

保健行事

☎健康課 820-5637

行事	月日	場所	時間	内容等
すくすくクラブ (育児相談)	13日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	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)。 ※3月19日(火)、3月26日(火)は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
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	西部地域健康センター		
	4月5日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	4月10日(水)	中央ふれあい館		
健康相談	12日(火)	町民体育館	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。血压測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの方はご持参ください(予約不要)。
	25日(月)	東部地域健康センター		
	4月3日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
両親学級 (妊婦教室)	17日(日)	中央地域健康センター (町民会館となり) ※会場変更	(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、最近の子育て事情など。ご家族でご参加ください(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
離乳食教室	28日(木)	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ヵ月頃の乳児と保護者主に準備から慣れてきた頃までの内容を中心に栄養士が紹介します。保護者の試食もあります。
乳児健診	8日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☑H24年9月1日~12月31日生まれの乳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。
	21日(木)	西部地域健康センター		
スマイルキッズ	22日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	茶話会 ※参加希望者は、健康課にご連絡ください。
ヨガ体操	18日(月)	町民会館	(実施時間) 13:30~15:00	リラクゼーション ヨガ体操 ※参加希望者は、3月15日(金)までに健康課にご連絡ください。
マスカットキッズ	25日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:00	ふたごちゃんとその家族の交流を目的とした会です。みなさんでお話しましょう。

当番医

3月 3日 児玉クリニック ☎ 855-4700	3月 24日 豊田医院 ☎ 854-2181
3月 10日 高橋整形外科 ☎ 854-2222	3月 31日 藤田小児科医院 ☎ 854-0707
3月 17日 はまもと皮ふ科 ☎ 855-2662	4月 7日 大瀬戸内科 ☎ 854-8585

※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。

※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。



外出を楽しみましょう

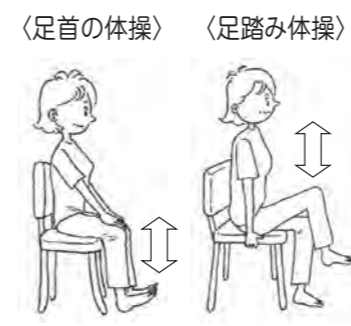
『外出』は健やかに過ごすための大切な活動

寒い季節から暖かい日差しを感じる季節となりました。寒さのため、こたつや家の中で過ごす時間が多くなり、外出を控えていた人も多かったのではないのでしょうか。外出をすることは健やかに過ごすための大切な活動です。体に動きにくさがある人など、楽しく外出するためのポイントを考えてみましょう。



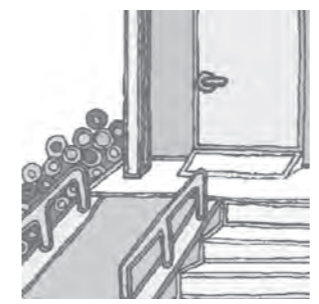
●体力を維持しましょう

足が動きにくくなったなど、体の動きにくさを感じた場合、外出を控える原因になります。家の中ばかりで過ごす安全に動くための体力も低下していきま。足踏みをしたり、足首を動かしたり、簡単な体操を少しでも行い体力を維持しましょう。



●環境を整えましょう

安全に移動できるように工夫をすることで外出しやすくなります。例えば、玄関に手すりやスロープを付けたら、段差を工夫することで、移動が楽になります。履きやすい靴を選ぶこともポイントの一つです。



●交流を楽しみましょう

「出かける場所がない」、「会いたい人もいない」など、意欲がなくなった場合も外出しにくくなる原因になります。人との交流は心の健康に大切なことです。さまざまなことに関心を持ち、出かける気持ちを持ち続けましょう。

体操の方法や環境の工夫、交流場所の情報など健康課でも相談を受けています。気軽にご相談ください。心と体をゆつくりと動かし、暖かい春の日の中、外出を楽しみましょう。
(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

冬瀧の音のかすかに旅の宿 馬上芳江

【講評】

冬の瀧は凍てつくか、氷が張って水音が細くなる。音のかすかは冬の瀧の本質を捉えている。

入選作品

心秘め旅立つ朝の北斗星 本田 信子
挨拶は毛糸帽から聞こえけり 俵 千恵子
玄関に活け臘梅の姿よし 進 藤 幸 美
炬燵にて母たべつつ卒寿かな 台 木 幸 恵

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字には振り仮名を振り、住所、氏名、年齢を記載の上、3月15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5月号に掲載予定です。
甲・岡千731・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@townkumano-hiroshima.jp)