

# 保健行事

子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

## 当番医

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1月13日(日) 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222 | 1月20日(日) はまもと皮膚科 ☎ 855-2662 |
| 1月27日(日) 児玉クリニック ☎ 855-4700     | 2月3日(日) 藤田小児科医院 ☎ 854-0707  |
| 2月10日(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)	15日(火)	町民会館	10:00~11:30	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)。 ☎妊婦、0カ月~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		
	2月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
住民健診	17日(木)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	申込みをされた人には、健診日と受付時間を記入した決定通知書と問診票を送付しています。内容をご確認ください。※健診料金が無料になる証明書は健診会場で提出していただきます。事前にご準備ください。(後日の支払い・証明書などの提出はできません。)
	18日(金)			
	20日(日)	くまの・みらい交流館		
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	▷テーマ:手作りおやつ♪ 食育サポーターによる食体験コーナーや試食もあります。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カ月頃~未就園の幼児と保護者
1歳6か月児健診	23日(水)	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幼児(H29年3月1日~H29年6月30日生)
	30日(水)			
こころの相談会 【要予約】	25日(金)	熊野町役場	10:00~12:00	広島県こころのケアチームによるこころの相談会を開催します。豪雨災害の後、「どうしても気持ちが前に向かない」などこころの落ち込みはありませんか?一人で悩まず相談してください。 元広島県立総合精神保健福祉センター所長 中津完医師
アルコール相談	28日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	日頃の飲酒習慣を振り返ってみませんか?本人やご家族、その他の人も気軽にご相談ください。専門のスタッフが飲酒習慣スクリーニングテストなどを準備してお待ちしています(予約不要)。
健康相談	28日(月)	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方はご持参ください(予約不要)。
	2月6日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
母親学級	2月5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	<栄養編>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 ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます) ☎母子健康手帳
乳児健診	2月8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。 ☎町内に住所を有する乳児(H30年9月1日~H30年10月31日生)
けんこう華齢教室 【要予約】	2月8日(金)	くまの・みらい交流館	(受付時間) 13:00~13:30 (実施時間) 13:30~15:30	「足の健康を考える」 ▷講師・県立広島大学 長谷川准教授 ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします)、普段履いている靴 ※動きやすい服装でお越しください。

※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。



## お酒の飲み方・楽しみ方

お酒のおいしい季節になりました。適度なアルコール飲酒は、緊張を和らげたり、ストレス解消につながります。一方で、過度の飲酒は、肝疾患、がん、生活習慣病のリスクを高めると言われています。また、長期に渡る多量飲酒は、アルコール依存症を引き起こし、本人の心身の健康を害するだけでなく、周囲の人々に対しても深刻な影響を及ぼす危険性もあります。

自分に合った飲酒量を知り、健康的にお酒を楽しみましょう。

【適度な飲酒ってどれくらい?】

- ビール：中瓶1本
  - 日本酒：1合
  - ウイスキー：ダブルで1杯(60ml)
  - 焼酎：0.6合(110ml)
  - ワイン：1.5杯(180ml)
- ※成人男性の目安です。女性や高齢者では、目安はこれより少ない量になります。

### 【アルコール依存症とは】

アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気です。お酒好きとは違います。また、アルコール依存症で苦しむのは、本人だけではなくありません。家族などの周囲を巻き込みます。

**アルコール依存症チェック**

- 飲酒量を減らさねばならないと感じたことがある
- 飲酒を非難されて腹が立ったことがある
- 自分の飲酒に罪悪感をもったことがある
- 二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがある
- あてはまる人は飲み方を一度見直してみよう。

### 【相談してみよう】

飲酒により、社会のルールが守れなくなると、家族や周りの人に、金銭問題や人間関係などの深刻な問題が降りかかってきます。当人にお酒をやめさせようとして苦しむうちに、家族自身も追いつめら

れてしまいます。また、アルコール依存症とうつ病が合併すると自殺の危険性が高まると言われています。ご自身やご家族のことが心配な人は、誰かに相談することで、気持ち少し楽になることがあります。

熊野町では、「アルコール相談」を定期的に開催しています。ご自身の飲酒習慣を見直したい人や家族や周りに「お酒の飲みすぎじゃないかな?」と心配な人はぜひご利用ください。アルコール専門のスタッフが相談に応じます。また、健康相談でも相談を受けていますので、気軽にご利用ください。

1月28日(月)にアルコール相談を行います。詳しくは、9ページをご覧ください。

## 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、1月18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「俳句係」。なお、俳句の応募作品については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。添削原稿を返送します。今回募集の俳句は広報くまの3月号に掲載予定です。お問い合わせは、熊野町中溝一丁目1番1号 地域振興課 ☎731・4292

## 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

帰り花厨に母の居る気配

中川 佳代子

### 【講評】

返り花、花の季節の終わった桜などが冬に咲くことをいう。厨で物音がしたようだが母が、と亡くなった母を思ったのである。

### 入選作品

- |                    |       |
|--------------------|-------|
| 百円となりし夕餉の秋刀魚焼く     | 浜岡 麻美 |
| 猫じやらし手にくるくるとはしやく見ら | 俵 千恵子 |
| 錦秋に染まる景色に深呼吸       | 住吉 孝子 |
| 白内障手術終へたり秋のゆく      | 大杉 徳子 |
| 遠山に爪痕残る夏出水         | 林 世紀雄 |
| 富有柿の初摘み供へ独り言       | 新田 竹美 |
| 崩れたる山の斜面は草紅葉       | 進藤 美  |

### ゼロの日運動

0のつく(10・20・30)日はテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。