

3月の保健行事

3月の当番医

3月15日 平田眼科医院 ☎854-8880 3月29日 宗盛医院 ☎854-1111
 3月22日 酒井医院 ☎855-2629 4月5日 片山医院 ☎854-0252

※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)	12日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、保健師等による子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。
	19日(木)	町民会館		
	27日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	4月1日(水)	中央ふれあい館		
	4月8日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
マザークラス (両親教室)	15日(日)	西部地域健康センター	10:00~12:15	沐浴実習やお父さんの妊婦体験などを行います。
健康相談	16日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	血圧測定、検尿、母子健康手帳の交付等を行います。保健師等による健康相談、住民健診の結果説明も行っていきます。健康手帳を持参ください。
	25日(水)	東部地域健康センター		
	4月1日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
乳児健診	23日(月)	中央地域健康センター	(受付時間) 13:15~14:00	平成20年9月1日~12月31日生まれの乳児が対象です。対象児には個別通知を行います。
	26日(木)	西部地域健康センター		
スマイルキッズ。	27日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	簡単おやつ作りを楽しみましょう。要予約。■健康課 ☎855-1755
離乳食教室	30日(月)	西部地域健康センター	13:00~14:00	離乳食の始め方や進め方のポイントを紹介します。
ポリオ (予防接種)	4月3日(金)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	生後3ヵ月~90ヵ月の乳幼児対象。母子健康手帳と予診票を持参ください。お口からの接種になりますので、接種前後1時間の飲食は控えましょう。
	4月7日(火)	西部地域健康センター	(実施時間) 13:30~14:00	
	4月27日(月)	町民会館		

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届く期間を考慮して、おおむね毎月11日から翌月10日までのお知らせを掲載しています。

4月1日から次の場所に
 移転し、名称が変わります。
 ▼移転先：〒730・8511
 中区基町10番52号(県庁構
 内農林庁舎1階)
 ▼新名称等：広島県西部厚

厚生環境局・保健所海田分室 移転及び業務内容変更の お知らせ

- 母子・寡婦福祉資金の貸付け(厚生保健課)
- 産業廃棄物対策、環境保全対策(衛生環境課)

■広島地域事務所厚生環境局海田分室厚生推進課 ☎82251133
 (健康課)

健康くまの21通信
 ~簡単おやつの紹介~
 家庭ですぐに簡単にできるおやつの紹介を行います。メニューは「はったい粉」を使ったおやつとホットケーキミックスのおやつです。試食もありますので、是非お越しください。
 ■3月27日(金)午後2時~3時
 ■東部地域健康センター
 ■町内在住者
 ■無料
 ■健康課 ☎855-1755



生環境事務所・広島県西部保健所広島支所
 ▼設置課：厚生保健課(現海田分室厚生推進課・保健課)、衛生環境課(現海田分室生活衛生課)
 ☎228-2111(県庁代表)
 4月1日から業務の一部について見直しを行います。①現在、海田分室で行っている業務のうち、生活衛生・墓地、水道、温泉事務については、西部厚生環境事務所・保健所本所(廿日市市桜尾二丁目2番68号 ☎0829-321181)で実施。
 ②次の業務を、新たに広島支所で実施。



朝食の欠食率増加傾向

朝ごはんを食べない人は多くいます

朝食の欠食率は男女とも高くなる傾向にあり、男性で13・3%、女性で10・1%。欠食率が最も高い男性の30歳代では30・2%、女性の20歳代では24・9%にのぼっています。20年前と比較すると、「1~6歳の幼児」では、男児が3・8%から5・3%に、女児が2・7%から

7・3%に増加しています。(平成19年国民健康・栄養調査結果より)

朝ごはんを大切にしましょう

朝食を抜いて、学校や職場に行く、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事はかからないことはありませんか。

大人も、子どもも食べよう朝ごはん!

~朝は1日の出発点!~

朝ごはんを食べると...
 いいこといっぱい!

- 体温が上昇し、体の調子よくなります。
- エネルギーがゆきわたり、元気に活動ができます。
- エネルギー源となる主食(ごはん・パンなど)の糖分が、脳の働きをよくします。
- 胃腸が刺激され、排便が促されます。



朝は、1日の出発点。朝ごはんを食べて、眠っていた体も頭も目覚めさせましょう。
 今まで朝ごはんを食べる習慣がない人は、まず手軽なもの(牛乳やヨーグルト、果物など)からスタートしてみしましょう。
 それができたら、主食(ごはん、パンなど)、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)の3つのお皿をそろえていきましょう。
 ■健康課 ☎855-1755

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

一人居となりて年の瀬無沙汰なり

進藤 隼美

【講評】

多くの家族が居たときを思い出して年の瀬の忙しさが懐かしい。一人になったことの淋しさを述懐していて単純で複雑。

入選作品

- 灯油売る拡声器過ぎ風花す 南村 マサ子
- 凍てし手で財布しまひぬ雑魚売女 尺田 節江
- 子の髪に白きもの殖ゆそぞろ寒 別府 藤絵
- 住み慣れし古き玄関注連飾る 関村 光子
- 蔵壁の落ちて空家の冬日かな 馬場 芳江
- 残り物小鍋に移す三ヶ日 尺田 幸恵
- 初孫に見入りて冬の四畳半 福垣内 修曹
- 松茸の秘めたる城の懐かしさ 小阪 善明
- 一万歩寒風を行く首疎め 堀野 眞理子
- 里山のここにいきいき辛夷咲く
- 初雪に人も子猫も皆震ふ

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字にはよみがなを振り、住所、氏名、年齢を記載のうえ、3月19日(木)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。

■〒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 (joh@town.kumano.hiroshima.jp)