

1月の保健行事

1月の当番医

1月16日 児玉クリニック ☎ 855-4700 1月30日 大瀬戸内科 ☎ 854-8585
 1月23日 藤田小児科医院 ☎ 854-0707 2月6日 はまもと皮ふ科 ☎ 855-2662

※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
すくすくクラブ (育児相談)	12日(水) 2月9日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	☎2ヵ月ごろ~未就学児 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、発育発達や子育てなどの相談に応じます。(母子健康手帳をご持参ください)
	18日(火)	町民会館		
	25日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	2月2日(水)	中央ふれあい館		
健康相談	17日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	☎平成19年8月1日~11月30日 生まれの人(個別通知します)
	24日(月)	東部地域健康センター		
	2月2日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
三歳児健康診査	21日(金)	町民会館	(受付時間)	☎平成19年8月1日~11月30日 生まれの人(個別通知します)
	27日(木)	西部地域健康センター	13:00~13:30	
健康教室	28日(金)	町民会館	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	ノルディックウォーキング体験会。 足や膝に負担の少ないウォーキングスタイルです。☎40人 ☎1月21日(金)までに健康課へ
スマイルキッズ。	28日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	みんなで遊ぼう、簡単工作
離乳食教室	31日(月)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	☎4~7ヵ月ころの乳児と保護者 栄養士が主に準備期から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。保護者の試食もあります。
親子ハッピー教室	2月4日(金)	町民会館	(受付時間) 10:00~10:15 (実施時間) 10:15~11:15	☎0~1歳3ヵ月ころまでの乳幼児と保護者 離乳食の終わり~幼児食の話、歌や手遊び、歯磨きのコツなど 持参物:普段使っている歯ブラシ



冬の快適な過ごし方



● 部屋の温度と湿度
 部屋の温度は20~22度くらいを目安とし、暖め過ぎないことが大切です。
 快適な湿度は50~60%です。室内が乾燥しないように気を付けましょう。また、2~3時間に一度は窓を開けて空気を入れ換えをしましょう。



● 就寝時の暖房器具の使い方
 就寝時の暖房は基本的には必要ありません。寝るときには暖房は切って寝ましょう。

● 部屋の暖房器具の使い方
 ストーブやファンヒーターなどを使うときは、小さなお子さんのやけどに注意しましょう。ストーブの上やかんやなべを置かないこと、また、ファンヒーターの吹き出し口の温風によるやけどをしないようにガードをするなどの配慮が必要です。



● エアコンを使うと、ほかの暖房器具よりさらに空気が乾燥しがちです。加湿器などを上手に使いましょう。

☎健康課 ☎855・1755

● 就寝時の暖房器具の使い方
 電気あんかや湯たんぽを使うときは、低温やけどに気を付けましょう。足元から20cm以上離して使うことやバスタオルや古い布、フリースなどの厚手の布でしっかりと覆うことが大切です。また、電気毛布を使うときは、ふとんの中を暖めるために使い、就寝するときはスイッチを切るなどの乾燥を防ぐための工夫も大切です。

● 水分の補給
 暖房を使った部屋は空気が乾燥します。水分の補給をこまめにしましょう。市販のイオン飲料やジュースなどには糖分が入っているため、取り過ぎには注意しましょう。普段の水分補給はお茶や白湯など、乳児は母乳やミルクで十分です。新しい年も元気にスタートしましょう。

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

墨色読む万葉仮名や鳥渡る

進藤 隼 美

【講評】

万葉仮名には真仮名と男仮名があり書くときの筆勢や墨の色にも工夫しなければならぬ。墨の色は特に厳しいのである。

入選作品

厨まで伸びてコスモス窓たたく 馬 上 芳 江
 秋なすに早く嫁来い祈りけり 俵 千 恵 子
 登り着き紅葉照らされやすらげり 上 久 保 賢 壯
 山道を外れて逢へり榎紅葉 大 杉 徳 子
 粉袋叩いて終る秋仕舞ひ 台 木 幸 恵

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、1月21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。
 ☎・申 ☎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@townkumano-hiroshima.jp)

広島安芸法人会熊野支部 ボランティアの皆さん ありがとうございました



→作業風景

12月4日(土)、広島安芸法人会熊野支部(西田正美支部長)の50人を超える会員により、役場北側の道垣内交差点付近の草刈り作業や、庁舎付近の清掃作業が行われました。

毎年、法人会の会員により、地域貢献事業として、町内のいろいろな公共施設や地域での美化活動が行われています。
 ご協力に感謝します。



→草刈り作業前



→草刈り作業後

今年は、役場への玄関口としての交差点付近の除草作業をされ、視界も良くなり交通事故防止にも繋がりました。

(総務課)

※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。