

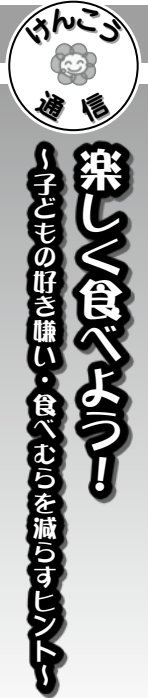
保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当 番 医

7 月 17 日(日) 藤田小児科医院 ☎ 854-0707 7 月 31 日(日) 酒 井 医 院 ☎ 855-2629
7 月 24 日(日) 平 田 眼 科 医 院 ☎ 854-8880 8 月 7 日(日) 宗 盛 医 院 ☎ 854-1111
☆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
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	保健師などによる体重・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)。 ☎妊婦、2カ月ごろ～未就学の乳幼児と保護者 持母子健康手帳
	19日(火)	町民会館	10:00～11:30	
	26日(火)	西部地域健康センター	13:30～15:00	
	8月5日(金)	東部地域健康センター		
	8月10日(水)	中央ふれあい館		
健 康 相 談	14日(木)	熊野町民体育館	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人はご持参ください(予約不要)。 持健康手帳(お持ちでない人は会場で発行します。)
	20日(水)	西部地域健康センター		
	25日(月)	東部地域健康センター		
	8月3日(水)	中央ふれあい館	10:00～11:30	
	8月5日(金)	体育館		
5 歳 児 相 談 【 要 予 約 】	15日(金)	町民会館	予約された人に別途お知らせします	保健師と心理判定員がお子さんの発達などの相談に応じます。個別相談のため、定員になり次第受付を終了します。 ☎H23年4月2日～H24年4月1日生まれの幼児と保護者
	29日(金)			
けんこう華齡教室 【 要 予 約 】	21日(木)	町民会館	13:30～15:30	「よい眠りのためのヒント!①」 講師:広島国際大学 教授 田中秀樹氏 自分にとって、よい睡眠を得るためのヒントをお伝えします。お気軽にご参加ください。 申子育て・健康推進課(前日まで)
も ぐ も ぐ 歯 っ ぴ ー 教 室 【 要 予 約 】	22日(金)	町民会館	(受付時間) 10:15～10:30 (実施時間) 10:30～11:30	歯みがきのコツ、離乳食の終わりから幼児食の話、試食、歌と手遊びなど。 ☎9カ月頃～1歳6カ月頃の乳幼児の保護者 持普段使っている歯ブラシ、手ふきタオル、汚れてもよい服でお越しください。 申子育て・健康推進課(前日まで)
のびのび親子教室	26日(火)	西部地域健康センター	10:30～11:30	子どもも大人も喜ぶ健康レシピの紹介と試食(予約不要)。同日時に実施のすくすくクラブも利用できます。 ☎1歳6カ月頃～未就園の幼児と保護者
母 親 学 級	8月2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	妊娠中の歯のケア、子どものむし歯予防、マタニティストレッチ(予約不要) ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) 持母子健康手帳、普段使用の歯ブラシ、動きやすい服装でお越しください。
離 乳 食 教 室	8月4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	栄養士による離乳食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)。 ☎4カ月頃～7カ月頃の乳児の保護者
マスカットキッズ 【 要 予 約 】	8月8日(月)	町民会館	10:30～13:30	双子、三つ子の教室。「夏休み親子クッキング」一緒にお話ししましょう。 申子育て・健康推進課(8月5日(金)まで)



子どもの成長のために、「食べ物好き嫌い」をせず、「何でも食べてほしい」と願うお母さんは多いことでしょう。

何とか食べさせなければと強制すると、誰だって食べる事が嫌になってしまいます。

本来、食事は楽しいもの。おいしく食べてもらうためのヒントをお伝えします。

① 食事の前は空腹に お腹がすいていなければ、どんなにおいしい料理であってもおいしく食べられません。おやつやの量と時間を決めておきましょう。お腹がすくように、外遊びや体を使った遊びも積極的に取り入れましょう。

② 食事中はテレビを消す テレビがついていいると、食べる事に集中できません。どうしても見たいテレビがあれば、「食べ終わったら

テレビをつけよう」と伝えたり、食事の時間をずらす、録画を活用するなど工夫してみましよう。

③ 料理作りに参加させる 自分で作った料理や盛り付けたものは、おいしく感じるものです。「子どもに手伝わせると余計な時間がかかる」と思うかもしれませんが、簡単なことだけでもまかせてみましょう。

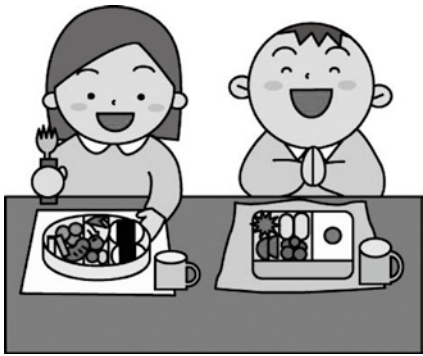
④ 時間配分に気を付ける 全部食べさせようとして1時間もかけて食べさせるのは、子どもにとって苦痛です。子どもの集中力が続く時間は短いので、最初の5分でも集中して食べるこ

・野菜を洗う
・ミニトマトのへたを取る
・しめじを小房に分ける
・ゆでたじゃがいもをつぶす
・料理の味見

とができたらほめてあげましょう。逆に、ゆっくりペースの子どもには「あせらず、ゆっくり食べていいよ」と伝えて、待つてあげ

⑤ 笑顔で楽しい雰囲気 何よりも、食事は楽しいという雰囲気作りが大切です。好き嫌いがあっても大丈夫!必ず食べられる日が来ます。肩の力を抜いて見守ってあげましょう。

(子育て・健康推進課)



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

万緑や放映される化粧筆

進 藤 聿 美

【講評】

化粧筆の出来上るまでの作業手順が撮影中の句と解します。放映されるに撮影があります。薄く汗を額にした顔はいつテレビに。

入選作品

教室のピアノ二拍子五月来る
新緑の山の頂子等駆ける
睡蓮の浮葉に雨の溜まりけり
自販機に売り切れのあり青葉風
散歩みち土手につつじの咲いてをり
マーガレット二輪よりそい咲きにけり
藤棚に風の一陣抜けにけり
次々と咲ける気配の花菖蒲
山藤の花房長く垂れてをり
軒下を声高に行く白き服

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、7月22日(金)までに商工観光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9月号に掲載予定です。
〒731-4292 熊野町中溝二丁目1番1号 商工観光課 (kankou@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。

被爆二世 健康診断のお知らせ

☎両親のいずれかが原子爆弾被爆者であり、県内に居住し、次のいずれかに該当している人
▽広島被爆：昭和21年6月1日以降に生まれた人
▽長崎被爆：昭和21年6月4日以降に生まれた人
申役場、各地域健康センター、公民館などに用意してある専用はがきに必要事項を記入し、広島県健康福祉局被爆者支援課へ提出
▽申込期間：平成29年1月31日(火)まで※消印有効
▽実施期間：平成29年2月28日(火)まで
無料
※詳しくは、各施設にあるリーフレットをご覧ください。
☎広島県健康福祉局被爆者支援課 ☎ 513・3116 (ダイヤルイン)
(子育て・健康推進課)



※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。

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。