

8月の保健行事

8月の当番医

8月16日 高橋整形外科クリニック ☎ 854-2222 8月30日 児玉クリニック ☎ 855-4700
 8月23日 はまもと皮ふ科 ☎ 855-2662 9月6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	月日等	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	12日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育て等の相談に応じます。(母子手帳をご持参ください)
	18日(火)	町民会館		
	9月9日(水)	西部地域健康センター		
離乳食教室 (はじめて編)	17日(月)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	栄養士が主に準備期から慣れてきたころまでの内容を中心に紹介します。(試食もあります) ☎ 生後4ヵ月~7ヵ月ころの赤ちゃんと保護者。
健康相談	17日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	血圧測定、検尿、母子健康手帳の交付のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください) 8/28(金)、9/2(水)は休みます。
住民健診	20日(木)	第三小学校体育館	(受付時間) 8:30~10:30	申し込んだ人には決定通知書を送付します。各検診の注意事項を必ず読んでお越しください。事前送付の問診票に必要事項を記入の上、ご持参ください。(健診項目により同封用紙が違います)
	21日(金)			
	25日(火)	東部地域健康センター	※状況により早く始まる場合があります。	
	26日(水)	町民会館		
27日(木)~9月5日(土)	町民会館	(開場8時)		

※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。(民生課)



あなたは「夏やせ」タイプ それとも「夏ぶとり」タイプ



「結構、食べているのにやせる」とか、「そんなに食べていないのに太る」と言う声を聞くことがあります。

●「夏やせ」タイプの落ちやすい落とし穴

●「夏ぶとり」タイプの落ちやすい落とし穴

●「夏ぶとり」タイプの落ちやすい落とし穴

●元をたどれば どちらも同じ原因

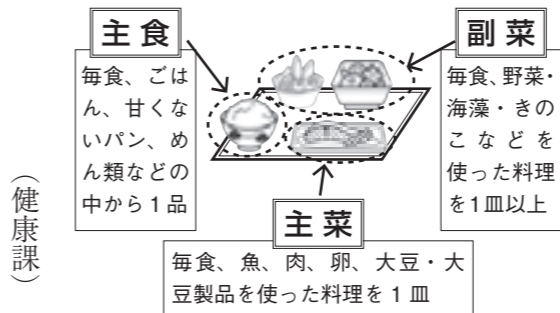
●甘いものを控えるとお得なこともあります

●暑いお菓子などは、エネルギー補給になるとともに、幸せを感じるホルモンが出てきます。そのため、疲れが取れたように感じます。

●甘いお菓子などを控えめにすると、ビタミンのムダ使いを防いで、エネルギーを十分に作り出すことができ、疲れにくくなります。

●暑いお菓子などを控えめにすると、ビタミンのムダ使いを防いで、エネルギーを十分に作り出すことができ、疲れにくくなります。

バランスのとれた食事



●「食事・運動・休養」で元気に夏を乗り切りましょう

●「暑さ」に負けない体をつくりましょう。

●「暑さ」に負けない体をつくりましょう。

●「暑さ」に負けない体をつくりましょう。

くまの歌壇

共歌人協会会長 山本 敦 治 選

今月の歌壇賞

早苗田は里家のあかり映して 林 幸子

【講評】 田植えを終えた夕刻時の情感を巧みに詠まれてある。忙しさが闇に托けてゆくとくという心象の表現は意欲的。大いに試みていただきたい。

入選作品

「あだめだわたしはだめだ」のひとり言 田中 洋子

「そんなことない」ともうひとりのわれ 中井 千代子

庭木のさみどり光が躍る 北木 邦子

朝まだき新聞配りのバイク音 渡邊 京子

励ましの心届かず友逝きぬ 進藤 津美

芋苗を数本ばかり植え置きし 小川 豊子

内閣の批判激論の友二人 大杉 徳子

鬼畜たる進駐軍の来し道も 臺 信

桜桃の色づき待ちしに今朝はなし 大杉 徳子

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、平成21年8月21日(金)までに総務課必着応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。

マイ・ハート「1ノート・1コイン」コンサート

く伝えよう笑顔と心、マイ・ハート弦楽四重奏団



きれいになりました「ボランティア草刈」

7月5日(日)、神田地区の「くまの・みらい保育園」に隣接した広場において、恒例となったマツダ株式会社の社員による社会貢献事業の一環として草刈作業が行われました。

所 9月5日(土)午後1時半開場、午後2時開演
 時 町民会館
 料 一般1千円、小中高校生500円(全席自由)
 チケット取扱:各公民館、生涯学習課
 ※未就学児童の入場はご遠慮ください。
 ※会場内での録音、撮影はご遠慮ください。

主催:「マイ・ハートコンサート」推進委員会
 共催:熊野町文化団体連絡協議会
 問 生涯学習課 ☎ 820・5621

皆さんが楽しく集える場所として利用するために、犬にフンをさせないなど、マナーを守って利用しましょう。