

※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。

| 行事 | 実施日 | 場所 | 時間 | 内容 |
|-------------------|-----------------|------------|--------------------------------------|---|
| 3歳児健診 | 9月19日(金) | 町民会館 | (受付時間) 13:00~13:30 | ☎平成23年4月1日~7月31日生まれ 対象者には個人通知を行います。転入等で届いていない場合は健康課へお問い合わせください。 |
| | 9月25日(木) | 西部地域健康センター | | |
| 1歳6か月児健診 | 10月3日(金) | 町民会館 | (受付時間) 13:00~13:30 | ☎平成24年12月1日~平成25年3月31日生まれ 対象者には個人通知を行います。転入等で届いていない場合は健康課へお問い合わせください。※10月23日(木)に西部地域健康センターでも実施します。 |
| すくすくクラブ (育児相談) | 9月16日(火) ○★ | 町民会館 | 10:00~11:30 | ☎2か月頃~未就学の乳幼児とその保護者 身長・体重測定、保健師等による母乳・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。友達作りに気軽にご利用ください。 (予約不要) ☎母子健康手帳 ○管理栄養士がいる日 ★心理判定員がいる日 |
| | 9月30日(火) ○ | 西部地域健康センター | 10:00~11:30 | |
| | 10月8日(水) | 中央ふれあい館 | 13:30~15:00 | |
| 離乳食教室 | 10月2日(木) | 西部地域健康センター | 13:30~14:30 (受付時間) 13:15~13:30 | ☎4か月頃~7か月頃の乳児の保護者 ☎栄養士による離乳食の準備や進め方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます。予約不要。 |
| | 健康相談 | 9月22日(月) | 東部地域健康センター | 13:30~15:00 |
| | 9月30日(火) | 町民体育館 | | |
| | 10月1日(水) | 中央ふれあい館 | 10:00~11:30 | |
| 秋のクッキング教室 | 9月26日(金) | 町民会館 | 10:00~13:00 | ☎「元気な骨づくりは子どもの時から！」 ツナ入りハンバーグ他を作ります。 ¥400円 ☎エプロン・三角巾 ☎健康課の窓口、または電話(820-5637) 締切: 9月19日(金) ☎30人 |
| 住民健診 | 9月11日(木)~13日(土) | 町民会館 | (受付時間) 8:00~11:00 | 申し込みをされた方には、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、ご準備ください。(後日の支払い・証明書等の提出はできません。) |
| | 9月17日(水) | 町民体育館 | *決定通知書でお知らせしている受付時間にご来場下さい | |
| | 9月18日(木) | | | |

当番医

9月14日 宗盛医院 ☎854-1111 9月21日 片山医院 ☎854-0252
9月28日 梶山医院 ☎854-2771 10月5日 豊田レディースクリニック ☎855-1913

※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。

4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 約31.2% (H26年6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。

☎熊野町にお住まいの方で、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方。
時10月7日~12月9日までの毎週火曜日(全10回)10時~15時30分
所中央地域健康センター デイルーム ☎30人 ☎9月22日(月)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



今日からできる「健康生活」

住民健診や医療機関などで受診した特定健診の結果は、必ず内容を確認しましょう。
①腹囲(体重) ②血圧③中性脂肪④血糖値、これらはメタボリックシンドロームの判定に係るものです。これらの数値が基準値を超えていたり、前回の結果から悪化すると生活習慣病が進行していることもあります。

- ☐メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防のポイント
- ☐体重を定期的に測る
- ☐近頃は歩いて行く
- ☐うす味にする
- ☐おやつ(間食)は量や内容を変える(低カロリー・低塩分なもの)
- ☐休肝日(お酒を飲まない日)をつくる
- ☐睡眠時間・休養時間をしっかりと確保する
- ☐たばこをやめる

これらを参考に、自分できそうなことに取り組み、いきましよう。
●特定保健指導(くまの健康教室)を利用しよう
特定健診の受診結果がメタボリックシンドロームやその予備群に該当すると、特定保健指導を受けることができます。保健師や栄養士と一緒に、無理なく続けられる「健康生活」を考え、教室の内容は、毎日の献立に役立つ「からだにやさしいレシピ」の紹介と試食や、ノルディックウォーキングなどの、気軽に楽しめる運動の体験です。



●健康相談・健康教室を活用しよう
健診結果の見方など、わからない場合は健康相談に健診結果をお持ちください。また、毎月、健康教室を開催しています。自分や家族の健康管理や生活習慣の改善のためにぜひご参加ください。(健康相談・健康教室の日程は、保健行事をご参照ください)
▼がん検診の結果について
検診の結果で「要精密検査」と判定されても、病気と診断されたわけではありませぬ。しかしできるだけ早く、詳しい検査のできる医療機関を受診しましょう。また、病気が見つかったとしても、早期発見・早期治療により、病気が完治することもあります。

「異常を認めず」や「要経過観察」と判定された場合も、自覚症状や体調不良などがある場合は、必ず医療機関を受診しましょう。(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
梅子の錆色摘めば庭明し
進藤 隼 美

入選作品
梅雨晴れの樹上高くに鳥のゐて
杖を手に雨の中ゆく梅熟れて
睡蓮花気品に満ちて咲きにけり
幼き日泳ぎし池に鯉跳ねる
青嵐中座敷まで上がりけり
古希ちかしどこかはかない夕ほたる

浜岡 麻美
大杉 徳子
俵 千恵子
林 世紀雄
尺田 泰三
本田 信子

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、9月19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は添削を希望される場合は、82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)での応募の方は、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。
☎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)