

保健行事

☎健康課 820-5637

行事	実施日	場所	時間	内容
3歳児健診	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日生まれの幼児対象者には個別通知を行います。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。
	22日(木)	西部地域健康センター		
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	妊娠中から産後の食事・体重のお話。試食あり。妊娠週数に関係なく参加できます。友達づくりに気軽にご利用ください。(予約不要) ☎母子健康手帳
	2月3日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:00~15:00	歯科検診(無料) 妊娠中の歯のケアと正しいブラッシングについてのお話しなど。(予約不要) ☎母子手帳・普段使っている歯ブラシ
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	保健師等による体重・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)。
	20日(火)○★	町民会館	10:00~11:30	☎2か月ごろ~未就学の乳幼児 ☎母子健康手帳 ○管理栄養士がいる日★心理判定員がいる日
	27日(火)○	西部地域健康センター		
	2月6日(金)○	東部地域健康センター	13:30~15:00	
住民健診	15日(木)	町民会館	(受付時間) 8:00~11:00 *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	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、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。)
	16日(金)			
健康相談	21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。血压測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください(予約不要)。
	26日(月)	東部地域健康センター		
	2月4日(水)	中央ふれあい館		
男性料理教室	2月9日(月)	町民体育館	13:30~15:00	
	23日(金)	東部地域健康センター	10:00~13:00	男性限定の料理教室です。熊野の郷土料理「八寸」を作ります。健康ミニ講座もあります。 ¥400円 ☎エプロン・三角巾 ☎健康課の窓口、または電話(820-5637) ☎定15人 ☎1月20日(火)まで
元気もりもり教室	26日(月)	中央地域健康センター デイルーム	13:30~15:30	「足の健康~お手入れから、靴選びまで~」 講師:広島県立広島大学准教授 長谷川正哉先生 ☎1月23日(金)まで

当番医

1月11日 豊田レディースクリニック ☎855-1913	1月25日 児玉クリニック ☎855-4700
1月18日 おかだ眼科 ☎855-6633	2月1日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222
	2月8日 はまもと皮ふ科 ☎855-2662

※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、町民の皆さんの自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。



一緒に育てよう「孫育て」

近年、核家族化、共働き家庭の増加などにより子育て環境が変わってきています。その一つが、孫育てです。親だけでは大変な子育て。そんな時の強い子育てサポーターがおじいちゃん・おばあちゃんです。

▼あかちゃん(乳児)へのかわり

育児のあり方は時代とともに変化します。お世話の仕方について一部ご紹介します。

○お風呂の後のパウダーは使われなくなっている

○生後2~3か月ごろからの果汁は不要

○いっぱい抱っこすることで、子どもは心身ともに安定する(抱っこは癖にならない)

○虫菌菌は周りの大人からうつるので、箸などは共用しない

他にも育児に関するご相談がありましたら、すすすすく

ラブ(身体測定・育児相談)や健康課で受け付けています。お気軽にご利用ください。

▼幼児学童へのかわり

コマ回し、けん玉、あやとり、折り紙など昔からある遊びは、手先をしっかりと使うので脳の活性化につながります。普段テレビやゲームの多い子どもたちにとっても祖父母にとっても楽しめるので、かつ健康につながる遊びです。子どもたちと一緒に遊んでみてはいかがでしょうか。

また、畑仕事や自然体験など体を使ったこともおすすめです。

▼おうちで預かる時は…

乳幼児を祖父母のおうちで預かる時は、思わぬ事故を防ぐためにおうちの環境も見直してみよう。

○浴槽に水をはってない
○電気ポットが子どもの手の届くところがない
○灰皿やたばこ、薬が子ども

の手の届くところがない
○テールクロスに注意(ひっぱって上の物を落とすことがある)

▼お互いが気持ちよく育てられるために

親の育児観と祖父母の孫への思いが時に異なることがあると思います。

どんな時も「お疲れさま」「ありがとう」。この短い言葉でお互いが気持ちよく育児にのぞめるのではないでしょうか。

▼「孫育て」について詳しく知りたい人は…

広島県では「じいじ・ばあばのための孫育て応援ブック」を発行しています。県のホームページからもご覧いただけます。



新しい一年、一緒にお孫さんや地域の子どもたちの成長を見守りませんか?
(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

公園の道にせり出す柘榴の実

【講評】

公園の道をせり出した柘榴の実、それだけの句であるが、一読平明であるから読者にすぐ分かってもらえる。

入選作品

城跡の石垣高し大銀杏
暮の秋熊野街道ひとり行く
天高く空一片の雲のなし
川土手のコスモスを摘み家路かな
紅葉の峰雲海の掛かりをり
日に映えし柿の撓む実仰ぎ見る

馬上 芳江
本田 信子
浜岡 麻美
林 世紀雄
俵 千恵子
住吉 孝子

初心者大歓迎「俳句を大募集」

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、1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、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平成27年3月号に掲載予定です。
☎820-5601
法制情報グループ(joho@town.kumano Hiroshima.jp)