

保健行事

子育て・健康推進課 ☎820-5637

当番医

11月10日(日) はまもと皮膚科 ☎855-2662 11月17日(日) 高橋整形外科クリニック ☎854-2222
 11月24日(日) はまもと皮膚科 ☎855-2662 12月1日(日) 児玉クリニック ☎855-4700
 12月8日(日) 藤田小児科医院 ☎854-0707

※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)	13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(予約不要)。
	19日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	26日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:30	☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者
	12月6日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	☎母子健康手帳
けんこう華齢教室	15日(金)	町民会館	13:30~15:30	「今知りたい、がん検診の話」~健診結果説明会~ 講師:板本敏行氏(県立広島病院医師) ☎健康手帳(必要な人は会場でお渡しします) ☎11月14日までに子育て・健康推進課 ※熊野町介護予防ボランティアポイント対象事業です。「すこくま手帳」を忘れた人へのポイント付与はできません。
両親学級	17日(日)	くまの・こども夢プラザ	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~12:00	沐浴実習・最近の子育て事情・大きなおなかを体験してみよう。 ☎妊婦と夫や祖父母などの家族 ☎母子健康手帳、動きやすい服装
歯っぴー教室	20日(水)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:00	簡単に効果が上がる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カ月頃の乳幼児と保護者
健康相談	20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持参してください。(予約不要)
	25日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	12月4日(水)	中央ふれあい観	10:00~11:30	
のびのび親子教室	26日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:30~11:30	テーマ:子どもたちに伝えたい郷土料理・煮物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 保健師・心理職等がお子さんの発達や就学の相談に応じます(予約制)。定員になり次第受付を終了いたします。 ☎H26年4月2日~H27年4月1日生 ☎子育て・健康推進課
5歳児相談	28日(木)	町民会館	予約した人に別途お知らせします	
母親学級	12月3日(火)	くまの・こども夢プラザ	(受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:45	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retch、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。
こころの相談 【要予約】	12月5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。事前に予約が必要です。 ☎子育て・健康推進課 西部保健所広島支所保健課 ☎513-5521

※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。



検診結果を活用しましょう

8月、9月に住民健診を受けた人は、手元に健診結果が届いていると思います。届いた結果はすぐに開封して、必ず内容を確認してください。また、かかりつけ医をお持ちの人は、受診の際、健診結果を持参して医師にも結果を伝えましょう。



○健診結果を活かすポイント
【ポイント①】
 過去の結果と比較しましょう

今回の健診結果だけでなく、前回・前々回の結果と比較することで自分の身体の状態の変化を知ることができ、異常の早期発見や、生活習慣病などの予防にもつながります。健診は毎年受けることが大切です。
【ポイント②】
 健康相談を活用しましょう
 「結果を見てもよく分からない」「血圧や血糖値に気を付けているけど数値が

変わらない」など気になっているけど何をしたらいいか分からないなど、そんな時には健康相談をご利用ください。保健師・栄養士が個別で相談に応じます。参加無料・予約不要です。お越しになる際には、健診結果と健康手帳を持参ください(健康手帳は健康相談でも交付します)。また、すこくま手帳をお持ちの人はポイントが付きますのでお持ちください(すこくま手帳は健康相談では交付できません)。
 健康相談では、血圧測定や尿検査も実施しています。この機会にぜひご利用ください。健康相談日程や会場については、保健行事のページに掲載しています。
○冬の住民健診が行われます
 8月、9月で健診を受けることができなくなった、または受け忘れた項目があるという人は、1月にも住民健診を実施しますので、お

「けんこう華齢教室」のご案内
 健診結果が気になる人に、「今知りたい、がん検診の話」をテーマに県立広島病院の医師である板本敏行氏に講演をしていただきます。
 ☎11月15日(金) 13:30~15:30
 ☎町民会館 集会室
 ▷申込期限・11月14日(木)
 ☎子育て・健康推進課 ☎820-5637

申し込みください。
 ▼健診会場：町民会館
 ▼実施日：令和2年1月16日(木)、17日(金)
 ▼申込締切・申込方法
 ・一次締切：11月7日(木)
 ・二次締切：11月13日(水)
 役場、各地域健康センター、各公民館、中央ふれあい館、くまの・みらい交流館、くまのこども夢プラザに置いてある申込書にご記入の上、ご不明なことがあればお問い合わせください。
 (子育て・健康推進課)

くまの俳壇

広島俳句協会会長
木村 里風子 選

今月の健壇賞
 覚悟して聞く医師の声冷やかに 友岡厚子
【講評】
 一句の中心は、下五の「冷やかに」に尽きる。受診者の心情を季語で表わした。

入選作品
 手術場に向かう病棟梅雨曇
 秋天へ突き抜けて行く応援歌
 台風の日右往左往と眠れぬ夜
 在りし日の面影探す遠火花
 秋の空雲さまさまに描かれし
 霜月や案山子の末の寝たる顔
 残り日を北のロードにラベンダー
 孫曾孫試筆に挑む筆まつり

住 森 大 新 石 俵 中 林
 吉 杉 田 原 川 世
 孝 俊 徳 竹 千 佳 紀
 子 三 子 美 圭 恵 代 雄

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、11月15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、84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1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
 (kanako@town.kumano.hiroshima.jp) ☎820-5602

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。

シルバーリハビリ体操教室情報

▼いつま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 10:00~11:00
 町民会館 11月14日(木)、21日(木)、29日(金)、12月5日(木) 13:30~14:30
 町民会館 11月14日(木)、21日(木)、29日(金)、12月5日(木) 13:30~14:30
 くまの・みらい交流館A 11月11日(月)、18日(月)、26日(火)、12月2日(月)、9日(月) 13:30~14:30
 くまの・みらい交流館B 11月12日(火)、19日(火)、26日(火)、12月3日(火) 13:30~14:30