

保健行事

子育て・健康推進課 ☎820-5637

当番医

【年始当番医 9:00~12:00】

12月17日(日) 宗盛医院 ☎854-1111	1月1日(月) 藤田小児科医院 ☎854-0707
12月24日(日) おかだ眼科 ☎855-6633	1月2日(火) 高橋整形外科クリニック ☎854-2222
12月31日(日) 大瀬戸内科 ☎854-8585	1月3日(水) 豊田レディースクリニック ☎855-1913
	1月7日(日) 倉田医院 ☎854-7050

【歯科当番医 9:00~15:00】

12月30日(土) クリーン歯科 ☎854-2131	12月31日(日) 山野歯科医院 ☎854-1139
----------------------------	----------------------------

※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
こころの相談 【要予約】	11日(月)	町民会館	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
乳児健診	12日(火)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30 (実施時間) 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(H29年7月1日~H29年8月31日生)
けんこう華齢教室 【要予約】	13日(水)	町民会館	(受付時間) 13:15~ (実施時間) 13:30~15:30	「ノルディックウォーキング〜基礎編〜」 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 ☎飲み物・動きやすい服装で ☎子育て・健康推進課(12日(火)まで)
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	お子さんの身体測定、保健師などによる母乳・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。友達作りに気軽にご利用ください。 (予約不要)
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	☎妊婦、0カ月~未就学の子どもとその保護者 ☎母子健康手帳
	26日(火)	西部地域健康センター		
	1月5日(金)	東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)
健康相談	20日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	離乳食の準備やすすめ方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。 ☎4カ月頃~7カ月頃の乳児の保護者
	25日(月)	東部地域健康センター		
離乳食教室	21日(木)	町民会館	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	「楽しいお手伝い」食育サポーターと一緒に行事食作りを体験しましょう。 (予約不要)
のびのび親子教室	26日(火)	西部地域健康センター	(受付時間) 10:15~11:15 (実施時間) 10:30~11:30	すくすくクラブの隣の部屋で開催しています。 ☎1歳6カ月頃~未就園の幼児と保護者
母親学級	1月9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	【生活編】妊娠中の過ごし方・マタニティーストレッチ・母乳のお話・先輩ママとの交流・子育て支援センター見学。 (予約不要) ☎母子健康手帳

※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。



子育て・孫育ての昔と今

祖父母世代が子育てしていた頃から環境が変化し、子育ての常識も変化しています。慣れない子育てに戸惑うパパ・ママを支え、祖父母も自信を持って孫育てをするためにできることを考えてみましょう。

○最近の子育て事情は どうかわったの？

◆よく泣くのは母乳が足りないのでは？

あかちゃんは生後2週間から日を追うことにもっと泣くようになり、2カ月頃にピークを迎えます。健康なあかちゃんでも1日5時間泣くこともあるのです。眠い・うんちが出そう・暑い・寒い・甘えたいなどさまざまな理由がありますが、理由がなく泣くこともあります。よく泣くからといっていつもお腹がすいているとは限りません。◆泣いてすぐ抱くと、抱きぐせがつくのでは？

あかちゃんにとって、抱っ

こは心の栄養です。泣いた時に抱っこをしたり声を掛けたりすることを何度も何度も繰り返すことで、人を信頼し、安定した心が育つのです。

○祖父母は どう関わればいいのか？

◆パパ・ママの方針を聞いてみる
かわいいお孫さんのことを思いついつい手出し・口出しをしたくなりますが、子育ての主役はパパ・ママ。まずは、パパ・ママがどのように子育てしたいのか、何を手伝って欲しいか、何をして欲しいのかを聞いてください。

◆日光浴はさせないの？

昔は日光浴を推奨していましたが、近年は紫外線が強くなっているため、逆に日焼け止めの対策を呼び掛けています。ただし、日焼けを気にし過ぎるあまり毎日家に閉じこもっていると、親子が孤立したり、ス

様々な世代が子育てに関わることは、子どもの人生も豊かにします。子育ての全責任を負う親と違い、一歩引いた存在として、パパ・ママやお孫さんの心のオアシスになりましょう。
(子育て・健康推進課)

トレスが溜まつたりするため、紫外線が強い時間帯を避けて外出や散歩をするようにしましょう。

くまの歌壇

共歌人協会会長
山本敬治 選

今月の歌壇賞

台風の優しく過ぎて田んぼには
狩入れを待つ黄金の稲穂

浜岡麻美

【講評】

農業を営む家にとっては穏やかな自然の移りが頼みであり、黄金の稲穂の収穫は何よりの喜びである。素直な具体的表現の中に作者の思いが込められている作。

入選作品

穂芒の花弁次々ほどく夜が

満月いでて男の子訪ね来

けなげにも今を盛りの曼珠沙華

訪ねる人もなき里の墓

いかにして20年を過ごし來し

今やホームの介護で生きる

溜め息をつくほど早い一年を

たつた六首でもう除夜の鐘

在りし日の君が奏でしギターの音

ひとり聞きいる静かな夜ふけ

進藤 幸美

住吉 孝子

大杉 徳子

三谷 弥生

信

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、12月15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2月号に掲載予定です。

☎〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号
地域振興課 (kanko@town.kumano.lg.jp) ☎820-5602

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。