

# 保健行事

問子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

## 当番医

5月13日(日)倉田医院 ☎ 854-7050      5月27日(日)酒井医院 ☎ 855-2629  
 5月20日(日)平田眼科医院 ☎ 854-8880      6月3日(日)豊田レディースクリニック ☎ 855-1913  
 ☆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
母親学級	11日(金)	くまの・こども夢プラザ	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:15	妊娠中の歯のケア、基本の歯みがき(実習あり)、マタニティストレッチ、産後の生活について(予約不要) ☑妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☑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。
	6月5日(火)		妊娠中の体重管理のポイント、妊娠中から産後の食事、おすすめメニューの試食(予約不要) ☑母子健康手帳	
すくすくクラブ (育児相談)	15日(火)	町民会館	10:00~11:30	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
	22日(火)	くまの・こども夢プラザ		
	6月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
こころの相談 【要予約】	16日(水)	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
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方はご持参ください(予約不要)。
	28日(月)	東部地域健康センター		
	6月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
1歳6カ月児健診	18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・健康推進課にお問い合わせください。 ☑町内に住所を有する1歳6カ月~1歳10カ月までの幼児(H28年7月1日~H28年10月31日生)
	23日(水)			
のびのび親子教室	22日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:30	親子でできる体操、生活リズムや食事バランスの話、子どもも大人も喜ぶ健康レシピの紹介。すくすくクラブと合わせてご参加ください。(予約不要) ☑1歳6カ月~未就園の幼児と保護者

※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。

役場2階の子育て・健康推進課の前に授乳室ができました。授乳室には、施設できる扉とカーテンを設置し、授乳用の椅子、オムツ替え台があります。  
 ご不明なことがあれば、子育て・健康推進課の窓口へお声掛けください。  
 ▼利用時間：開庁日の午前8時半~午後5時15分  
 (子育て・健康推進課)



熊野町役場に授乳室ができました



## 介護予防とは？ 「くまのこども夢プラザ」

あなたの考える自分らしい生活とはどんな生活ですか。「好きな場所に出かけたい」「美味しい物を食べたい」「住み慣れた自宅で暮らし続けたい」など、自分の望む生活を続けるために、今できることを考えてみましょう。

○若いころからできること  
 年に1度は健診を受け、自分の体の状況を知ることがとても大切です。食生活・運動・睡眠・歯周病の予防など、日ごろの生活習慣を見直してみましよう。



○年を重ねてから大切なことを重ねても生活習慣病の予防は大切ですが、さらに重要なことは、危険な老化のサインを見逃さないことです。

- 危険な老化のサインとは？  
 当てはまるものに☑をしてみよう
- ☐ つまづきやすくなった
- ☐ 足腰が弱ってきた
- ☐ 自分の健康に自信がない
- ☐ 何をやるのもおっくう
- ☐ 出かけるのが面倒
- ☐ 同じようなものばかり食べる
- ☐ 硬いものが食べにくくなった
- ☐ 病気ではないけれど、高齢だからとついつい見逃してしまいがちなサインですが、早く気づいて対処し、いつまでも元気でイキイキと暮らしましょう。
- シルバーリハビリ体操を紹介します  
 シルバーリハビリ体操は、「いつでも、どこでも、ひとりでも」でき、椅子や床など、どんな姿勢でもできる体操です。転倒予防や、日ごろの生活動作を楽にする目的があります。町内の公民館等で体操教室が開催されていますのでぜひ、ご参加ください。
- 介護予防に関する情報は、高齢者支援課まで気軽にご相談ください。

### 5月のシルバーリハビリ体操教室 (熊野町シルバーリハビリ体操指導士主催)

場所	実施日	時間
町民会館	10日, 17日, 24日, 31日	13:30~14:30
東公民館	10日, 17日, 24日, 31日	10:00~11:00
くまのみらい交流館	7日, 14日, 21日, 29日	13:30~14:30

(高齢者支援課)

談ください。  
 ○100周年記念ウォーキング大会を開催します  
 熊野町は今年の秋に町制施行100周年を迎えます。年齢、性別、身体能力に関わらず、だれでも無理なく始めることができるノルディック・ウォーキングの講習も実施します。ぜひ、ご参加ください。  
 時 5月26日(土)  
 午前9時~午後2時半  
 所 熊野町民グラウンド  
 申 高齢者支援課 ☎ 820-560

## 子育て支援センター エンゼル通信



●子育て支援センターの主な予定 (いずれも11:30に終了)

実施日	開始時間	行事(講師・敬称略)
14日(月)	9:30	ふわふわベビー(11カ月までの乳児) 11:00~リトミック
15日(火)	10:30	子育て懇談会(金澤綾子)
16日(水)	10:30	子育てなるほど講座「はみがき」
18日(金)	9:30	とことこエンゼル(1歳~1歳11ヶ月)
25日(金)	9:30	わくわくキッズ(2歳以上)
29日(火)	10:30	モグモグ教室
30日(水)	11:00	5月生まれのお誕生会
6月4日(月)	9:30	とことこエンゼル(1歳~1歳11ヶ月) 11:00~リトミック
6月5日(火)	9:30	ふわふわベビー(妊娠中~11ヶ月まで)
6月6日(水)	10:30	子育てなるほど講座「こどもの泣き」

●パステルルーム  
 地域での活動拠点としてご利用いただけます。  
 ※パステルルーム開催日にくまの・こども夢プラザ内子育て支援センターでも「おひさまルーム」を行います。

実施日	開始時間	場所
17日(木)	9:30	中央ふれあい館

- おひさまルーム  
 上記日程以外の日の9:30~11:30
- ほっとるーむ(月~金曜日13:00~15:30)  
 ※第3水曜日のみほっとるーむベビー(11カ月までの乳児対象)  
 ※5月8日(火)、11日(金)、6月5日(火)はありません。

熊野町子育て支援センターとファミリーサポートセンターは平成30年5月7日(月)からくまの・こども夢プラザ(旧西公民館)に移転します！  
 移転場所 熊野町貴船9番14号 ※電話番号は変わりません

- 「うたとおはなしの広場」(第1・3金曜日14:30~15:00)  
 絵本の読み聞かせや季節の歌、作って遊べる簡単工作もあります。
- 「パパとおひさま」5月19日(土)10:00~12:00  
 ふでりんマーケットと同時開催。(臨時駐車場:第三小学校グラウンド)パパも「おひさま」デビューしてみませんか?もちろんご家族もOKです!  
 (5月第2土曜日のパパとおひさまはありません)
- モグモグ教室  
 栄養士が離乳食の終わりから幼児食についてお話しします。保健師による個別相談もできます。
- お誕生会  
 毎月1回お誕生月のお子さんをみんなで祝いしています。  
 ※いずれの事業も変更する場合があります。  
 ※子育て支援センターの予定表または電話でご確認ください。

子育て支援センター・ファミリーサポートセンター  
 ☎ 820-5502 ☎ 855-0805  
 開設日時(※年末年始、祝日除):月~金曜日9:30~17:00  
 第2土曜日9:30~11:30  
 <子育て相談 月~金曜日 13:00~17:00>

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よう。