

行事	実施日	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	11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) ☎2カ月ごろ～未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	24日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	4月3日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
乳児健康診査	4月8日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	☎H26年9月1日～H26年12月31日生まれの乳児。対象者には個別通知を行います。転入等で通知が届かない場合は健康課にお問い合わせください。
	13日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	
健康相談	12日(木)	町民体育館	10:00~11:30	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)。
	18日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	23日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	4月1日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
運動教室	4月10日(金)	町民体育館	10:00~11:30	リラクゼーション ヨガ体操 ☎3/13(金)までに健康課へ
	16日(月)	町民会館	13:30~15:00	
モグモグ歯っぴー	20日(金)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	☎9か月頃～1歳6か月頃の乳幼児と保護者 歌と手あそび、歯みがきのコツ、離乳食の終わりから幼児食の話・試食など。 普段使っている歯ぶらし、手ふきタオルをご持参ください。
マスカットキッズ	27日(金)	中央地域健康センター デイルーム	13:30~15:00	ふたごちゃんとその家族の交流を目的とした会です。みなさんでお話しましょう。

当番医

3月15日 平田眼科 ☎854-8880 3月29日 宗盛医院 ☎854-1111

3月22日 酒井耳鼻咽喉科 ☎855-2629 4月5日 片山医院 ☎854-0252

※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。



安芸保健センターで実施している、就職や受験、職場の定期健康診断のための一般健康診断(予約制)は、検査機器の老朽化により、平成27年3月末で廃止(終了)します。
4月以降に受診を希望される人は、他区の保健センターや近隣の医療機関を利用してください。
詳しくは、電話で広島市安芸区健康長寿課まで。
☎安芸区健康長寿課
821-2808

「お知らせ」
安芸保健センターの一般健康診断の廃止について



大切ないのちを守るために
私たちができること
～たいせつな人の悩みに気づいて～

日本での自殺死亡率は先進国の中でも高い水準にあり、15歳～34歳の若い世代での死因の第1位が自殺となっているのは、先進国では日本のみとなっています。広島県における自殺死亡率においても減少傾向にあるものの高い水準で推移しており、性別では7割を男性が占めています(平成21年～25年の状況)。

■だれでもゲートキーパー
ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。みんながだれかのゲートキーパーとして、悩みを抱えた人のサインに気づき早めにつなぐことのできるゲートキーパー(命の門番)の役割が期待されています。

- 大切な4つのポイント
- ①気づき
眠れない、食欲がない、口数が少ないなど大切な人の様子がいつもと違う場合や、悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけることで「あなたに決して一人ではない」と理解し、孤立を防ぎ安心を与えます。
 - ②傾聴
本人の気持ちを尊重し、話をじっくり聴き、その気持ちに寄り添い共感することとは、安らぎを与えます。話を聴いたら、「大変でしたね」と、ねぎらいの気持ちを伝えましょう。
 - ③つなぎ
早めに専門家や医療機関などに相談するよう促しましょう。「専門家に今抱えている問題を相談してみませんか。具体的な解決の方法が見つかるかもしれません。」と提案することで、相談の抵抗感を少なくできることもあります。
 - ④見守り
温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。自分自身の健康管理や悩み相談も大切です。また、一人で抱え込まず、誰かと協力しながら温かい関わりをもつていきましょう。



(健康課)

3月は自殺対策強化月間です。町立図書館に「この健康」をテーマとしたパンフレットや書籍、掲示物を3月末まで展示しています。ご覧ください。

初心者歓迎「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、3月16日(月)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5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)
820-56601

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

進藤 隼美

枯草の透き間の川面輝けり

【講評】
枯れた草の透き間から見える川面の輝きには、春がすぐそこまで来ているのである

入選作品

- 孫ら来て初雪集め雪だるま 浜岡 麻美
- 六歳の孫折り紙と日向ぼこ 本田 信子
- 風船を導く春の風のあり 本田りるる
- 重ね餅孫が作りて歪みけり 依 千恵子
- 晴天や黄金撓む晚白柚 住吉 孝子
- 葉野菜を友にもらいて一人鍋 林 世紀雄

※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。