

保健行事

☎健康課 820-5637

行事	月日	場所	時間	内容等
母親学級	12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	妊娠中から産後の食事(試食あり)・体重のお話。ご家族どなたでもご参加ください。(予約不要) 持参物 母子健康手帳
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	☎2ヵ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 身長・体重測定、保健師などによる母乳・ミルク・離乳食・幼児食の相談、産後相談、育児相談、発達相談など。友達づくりに気軽にご利用ください。(予約不要)
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	※住民健診のため、8/26(火)のすくすくクラブはお休みします。
	9月5日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	持参物 母子健康手帳
健康相談	20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方はご持参ください。(予約不要) ※住民健診のため、9/3(水)・9/17(水)の健康相談はお休みします。
	25日(月)	東部地域健康センター		
住民健診	27日(水)	東部地域健康センター	(受付時間) 8:00~11:00	申し込みをされた人には、健診日と受付時間を記入した決定通知書と問診票を送付します(検診項目により、用紙が異なります)。内容をご確認のうえ、「各検診の注意事項」を必ずお読みください。当日は、問診票に必要事項をご記入のうえ、ご持参ください。 ※健診料金は健診会場でお支払いいただきます。健診料金をご持参ください。 ※証明書の提出も受診当日となりますので、事前にご準備ください。(後日の支払い・証明書などの提出はできません。)
	28日(木)			
	29日(金)			
	9月2日(火)~6日(土)	町民会館	※決定通知書でお知らせしている受付時間にご来場ください。	
	9月8日(月)~13日(土)	町民体育館		
	9月17日(水)			
9月18日(木)				

当番医

8月17日 大瀬戸内科 ☎854-8585 8月24日 藤田小児科医院 ☎854-0707
8月31日 平田眼科医院 ☎854-8880 9月7日 酒井医院 ☎855-2629

※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。



くまの食育 チャレンジ隊募集

熊野町では、食育のイベントなどで一緒に考え、活動する「くまの食育チャレンジ隊」を募集しています。料理を作ること・食育・健康に興味がある小学校5年生から中学校3年生ならどなたでも参加いただけます。夏休みに「子ども料理チャレンジ教室」で一緒に食育について学んでみませんか。

時 8月11日(月)午前10時~正午(受付は9時45分)
所 町民会館 調理室
▽持参物: エプロン・三角巾(バンダナ)・筆記用具
¥無料
定 25名
申 8月4日(月)までに電話、もしくは健康課の窓口でお申込みください。
☎健康課 820・5637

合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」

いよいよ夏休みが始まりました。夏休みは普段できないことにチャレンジしたり、有意義に過ごすことができる反面、自由に過ごせる時間が多いので生活リズムが乱れやすくなる時期でもあります。



平成25年版子ども・若者白書によると、10~14歳の平均就寝時間は午後10時24分、平均起床時間は午前6時38分、15~19歳では、平均就寝時間が午後11時48分、平均起床時間が午前6時54分となっています。

● **普段の生活を振り返ろう**
活発に遊んだり運動するとお腹が空き、食が進みます。また、昼夜の疲れで早く眠ることもできます。これを繰り返すことによって望ましい生活リズムが身につけてきます。

● **早寝・早起きの良い循環を**
私たちは生体時計を持っています。1日約25時間で動いているため、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっていて、朝の光を認識することで調整が行われています。夜は体の成長や疲れを取ってくれるホル



朝、気持ちよく目覚め、ご飯を食べて、昼はよく学びよく遊び、夜はぐっすり眠るといって繰り返しが習慣になって心と体の健康につながります。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活習慣を振り返り、親子が一緒にできることから始めてみましょう。
(健康課)

モンがたくさん出る午後10時ごろには寝て、朝は太陽の光を浴びて生体時計を調整しましょう。
また、早起きをする朝食をとる余裕ができます。朝食はエネルギーと栄養素を補充できるだけでなく、寝ている間に低下した体温を上昇させて、一日の活動の準備を整えます。

くまの歌壇

呉歌人協会会長
山本 敦 治 選

今月の歌壇賞

整形へ明日は歯医者へ行ける今
幸いと言える83歳 大杉 徳子

【講評】

何はともあれ、他人の手を借りることなく、自身で自由に行動出来るという幸せ。「幸せ」という意味をしみじみと深く考えさせる快い作品である。

入選作品

ガシガシと情け容赦のなきことく 暑さ煽り鳴く油蟬 臺 信
麦の穂に芍薬カラー・きんぎょ草 かねて友は笑顔でチャイム 浜岡 麻美
大遷宮出雲大社を拝す 霊験あらたか縁結びあれ 住吉 孝子
奥つ城に澄み啼くこゑは鶯か 懐かしの租の声と思ほゆ 進藤 隼美

初心者歓迎

短歌を大募集

広報くまのでは皆さんからの短歌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、8月15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」。今回募集の短歌は広報くまの10月号に掲載予定です。
☎820・5601 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)