

保健行事

問子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当 番 医

【年始当番医 9:00～12:00】

12月16日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771	1月1日(火) はまもと皮ふ科 ☎ 855-2662
12月23日(日) 豊田レディークリニック ☎ 855-1913	1月2日(水) 酒井医院 ☎ 855-2629
12月30日(日) 倉田医院 ☎ 854-7050	1月3日(木) 宗盛医院 ☎ 854-1111
1月6日(日) おかだ眼科 ☎ 855-6633	

【歯科当番医 (9:00～15:00)】

12月30日(日) 第二井原歯科医院 ☎ 854-8148
12月31日(月) とまと歯科クリニック ☎ 855-3746

※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)	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。 ☎妊婦、0カ月～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)	くまの・こども夢プラザ		
	1月9日(水)	中央ふれあい館	13:30～15:00	
健康相談	19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。血压測定・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。
離乳食教室	20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。 ☎4～7カ月頃の乳児の保護者
母親学級	1月8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	妊娠中の過ごし方、マタニティストレッチ、母乳のお話 ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☎母子健康手帳、動きやすい服装

ひとり親家庭学習教室

学校の教科書や、宿題などを中心に、大学生や教師経験者などが丁寧に分かりやすく教えてくれます。

☎ひとり親家庭の小学1年生～中学3年生 ☎無料

▷科目・国語、算数、英語、宿題 ▷教室・町民会館、くまの・みらい交流館

【日程】	教室	日程	時間
町民会館 (学習室)		12/1(土)、8(土)、26(水)、27(木)	9:30～11:30
		1/5(土)、12(土)、26(土)	
		2/9(土)、16(土)、23(土)	
		3/2(土)、9(土)、16(土)、23(土)	
くまの・みらい 交流館 (読み聞かせ室)		12/2(日)、15(土)	9:30～11:30
		1/19(土)、27(日)	
		2/2(土)、17(日)	
		3/2(土)、17(日)	

☎各教室小中学生合わせて6人(登録制)

定員に空きがある場合は、随時申し込むことができますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

☎☎広島県ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎227-2370 ☎227-2371

シルバーリハビリ体操教室情報▼いつでも自分らしく過ごすための体操教室です。
☎東公民館☎毎週木曜日10:00～11:00※1/3休み、☎町民会館☎毎週木曜日13:30～14:30※1/3休み、
☎くまの・みらい交流館☎12月18日(火)、25日(火)、1月7日(月)13:30～14:30



気になる「口臭」 歯周病予防

口臭の大部分は口の中に原因があり、その多くは【歯周病】と【舌苔(ぜったい)】です。

歯周病とは、歯茎や骨が壊され、進行するとむし歯ではない健康な歯も抜けてしまう病気で、歯周病の主な原因は、歯に着いた歯垢(プラーク)や歯石です。歯垢は口の中の細菌が砂糖分を栄養に増殖したもので、歯垢1gの中には約1千億個もの細菌がいると言われています。その歯垢が石灰化したものが歯石です。

口臭を発生させるのは、この細菌が原因で、酸素が少なくなるほど活発に活動します。舌苔は舌の表面に付着した苔状のものです。この舌苔に付着した細菌の腐敗作用で口臭が発生します。

- 【歯周病セルフチェック】
- 歯肉がはれている
- 歯と歯の間が広くなり、食べ物が詰まる
- 歯みがきすると出血する

□歯がグラグラして固いものが噛めない

□歯が以前より長く伸びた気がする

【妊娠中からの歯周病予防】
妊娠中は生活習慣や女性ホルモンが変化する影響で歯周病やむし歯などお口のトラブルが起こりやすくなります。妊娠中に歯周病にかかると、早産のリスクが高いと言われています。また、母親のむし歯が、唾液を通して子どもに感染します。

熊野町では、妊婦歯科健診の受診券を母子健康手帳交付時に交付しています。妊娠中の体調が良い時に受診してください。



広島県歯科医師会
オリジナルイメージキャラクター
はっぼくん

(子育て・健康推進課)

「体ごやせ」ローストチキン



【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉……………2枚
- ・はちみつ……………大さじ4
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・酒……………大さじ2
- ・にんにくチューブ……………3cm

★クッキングシート
★ビニール袋またはバット
【トッピング】

◆鶏もも肉

皮側をフォークでさして数か所穴をあけ、1枚を2等分する(4枚になる)。

- 1 漬ける
鶏もも肉をビニール袋やバットに入れ、Aを流し入れて軽くもみ、30分以上漬けておく。
- 2 加熱準備
オーブンを200℃に予熱する。天板にクッキングシートを敷き、1を皮側が上になるように並べる。残った汁を鶏肉の上にもわしかける。
- 3 焼く
オーブン(200℃)に入れて30分～35分焼く。竹串でさして透明な汁が出てきたら完成。濁っていれば再加熱する。(時間は短めに設定)
※焦げないように注意

【健康メモ】
冷蔵庫で前日の夜から漬けると味がしつかりしみこみます。
減塩しょうゆを使うと減塩できます。

1日の塩分目標 8g以下 (1人分)
今回のレシピ 1.4g (1人分)

(子育て・健康推進課)

ゼロの日運動

0の付く日(10・20・30日)はテレビゲーム・スマホの使用を控え、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、町民の皆さんの自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。