

# 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)	12日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師などによる体重・身長測定、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～未就学の乳幼児と保護者 持参物:母子健康手帳
	18日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	25日(火)	西部地域健康センター		
	4月4日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	4月9日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
乳児健康診査	14日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☎H25年9月1日~H25年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。
	27日(木)	西部地域健康センター		
健康相談	12日(水)	町民体育館	10:00~11:30	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)。
	19日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	24日(月)	東部地域健康センター		
	4月2日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
運動教室	17日(月)	町民会館	13:30~15:00	リラクゼーション ヨガ教室 ☎3月10日(月)までに健康課へご連絡ください。
ノルディックウォーキング講習会	18日(火)	町民会館	13:30~15:30	2本のポールを持って歩く北欧生まれのウォーキングを体験します。 持参物:飲み物、タオル(ポールの貸し出しあり) ☎健康課 ☎820-5637へご連絡ください。
離乳食教室	20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。
マスカットキッズ	25日(火)	中央地域健康センター デイルーム	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16日 梶山医院 ☎854-2771      3月30日 おかだ眼科 ☎855-6633  
3月23日 豊田レディースクリニック ☎855-1913      4月6日 豊田医院 ☎854-2181

※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。



# 3月は自殺対策強化月間です

広島県における自殺者数は、平成10年に急増し、以降も高い水準で推移しています。性別では7割以上を男性が占め、自殺死亡率は50~60歳代男性で最も高く、近年は男性・女性とも20~40歳代において上昇する傾向が見られます。



● **あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか**  
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

悩みを抱えた人は、一人で悩みを抱え、人に悩みを話せない、どこに相談に行ったらいいのかわからないなどの孤立した状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人のサインに気づき、ゲートキーパー(命の門番)の役割が期待されています。  
● **大切なのは「気づき」傾聴「つなぎ」「見守り」**  
▼「気づき」: 家族や仲間

の変化に気づいて、声をかける  
声をかけることで、「人ではないのだ」ということを理解してもらいます。  
▼「傾聴」: 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
話をじっくり聴き、その気持ちに寄り添い共感することで安心感を与えます。  
▼「つなぎ」: 早めに専門家などに相談するよう促す  
抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らない場合、専門家に相談すれば、具体的な解決の方法が見つかるかもしれません。また、悩みを言葉に出して話せば、意外なほど気持ち

がスッキリする場合があります。  
話をよく聴き、一緒に考えてくれるゲートキーパー(命の門番)がいることは、悩んでいる人の孤独を防ぎ、安心感を与えます。悩んでいる人に勇気をもって話かけてみませんか。  
(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

薄氷の弾けて子らの声高し 尺田 泰三

### 【講評】

薄氷、うすらひと読み、春さきの寒さで水が凍ることで、うすうすと張る氷、どこに張っていたのか、つづく割れた。まさか割れるとは思っていなかった子の声。

### 入選作品

四世代揃って拝む初日の出 馬上一 芳江  
餅好きの母懐かしむお正月 堀野眞理子  
羽子板は幼な子の夢うち返す 俵 千恵子  
四世帯集いて今年お正月 浜岡 麻美  
補聴器をあたらしゅうしてうららかに 大杉 徳子  
連翹の薫りとともに友を待つ 本田 信子  
小春日に吾れとかめ虫有生なり 進藤 幸美

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、3月21日(金)までに総務課必着でお願いします。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5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