

# 保健行事

子育て・健康推進課 ☎820-5637

## 当番医

3月15日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707  
 3月22日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585  
 3月29日(日) 酒井医院 ☎855-2629  
 4月5日(日) 宗森医院 ☎854-1111  
 4月12日(日) 小坂内科医院(坂町) ☎885-0108

※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。  
 ※4月から当番医が熊野町と坂町合同の輪番制になります。詳細は、P16をご覧ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
両親学級	15日(日)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:45 (受付時間) 9:45~10:00	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
すくすくクラブ (育児相談)	17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)。
	24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
	4月3日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎母子健康手帳
歯っぴー教室	18日(水)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:00	簡単で効果があがる菌みがきのコッソなどを歯科衛生士がお話します(予約不要)。 ☎歯ブラシ(お子さんが普段使っているもの) ☎9カ月頃~1歳6カ月頃の乳幼児と保護者
アルコール相談	18日(水)	西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)。
健康相談※	18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。
	23日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	※介護予防ボランティアポイント対象事業
のびのび親子教室	24日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:30	▶テーマ:子どもの食事の適量がわかるお弁当のコツ 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(予約不要)。 ☎1歳6カ月頃~未就園の幼児と保護者

※4月1日(水)の健康相談(中央ふれあい館)はお休みです。

## 子育て支援センター エンゼル通信



●子育て支援センターの主な予定(いずれも11:30に終了)

実施日	開始時間	行事(講師・敬称略)
11日(水)	10:30	みんなで減災(講師:熊野町危機管理課職員)
13日(金)	9:30	わくわくキッズ(2歳以上)
16日(月)	11:00	3月生まれのお誕生会
17日(火)	10:30	子育て相談会(保健師:金澤綾子)
4月7日(火)	9:30	ふわふわベビー(妊娠中~11カ月まで)
4月8日(水)	10:30	子育てなるほど講座「遊びの中の困った」

●パステルルーム 地域での活動拠点としてご利用いただけます。  
 ※パステルルーム開催日にくまの・こども夢プラザ内子育て支援センターも利用できます。

実施日	開始時間	場所
19日(木)	9:30	中央ふれあい館
4月3日(金)	13:30	東部地域健康センター(15:00まで)

- おひさまルーム 上記日程以外の日の9:30~11:30
- お誕生会 毎月1回お誕生月のお子さんをみんなでお祝いしています。
- 「うたとおはなしの広場」(第2・4金曜日14:30~15:00)  
絵本の読み聞かせや季節の歌、作って遊べる簡単工作もあります。
- 子育て相談会 健康、発達など保健師(金澤綾子氏)に相談できます

●ほっとるーむ(月~金曜日13:00~15:30)(10日(火)はありません)  
 ※3月18日(第3水曜日)のみ ほっとるーむベビー(11カ月児まで)  
**ベビーマッサージ**(14:00~) ほっとるーむベビーの中で行います。  
 ☎バスタオル1枚・ベビーオイルまたは保湿剤(なくても可) 飲み物(水分補給) ☎無料 ※予約不要

●ベビーマッサージ講座「ゆめりん」(毎月1回実施)  
 ☎3月23日(月)13:30~14:30 ☎☎上記と同じ ☎無料  
 ☎10組(定員になり次第締切ります) ※上のお子さんの同室託児有

●「パパとおひさま」プロに教わる!ばえる写真の撮り方  
 ☎3月15日(日)10:30~11:30 ☎くまの・こども夢プラザ  
 ▶講師 長澤 伸幸氏(フォトサービスながさわ)  
 ☎携帯、デジカメなど  
 ☎乳幼児の保護者 ☎無料 ※予約不要 ※9:30から遊べます

●親子ふれあい体操 参加親子募集!!  
 親子で体を動かし、ふれあいを楽しみましょう!  
 ☎毎月第2火曜日 10:00~11:00 前期6回(4月~9月)1回目4月14日  
 ☎子育て支援センター(くまの・こども夢プラザ2F) ☎10組  
 ▶講師 大歳 千絵氏(NPO法人熊野健康スポーツ振興会) ☎無料  
 ☎乳幼児とその保護者\*3月11日(水)から申込受付を開始します。  
 ※いずれの事業も変更する場合があります。  
 ※子育て支援センターの予定表または電話でご確認ください。

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター  
 (くまの・こども夢プラザ内) ☎820-5502 ☎855-0805  
 開設日時(※年末年始、祝日除):月~金曜日 9:30~17:00  
 毎月1回土曜日または日曜日 9:30~11:30  
 (子育て相談 月~金曜日 13:00~17:00)

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。

所東公民館 ☎3月12日(木)、19日(木)、26日(木) 10:00~11:00  
 所町民会館 ☎3月12日(木)、19日(木)、26日(木) 13:30~14:30  
 ☎くまの・みらい交流館A ☎3月16日(月)、24日(火)、3月30日(月) 13:30~14:30  
 ☎くまの・みらい交流館B ☎3月17日(火)、24日(火)、3月31日(火) 13:30~14:30



## 春はストレスを ためこみやすい季節です

柔らかな日差しに春の訪れを感じる早春はストレスを抱えやすい季節です。特に3月は1年の中で最も自殺率が高い月でもあり、厚生労働省は「自殺対策強化月間」としています。

○なぜ早春にストレスがたまるの?  
 生徒や学生は受験生活や就職活動などが終わった後の燃え尽き感から、心の不調が起きやすくなります。そばで支えてきた親も、役割喪失や子どもの巣立ちを前にして心の不調に陥ることがあります。

働く人にとっても、人事異動や転勤、定年退職などの環境の変化が心と体に大きなストレスを与えます。さらに、この春季の不安定な気候は身体にとって大きな負担になります。

○ストレスと上手に付き合うポイント  
 「心身のバランスを崩しやすい時期である」と心得る。あらかじめ想定すること、無理を重ねないように意識することが出来ます。「日々の生活をていねいに送る」

気持ちや気分となく落ち着かない時季だからこそ、栄養バランスの取れた食事を、早寝早起きをする、睡眠時間をたっぷりとり、適度に体を動かす、ゆつくり入浴するなど、普段の生活が送れるよう意識しましょう。

「リラククスできる時間を持つ」  
 脳の緊張をほぐし、心も体もリラククスできる時間を持ちましょう。ほろりと過ごす時間も心身にゆとりを与え、疲労の回復をもたらします。また、趣味やスポーツなどを心の底から楽しむことができればストレス

ス解消につながります。  
**「呼吸を意識する」**  
 ストレスがたまると心身が緊張し、呼吸が浅くなります。すると脳に酸素が十分行き渡らなくなり、よけいに疲れやすくなります。「腹式呼吸」を意識しましょう。

### 腹式呼吸の方法

- 1) リラククスして背筋を伸ばし、目を閉じてお腹に手をあてます。
- 2) へその下に意識を向けて、「ふうー」と口から息を少しづつ吐き、お腹をへこませながら30秒くらいかけて吐ききります。
- 3) 息を吐ききったら腹筋の力を緩めて自然に鼻から息を吸ってお腹を膨らませます。
- 4) 1)~3)を何回か繰り返します。

(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

朝の日の映えし天守や初雀

林 世紀 雄

### 【講評】

一読して風景の見えるのがよい。俳句表現の第一は理屈や知識を越えた現実ということを感じたい。

### 入選作品

- 初雪の山々後に出雲路へ  
 得意技決まり晴れや出初式  
 校庭で蹴る子らの二日かな  
 抱き上ぐる稚児の産毛や日脚伸ぶ  
 春の日や今日もクイズに追はれたり
- 新田 竹美  
 浜岡 麻美  
 友岡 厚子  
 中川 佳代子  
 大杉 徳子

### 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、3月13日(金)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5月号に掲載予定です。  
 問い合わせは広報くまの5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  
 (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。