

保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820-5637

当番医

11月13日(日) 宗盛医院 ☎ 854-1111 11月27日(日) 酒井医院 ☎ 855-2629
 11月20日(日) おかだ眼科 ☎ 855-6633 12月4日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771

☆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)	15日(火)	町民会館	10:00~11:30	体重・身長測定、保健師などによる母乳やミルク、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利用ください(予約不要)。 ☎2カ月頃~未就学の乳幼児とその保護者 ☎母子健康手帳
	22日(火)	西部地域健康センター		
	12月2日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
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人は持参ください(予約不要)。
	28日(月)	東部地域健康センター		
	12月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
もぐもぐ 歯っぴー教室 【要予約】	18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 ☎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。 ☎子育て・健康推進課(17日(木)まで)
のびのび 親子教室	22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
5歳児相談 【要予約】	25日(金) 12月9日(金)	町民会館	予約し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
けんこう華齢教室 【要予約】	12月1日(木)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:30	「ノルディックウォーキング~基本編~」健診結果の個別相談もできます。 講師:全日本ノルディック・ウォーク連盟指導部専門講師 畑岡学氏 ☎子育て・健康推進課(30日(水)まで)
こころの相談 【要予約】	12月5日(月)	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。 ☎子育て・健康推進課 西部保健所広島支所保健課:513-5521
母親学級	12月6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	妊娠中の生活・準備物品・マタニティストレッチ・子育て支援センターの見学(予約不要) ☎母子健康手帳、動きやすい服装でお越しください。
乳児健診	12月8日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	対象者には個人通知を行います。転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課に問い合わせください。 ☎町内に住所を有する乳児(H28年7月1日~H28年8月31日生)

※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。



ほめ上手な親になる

言うことを聞かない子どもに対して、イライラするとき、不安や焦りを感じる時...
 どんなに子育てが楽しくても、「子どもをどう叱ったらいいの?」と悩み、つらく感じることはありませんか。

そんなときは、視点を変え、「子どもの叱り方に悩む前に、ほめ方を考える」ことをしてみませんか。

★子どもの行動とは

まず、子どもの行動に焦点をあてましょう。大きく次の3つの行動にわけられます。
 ○好ましい行動: あたりまえだけで続けて欲しいこと
 (例) 歯をみがく、自分で着替えるなど
 ○好ましくない行動: 今、して減らしてほしいこと
 (例) お店で騒ぐ、ぐずるなど
 ○危険な行動: やめなければ危ないこと
 (例) 道路に飛び出す、石を投げるなど

★親からの注目の力とは
 子どもは親などの身近な人からの注目が好きで「ほめられる注目」も「叱られて、注意される注目」も両方とも欲しがる傾向があります。

★ほめるメリット
 『好ましい行動』に注目し、行動をほめることで、子どもは認められていると感じます。他のことでも、ほめられようとし、協力的になっていきます。すると、『好ましい行動』が増え、結果として『好ましくない行動』が減ります。

★ほめ方のコツ
 ①行動をほめる
 子どもの性格などをほめるのではなく、行動をほめます。「順番が変わってあげて、すごいね」「片づけることができて、えらいね」など具体的な行動をほめましょう。

②タイミング
 完全にできてからほめるのではなく、『好ましい行動』を始めた時、しようとしている時、している時、指示にする時、

子どもの行動をほめることも大切ですが、日々の育児、家事などに奮闘しているあなたの頑張りも認め、「今日一日よくやったな」など、自身自身に対するほめ上手になりましょう。

(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

とぎれなく慰霊の列や原爆忌
 【講評】
 広島は夏は原爆投下による壊滅の町を想起し慰霊の日となる。とぎれなくは広島姿である。
 林 世紀 雄

入選作品
 蟻螂の子の振りあぐる細き鎌
 白雲の映る川面の水澄めり
 無人市袋の蜜相熱れてをり
 負け越しの力士の視線秋深し
 夏草や伸び放題に啞然とす
 早朝の月と歩くや駅舎まで
 目が合うて案山子におはよう上天気
 背をまるめ線光火花に孫夢中
 背の丈を競ひあふ如秋桜
 紅やみだれ咲きする千日紅
 鬼灯の色づく頃は母想ふ
 日の暮れて葉叢虫の声したり

友岡厚子
 進藤隼美
 南村マサ子
 中川佳代子
 住吉孝子
 大津田玲子
 大津田徳子
 新田千恵子
 中村竹哉美
 中村芳哉美
 馬場美
 濱岡麻美

初心者歓迎 俳句を大募集

広報くまのでは皆さん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、11月18日(金)までに商工観光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)での応募の方は、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1月号に掲載予定です。
 今回募集の俳句は広報くまの1月号に掲載予定です。
 ☎ 820-5637 熊野町中溝一丁目1番1号 商工観光課 (kanko@town.kumano Hiroshima.jp) ☎ 820-5602

西部地域健康センター

創立15周年記念文化祭

11月12日(土)午前9時半~午後3時
 西部地域健康センター
 西部地域健康センターは、平成13年6月のオープンから15年を迎えました。



センターでは、介護予防の取り組みの一環として、各種文化講座や通所型サービスの「生きがいサロン」を開催するほか、子育て支援など、多彩な事業を実施しています。
 この度の文化祭では、生きがい文化講座、自主グループの書道、絵手紙、生け花、小物作り、木目込人形などの作品展示のほか、健康体操の実演(午前10時~10時40分)、フラダンスの実演(午前10時50分~11時半)を予定しています。

また、子育て支援センターは、スタッフによる劇を企画し、皆さんのお越しをお待ちしています。
 これからも地域の皆さんに親しまれる健康センターを目指しておりますので、引き続きご支援・ご協力いただきますようお願いいたします。
 (当センターの事業内容は、お気軽に当センターに問い合わせください。)

☎ 820-5602 西部地域健康センター

ゼロの日運動
 0のつく(10・20・30)日は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。