

5月の当番医

5月4日	宗盛医院	☎854-1111	5月25日	豊田レディースクリニック	☎855-1913
5月11日	片山医院	☎854-0252	6月1日	おかだ眼科	☎855-6633
5月18日	梶山医院	☎854-2771	6月8日	梶山医院	☎854-2771

※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	月日等	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	15日(木)	町民会館	10:00~11:30	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。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	23日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	6月4日(水)	中央ふれあい館		
マスカットキッズ	16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。
3歳児健診	16日(金)	町民会館	受付時間 13:15~14:00	平成17年1月1日~4月30日生まれの人が対象です。(個別通知を行います) ■健康課☎855-1755
	20日(火)	西部地域健康センター		
健康相談	19日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。
	28日(水)	東部地域健康センター		
	6月4日(水)	中央ふれあい館		
マザークラス	22日(木)	西部地域健康センター	13:30~15:00	妊娠中の食事(試食あり)。妊娠中を通じていつでもお越しくください。
スマイルキッズ	23日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	参加希望の人は健康課までお問い合わせください。☎855-1755
こころの相談 (精神保健福祉相談)	23日(金)	西部地域健康センター	13:30~15:30	眠れない、不安や悩みがある等の相談に専門医が応じます。(要予約・無料) ■■広島地域保健所海田分室 ☎822-5114 健康課☎855-1755
離乳食教室	27日(火)	西部地域健康センター	13:00~14:00	栄養士による離乳食の始め方からおすすめレシピなどの紹介(試食あり)。
1歳6ヵ月児健診	6月6日(金)	町民会館	受付時間 13:15~14:00	平成18年8月1日~11月30日生まれの人が対象です。(個別通知を行います) ■健康課☎855-1755
	6月9日(月)	西部地域健康センター		



健康相談へ行こう



皆さんへの健康相談を行なっています。

あなたは健康相談に行つたことがありますか。健康づくりの第一歩は、日頃から自分のからだについてよく知る事です。健康相談では次のことを実施しています。

● 血圧測定

血圧を測定し、高い人は生活の中で気をつけることや改善点のアドバイスをします。

● 尿検査

尿糖・尿たんぱく・潜血・PH・ウロビリノーゲン(肝機能)のほか、尿中に排出される塩分量を測定できます。尿中に排出される塩分量は、おおよそ1日に摂っている塩分量と同じです。自分がどれくらい塩分を摂っているか分かります。

● 体組成計による測定

体重・体脂肪率のほかに、筋肉量・内臓脂肪レベルが測定できます。

● 保健相談

血圧測定値や尿検査の結果の説明をします。健診結果の持参があれば読み方をアドバイスします。また、「最近疲れがみ」「よく眠れない」といった不安や困っていることも、気軽に聞いてください。

● 栄養相談

健康的なおいしく食べることのできる献立を紹介いたします。また、体重が気になる人へは、自分に合った食事量を計算し、実践しやすい方法を説明します。

● 母子健康手帳の交付

母子健康手帳の交付と妊

この他に、最近話題になっているメタボリックシンドロームの予防方法や改善するための方法など個別に相談に応じます。「体重を減らしたいけど、どうしたらいいかわからない」「頑張ってもなかなか続かない」と困っている人は、ぜひ一度健康相談にお越しください。あなたに合った方法を一緒に考えます。健康相談の日程は、毎月の広報や左の表をご参照ください。

曜日	会場	時間
第1水曜日	中央ふれあい館	10:00~11:30
第3月曜日	西部地域健康センター	13:30~15:00
第4月曜日	東部地域健康センター	13:30~15:00

(無料)

■健康課 ☎855-1755

麻しん風しんの予防接種の受け方がわかりました

4月から1期~4期の接種となりました。
▽接種対象者:《第1期》生後12ヵ月以上24ヵ月未満《第2期》5歳以上7歳未満で小学校就学の1年前から小学校就学の前日(3月末)までの人(幼稚園・保育所等の年長児)《第3期》新中学1年生《第4期》新高校3年生とその年齢にあたる人▽接種期間:4月1日~平成21年3月31日の1年間▽予防接種ワクチン:麻しん風しん混合ワクチン、麻しんワクチン、風しんワクチン単独での接種も可能な場合があります。詳しくは健康課又はホームページで。▽保護者の同伴について:第1期、第2期は保護者の同伴が必要ですが、第3期、第4期に関しては同意書と問診票(4月中旬に個別に配布済)に保護者の署名があれば子どもだけで病院受診し接種することができます。
■健康課 ☎855-1755

健康くまの21 20年度の活動スタート

今年度もさらにグループ活動を中心とした事業を参加者とともに企画・実施していく予定です。健康づくりに関することなど、自分に関わってできることからスタートです。ぜひご参加ください。

■5月29日(木)午後1時半~3時 ■中央地域健康センター(デイルーム) ■健康課 ☎855-1755

最近疲れやすい、若さを保ちたい、メタボリックシンドロームが気になるなど、食生活を見直したい人を対象(18歳以上)に栄養士による教室を開催します。

■6月11日(水)午前10時~11時半 ■町民会館(集会室) ■50人 ■5月30日(金)まで、電話か健康課の窓口でお申し込みください。 ■健康課 ☎855-1755

若々しい体と心を元気になる食事のはなし

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

関村 光子

雪解けやこんな所に移植鏡

【講評】 移植鏡が何時からかわらなくなっていたのが見つかったのである。半ばあきらめていたであろうが、雪が解けて来たのである。自分でも呆れていたであろう。中七の措辞がものがたっている。

入選作品

摘みどきの少し過ぎたる露の臺
梅三分茶店の幟新しき
手づくりの雛の首の傾ぎをり
岩海苔の強き香りや沖時化る
雲切れて洩るる日ざしや針供養
梅の花行きつもどりつ鉄を止め
畦道に春のきざしを見つけたり
やはらかき日射し椽の梢萌ゆる
春近し苔むす寺に摩利支天
冴え返り灯油のにはひ再びに

尺田 節江
別府 藤絵
南村 マサ子
進藤 幸美
馬場 芳江
台上 幸恵
新田 竹美
大杉 徳子
小阪 善明
尺田 泰三

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢を記載のうえ、5月16日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールはタイトルを「短歌俳句係」としてください。なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、80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)での応募者は、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。

問合せ先&応募先
〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号
総務課情報推進グループ (joho@town.kumano, Hiroshima.jp)