

当番医

2月11日(日) 高橋整形外科クリニック ☎854-2222 2月18日(日) 平田眼科医院 ☎854-8880
 2月25日(日) 酒井医院 ☎855-2629 3月4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)	14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) ☎妊婦、0カ月~未就学の子どもの保護者 ☎母子健康手帳
	20日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	27日(火)	西部地域健康センター		
	3月2日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
3歳児健診	16日(金)	町民会館	(受付時間)	対象者には個人通知を行いますが、転入などで通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。 ☎町内に住所を有する幼児(H26年8月1日~H26年11月30日生)
	3月5日(月)		13:00~13:30	
健康相談	19日(月)	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持参ください。(予約不要)
	21日(水)	西部地域健康センター		
	3月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
けんこう華齢教室 <要予約>	28日(水)	町民会館	(受付時間) 13:15~ (実施時間) 13:30~15:30	「睡眠から始める♪認知症予防②」 講師:広島国際大学心理学部教授 田中 秀樹氏 ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします。) ☎前日までに子育て・健康推進課へ
離乳食教室	3月6日(火)	町民会館	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 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
こころの相談 <要予約>	3月8日(木)	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
歯っぴー教室	3月9日(金)	西部地域健康センター	10:30~11:00	歯みがきのコツなどを歯科衛生士がお話します(予約不要)。 ☎歯ブラシ(お子さんが普段使っているもの) ☎9カ月頃~1歳6カ月頃の乳幼児の保護者

※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。



適塩の取り組み

現在、熊野町では、塩分摂取量1日8g未満を目標としています。それを推進するために、妊婦対象の「母親学級」、乳児の保護者対象の「離乳食教室」、親子を対象とした「のびのび親子教室」、一般対象の「健康教室」など、幅広い世代の教室の中で、適塩の取り組みを行っています。塩分を摂りすぎると高血圧になり、さまざまな病気の原因となります。健康相談では1日に摂っている食塩量を簡易的に尿検査で調べることができ、また、ご家庭のみそ汁を容器に少量入れてご持参いただくと、塩分測定も行います。自分の普段の塩分摂取量を知りたい、健診結果を詳しく説明してほしいなど、何か気になることがあれば保健師・栄養士による健康相談を気軽にご利用ください。

減塩のポイント

- ①だしを利用しましょう
だしの旨味で薄味でも料理をおいしく感じることができます。
- ②酸味、辛味、香りなどを加えて、おいしく減塩をしましょう
《酸味酢》レモン、すだち《辛味》こしょう、唐辛子、からし、わさび《コク》ごま、ナッツ類《香味野菜》しょうが、にんにく、青じそ、ねぎ
- ③めん類のスープを残しましょう
ラーメンやうどんなどのめん類は塩分が多い料理です。スープを残すだけで塩分を3~4gカットできます。

④みそ汁は具だくさんにして、汁の量を減らしましょう
野菜などを多くして、飲む汁の量を減らしましょう。

⑤調味料はかけるのではなく、つけて食べましょう
調味料を直接かけてしまうとかけ過ぎてしまうため、小皿にとってつけて食べると少ない量でも満足できます。

⑥漬物や佃煮は控えめにしましょう
漬物などは少量でも塩分が多く含まれていますので、控えめにしましょう。

まずは一週間ためしてみよう
舌が慣れて、塩分が少なくてもおいしく感じるようになってきます。

(子育て・健康推進課)

くまの歌壇

共歌人協会会長 山本敬治 選

今月の歌壇賞

梶子の実は橙に色づきて

疑問を問う子らの声も輝く 進藤 隼美

【講評】

上の句に下の句を照応させるような表現が巧みである。歌の解釈も多々考えられて面白い。結句、「声も輝く」という展開が新鮮である。

入選作品

なせば成る師走のロード七十路坂 森 俊三
 見上げれば盆のような赤い月 浜岡 麻美
 芒枯野をこよなく照らす 住吉 孝子
 もう師走かけ足の日々振り返り 大杉 徳子
 ひたすら折る世界の平和 信
 「ブッオー」と聞く火葬の点火合図のこと
 喪服の一団黙し解ける
 風呂の窓のガラスの向うの南天の
 大きな房々われを覗きぬ

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、2月16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4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。