

当番医

【年始当番医 9:00～12:00】

12月13日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707	1月1日(金) 宗盛医院 ☎854-1111
12月20日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585	1月2日(土) 児玉クリニック ☎855-4700
12月17日(日) 倉田医院 ☎854-7050	1月3日(日) 平田眼科医院 ☎854-8880
1月10日(日) 豊田レディースクリニック ☎855-1913	

【歯科当番医】(9:00～15:00)

12月30日(水) 岡田歯科医院 ☎854-5311	12月31日(木) 石本歯科医院 ☎820-5888
----------------------------	----------------------------

※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。

行事	実施日	場所	時間	内容
元気アップ教室	14日(月)	中央地域健康センター	13:30～15:30	「生活リハビリとゆらっとくま～体操」 ☎12月11日(金)まで
すくすくクラブ (育児相談)	15日(火)	町民会館	10:00～11:30	☎2カ月頃～未就学の乳幼児とその保護者 身長・体重測定、保健師、管理栄養士などによる母乳・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。友達づくりに気軽にご利用ください。(予約不要) ☎母子健康手帳
	22日(火)	西部地域健康センター		
血管若返り教室	15日(火)	町民会館	13:30～15:00	血管若返り教室④ 「糖尿病予防は認知症予防！」(試食あり♪) 健診結果をご持参ください。 健診結果の個別相談も行います。 ☎12月11日(金)まで
健康相談	16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)
	28日(月)	東部地域健康センター		
	1月6日(水)	中央ふれあい館	10:00～11:30	
離乳食教室	17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カ月頃～7カ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)

※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。



免疫力アップの食事



冷たい北風とともに、かぜやインフルエンザの季節がやってきました。新年を元気に迎えるために、免疫力(病気を防ぐ力)について、考えてみようと思いませんか。

たんぱく質

リンパの中の免疫細胞の主成分です。(肉、魚、卵、大豆・大豆製品に多く含まれる)

ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を高めます。(色の濃い(緑黄色)野菜、レバーなど)

ビタミンC

血管や皮膚を強くし、抗ウイルス作用があります。(かんきつ類、果物、緑黄色野菜、じゃがいも、れんこん)

ビタミンE

老化防止作用、血行改善作用があります。(緑黄色野菜、アーモンド、ぶりなど)

朝食・昼食をきちんと食べよう

リンパを元気にするためには、朝食・昼食にもたんぱく質源や野菜をとることを心がけましょう。

●塩分を控えてリンパの流れを良くしましょう

リンパの流れが滞る原因の一つに「塩分のとり過ぎ」があります。血圧やむくみの心配がなくても、塩分を控えて、免疫力をアップしましょう。
(健康課)

【サバ缶のそぼろ丼】一皿でたんぱく質もビタミンもとれます。お昼ご飯にもおすすめです!

<材料 4人分>
ごはん: 600g、サバ水煮缶: 1缶
玉ねぎ: 1個、ピーマン: 1個
にんじん: 40g、にんにく: 1かけ
生姜: 2かけ、貝割れ大根: 1/2パック
ごま油: 小さじ2、酒: 大さじ1
豆板醤: 小さじ1/4、牛乳: 50ml
しょうゆ: 大さじ1
※子供用には豆板醤を抜いて作ってください。

<作り方>
①玉ねぎ・ピーマンを1.5cm角に切る。にんじんを短冊切りにする。にんにく・しょうがをみじん切りにする。貝割れ大根は根を切り落とし半分に切る。
②フライパンにごま油・にんにく・生姜を入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎ・にんじん・ピーマンを加え、野菜がしんなりしたらサバ水煮缶の身を入れてほぐしながらいためる。
③缶汁・酒・豆板醤・牛乳を加えて2～3分煮立てて、しょうゆを加えて火を止める。
④丼にご飯をよそって②を盛り付け、貝割れ大根をのせる。

くまの歌壇

呉歌人協会会長
山本敦治 選

今月の歌壇賞

虫すだく夕道ゆけば刈り取りの

田に新藁の匂ひ著けし 進藤 隼美

【講評】

自然の環境に親しみをもち、更に、「親和」する心に富んだ作。つまり、自然の中に自己を融合させてゆく心構えのある作であり、今後が期待される。

入選作品

マスコミに優勝するぞと踊らされ

落胆サントの背にも木枯らし 臺 信

色づきて銀杏並木や華やかに

野山も衣錦纏いぬ 住吉 孝子

空の青気づけば秋も高くあり

こおろぎ鳴きて聞き入る我は 浜岡 麻美

拙きも吾に歌詠む心ありて

悲しみ愛しみ文字に託せり 林 幸子

初心者歓迎

あなたも歌壇に挑戦してみませんか

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18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2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)

ゼロの日運動

「10・20・30の0のつく日」は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどく及び家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。