

行事	月日	場所	時間	内容等
3歳児健康診査	13日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎H22年4月1日~7月31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。
	26日(木)	西部地域健康センター		
すくすくクラブ (育児相談)	11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、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、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) ☎2ヵ月ごろ~未就学の乳幼児 持参物:母子健康手帳
	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	24日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	10月4日(金)	東部地域健康センター		
健康相談	10月9日(水)	中央ふれあい館	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。血圧測定・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)
	18日(水)	西部地域健康センター		
	30日(月)	町民体育館		
母親学級 (妊婦教室)	10月2日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	妊娠中に気をつけること・母乳のお話・マタニティストレッチについての内容です。動きやすい服装でお越しください。(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
	10月1日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45	
秋のクッキング教室	25日(水)	町民会館	10:00~13:00	秋のクッキング教室「腸を元気にするレシピ☆タンドリーチキンを作ろう!」 ☎参加費400円 ☎9月18日(水)までに健康課へ
元気もりもり教室	30日(月)	町民会館	13:30~15:30	ノルディックウォーキングを体験しましょう。 ☎65歳以上 30名 ☎9月24日(火)までに健康課へ

## 当番医

9月15日 豊田医院 ☎854-2181      9月29日 はまもと皮ふ科 ☎855-2662  
9月22日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222      10月6日 児玉クリニック ☎855-4700

※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。

## 第3期生 大募集

### ゆらっとくま~ 熊野町リハビリ体操リーダー養成講座

超高齢社会到来。熊野町の高齢化率 30% (H25年7月末現在)  
いつまでも自分らしく暮らすためには、心身機能の低下を予防していくことが大切です。この講座は、健やかで豊かな生活を送るために、ゆらっとくま~体操を普及するリーダーを養成する講座です。

☎原則全ての講座に参加でき、体操リーダーとして活動していただける町内在住者  
時10月8日~12月10日までの毎週火曜日(全10回) 午前10時~午後3時半  
所中央地域健康センター デイルーム ☎定30人 ☎9月24日(火)まで  
☎健康課☎820-5637、熊野町おとしより相談センター(福祉課内) ☎820-5615



## 受けるだけじゃもったいない 住民健診は受けた後が肝心です

住民健診や病院での健康診査は受診されましたか。結果はいかがでしたか。以前に比べ、気になる検査項目があったらチャンスです。今こそ自分の生活を見直してみませんか。

### Q. どれが「気になる」?

- ① 体重(腹囲)が気になる
- ② 血圧が気になる
- ③ 中性脂肪が気になる
- ④ 血糖値が気になる

これらの4つの項目は、メタボリックシンドロームに関係するものです。今や、中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボやその予備群だと言われています。これを放っておくと、動脈硬化がすすみ、命

にかかわる深刻な病気を招いてしまうこともあります。

### Q. こんな生活していませんか?

- お菓子や甘いものが大好き
- 濃い味や塩辛い味が好き
- ついつい食べ過ぎてしまう
- お酒の量は多いと思う
- 最近太ってきた
- 運動はしていない
- ストレスを感じる事が多い

「メタボ」はこれまでのちょっとした不健康な生活習慣の結果です。あなたはいくつ当てはまりましたか。

### ●メタボ予防のワザ紹介

① 過食を防ぐワザ  
夕飯を20分以上かけてゆっくり食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを防げます。

② 無理なく運動できるワザ  
今より10分多くからだを動かしましょう。ウォーキング10分で約1000歩になります。  
③ おいしい減塩のワザ  
スープは、野菜をたくさん入れることで汁の量が減るため、結果的に塩分量が抑えられます。  
ぜひ試してみてください。



### ●特定保健指導を利用しよう

健康課では、保健師・栄養士による無理なくできるメタボ予防の教室を行っています。個別でのサポートも可能です。また、10月・11月に開催するスペシャル講演会では、医師や料理研究家を招いて、楽しく学べる講演会を予定しています。お友だちを誘って、お申込みください。お待ちしております。(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

一人居の身に豪雨また炎暑

大杉 徳子

### 【講評】

日本列島の最近の気象を端的に表現していて、一人居だけでなく庶民の不安が言外にある。

### 入選作品

母衣蚊帳に思い出めぐる泣き笑ひ 台木 幸恵  
白雨くる海より山へ移りけり 進藤 幸美  
至福とは十六夜の月ひとり酒 本田 信子  
紫陽花に目をなごませり道すがら 俵 千恵子

### 初心者歓迎

## 俳句を大募集

広報くまのでは皆さんからの俳句を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。漢字には振り仮名を振り、住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、9月20日(金)までに総務課必着をお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。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11月号に掲載予定です。  
☎〒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)  
☎820-5601