

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

当番医

4月10日(日) 倉田医院 ☎ 854-7050 5月1日(日) 宗盛医院 ☎ 854-1111
 4月17日(日) 平田眼科医院 ☎ 854-8880 5月8日(日) 片山医院 ☎ 854-0252
 4月24日(日) 豊田医院 ☎ 854-2181

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、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
健康相談	11日(月)	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)。
	20日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	25日(月)	東部地域健康センター		
	5月10日(火)	町民体育館		
すくすくクラブ (育児相談)	13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、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎妊婦、2カ月ごろ～未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	西部地域健康センター		
	5月6日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
母親学級	14日(木)	西部地域健康センター	(実施時間) 10:00~11:45 (受付時間) 9:45~10:00	体重のお話、妊娠中から産後の食事、おすすめメニューの試食 ☎母子健康手帳
けんこ教室	27日(水)	町民会館	13:30~15:00	「こらない体づくり」 肩こりや腰痛などにお悩みの方、こらない体づくりのための方法をお伝えします。 ☎25日(月)までに子育て・健康推進課へ

西部地域健康センターの活動の紹介と参加者募集

事業	実施日	時間	内容
生きがいサロン	月曜日	10:00~12:00 13:00~15:00	介護予防として体操・ゲーム等をして楽しく活動する場です。(※要申込) ☎月曜日100円、水・金曜日600円(昼食代含む)
	水曜日・金曜日	10:00~15:00	
一般入浴	月曜日・水曜日・金曜日	11:00~16:00	☎どなたでも利用できます。 ☎石鹸、タオルなど ☎入浴料200円(町外の方は400円)
講座 自主グループ活動	フラダンス	第2・第4木曜日	生きがい趣味活動を通して心身の健康を保つことが目的です。 ☎おおむね60歳以上の人(※要申込) ☎講座に必要な材料等は実費負担(講座年間利用登録料:1,200円。自主グループは不要) ☎5月20日(金)までに西部地域健康センターへ
	書道	第1・第3木曜日	
	生け花	第3火曜日	
	カラオケ	第1・第3木曜日	
	絵手紙	第2・第3金曜日	
	太極拳	第2・第4月曜日	
	手づくり教室	第2火曜日	
	健康づくり体操	毎週月・木曜日	
	津田ヨーガ	毎週火曜日	
	木目込み人形教室	第2・第4金曜日	

☎西部地域健康センター ☎820-5501



お酒の飲み方・楽しみ方 節度ある適切な飲酒を心がけましょう

適度なアルコール飲酒は、緊張を和らげたり、ストレス解消につながります。しかし一方で、過度の飲酒は、肝疾患、がん、生活習慣病のリスクを高めるといわれています。また長期に渡り多量飲酒は、アルコール依存症を引き起こし、本人の心身の健康を害するだけでなく、周囲の人々に対して深刻な影響を及ぼすことになる危険性もあります。自分に合った飲酒量を知り、節度ある適切な飲酒を心がけましょう。

適正飲酒の10か条

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適正範囲でゆつくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日

節度ある適切な飲酒量とは

☆一日平均純アルコールで20g程度です。(これらのどれか一つです)

ビールなら 中ビン・大缶1本	焼酎(25度)なら 0.6合(110ml)	日本酒なら 一合(180ml)
ウイスキー ブランデーなら ダブル60ml	ワインなら 2杯(240ml)	

※あくまで一日の目安量です。男女差、年齢差、体格差などにより個人差のあるものです。(女性や高齢者はアルコールに敏感なので、この半分が適量です。)

- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の 運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

4月は未成年者飲酒防止強調月間です
 成長過程にある未成年者の飲酒は、本人にとって身体的・精神的なリスクがあるだけでなく社会的にも大きな影響を与えます。これを未然に防止するために、「なぜ自分たちがお酒を飲んではいけないのか」を理解できるよう、家庭や地域においてもしっかり説明するなど、社会全体で取り組む必要があります。この機会に、家庭内でも飲酒について話してみたいかがでしょうか。(子育て・健康推進課)

くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本敦治 選

今月の歌壇賞

夜明け前凍てつく宙にかかるのは
 サーベルの如く白き三日月 三谷弥生
 【講評】
 サーベルの刃は凍りつくような冷たさを想わせる。凍りつくような寒さを、刃のような三日月に思い重ねる。比喩によって、寒さは一段と深くなる。

入選作品
 凍星を見上げて深く思いたる
 玲瓏と言う言葉の意味を
 麗かに春の陽和む庭の朝
 芝生水仙色づきにけり
 一心に地を突き天指す銭太鼓
 男の子の手渡し呉れる守り札の
 坐して児童の手足いとおし
 「健康長寿」何より嬉し
 吾の住む田舎はとて落ち着くと
 孫娘来て言えば嬉しき
 マフラーは風に持っていかれそう
 行くあてもなく歩く夜の道

中村竜哉 林幸子 進藤幸美 臺信 住吉孝子 浜岡麻美

あなたも投稿してみませんか。初心者さん大歓迎

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、4月15日(金)までに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6月号に掲載予定です。
 ☎〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号 商工観光課観光推進グループ (kanko@town.kumano-hiroshima.jp) ☎820-5602
 ※応募先が変わりましたのでご注意ください。

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。

※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。