

3月の保健行事

3月の当番医

3月13日	梶山医院 ☎ 854-2771	4月3日	豊田医院 ☎ 854-2181
3月20日	豊田レディースクリニック ☎ 855-1913	4月10日	高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222
3月27日	おかだ眼科 ☎ 855-6633		

※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
乳児健康診査	11日(金)	東部地域健康センター	(実施時間) 13:00~13:30	☎平成22年9月1日~12月31日 生まれの人(個別通知します)
	17日(木)	西部地域健康センター		
両親学級	13日(日)	中央地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、お父さんの妊婦体験、お産のお話など。家族でご参加ください。(母子健康手帳をご持参ください)
すくすくクラブ (育児相談)	15日(火)	町民会館	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)
	22日(火)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	4月6日(水)	中央ふれあい館		
離乳食教室	25日(金)	東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ヵ月ごろの乳児と保護者 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。
健康相談	28日(月)	東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)
	4月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
健康教室	29日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	「食べるコツみつけませんか」食べ方のくせを知り、新年度、新生活に役立ててください。試食もあります。 ☎3月23日(水)までに健康課へ
ポリオ予防接種	4月4日(月)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	☎2回のポリオ予防接種がまだの3ヵ月以上90ヵ月未満の乳幼児 母子健康手帳と予防接種予診票をご持参ください。投与前後1時間の飲食はできません。
	4月11日(月)	西部地域健康センター		
	4月27日(水)	町民会館		
母親学級	4月8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、妊娠中の生活、準備物品、マタニティストレッチ(母子健康手帳をご持参ください)

子宮頸がん予防ワクチンのお知らせ

〜高校1年生の皆さんへ〜

中学1年生から高校1年生に相当する年齢の女性を対象に、子宮頸がん予防ワクチンの任意接種を公費負担で行う事業を開始しました。

このワクチンは、3回の接種に6ヵ月間を要します。このため、現在、高校1年生に相当する年齢にある人(平成6年4月2日~平成7年4月1日生)については、平成23年3月31日(木)までに公費負担で1回以上接種を受けた場合に限り、平成23年度に入ってから受ける残りの接種も公費負担の対象となりますので、ご注意ください。

詳しくは、先月号の8ページをご覧ください。

☎健康課 ☎855・1755



季節の変わり目 ストレスをいやす毎日の食事



3月に入り、桃の節句、卒業シーズンを迎えました。冬から春へ、そして新しい生活に向けて、心とからだの準備はいかがですか。生活環境、生活リズムの変化により、ストレスや疲れを感じやすい時期でもあります。

しかし、私たちは、自己回復力を持っています。それを支える上で大切な「食べる」ことに注目してみましよう。

乳、乳製品、小魚、海藻、貝類、果物を取りましよう。

旬のものをたっぷりと春は新芽や新ものが出回る時期でもあります。新鮮で栄養たっぷりの素材を積極的に取り入れましよう。



● 消化を助ける食べ方

- よく噛む習慣を
- よく噛むと、消化に良いことは知られています。ほかに、脳の活性化や、肥満の予防、ストレスにも効果があるといわれています。
- 姿勢よく座る
- 背中が曲がっていると、内臓が圧迫されて消化吸収能力が落ちてしまいます。
- 姿勢を正すことによって、背中やおなかに筋肉がつき、筋力アップにつながります。

☎健康課 ☎855・1755



「食べっぷり」をみると、その人の心やからだの状態を垣間見ることが出来ます。テレビやパソコンを見ながらではなく、できるだけ家族や仲間と一緒に食卓を囲みましよう。会話をしながら食事をするとうれしいです。

そのほかに、適度な運動、睡眠(休養)も大切です。ストレスで凝った筋肉をストレッチでほぐせば、からだがりラックスします。そして眠っているときに疲れを取り、体をつくりましよう。

「1日3回の食事、適度な運動、睡眠(休養)」を大切に、春を迎えましよう。

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

山翳^{かひ}りたむしばの黄の明かり見ゆ 大杉 徳子

【講評】
雲が出て山に翳^{かひ}りたむしばの花の色が浮き出して黄色がよく見えた。もうすぐ田植えの仕度をすると言ふ。もくれん科で花はこぶしに似ている。

入選作品

名月や真黒く浮かぶ神の鳥 尺田 泰三
清らかや鳴る音たかき初詣 上久保 賢壯
初仕事薄き足袋底繕ひぬ 台木 幸恵
山峡の梅の蕾みの目立ちけり 進藤 幸美
臘梅の咲いていつもの通ふ道 馬 上 芳江

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18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)での応募の方は、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)