

# 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)	14日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	身長・体重測定、保健師などによる母乳やミルク、離乳食や幼児食の相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達作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
	20日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	27日(火)	西部地域健康センター		
	6月6日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
母親学級	13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	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。動きやすい服でお越しください(予約不要)。 持参物:母子健康手帳
離乳食教室	29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	栄養士による離乳食の準備やすめ方のお話しと調理実演(保護者のみ試食あり)。 ☎4ヵ月ごろ～7ヵ月ごろの乳児の保護者
3歳児健診	9日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。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。 ☎町内に住所を有する3歳1ヵ月～4歳までの幼児(H22年12月1日～H23年3月31日生)
	22日(木)	西部地域健康センター		
健康相談	16日(金)	熊野町民体育館	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)。
	21日(水)	西部地域健康センター		
	26日(月)	東部地域健康センター		
	6月4日(水)	中央ふれあい館		
こころの相談 ※要予約	19日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:00	さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。 ☎健康課 ☎820-5637 ☎西部保健所 広島支所保健課 ☎513-5521
運動教室	28日(水)	東部地域健康センター	13:30~15:00	ノルディックウォーキング教室 ☎ノルディックウォーキング初心者、定員30人 ☎5月23日(金)までに健康課へ
元氣もりもり 教室	13日(火)~ 7月29日(火) 毎週火曜日	中央地域健康センター	13:30~15:30	よくつまづく、食事の際にむせる事が増えたなど体の衰えが気になる人のための教室です。 ☎町内在住で65歳以上の人 ☎参加希望の人は熊野町おとしより相談センター(☎820-5615)か健康課にお問い合わせください。
膝腰らくらく 教室	26日(月)	町民会館	13:30~15:30	リハビリ体操とノルディック・ウォークで無理なく体を動かしましょう。 ☎町内在住の65歳以上で膝腰痛の気になる人 ☎5月19日(月)までに健康課へ

## 当番医

5月11日	大瀬戸内科 ☎854-8585	6月1日	倉田医院 ☎854-7050
5月18日	酒井医院 ☎855-2629	6月8日	宗盛医院 ☎854-1111
5月25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。

※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。



## ノルディック・ウォーク



ノルディック・ウォークは、北欧で生まれた2本のポールを使うウォーキングです。クロスカントリー・スキー選手の夏場のトレーニングとして始まりましたが、その手軽さと運動効果が注目され、日本だけでなく、世界中で急速に人気が高まっています。



### 「多くの人に有益なノルディック・ウォークの効果」

ノルディック・ウォークは両手にポールを持つことで、通常の歩行ではあまり使わない腕の筋肉を使います。これにより通常では60%程度しか使わない全身の筋肉をおよそ90%も使う全身運動になります。両手に持ったポールのおかげで、腰、膝などにかかる負担を大きく軽減でき、

体感的にも楽に感じられます。適正な長さでポールを持つことで背筋が伸び、歩幅が広がるので、理想的なウォーキングフォームを身につけることが容易になります。

ポールを杖のように感じる方も多いとは思いますが、ノルディック・ウォークは中高年だけに有効なわけではありません。ポールの種類や歩き方によって、その運動強度を自由に変えることができるので、スポーツやレクリエーションとして子どもから高齢者まで、様々な年齢層で、チャレンジすることが可能です。特に、外で遊ぶことが少なくなってきたことで、体力や運動能力が低下している子ども達が増えてきている中、誰でも簡単に取り組めるノルディック・ウォークは、「歩育」としての効果にも期待が高まっています。

- 「こんな人におすすめ」
- ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
  - ・ウォーキングをはじめようと思っている人
  - ・生活習慣病を予防したい人
  - ・シェイプアップ、姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
  - ・体力に自信が無い人
  - ・膝、腰、股関節の痛みで歩くのが辛い人

### 「まずは体験しよう」

熊野町では、生活習慣病を予防したい人、体力に自信のない人、足腰の痛みで歩くのが辛い人を対象とした教室を実施する予定ですが、5人以上のグループで依頼していただくと、出前講座として実施することも可能ですので遠慮なくご相談ください。その他ノルディック・ウォークのイベントも企画中です。これらの案内は広報、ホームページに掲載する予定です。心がうきうきする季節、ノルディック・ウォークをぜひ体験してみてください。

(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

鍵の鈴鳴らし 朧夜帰りけり

進藤 隼 美

### 【講評】

朧夜に鍵の鈴を鳴らして帰るとは春の月の夜である。朧夜の本意は、おぼろ月の夜である。この雰囲気から作者の姿が想像される。

### 入選作品

義兄弟鬼籍となりぬ春彼岸  
菜の花にミツバチのとぶ日和かな  
初蛙起してしまふ 鎌の先  
暖地の子不慣れな雪を掻きにけり  
春苺やかえくぼできにけり

住吉 孝子  
大杉 徳子  
尺田 泰三  
浜岡 麻美  
俵 千恵子

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)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、5月16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、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。

今回募集の短歌は広報くまの7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