

12月の保健行事

12月の当番医

12月5日	平田眼科医院	854-8880	年未年始(9:00~12:00まで)
12月12日	宗盛医院	854-1111	1月1日 おかだ眼科医院 855-6633
12月19日	酒井耳鼻咽喉科	855-2629	1月2日 大瀬戸医院 854-8585
12月26日	片山医院	854-0252	1月3日 瀬尾医院 854-2222

電話番号、特に局番をよく確かめておかけください。

行 事	月日等	場 所	時 間	内 容
健 康 相 談	15日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操を行います。母子健康手帳の交付等を行います。
	20日(月)	西部地域健康センター		
	1月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	13日(月)	西公民館	10:00~11:30 13:30~15:00	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。13日(月)は助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	20日(月)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	27日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	1月5日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
マスカットキッズ	10日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。みんなでクリスマス会をしましょう。
フッ素塗布	16日(木)	町民会館	13:30~14:30	申込された方は忘れずお越しください。 料 金：1,000円 持参物：いつも使っている歯ブラシ・タオル・母子健康手帳
	17日(金)	西公民館		
スマイルキッズ。	24日(金)	中央地域健康センター	11:00~15:00	クリスマス会を一緒に楽しもうね!!

年未歯科当番医(9:00~15:00)			
12月30日(木)	石本歯科医院	820-5888	12月31日(金) 山野歯科医院 854-1139

くまの里山会のお知らせ

と き 12月11日(土)
午 前 9 時 50 分 集 合

と ち ろ 城 山

集 合 筆 の 里 工 房

申 込 締 切 12月9日(木)

年 会 費 500 円

主 催 くまの里山会

連 絡 先 854-3936(一関)

自然にふれてみませんか

自然観察会のお知らせ

と き 12月15日(第3水)
午 前 9 時 半 ~ 午 後 3 時 半

と ち ろ 赤 穂 峠 城 山

集 合 筆 の 里 工 房

講 師 富 沢 由 美 子

主 催 くまの自然観察会

連 絡 先 & * 854-5719

(大本)

自然にふれてみませんか



開催にあたり、ご協力をいただきました皆さまに、厚くお礼申し上げます。

次回第38回に向けて、これから準備に入ります。が町民の皆さまのご協力をよろしく願います。

筆の都くまの
町民文化祭実行委員会
(生涯学習課)





子どもからみる肥満と

生活習慣病



これからの冬の寒さから、体を動かすににくい上に年末年始の食生活によって、他の季節に比べて体重が増える人も多いのではないのでしょうか。

成長に必要な栄養をバランスよく

子どもの成長を妨げないよう健康的に肥満を改善するにはどうすればよいでしょう。単純に食事の量を減らすのではなく、必要な栄養をバランスよくとる必要があります。

バランスの悪い食生活と運動不足から肥満や糖尿病を引き起こすことはご存知の人も多いと思います。熊野町においても、全国や広島県に比べ、糖尿病が多く

(平成14年度基本健康診査結果要医療・要指導の比較から)、学童の肥満も年々増加しています(学校保健統計から)。

かつては大人の病気といわれていた生活習慣病ですが、子どもの時から成長に合わせて予防と対策を家族で考えてみましょう。

成長に必要な栄養をバランスよく

子どもの成長を妨げないよう健康的に肥満を改善するにはどうすればよいでしょう。単純に食事の量を減らすのではなく、必要な栄養をバランスよくとる必要があります。

主食(ごはん・パン・うどん)と野菜(魚・肉・大豆製品)・野菜類をセツトにして、単品メニューは避ける。

おやつは市販のお菓子の量を減らし牛乳がヨーグルト、果物にする。外食は1品メニューより定食にする。油をあまり使わない工夫

家族で協力し自分自身の生活を振り返りながらサポート

親子で食事をとる、おじいちゃんおばあちゃん孫がわいさでお菓子を与えずぎない、できるだけ体を動かす

家族で協力し自分自身の生活を振り返りながらサポート

親子で食事をとる、おじいちゃんおばあちゃん孫がわいさでお菓子を与えずぎない、できるだけ体を動かす

かすようお家のお手伝いやお買い物も家族で歩いて行くななど、楽しみながらみんなどできるといいですね。

(健康課)

第37回 筆の都くまの町民文化祭開催!!



10月23日(土)・24日(日)に、町民会館で第37回町民文化祭が開催されました。町内で活動している個人・グループが作品展示や芸能発表、バザーを行いました。日頃の成果を発表しました。当日は晴天に恵まれ、多くの来場者でにぎわいました。

第37回町民文化祭 将棋大会結果

10月23日(土)町民会館で実施された将棋大会の結果は次のとおりです。

A級	優勝	藤井 儀守
	準優勝	女夫池 修宗
	3位	菅田 直幸
	3位	佐々木道春
B級	優勝	岩見 覚行
	準優勝	宇吹 宗行
	3位	細馬 洋一
	3位	井上 勇
C級	優勝	木村 士郎
	準優勝	出崎 清治
	3位	志々田信幸
	3位	小山 利昭
子どもの部	優勝	池上 彪凱
	準優勝	小泉 雄大
	3位	藤川 智浩
	3位	尺田 慎平

筆の都くまの

町民文化祭実行委員会 (生涯学習課)