

保健行事

健康推進課 ☎820-5637

当番医

10	日	月	火	水	木	金	土	11	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	1	1	2	3	4	5	6	7
	4	5	6	7	8	9	10	4	8	9	10	11	12	13	14
	11	12	13	14	15	16	17	5	15	16	17	18	19	20	21
	18	19	20	21	22	23	24	6	22	23	24	25	26	27	28
	25	26	27	28	29	30	31		29	30					
2020								2020							

- ① 10月11日(日) 済生会広島病院(坂町) ☎884-2566
- ② 10月18日(日) 片山医院 ☎854-0252
- ③ 10月25日(日) 三登医院(坂町) ☎885-0037
- ④ 11月1日(日) 梶山医院 ☎854-2771
- ⑤ 11月8日(日) 小坂内科医院(坂町) ☎885-0108

※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。
 ※診療受付時間は9時から17時30分です。(13時から14時は原則休診です。)

※介護予防ボランティアポイント対象事業

誰でも 健康相談*

生活習慣病予防や妊婦などの相談に、保健師および栄養士が個別で応じます。また、必要に応じて血圧測定、検尿を実施します。

- 時所①10月21日(水)13:30~15:00
 西部地域健康センター
 ②10月26日(月)13:30~15:00
 東部地域健康センター
 ③11月4日(水)10:00~11:30
 中央ふれあい館

持健康手帳や健診結果など(お持ちの人)

誰でも けんこう華齢教室*

テーマ「認知症について」
 講師・広島国際大学 教授 大井 博司 氏
 時10月9日(金)13:30~15:00
 所くまの・みらい交流館
 持健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします)

子ども 離乳食教室【要予約】

離乳食初期の進め方をお話しします。調理実演、食べさせ方など。個別相談も可能です。

- 時④4か月頃~7か月頃のお子さんと保護者
 時10月16日(金)13:30~15:00
 ※受付時間13:15~13:30
 所くまの・こども夢プラザ
 申前日までに健康推進課へ

子ども 5歳児相談【要予約】

保健師・心理職などがお子さんの発達や就学の相談に応じます。定員になり次第受付を終了いたします。
 時④町内に住所を有する幼児(平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれ)
 時11月2日(月)
 所町民会館
 申10月26日(月)までに健康推進課へ

妊婦 子ども すくすくクラブ(育児相談)

保健師などによる体重・身長測定、栄養相談、子育て相談、産前産後相談を行います。気軽にご利用ください。

- 時④妊婦、0か月~未就学の乳幼児と保護者
 時所①10月20日(火)10:00~11:30
 町民会館
 ②10月27日(火)10:00~11:30
 くまの・こども夢プラザ
 ③11月6日(金)13:30~15:00
 東部地域健康センター
 持母子健康手帳

子ども 乳児健診、3歳児健診

対象者には個人通知を行います。届いていない場合は問い合わせください。
 時④乳児健診・町内に住所を有する乳児(令和2年5月1日~令和2年6月30日生まれ)
 3歳児健診・町内に住所を有する幼児(平成28年12月1日~平成29年7月31日生まれ)

くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信

くまの・こども夢プラザ
 子育て支援センター・ファミリーサポートセンター
 ☎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

今月の主な予定 マスカットキッズ【要予約】

双子以上の親子の交流の場です。
 時10月9日(金)10:00~11:30
 多胎児の親子
 無料



とことこエンゼル【要予約】

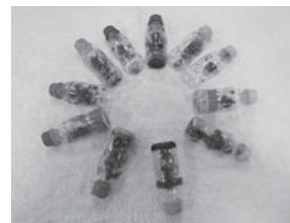
時④1歳~1歳11か月までの親子(下のお子さんも参加できます。)
 時10月16日(金)9:30~11:30



内容 「フルーツ狩りをしよう!」

わくわくキッズ【要予約】

時④2歳以上の親子(下のお子さんも参加できます。)
 時10月23日(金)9:30~11:30
 内容 工作「どんぐりマラカス」を作ろう



10月生まれのお誕生会【要予約】

時④誕生児の親子のみ
 時10月28日(水)11:00~11:30
 (9:30から遊べます。)



※10組程度で密接にならないよう遊んでください。
 ※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確認ください。

ふわふわベビー【要予約】

0歳児の親子で交流しましょう。
 時④妊娠中~生後11か月までの親子のみ
 時11月10日(火)9:30~11:30
 内容 工作「手作りおもちゃ」



おひさまルーム

親子で楽しく遊べる場、子育て仲間の出会いの場として、ご利用ください。保育士、保健師も常駐しています。
 時月曜日~金曜日9:30~11:30
 ※上記の日程は除く。
 時④0歳から親子で利用できます。

※20日(火)は10:30~子育て相談会
 講師:金澤 綾子氏(保健師)に健康、発達など相談できます。

ほっとるーむ

お部屋をオープンスペースとして親子で自由に遊べます。
 時④0歳から親子で利用できます。
 時月曜日~金曜日 13:00~15:30
 ※13日(火)、21日(水)、11月5日(木)はお休み。



ほっとるーむベビー

時④生後11か月までの親子のみ
 時10月21日(第3水曜日) 13:00~15:30
 ※希望者はベビーマッサージ(14:00~15:00)に参加できます。
 持バスタオル1枚、ベビーオイルまたは保湿剤、親子の飲み物(水分補給)

ベビーマッサージ講座「ゆめりん」【要予約】

時10月26日(月)13:30~14:30
 時④生後2か月頃から 無料
 定10組(定員になり次第締切ります。)
 ※上のお子さんの同室託児有り。
 持バスタオル1枚、ベビーオイルまたは保湿剤、親子の飲み物(水分補給)



同室託児の様子

うたとおはなしの広場

絵本の読み聞かせや季節の歌、簡単な工作もあります。
 時10月23日(金)14:30~15:00

出張おひさまルーム

時11月6日(金)13:30~15:00
 所東部地域健康センター
 (すくすくクラブと同時間開催です。)

ハロウィンフォトコーナー

時10月26日(月)~10月30日(金) 9:30~17:00
 所くまの・こども夢プラザ 玄関ホール
 沢山写真撮ってね。



昨年度の様子

『体によい』切干し大根のソース炒め

【材料】4人分

- 切干し大根... 1袋(30g)
- ピーマン... 2個
- ハム... 2枚
- サラダ油... 小さじ1
- ウスターソース... 大さじ1
- 青のり... 少々

【作り方】

- 1 炒める
フライパンにサラダ油を熱し、切干し大根、ピーマン、ハムを炒める。
- 2 盛り付ける
お皿に盛り付け、青のりを散らす。

【健康メモ】
 食物繊維をしっかりと摂取でき、噛みごたえがあるため満腹感が得られるレシピです。
 切干し大根の臭みも少なく、焼きそば感覚で食べることができ、お子さんにもおすすめです。
 (健康推進課)

1日の塩分目標
 今回のレシピ 0.8g(1人分)
 女 6.5g 未満
 男 7.5g 未満

今回掲載したレシピ以外もホームページで公開中

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、くまどくおおよび家族のだんらんを通して絆を深めましょう。

※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。

シルバリア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 毎週木曜日 10:00~11:00 町民会館 毎週木曜日 13:30~14:30
 所くまの・みらい交流館A 10月12日、19日、27日、11月2日、9日 13:30~14:30
 くまの・みらい交流館B 10月13日、20日、27日、11月4日、10日 13:30~14:30
 所西部地域健康センター 10月12日、19日、26日、11月2日、9日 13:30~14:30