けんこう通信

「夏休み・お手伝いにチャレンジ♪ 子どもの心の成長」

いよいよ夏休みが始まります。長い期間の夏休みは、普段できないことにたくさんチャレンジしましょう。

●食事で元気な体づくり♪

学校が休みになっても、規則正しい生活スタイルを続けましょう。毎朝、同じくらいの時間に起きて朝食をしっかり食べると、脳が目覚めて活動する準備ができます。昼間はよく学びよく遊び、昼食を食べて、夕方のチャイムが鳴ったら帰宅して夕食を食べましょう。昼間にしっかり活動することで、夜も早く眠ることができます。

●お手伝いでリズム作り♪

平日はお仕事をされている保護者の方が多いと思います。日中のリズム作りもかねて、お子さんに簡単なお手伝いをお願いしてみましょう。家を出る前に「○時になったらこれをお願いね」など、時間と組み合わせることで、習慣が身に付きやすくなります。

お子さんの成長に応じたお手伝いをみつけましょう。

たとえば、

・お花の水やり
・郵便受けから手紙や新聞を持ってくる
・ゴミ出し
・お風呂掃除
・皿洗い
・お米をとぐ
・洗濯を干す、取り込む、たたむ（全てではなくどれか一つでもOK！）
・料理（火や包丁を使う場合は保護者の見守りのもと）

など。

●楽しい時間となるように

お子さんにとって、お手伝いが楽しい時間になるように工夫をしましょう。まずは一緒にやってみることが大切です。うまくできなくても、「大丈夫よ」と見守り、時間がかかってもせかさずに、楽しい親子のコミュニケーションの時間にします。それが習慣になると「これは自分の役割」という責任感や、続けることで「できた！」という達成感、そして感謝されることを積み重ねていくことで「私にもできる」という自己肯定感も高まり、お子さんの心の成長につながります。

●自立へのステップ

お手伝いをする中で、自然と身の回りのことが自分でできるようになると自立につながります。お手伝いは、家事の流れを覚え、自分で自分のことができるようになるチャンスです。

（子育て・健康推進課）

＊夏休み限定＊　子ども料理チャレンジ教室

作って・食べて楽しい、夏休みの食育イベントを開催します。今年は自分のお弁当箱にごはんとおかずをつめて【マイ弁当】を作ってみんなで食べます。初めての人もぜひ参加してみてください。

時 8月3日（金）10：00～13：00（受付9：45～）
所 町民会館２Ｆ　調理室
対 町内の小学4～6年生　定 20人（先着順）
持 自分のお弁当箱・エプロン・バンダナ・ハンドタオル・筆記用具・上ぐつ　¥300円（当日集めます）
申 6月27日（水）から電話または窓口で受付中
問 子育て・健康推進課　☎820-５６３７

くまの俳壇

広島俳句協会会長　木村里風子　選

今月の俳壇賞

老眼鏡新しくして風薫る　大杉徳子

【講評】
「もの」がはっきり見えないのは年齢か、諦めていたが老眼鏡を新しくして見ると何もかもはっきりする。眼も心も自然も。

入選作品

ランドセルなじみてきたり花水木　進藤聿美
客船の航跡長し春の海　林世紀雄
簞打つ男の清し花田植　中川佳代子
山の月黄色に変り春の宵　俵千恵子
木瓜の花散り生き甲斐の減りにけり　臺信
健やかに曽孫の目覚め子供の日　住吉孝子
風吹いて地より離れし糸桜　友岡厚子
新緑を揺らせる風がほほに触れ　浜岡麻美
しらさぎを見つつ朝のウォークす　本田信子
亡き母の思い出山春立てり　新田竹美

初心者歓迎 俳句を大募集

広報くまのでは皆さんからの俳句を募集しています。初心者歓迎。（俳句のルールを守ったもので、1人2作品まで）。住所、氏名、年齢、連絡先を記載のうえ、7月13日㈮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「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）での応募の人は、タイトルに「添削希望」を追記してください。

今回募集の俳句は広報くまの9月号に掲載予定です。

問・申 〒731-4292　熊野町中溝一丁目1番1号　地域振興課（kanko@town.kumano.hiroshima.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。

保健行事

問 子育て・健康推進課☎820－５６３７

当番医

7月15日㈰ はまもと皮ふ科　☎855-2662
7月22日㈰ 児玉クリニック　☎855-4700
7月29日㈰ 藤田小児科医院　☎854-0707
8月5日㈰ 大瀬戸内科　☎854-8585

☆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）	11日（水）	中央ふれあい館	13:30～15:00	保健師等による体重・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）。 対 妊婦、2カ月ごろ～未就学の乳幼児と保護者　持 母子健康手帳
	17日（火）	町民会館	10:00～11:30	
	24日（火）	くまの・こども夢プラザ		
	8月3日（金）	東部地域健康センター	13:30～15:00	
	8月8日（水）	中央ふれあい館		
5歳児相談【要予約】	13日（金）	町民会館	予約した人に別途お知らせします	保健師・心理職等がお子さんの発達などの相談に応じます（予約制）。定員になり次第受付を終了します。 対 H25年4月2日～H26年4月1日生 申 子育て・健康推進課
	31日（火）			
健康相談	18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ご持参ください（予約不要）。
	23日（月）	東部地域健康センター		
	8月1日（水）	中央ふれあい館	10:00～11:30	
離乳食教室	19日（木）	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すすめ方のお話、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）。 対 4カ月頃～7カ月頃の乳児の保護者
のびのび親子教室	24日（火）	くまの・こども夢プラザ	10:30～11:30	子どもも大人も喜ぶ健康レシピの紹介と試食。すくすくクラブと合わせてご参加ください。（予約不要） 対 1歳6カ月～未就園の幼児と保護者
母親学級	8月7日（火）	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	【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の見学（予約不要） 対 妊婦（妊娠週数に関係なく参加できます）　持 母子健康手帳、動きやすい服でお越しください。
こころの相談【要予約】	8月9日（木）	町民会館	13:00～15:00	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。 申 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	8月10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が、転入等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。 対 町内に住所を有する乳児（H30年3月1日～H30年4月30日生）

被爆二世 健康診断のお知らせ

対 県内在住で、両親のいずれかが原子爆弾被爆者であり、次のいずれかに該当する人

▽**広島被爆**：昭和21年6月1日以降に生まれた人
▽**長崎被爆**：昭和21年6月4日以降に生まれた人

申 役場、各地域健康センター、公民館などに用意してある専用はがきに必要事項を記入し、広島県健康福祉局被爆者支援課へ提出してください。

▽**申込期間**：平成31年1月31日㈭まで※消印有効
▽**実施期間**：平成31年2月28日㈭まで

¥ 無料

※詳しくは、各施設にあるリーフレットをご覧ください。

問 広島県健康福祉局被爆者支援課☎513-3116（ダイヤルイン）

シルバーリハビリ体操教室情報　いつまでも自分らしく生活するためのリハビリ体操教室です
所 東公民館 時 毎週木曜 10:00～11:00　所 町民会館 時 毎週木曜 13:30～14:30
所 くまの・みらい交流館 時 7月24日㈫,30日㈪,8月6日㈪　13:30～14:30

※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。