

# 保健行事

☎健康課 ☎855 - 1755

行事	月日	場所	時間	内容等
親子ハッピー教室	11日(木)	町民会館	(受付時間) 10:00~10:15 (実施時間) 10:15~11:15	対0~1歳3ヵ月ごろまでの乳幼児と保護者 離乳食の終わりから幼児食の話、歌や手遊び、歯みがきのコツなど。 持参物:歯ブラシ
スマイルキッズ。	12日(金)	中央地域健康センター	10:00~14:00	うどん作りに挑戦しよう。(マスカットキッズと合同) ☎健康課 ☎855-1755
住民健診	23日(火) 24日(水)	東部地域健康センター	(受付時間) 8:30~10:30 (開場8時) ※状況により早く始める場合があります。	申し込みをした人には決定通知書を送付します。「各検診の注意事項」を必ず読んでお越しく下さい。事前送付の問診票に必要事項をご記入の上、ご持参ください。(検診項目により同封用紙が違います) ※今年から健診料金の支払いは健診会場になりますので、検診項目に応じた料金をご持参ください。証明書の提出も受診当日会場となりますので、ご準備ください。
	25日(木) 26日(金)	町民体育館 ※臨時バスあり		
	27日(土) 29日(月) ~9月2日(金) 9月4日(日) ~9月7日(水)	町民会館		
健康相談	※8月15日(月)、22日(月)、9月7日(水)はお休みします。			
すくすくクラブ	※8月16日(火)、23日(火)、9月7日(水)はお休みします。			

## 当番医

8月14日 大瀬戸内科 ☎854-8585	9月4日 酒井医院 ☎855-2629
8月21日 倉田医院 ☎854-7050	9月11日 宗盛医院 ☎854-1111
8月28日 平田眼科医院 ☎854-8880	

※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。



# 子どもの生活習慣



幼稚園や小学校に通園・通学している子どものいる家庭では、夏休みに入りました。早寝・早起きの生活リズムはできていますか。暑い季節は、睡眠のリズムや生活リズムが乱れやすくなります。

本年度実施した「幼児健診での食生活のアンケート」では、多くの子どもたちには朝6~7時の間に起床し、夜8~9時の間に眠りについていました。しかし、中には夜遅くに寝たり、朝9時過ぎに起きるなど、生活リズムが定まらず睡眠不足の子どももいるようです。人間にとって、睡眠と食事は生命の維持に最も大切な行為です。

睡眠時間が短いと体や心にいろいろな問題が起こります。イライラしたり、昼間ボーっとして学習能力が低下したり、肥満になるといわれます。

睡眠のリズムや食事のリズムなどは、子どもが成長とともに自然に身に付けていくものではありません。保護者の生活習慣が子どもの生活リズムに大きくかわってこるので気を付けましょう。

では、具体的にどのようなことに気を付けて過ごせばよいのでしょうか。

- 早起きする
- しっかり朝食を取る
- 運動と昼寝を適度にする

家族構成や保護者の仕事のスタイルはさまざまですが、日々の親子のコミュニケーションは皆さん同じです。朝早くから親子で一緒に朝食の準備をしたり、散歩をするなど、涼しい朝に子どもと触れ合う時間をとる工夫をしましょう。

睡眠時間をしっかりとるためにも、早く寝る習慣を付けましょう。

●食事の決まった時間に朝食や夕食の時間が決まっていると、生活リズム全体が作りやすくなります。

●就寝前のテレビはほどほどに



# くまの歌壇

呉歌人協会会長  
山本 敦治 選

## 今月の歌壇賞

荒れ地にも白き野バラの香り立ち  
蜂の羽音もリズムミカルなり  
渡邊 京子

【講評】  
自然の営みの中、景の一ポイントを巧みに捉えた。野バラの香りから、蜂の羽音への移行は春の息吹きの盛り上がりを感じさせて快い。

## 入選作品

平和公園に修学旅行のバスの列  
若葉は児童をやわらに包む  
北木 邦子

ひとつずつ責果しきしを振り返る  
長きを生くる有難き夏  
進藤 幸美

「のほほんどホームで暮すよ」と車椅子の  
姉は笑顔で我を見送る  
林 幸子

二十四で戦死の叔父よ無念さを  
想ひ墓守る我が後絶えむ  
臺 信

常よりも頼るわしきおばさま  
花嫁姿の孫に見ほれて  
大杉 徳子

知る人のあまりに多く世を去りて  
今宵はほんやり星空仰ぐ  
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、8月19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 総務課法制情報グループ (joho@town.kumano.hiroshima.jp) ☎820・56001

## 平成24年成人を祝う会のお知らせ

町では、「平成24年成人を祝う会(成人式)」を次のとおり開催予定です。

時 平成24年1月8日(日)  
所 町民会館

対平成3年4月2日~平成4年4月1日生まれの人  
※現在、町外に在住の人も熊野町の成人式へ参加することが出来ます。参加方法は、11月以降、ホームページや広報でお知らせする予定です。

皆さんの思い出に残る式典にするために、アイデアとやる気のある、あなたの参加を待っています。

対平成24年成人を祝う会の対象者で実行委員会(月1回程度開催)と成人式前日のリハーサル・当日に出席できる人

●平成24年成人を祝う会  
実行委員募集  
成人を祝う会(成人式)を企画運営してみませんか?

申請生涯学習課 ☎820・5621、(Eメールアドレス) shogai@town.kumano.hiroshima.jp

熊野町の成人を祝う会(成人式)は、企画・準備から当日の運営まで、新成人を中心とした実行委員会の意見を取り入れながら実施しています。



みんな来んさい踊りんさい  
中溝盆おどり大会  
☎8月13日(土)18:30~ ☎中央ふれあい公園

みんな来んさい踊りんさい  
城之堀夏まつり  
☎8月13日(土)18:30~ ☎城之堀集会所駐車場

※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。