

当番医

4月12日(日) 小坂内科医院(坂町) ☎885-0108 4月19日(日) 片山医院 ☎854-0252
 4月26日(日) クリニックなべ整形外科(坂町) ☎884-4155 5月3日(日) 済生会広島病院 ☎884-2566
 5月10日(日) 梶山医院 ☎854-2771

※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。
 ※4月から当番医が熊野町と坂町合同の輪番制になります。

行事	実施日	場所	時間	内容
健康相談※	15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。 ※介護予防ボランティアポイント対象事業
	27日(月)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
乳児健診	17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(R1年11月1日~R1年12月31日生)
すくすくクラブ(育児相談)	21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、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	28日(火)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:30	
	5月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
けんこう華齢教室※	24日(金)	くまの・みらい交流館	13:30~15:30	テーマ:ストレス・マネージメント 「ストレスと上手に付き合うために」 ▷講師・広島国際大学 名誉教授 吉川眞氏 ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします) ※介護予防ボランティアポイント対象事業
母親学級	5月8日(金)	くまの・こども夢プラザ	10:00~11:45(受付時間) 9:45~10:00	【母乳育児編】(予約不要) 助産師による母乳育児のお話です。母乳の基本を一緒に学びましょう。 ☎母子健康手帳 ☎妊婦(妊娠週数に関係なく参加できます)

※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日までの期間をお知らせを掲載しています。



新型コロナウイルス感染症の予防について

最近、話題となっている新型コロナウイルス感染症。今回は予防方法についてご紹介します。

【新型コロナウイルス感染症とは?】

人に感染する「コロナウイルス」は、7種類あり、その中の一つが現在話題となっている新型コロナウイルス感染症です。感染経路は飛沫感染と接触感染であると言われています。

①飛沫感染

感染している人の飛沫(咳やくしゃみをした際にこまかく飛び散る水滴)を近くにいる人が吸い込むことで感染します。飛沫は水分を含んで重いため、1mくらいで落下します。主な感染経路として、インフルエンザ、風疹、おたふく風邪などがあります。

飛沫感染は、多くの場合、飛沫を浴びないようにすることで防ぐことができます。

②接触感染

接触感染は皮膚や粘膜などが病原体に直接接触することで感染する直接感染と、ドアノブや手すりなど物品の表面を介して、病原体に間接的に接することで感染する間接接触感染に分けられます。

主な感染経路として、ノロウイルス感染症などがあります。病原体の付着した手で口や鼻または眼を触ることで感染します。

などによって病原体が体内に侵入し、感染します。接触感染の予防方法として正しい手洗いがあります。

▽正しい手洗い方法

- 次の手順で、30秒以上、石けんを使って流水で行いましょう。
- 液体石けんを泡立て、手のひらをよくこすります。
 - 手の甲を伸ばすようにこすります。
 - 指先とつめの間を念入りにこすります。
 - 両指を組み、指の間を洗います。
 - 親指を反対の手ににぎり、ねじり洗いをします。
 - 手首を洗い、よくすすぎ、よく乾燥させます。

感染症の予防には、咳エチケットや正しい手洗い方法の他に、十分な睡眠とバランスの良い食事などで免疫力を高めることも重要なポイントです。日々の生活で予防できるところから始めていきましょう。

(健康推進課)

子育て支援センター エンゼル通信



親子で楽しく遊び、子育て仲間と交流し、学び合いながらゆとりある子育てができるよう応援しています。親子はもちろんのこと、孫育て中のおじいちゃん、おばあちゃんもぜひご利用ください。

- 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)
13日(月)	11:00	親子リトミック 講師:大竹 美枝子
17日(金)	9:30	とことこエンゼル(1歳~1歳11カ月)
21日(火)	10:30	子育て相談会(保健師:金澤綾子)
23日(木)	11:00	3月・4月生まれのお誕生会
24日(金)	9:30	わくわくキッズ(2歳以上)

- 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も利用できます。

実施日	開始時間	場所
5月1日(金)	13:30	東部地域健康センター(15:00まで)

- おひさまルーム
上記日程以外の日の9:30~11:30
- 「パパとおひさま」4月11日(土)、5月9日(土)9:30~11:30
パパも遊びに来てね!ご家族でもOKです!
- 「うたとおはなしの広場」(第2・4金曜日14:30~15:00)
24日(金)はお休みです
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。

- 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。
 - 子育て相談会
健康、発達など保健師(金澤綾子氏)に相談できます
 - ほっとるーむ(月~金曜日13:00~15:30)14日(火)はありません。
※4月15日(第3水曜日)のみ ほっとるーむベビー(11カ月児まで)ベビーマッサージ(14:00~) ほっとるーむベビーの中で行います。
☎バスタオル1枚・ベビーオイルまたは保湿剤(なくても可)飲み物(水分補給)
☎無料 ※予約不要
 - ベビーマッサージ講座「ゆめりん」(毎月1回実施)
☎4月27日(月)13:30~14:30
☎☎上記と同じ ☎無料
☎10組(定員になり次第締め切ります)
※上のお子さんの同室託児有
※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
(くまの・こども夢プラザ内) ☎820-5502 ☎855-0805
開設日時(※年末年始、祝日除):月~金曜日 9:30~17:00
毎月1回土曜日または日曜日 9:30~11:30
(子育て相談 月~金曜日 13:00~17:00)

「体じやわくろくろく」 〜丸ごと新玉ねぎ汁〜

◆だしをとる

昆布を水に30分以上浸し、火にかける。沸騰直前にとりだし、かつお節を入れる。火を止めて、かつお節が鍋底に沈むまで待つ。ザルにキッチンペーパーをしき、だしをこす。

(健康推進課)

◆新玉ねぎ

耐熱皿に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱し、そのままレンジ内に入れておく。

【作り方】

1 煮る
だし汁にみそを溶き入れる。煮立つ直前にサクラエビを加えて火を消す。

2 仕上げ
器に下ごしらえをした新玉ねぎと蒸し汁を入れ1を注ぐ。

【健康メモ】
♪玉ねぎを丸ごと1個食べるレシピで、野菜をしっかり摂取できます。

◆材料(4人分)

- 新玉ねぎ.....4個
- サクラエビ.....4g
- 昆布.....6g
- かつお節.....6g
- 水.....600ml
- みそ.....大さじ2

【下ごしらえ】
だしをとる

1日の塩分目標 8g以下 (1人分)
今回のレシピ 1.1g (1人分)

(健康推進課)

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。

所東公民館	毎週木曜日	10:00~11:00
所町公民館	毎週木曜日	13:30~14:30
くまの・みらい交流館A	4月13日(月)、20日(月)、28日(火)	13:30~14:30
くまの・みらい交流館B	4月14日(火)、21日(火)、28日(火)	13:30~14:30