

行事	月日	場所	時間	内容等
3歳児健康診査	11日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎H21年8月1日~11月30日生まれの幼児対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届かない場合は健康課にお問い合わせください。
	24日(木)	西部地域健康センター		
すくすくクラブ (育児相談)	15日(火)	町民会館	10:00~11:30	保健師などによる身体測定、栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。栄養士による離乳食・幼児食の相談があります。 ☎2ヵ月頃~未就学の乳幼児 持参物:母子健康手帳
	22日(火)	西部地域健康センター		
	2月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
健康相談	16日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください(予約不要)。
	28日(月)	東部地域健康センター		
	2月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
スマイルキッズ	25日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	リラックス体操 ※参加希望者は、健康課まで
男性料理教室	30日(水)	東部地域健康センター	10:00~13:00	クッキングの基本 ~おいしい「さばのみそ煮」をつくらう~ ☎熊野町の男性 ¥400円 持参物:エプロン、パンダナ、手拭きタオル ☎1月25日(金)までに健康課まで
親子ハッピー教室	31日(木)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	☎9ヵ月頃~1歳6ヵ月頃までの乳幼児と保護者歌と手あそび、歯みがきのコツ、離乳食の終わりから幼児食の話・試食など。個別相談もできます。汚れてもよい服でお越しください。 持参物:普段使っている歯ブラシ、手拭きタオル
母親学級 (妊婦教室)	2月5日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30	妊娠中から産後の食事。体重のお話。試食あり。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎妊娠中を通じていつでもお越しください。 持参物:母子健康手帳

当番医

1月6日 倉田医院 ☎854-7050	1月27日 酒井医院 ☎855-2629
1月13日 平田眼科医院 ☎854-8880	2月3日 片山医院 ☎854-0252
1月20日 宗盛医院 ☎854-1111	2月10日 梶山医院 ☎854-2771

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。



お酒と上手につき合う方法



年末年始、お酒を飲む機会が多かったのではないのでしょうか。そこで、肝臓をいたわりながら、お酒と上手につき合う方法を考えてみましょう。

●酒は百薬の長

吉田兼好(徒然草の作者)は、酒は「百薬の長とはいへど、万(よろず)の病は酒より起れ」と述べています。お酒は、生活にゆとりや楽しみをもたらしてくれませんが、その一方で、飲み方を間違えると健康を損いかねません。

●お酒と肝臓

お酒に強い人は、肝臓が強いのではなく、お酒を分解する酵素を多く分泌することができるといえます。肝臓への負担は、お酒の量で決まります。

お酒に酔いやすいかどうか

種類	適量の目安量
日本酒	1合弱(160ml)
ビール	500ml
焼酎(25度)	100ml
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	グラス2杯(200ml)

個人差はありますが、次の表を参考にしてください。示した種類のいずれか一種類を飲んだ場合です。女性や高齢者は、アルコールに敏感なので、この半分が適量です。

●肝臓をいたわるおつまみ
お酒だけを飲むと、胃や肝臓に負担をかけます。食べながら飲みましょう。油を控えるために、枝豆、豆腐、チーズ、野菜スティック、刺身などがおすすめです。

●お酒と上手につき合うコツ

- ① 食べながら飲む
- ② 自分のペースでゆっくり飲む
- ③ 楽しく飲む
- ④ 適量を知る
- ⑤ 週に連続2日の休肝日をつくる
- ⑥ 一度に色々な種類のお酒を飲まない

●水分もとりましょう

お酒を分解するとき、水をたくさん使います。水やお茶を、しっかりとることも大切です。



(健康課)

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

干柿に明るい風の通りけり

進藤 隼美

【講評】

干柿、皮を剥き黄色い新鮮な柿が干される。次第に飴色になる、熟れると黒ずむ。それで甘さ充分な干柿となる。明るい風が序々に柿を熟らしてゆく、明るい風という措辞が巧みである。

入選作品

- 金もくせい晴れたる空に匂ひけり 俵 千恵子
冬帽子あごを紐つけ孫が編み 台 木 幸 恵
雲月山すすきの波は裾野まで 丸 亀 幸 子
ときたまに肌で感じる秋の風 本 田 信 子

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字には振り仮名を振り、住所、氏名、年齢を記載の上、1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。

今回募集の俳句は、広報くまの3月号に掲載予定です。

甲・岡千731・4292 熊野町中溝二丁目1番1号
総務課法制情報グループ (joho@town.kumano Hiroshima.jp)

第10回広島県障害者技能競技大会(ひろしまアビリンピック)開催

この大会は、障害者個々がもつ技能を競い、技能水準の向上を図るとともにその成果を広く社会に周知することによって、障害者の雇用の促進と社会参加の推進を図ることを目的に開催されます。

【競技内容】

- ・パソコンを使った技能の競技(知的障害者に限る)
 - ・ビルクリーニング
 - ・喫茶サービス
 - ・オフィスアシスタント
- 時 1月18日(金)午前9時~午後4時

所 広島障害者職業能力開発校(広島市南区宇品東四丁目1番23号)

問 広島高齢・障害者雇用支援センター ☎511・2631 (福祉課)

発達障害って、なんだろう(10)

配慮する①

発達障害は、脳機能の発達が関係する生まれつきの障害であることを理解し、気になる行動・反応に気づくことを連載してきました。発達障害があるといっても、障害の種類や程度によっても違いますし、年齢や性格などによっても現われ方は違います。生活の中で困難なこと、苦手なこと、一人ひとりの特徴に応じて配慮したり、支援したりしていくことが重要です。

次回からは、家族や学校、職場など身近な場所で、発達障害のある人と接する人にも、発達障害のある人に対しても、基本的なポイントをいくつかご紹介していきます。

*政府広報オンライン引用
福祉課 ☎820・5605

※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。