

○申込み方法は?

お申込みが必要です。「健診のしおり」についている申込はがきで申込むことができます。

「健診のしおり」は、各公民館、健康センターや役場などに置いてありますので、この機会にぜひお申し込みください。

○特定健診が無料になりました
40~74歳の熊野町国民健康保険の人は、今年度から特定健診が無料になりました。ご自身の健康管理のため、また、最近、健診を受けていないなあと感じている人はこの機会にぜひ特定健診を受診してください。

集団健診
 (がん検診・特定健診)
 ☎8月21日(水)~9月8日(日)のうち14日間
 西東部地域健康センター、町民会館、くまの・みらい交流館
 ▼申込締切: 7月4日(木)
 ※申込締切を過ぎるとお申込みができませんのでご注意ください。

(子育て・健康推進課)



「体にやさしい中華ナムル」



【材料】(4人分)

- ・もやし……………1袋(200g)
- ・にんじん……………1/3本(40g)
- ・きゅうり……………1/2本(60g)
- ・鶏がらの素……………小さじ2
- ・ごま油……………小さじ1
- ・すりごま……………少々

【下ごしらえ】
 ◆もやしは5分程度水にさらし、ザルにあげる。
 ◆にんじんときゅうりは千切りにする。

【作り方】

- 1 加熱する
耐熱ボウルにもやし、にんじんを入れて、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する(両端を少しあける)。
- 2 和える
1にきゅうり、鶏がらスープの素を入れてよく混ぜる。鶏がらスープの素が溶けたら、ごま油を入れてよく和える。食べる直前にすりごまをふりかける。

【健康メモ】

♪ごま油の風味とコクで、鶏がらスープの素の使用量が減り、減塩できます。
 ♪歯ごたえが欲しい人は加熱時間を短く、柔らかめが良い人は加熱時間を長くして調節してください。

1日の塩分目標 8g以下 (1人分)
 今回のレシピ 0.6g (1人分)

(子育て・健康推進課)

ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。