

※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
1歳6か月児健康診査	13日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎平成25年4月1日~7月31日生まれの幼児対象者には個別通知を行いますが、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。
	26日(木)	西部地域健康センター		
すくすくクラブ(育児相談)	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	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)
	24日(火)○★	西部地域健康センター		
	3月6日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎2カ月頃~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
健康相談	18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)
	23日(月)	東部地域健康センター		
	3月4日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
離乳食教室	3月5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	☎4カ月頃~7カ月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)
こころの相談	3月6日(金)	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。(※要予約) ☎健康課 ☎820-5637 ☎西部保健所広島支所保健課 ☎513-5521
両親学級	3月8日(日)	中央地域健康センター デイルーム	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習、お父さんの妊婦体験、最近の子育て事情など。ご家族どなたでもご参加ください。(予約不要) ☎母子健康手帳、動きやすい服でお越しください。

### 当番医

2月15日 豊田医院 ☎854-2181      3月1日 大瀬戸内科 ☎854-8585  
2月22日 藤田小児科医院 ☎854-0707      3月8日 倉田内科 ☎854-7050

※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。

### 健康づくりのための睡眠指針2014~睡眠12箇条~

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

▼必要な睡眠時間  
歳をかさねると、自然に睡眠時間が短くなります。必要な睡眠時間には個人差がありますが、あまり時間にならないうちに、よく眠れた感じがなくなるなら良いと気楽に考えましょう。

▼眠りを浅くする原因  
よい眠りのためにはリラクセスすることが効果的ですが、就寝前の飲酒や喫煙、緑茶・紅茶・栄養ドリンク剤などを摂取すると、これらに含まれている成分(ニコチンやカフェ

睡眠には、からだやこころの疲れを回復する働きがあり、とても大切です。平成26年4月に「健康づくりのための睡眠指針2014(睡眠12箇条)」が発表されたので紹介します。

▼適度な運動と朝食  
日中の適度な運動は、入眠を促し、中途覚醒(途中で起きること)を減らすことにつながります。また、しっかりと朝ごはんを食べることで、朝の目覚めにつながります。

## よい睡眠で からだもこころも健康に

インなど)で眠りが浅くなるため控えましょう。  
▼いつもと違う睡眠  
睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、手のひらのびくつき、ムズムズ感、歯ざしりには、病気が隠れている可能性があります。睡眠時間は十分なのに、日中の眠気や居眠りで困るときは専門の医療機関や主治医などの医師に相談することも大切です。



2月22日(日)の「第11回くまの町健康まつり」では、広島国際大学の田中秀樹教授による睡眠に関する講演会を開催します。ご自身やご家族の睡眠について考える機会に、ぜひお越しください。  
(健康課)

## くまの歌壇

呉歌人協会会長  
山本敬治 選

### 今月の歌壇賞

佇みて地蔵菩薩やしんしんと

深山嵐に今日も耐えなん 田坂洋子  
柔和な顔の地蔵尊は庶民に親しまれ、人々の心を和やかな気持ちにさせるものである。「深山嵐」は適切。「しんしんと」も効果的表現。

### 入選作品

如月の土塊堅く凍みており  
解してくれと野良は春待つ 臺  
相呼びて時に急ぐ山鳩や 西の空に明日を委ねる 林  
垣根越し園児に声かけ虹を見る 私の散歩の大きな恵み 進  
「笑うが勝ち」こんな言葉もいつの日か 忘れていたつけ日々埋もれて 浜  
懐かしや餅搗くには部屋一杯 幼き頃がよみがえりくる 住  
吉孝子 麻美 幸子 信

### 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、2月13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4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