

# 保健行事

子育て・健康推進課 ☎820-5637

## 当番医

1月12日(日) 片山医院 ☎854-0252      1月19日(日) 梶山医院 ☎854-2771  
 1月26日(日) はまもと皮ふ科 ☎855-2662      2月2日(日) 豊田レディースクリニック ☎855-1913  
 2月9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
モグモグ教室	15日(水)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:00	9カ月頃からの離乳食や1歳代の食事で大切にしたいポイントをお話しします。栄養がとれるおやつを試食もあります。(予約不要) ☎9カ月頃~1歳6カ月頃の乳幼児と保護者お申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ます。内容をご確認のうえ、当日は、問診票に必要事項を記入してお持ちください。※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。事前に手続きをしてください(後日の支払い・証明書などの提出はできません)。
住民健診	16日(木)	町民会館		(受付時間) *決定通知書でお知らせしている受付時間・会場にお越しください。
	17日(金)			
すくすくクラブ(育児相談)※	21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)。
	28日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:30	☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
アルコール相談	27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? 本人やご家族、その他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(予約不要)。
	2月7日(金)	東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。
健康相談※	27日(月)	東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。
	2月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	日頃の飲酒習慣を振り返ってみませんか? 本人やご家族、その他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(予約不要)。
のびのび親子教室	28日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:30	テーマ:手作りおやつ 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(予約不要)。 ☎1歳6カ月頃~未就園の幼児と保護者
けんこう華齢教室※	30日(木)	町民会館	13:30~15:30	テーマ:美味しく食べ続けるために(試食あり) ▷講師:子育て・健康推進課 管理栄養士 ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします) 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(R1年9月1日~R1年10月31日生)
乳児健診	2月3日(月)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	<栄養編>妊娠中の体重管理のポイント・妊娠中から産後の食事・おすすめメニューの試食 ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☎母子健康手帳 ☎前日までに子育て・健康推進課まで
母親学級(要予約)	2月4日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:45 (受付時間) 9:45~10:00	<栄養編>妊娠中の体重管理のポイント・妊娠中から産後の食事・おすすめメニューの試食 ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☎母子健康手帳 ☎前日までに子育て・健康推進課まで

※次の行事はお休みします。健康相談:1月1日(水)、すくすくクラブ:1月3日(金)

※健康相談・けんこう華齢教室は、介護予防ボランティアポイント対象事業です。

シルバリア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。  
 所東公民館☎毎週木曜10:00~11:00、所町民会館☎1月23日(木)、30日(木)、2月6日(木) 13:30~14:30  
 所くまの・みらい交流館A☎1月14日(火)、20日(月)、28日(火)、2月3日(月)、2月10日(月) 13:30~14:30  
 所くまの・みらい交流館B☎毎週火曜 13:30~14:30



## よき習慣で健康な毎日

新年を迎え、目標に「健康第一」を掲げる人もいると思います。自分の状態を知り、できることから始めてみましょう。

○日々の生活習慣をチェック  
健康のために気を付けることとして、運動、栄養、休養、そして予防対策があります。日々の生活習慣をチェックしてみましょう。

【運動】  
座っている時間が長い  
運動する習慣がない  
外出はよく車を利用する  
休日は家でゴロゴロしている

【栄養】  
朝食はほとんど食べない  
野菜より肉や揚げ物をよく食べる  
食事の時間が不規則  
お酒やジュースをよく飲む

【休養】  
起床・就寝などの生活時間が不規則  
休日の寝だめで睡眠不足を解消する  
つい無理をしてしまう  
気分がムラがある

【予防対策】  
しばらく健康診断をうけていない  
体の不調は薬で治す  
自分の体調に無頓着だ  
チェックが多い人は生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

○健康にいい習慣を取り入れよう  
【運動編】洗顔、歯磨き、トイレに行くなど、毎日の生活の中で必ずする行動に、運動をプラスしてみましょう。  
歯磨き中にかかとを上げ下げするなど、習慣になりやすい動作がおすすめです。

【栄養編】冬の冷えや春に多いアレルギー症状、夏バテなど、季節ごとに感じる体の不調は、日々の食事で解消することが理想的です。  
一日三食、栄養バランスを考えて規則正しくとることは、健康な毎日と、病気の予防にもつながります。

【休養編】大人も子どもも、日々時間に追われていきます。「やらなければいけないこと」と同じくらい「休むこ

と」も大切です。睡眠はもちろん、ちょっとしたリフレクシユ方法も取り入れて、休み上手になりましょう。

職場・学校・家庭以外の第三のスペース「サードスペース」の利用なども最近増えてきています。

【予防対策】起床から就寝まで、決まった時間や生活リズムで過ごす、気分のムラや体の不調にも気づきやすくなり、病気の予防につながります。定期的な健康診断や歯科検診を受けながら、毎日を規則正しく送ることで健康第一を目指しましょう。

【熊野町の取組】年間を通して、けんこう華齢教室を開催しています。毎月1回、介護予防講演会やがん検診の話、睡眠、足の健康、歯の健康などをテーマに各分野のスペシャリストをお招きし、参加者からは毎回好評をいただいています。

介護予防ボランティアポイント「すくすくま手帖」の対象事業にもなっています。ぜひ、皆さまの健康づくりにお役立てください。  
 (子育て・健康推進課)

## 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

切妻の庇深々枇杷の花

中川 佳代子

### 【講評】

切妻、この一語で建物の姿が浮かぶと同時に白い枇杷の花が楚々と感じられる。

### 入選作品

松手入する夫の愚痴聞き流し  
紅葉掃く強き癖ある竹箒  
日の出富士待ちし人等の息白し  
コスモスや大きく腕振る散歩道  
白和と松茸づくしの古稀の膳  
春の日や目を遣る先のカレンダー  
もう師走立てし計画追ひつけず  
老人達バスを連ねて紅葉狩

浜岡 厚麻  
友岡 厚子  
林世 紀雄  
石原 圭  
俵千 恵子  
大杉 徳子  
住吉 孝子  
新田 竹美

## 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、1月14日(火)までに地域振興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「俳句係」。なお、俳句の応募作品については添削を希望される場合は、84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。

今回募集の俳句は広報くまの3月号に掲載予定です。  
 問 所東公民館 ☎ 4292 熊野町中溝一丁目1番1号 地域振興課  
 ☎731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 地域振興課  
 (kanako@town.kumano.hiroshima.jp) ☎820・5602

## 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。