

保健行事

問子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当番医

4月16日(日) 児玉クリニック ☎ 855-4700 4月30日(日) 大瀬戸内科 ☎ 854-8585
 4月23日(日) 藤田小児科医院 ☎ 854-0707 5月7日(日) 倉田医院 ☎ 854-7050

☆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	10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人は持参ください(予約不要)。
	19日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	24日(月)	東部地域健康センター		
すくすくクラブ (育児相談)	12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
	18日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	25日(火)	西部地域健康センター		
	5月10日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
乳児健診	14日(金)	町民会館	(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せください。 ☎町内に住所を有する乳児(H28年11月1日~H28年12月31日生)
けんこう華齢室 教	21日(金)	町民会館	13:30~15:30	「肩・腰ラクラクストレッチ」肩や腰の痛みを予防し、元気に過ごすための体操や食事についてお話、実践します。 ☎20日(木)までに子育て・健康推進課へ
離乳食教室	5月9日(火)	町民会館	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	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



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
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。 ☎持石鹸、タオルなど ☎入浴料200円(町外の人は400円)
講座	フラダンス	第2・第4木曜日	13:00~16:00
	書道	第1・第3木曜日	13:30~15:30
	生け花	第3火曜日	10:00~12:00
自主グループ活動	カラオケ	第1・第3水曜日	10:00~11:00
	絵手紙	第2・第3金曜日	10:00~12:00
	太極拳	第2・第4月曜日	13:00~15:00
	手づくり教室	第2火曜日	9:30~11:30
	健康づくり体操	毎週月・木曜日	10:00~12:00
	津田ヨーガ	毎週火曜日	13:30~15:30
木目込み人形教室	第2・第4金曜日	10:00~12:00	☎5月19日(金)までに西部地域健康センターへ

問西部地域健康センター ☎ 820 - 5 5 0 1



お酒の飲み方・楽しむ方

健康的にお酒を楽しみましょう?

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。また長期に渡る多量飲酒は、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も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、健康的にお酒を楽しみましょう。

あなたの健康を守る飲酒ルール

- 厚生労働省ホームページより抜粋
- 女性・高齢者は少なめに
- たまに飲んでも大酒しない
- 食事と一緒にゆつくりと
- 寝酒は極力控えよう
- 週に2日は休肝日
- 薬の治療はノアルコール
- 入浴・運動・仕事前はノアルコール
- 妊娠・授乳中はノアルコール
- 依存者は生涯断酒
- 定期的に健診を

あなたの飲酒量をチェック!!

●アルコール摂取量の基準とされるお酒の1合は、純アルコールに換算すると20gです。下記は全て純アルコール20gです。

ビールなら 中ビン1本 (500ml)	焼酎 (25度) なら 0.6合 (110ml)	日本酒なら 1合 (180ml)
ウイスキーなら ダブル1杯 (60ml)	ワインなら 1/4杯 (180ml)	缶チューハイなら 1.5缶 (520ml)

あなたのアルコール摂取量は g程度です。

1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の方は、生活習慣病のリスクを高めるといわれています。

保健事業を活用しよう
 子育て・健康推進課では、「健康相談」という事業を行っています。健康や食事に関する相談から、血圧測定・尿検査・味噌汁などの塩分測定などを行うことができますが、その際にアルコールについての相談にも応じることが

自分がとっているアルコール量について気になる人や、禁酒したいとお考えの人は、ぜひこの機会に健康相談をご利用ください。
 なお、詳細については、保健行事のページをご参照ください。
 (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

「ありがとう」介護を受ける身一つは
 多くの人の支えで生かされる 大杉 徳子
 【講評】
 介護を受ける立場にて、日々の生活の思いを精一杯に詠まれている。素直な表現の中にも人間性としての深い感動を覚える。「ありがとう」の言葉は全てを言い得て絶妙。

入選作品

明日晴れの予報聞きつ、ほほえんで
 今日忙しきコーヒーに溶かす 住吉 孝子
 夢覚めてしばし小道を歩きゆく 中村 竜哉
 悲しくらいの青空の下 進藤 幸美
 久々に生演奏のベサメ・ムーチョ 林 幸子
 その白馬池畔を歩む魁夷の絵 臺 信
 千両は初雪被り並びおり 赤く下向く実を庇うがに 三谷 弥生
 凜と咲く白梅の如立ち姿 清しき朝に弓引く君は 浜岡 美
 寝床より出てガラスの雫拭く 田んぼの霜の真白きことよ

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21日(金)までに地域振興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6月号に掲載予定です。
 問 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 地域振興課 (kanko@townkumano.hiroshima.jp) ☎ 820 - 5 6 0 2

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。

※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。