

行事	実施日	場所	時間	内容
健康講座	11日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	「☆簡単☆栄養満点レシピ紹介」 ～幼少期に身につけたい生活リズムと食事の話～ (無料試食あり♪) 個別の健康相談も行います。 ☎12月8日(月)まで
元気もりもり教室	15日(月)	町民会館	13:30~15:30	認知症予防「シナプソロジーとボール体操」 講師:健康運動指導士 岩崎浩美氏 ☎12月12日(金)まで
すくすくクラブ (育児相談)	16日(火)	町民会館	10:00~11:30	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) ☎2か月頃～未就学の乳幼児とその保護者 ☎母子健康手帳
健康相談	17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)
	22日(月)	東部地域健康センター		
	平成27年1月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
離乳食教室	18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 管理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。
3歳児健診	平成27年1月9日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎平成23年8月1日～11月30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。※1月22日(木)は西部地域健康センターで実施します。

## 当番医

【通常】	【年始 9:00～12:00】
12月14日 酒井医院 ☎855-2629	1月1日 はまもと皮ふ科 ☎855-2662
12月21日 宗盛医院 ☎854-1111	1月2日 豊田医院 ☎854-2181
12月28日 大瀬戸内科 ☎854-8585	1月3日 片山医院 ☎854-0252
1月4日 梶山医院 ☎854-2771	
【歯科当番医】(9:00～15:00)	
12月30日 かしはら歯科 ☎854-1850	12月31日 かくわ歯科 ☎855-4646

※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。

県内ではエイズ患者・感染者は増加傾向にあります。この機会に検査を受けてみませんか。無料・匿名で検査を受けることができます。安芸保健センターでは、毎月第2・第4火曜日10時～12時にエイズ検査(無料・匿名・予約制)を実施しています。

時 平成26年12月3日(水)  
平成26年12月9日(火)  
午前10時～正午  
午後1時～3時

所 安芸区総合福祉センター  
2階(広島市安芸区船越南3・2・16)

☎どなたでも、特にエイズ感染に不安をお持ちの人  
定 申込順で12人(午前6人、午後6人)  
問 安芸保健センター健康長寿課 ☎821・2808

12月1日は世界エイズデー！  
臨時エイズ検査を実施します。



## 免疫力アップのための生活術

▼免疫力とは  
体に入った病原体(ウイルスや細菌、異物など)から体を守る力のことです。私たちの周りにはさまざまな病原体が存在しているにもかかわらず、元気に過ごせているのは、免疫の働きのおかげなのです。

### ▼免疫力の獲得と強化

生後6か月までの赤ちゃんは、親から受け継いだ免疫と母乳の成分で病気をから体を守っています。その後は、さまざまな感染を経験することで、免疫力が強くなります。免疫を持たない病気に対して、予防接種をすることで、感染の予防、重症化の予防、感染症のまん延を防止します。

### ▼3つのポイント

①食事で免疫力アップ  
一日三食きちんと食べて、適正体重を維持することが大切です。やせも肥満も免疫力が低下します。毎食「主食、主菜、副菜」がそろった食事をし、果物(1日200g程度)や牛乳・乳製品(1日コップ1杯程度)もとりましょう。

朝食や昼食を軽く済ませるような食生活は、免疫力アップに必要なたんぱく質やビタミンが不足しがちになります。バランスの良い食事で、適正体重を維持することが免疫力アップになります。

【主食】 ごはん、パン、めん等

【主菜】 主に肉、魚、卵、大豆製品を

【副菜】 主に野菜、いも、きのこ、海藻などを

※野菜の1/3を色の濃い野菜(緑黄色野菜)でとりましょう。

熊野町のホームページ (http://www.town.kumano.hiroshima.jp) で「体にやさしいレシピ」を紹介しています。健康課の窓口でも配布しています。



### ②保湿で免疫力アップ

皮膚や粘膜(のどや鼻)は、病原体から体を守る「バリア機能」です。皮膚や粘膜(のどや鼻)を乾燥させないことが、ポイントです。マスクや加湿器を活用したり、うがいをしたり、保湿クリームを利用しましょう。

③リラックスで免疫力アップ  
慢性的なストレスは、免疫力を低下させます。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。軽い運動や入浴などで、体を温めることも効果的です。

## くまの歌壇

呉歌人協会会長  
山本 敦治 選

### 今月の歌壇賞

着膨れて背を丸めれば母に似て

ひとり笑えり背筋を伸ばす 林 幸子

### 【講評】

鏡の自分の姿を見ての感慨であろう。母を思う作者の温かい気持ちが見られる。「背筋を伸ばす」の転換がよい。一首を引き締めている。

### 入選作品

繁茂する緑の中で色付きぬ

風が吹かれて柿の葉二枚 浜岡 麻美

もう暮れか迅き唇をふりかへり

虚しき日々の多きを憂ふ 臺 信

彼方此方に白くて丸い花八つ手

峡は実りの秋を迎へて 進藤 隼美

秋彼岸犠牲者の法要続きおくり

痛痛たましや墓地の被害も 住吉 孝子

### 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、12月17日(水)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2月号に掲載予定です。

問・☎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