

当番医

2月16日(日) 高橋整形外科クリニック ☎854-2222 2月23日(日) 宗盛医院 ☎854-1111
 3月1日(日) 片山医院 ☎854-0252 3月8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。

※1月号の当番医の記事に変更がありました。

2月9日(日) ×おかだ眼科 ☎855-6633 → ○児玉クリニック ☎855-4700

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)。
	18日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	25日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:30	
	3月6日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☑妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☑母子健康手帳
健康相談 ※	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。
	3月4日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
けんこう華齢教室 ※	20日(木)	町民会館	13:30~15:30	▷テーマ:歯周疾患予防 ▷講師:くまの歯科クリニック 板谷和徳医師 ☑健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします)
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。
	26日(水)		☑町内に住所を有する幼児(H28年8月1日~H28年11月30日生)	
離乳食教室	3月5日(木)	町民会館	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	栄養士による離乳食準備やすすめ方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 ☑4~7カ月頃の乳児の保護者

※介護予防ボランティアポイント対象事業

生活協同組合ひろしまと包括的連携に関する協定を締結しました

1月20日(月)に町と生活協同組合ひろしまとの間で、包括的連携に関する協定を締結しました。この協定は、緊密な総合連携と協働による活動を推進することにより、町民が安心して暮らせる地域づくりを目指し、町民サービスの向上および地域の活性化を図っていくものです。

○連携事項

- (1) 町産品の販売促進に関すること
- (2) 町政情報の発信・観光振興に関すること
- (3) 地域防災に関すること
- (4) 地域の安全・安心に関すること
- (5) 子育て支援・青少年育成に関すること
- (6) 高齢者支援・障害者支援に関すること
- (7) 健康増進・食育に関すること
- (8) 教育・文化の進行に関すること
- (9) その他、町民のサービス向上、地域活性化に関すること



(子育て・健康推進課)

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 ☎2月13日(木)、20日(木)、27日(木) 10:00~11:00、町民会館 ☎毎週木曜 13:30~14:30
 所くまのみらい交流館A ☎2月18日(火)、25日(火)、3月9日(月) 13:30~14:30
 所くまのみらい交流館B ☎2月18日(火)、25日(火)、3月3日(火)、10日(火) 13:30~14:30



冬は乾燥の季節

冬の空気は、冷たいだけでなく、とても乾燥しています。さらに暖房器具を使うことで、室内の乾燥を助長しています。

空気の乾燥は、火事の危険性も高めますが、体への影響もあります。

○どんな影響があるの？

【肌への影響】

肌の水分が奪われ、乾燥を招きます。空気の乾燥に加え、この季節は感染症予防のために手洗いの機会も増えるので、手指の乾燥が助長されます。

その結果、肌のバリア機能が低下します。かゆみがおきたり、病原菌の侵入やアレルギーのリスク(経皮感作)が高まります。

【鼻・のど等粘膜への影響】

粘膜には、病原体から体を守るバリア機能があります。

す。その粘膜のバリア機能が乾燥によって低下するため、この季節は、インフルエンザなどの感染症が懸念されます。

○どうすればいいの？

① スキンケア

肌をこしこし洗うと皮膚への刺激が強いため、石けんなどの洗浄剤をしっかりと泡立ててなでるように洗います。

洗った後は、早めに水分を拭き取り、保湿剤を塗りましょう。保湿剤は、強くすりこむのではなく、たっぷりのせるように塗りましょう。

肌荒れのひどい場合は、皮膚科を受診しましょう。



② 部屋の湿度を保つ

加湿器などを利用して、湿度50~60%に保つようにしましょう。

加湿器の水は、水道水を利用し、カビや雑菌の繁殖を防ぐために1日1回はとりかえましょう。

③ マスクの着用

マスクを着用することで、ウイルスや花粉から身を守るだけでなく、呼吸によりマスク内の湿度が上がると、鼻やのどを加湿する役目もあります。

④ 水分補給

のどを直接潤し、バリア機能を保ちます。夏に比べ、のどの乾きを感じる事が少ないため、意識して、水やお茶をこまめに飲みましょう。

(子育て・健康推進課)



「体は心でつくる」大福作り



【材料】(4人分)

- いちご.....4粒
- あん.....80g
- 白玉粉.....50g
- 水.....60ml
- 牛乳.....大きじ2
- 砂糖.....大きじ2
- 片栗粉.....適宜

- 【作り方】
1. 大福生地作り
 深めの耐熱ボウルに白玉粉を入れ、少しずつ水をたし、その度よく混ぜる(ダマをつくらないように)。液状になったら牛乳と砂糖を入れる。
 2. 生地の仕上げ
 1にふわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。取り出してヘラでよくかき混ぜラップをし、さらに電子レンジで約1分加熱する。
 ※ヤケドに注意
 3. 包む
 バットにかたくり粉をひき、2を取りだして置く。かたくり粉をまぶしながら4等分する。いちご(あん)で包んだものを包み、形を整えたら完成。

(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。