

4月の保健行事

4月の当番医

4月11日 倉田医院 ☎854-7050 5月2日 宗盛医院 ☎854-1111
 4月18日 平田眼科医院 ☎854-8880 5月9日 片山医院 ☎854-0252
 4月25日 酒井医院 ☎855-2629

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、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
ポリオ (予防接種)	5日(月)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	☑生後3ヵ月~90ヵ月の乳幼児 母子健康手帳と予診票をご持参 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。
	12日(月)	西部地域健康センター	(実施時間) 13:30~14:00	
	28日(水)	町民会館		
すくすくクラブ (育児相談)	14日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	保健師等による乳幼児の身体測 定、母乳やミルク、離乳食などの 栄養相談、発育発達や子育て等の 相談に応じます。(母子健康手帳 をご持参ください)
	20日(火)	町民会館		
	27日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
健康相談	19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 の交付のほか、保健師や栄養士 が個別に健康相談に応じます。 (健康手帳をお持ちの方は、ご持 参ください)
	26日(月)	東部地域健康センター		
健康教室 (糖尿病学習会)	23日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30 (受付9:45~)	糖尿病の食事について学習会を 開催します。 ☑4月16日(金)までに電話か窓口 で申し込み☎855-1755
母親学級	23日(金)	中央地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	出産時の呼吸法の練習、妊娠中の 生活、準備物品、マタニティスト レッチ



たんさん食べていないのに どうして太るの



最近、「お腹周りが気になる」、「どうしたら痩せられるのだろう」、「○○ダイエットはどうかしら」といろいろ声が聞かれます。食事に關して、よく聞かれる質問をまとめてみました。

Q: そんなにたくさん食べていないのに太っていますか。
 A: 食べる方、内容、時間を振り返ってみましょう。活動量はいかがですか。消費エネルギーより摂取エネルギーが上回ったときに体重は増加するため、たくさん食べていなくても、身体を動かすことが少なれば体重は増えてしまいます。次に食事はいかがですか。①朝食を食べていますか。②3食バランス良く食べていますか。③食事量は少なくしても、

エネルギーの高い間食や飲み物などを取っていませんか。食事の量ではなく、食べ方や内容に原因が隠れている場合もあります。「たくさん食べていないのに太ってしまう」という人は、食べたものを書きだしてみると、それまで気付かなかった原因を見つかることができます。Q: 減量のため、1日2食でもいいですか。
 A: 食事の回数が少ないと、太りやすくなります。食事の回数が少なかったり、空腹の時間を長くして一度にたくさん量を食べるような「まとめ食べ、ドカ食い」は食事と食事の間隔が長くなります。食事間隔がより吸収されやすくなるため、1日の総摂取エネ

ルギー量が同じ場合、食事回数の少ないほうが太りやすくなります。Q: 「ごはん(炭水化物)は太る」と聞きますが、ごはんを減らしたほうが良いですか。
 A: ごはん(主食)を中心に、おかず(主菜・副菜)を考えましょう。炭水化物を主成分とするごはん(主食)は大切なエネルギー源です。ごはんの量を制限し、おかず中心にすると、脂質からのエネルギー量が増加しがちです。バランスの良い食事を心がけましょう。

健康相談の中で、「お食事相談」を実施しています。気軽にご相談ください。

☎健康課 ☎855・1755



くまの歌壇

呉歌人協会会長
山本 敦治 選

今月の歌壇賞
 暗闇に御生木凛と居座れり
 母なる月にはんなり抱かれ
 渡邊京子

【講評】
 対象を人為的に捉え、景をイメージアップさせてある。宗教性の内面の深みもおもわせる作。四・五句はや、重複の表現。一考したい。

入選作品
 出初式青空に高く放水の
 力強きに淡く虹見ゆ
 晴れた午後明るき陽差しを背にうけて
 草引く土の手にやわらかし
 中井千代子

冬休み親許離れ孫四人
 くまの里に声こだまする
 冬ざれの狭庭に香る蠟梅に
 日の射し来れば黄の透き澄みぬ
 田中洋子

水鉢にさまざま水輪生れけり
 春時雨きて読書にしたる
 進藤 幸美

広島の電車通りに佇めば
 行き過ぐ人らマネキンに見ゆ
 林 幸子

新峠の山路越ゆれば奥海田
 都会の匂ひの望えしあの頃
 臺 信

幼子の唇に似て紅梅の
 小さき花びら雪ちらつけり
 小川 豊子

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、平成22年4月16日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。

☎・☎731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務情報推進グループ (joho@townkunahiroshima.jp) ☎820・56001

町外で定期予防接種を受ける場合の手続き方法が変わりました

これまで、町外の医療機関で定期予防接種を受ける場合は、接種費用を医療機関窓口で支払い、後で返金していましたが、4月から予防接種券を医療機関窓口で提出することで、お金を支払う必要がなくなりました。

町外の医療機関で予防接種を受ける場合は、予防接種券をお渡しします。接種を受ける前に健康課までご連絡ください。

☎健康課 ☎855・1755

▽接種対象者
 第1期: 生後12ヵ月以上24ヵ月未満の児
 第2期: 幼稚園・保育所などの年長児(平成16年4月2日~平成17年4月1日 生まれの児)
 第3期: 新中学1年生に相当する年齢の人(平成9年4月2日~平成10年4月1日 生まれの人)
 第4期: 新高校3年生に相当する年齢の人(平成4年4月2日~平成5年4月1日 生まれの人)

▽接種期間
 第1期: 生後12ヵ月以上24ヵ月未満の間
 第2~4期: 平成22年4月1日~平成23年3月31日までの1年間

※豊田医院、大瀬戸内科、藤田小児科医院、豊田レディースクリニック(第3・4期のみ)以外の医療機関で接種を希望する人は接種を受ける前に手続きが必要です。

☎健康課 ☎855・1755

麻しん風しんの 予防接種を受けましょう

麻しん(はしか)は例年、春期から夏期にかけて発生報告が増加する感染症です。できるだけ4月から6月の間に受けるようにしましょう。

☎健康課 ☎855・1755

※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。