

当番医

8月11日(日) 児玉クリニック ☎855-4700 8月18日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707
 8月25日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585 9月1日(日) 酒井医院 ☎855-2629
 9月8日(日) 宗盛医院 ☎854-1111

※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)	20日(火)	町民会館	10:00~11:30	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
	9月11日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
住民健診	21日(水)	東部地域健康センター	*総合健診受付票でお知らせしている受付時間にご来場ください。	お申込みをされた人には、健診日と受付時間を記入した総合健診受付票と問診票を送付します(健診項目により、用紙が異なります)。 内容をご確認のうえ、「各健診の注意事項」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、お持ちください。 ※健診料金は健診会場でお支払いいただけます。 ※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けます。事前に手続きをしてください(後日の支払い・証明書等の提出はできません)。
	22日(木)			
	23日(金)			
	24日(土)			
	26日(月)~30日(金)	町民会館		
	9月2日(月)			
	9月4日(水)			
	9月5日(木)			
9月6日(金)	くまの・みらい交流館			
9月8日(日)				

※8月21日(水)、26日(月)、9月4日(水)の健康相談・8月14日(水)、27日(火)、9月6日(金)のすくすくクラブはお休みします。

☎高齢者支援課 ☎820・5605



海田警察署と認知症高齢者等の支援に係る相互連携に関する協定を締結しました

6月27日(木)に町と海田警察署との間で、認知症高齢者等の支援に係る相互連携に関する協定を締結しました。協定締結することにより、認知症高齢者とその家族にやさしい地域づくりを進めていきます。なお、この協定による連携事項は次のとおりです。

認知症施策の実施における協議および連携体制の構築、認知症施策や支援対策、支援を要する認知症高齢者等に関する情報の共有、認知症高齢者等の支援に資する啓発活動や研修などへの資料提供および講師派遣、その他、協定の目的を達成するために双方が必要と認める活動

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。
 町民会館A ☎8月29日(木)、9月5日(木)10:00~11:00 町民会館B ☎8月20日(火)、9月5日(木)13:30~14:30
 くまの・みらい交流館A ☎8月13日(火)、19日(月)、26日(月)、9月2日(月)、9月9日(月)13:30~14:30
 くまの・みらい交流館B ☎8月13日(火)、20日(火)、27日(火)13:30~14:30



丈夫な歯をつくるっ！ 子どもの虫歯予防

乳歯は酸に対する抵抗力(石灰化)が不十分のため、むし歯になりやすいといわれています。むし歯にならない方法としては、

- ①むし歯菌(ミュータンスレンサ球菌)をうつさない
- ②甘いものを控える
- ③歯を磨く
- ④歯を強くする
- ⑤定期的にプロフェッショナルケアを受ける

○むし歯をうつさない
お母さんの口の中にむし歯菌が多いと、子どもも多くなるというデータがあります。保護者の口の中を清潔にするとともに、定期的に歯科受診し、プロフェッショナルケアを受けることをお勧めします。

○甘いものを控える
糖分の量が多いものや、食べかすが残りやすいものはむし歯になりやすいといわれています。むし歯菌にもっとも感染しやすい時期を過ぎる3歳までは、甘いお菓子を与えないことがむし歯予防に効果的です。

○歯を磨く
乳歯が生えたら、歯を磨く習慣をつけましょう。本数が少ないうちから慣れさせることで、親子とも歯みがきが苦痛になることを防ぎます。また、定期的に歯科医院で、歯磨きの方法を指導してもらおうことで、正しい歯磨き方法が身につきます。

○歯を強くする
歯を強くするには、フッ素が効果的です。歯科医院で定期的に塗ってもらうフッ素に合わせ、自宅で仕上げ磨きの時にフッ素ジェルやフッ素スプレーを使うこともむし歯予防につながります。

○定期的にプロフェッショナルケアを受ける
定期的に歯科受診し、自己流では取りきれない汚れを除去することや、高濃度フッ素の塗付をすることでむし歯を予防できます。また、初期のむし歯の発見もできるため、重症化を防ぐことができます。

○フッ素塗付クーポン券
熊野町では、2歳児を対象



に「幼児フッ素塗付体験クーポン券」を交付しています。対象児(平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれ)には4月に送付しています。町内の歯科医院で利用できます。

○はつらつ家族表彰で最優秀賞を受賞しました！
7月4日に広島県歯科医師会館で、はつらつ家族表彰(広島県西部保健所広島支所管内)が行われました。熊野町の中内愛美さん(母)、凛太郎くん(3歳)が最優秀賞を受賞され、広島県はつらつ家族表彰審査会に推薦されることになりました。

はつらつ家族表彰とは、3歳児健診で、むし歯がなく、歯並びなどもきれいな親子を表彰する制度です。(子育て・健康推進課)

「体じやわろくすべし」 「どんどん蒸しケーキ」



【材料】(6人分)
 ・にんじん.....60g
 ・牛乳.....80ml
 ・砂糖.....大さじ3
 ・サラダ油.....小さじ1
 ・薄力粉.....100g
 ・ベーキングパウダー.....小さじ1

★蒸し器
 ★耐熱カップ6個

【作り方】
 1 混ぜる
 ボウルににんじん、牛乳、砂糖を入れて混ぜ、サラダ油を加えてよく混ぜる。Aを入れて、ヘラでさつくりと混ぜ合わせる。カップに8分目までつぎ分ける。

2 蒸す
 お湯の沸いた蒸し器にカップを並べ、フタをして強火で8分蒸す。竹串をさして、生地がついてこなければ完成。

【健康メモ】
 蒸し器を使うと、水蒸気で膨らむため、電子レンジで加熱するよりもふんわりと仕上がりが、時間がたっても硬くなりやすいです。

1日の塩分目標 8g以下 (1人分)
 今回のレシピ 0.1g (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。

※広報「くまの」では、町民の皆さんの自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。