

9月の保健行事

9月の当番医

9月13日 大瀬戸内科 ☎854-8585 9月27日 片山医院 ☎854-0252
 9月20日 倉田医院 ☎854-7050 10月4日 酒井医院 ☎855-2629

※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
3歳児健診	11日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	平成18年4月1日~7月31日生まれの人が対象です。(通知します)
	17日(木)	西部地域健康センター		
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)
	25日(金)	東部地域健康センター		
	10月7日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
健康相談	25日(金)	東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人は、ご持参ください) 9月21日(月)はお休みします。
	10月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
マザークラス (妊婦教室)	28日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:00	出産時の呼吸法の練習、妊娠中の生活、準備物品、マタニティストレッチ。(母子手帳をご持参ください)
ポリオ (予防接種)	10月2日(金)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	生後3ヵ月~90ヵ月未満の乳幼児対象。投与前後1時間の飲食は控えましょう。
	10月6日(火)	西部地域健康センター		
	10月26日(月)	町民会館		

※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。



ストレスがたまっていますか



私たちは普段からさまざまなストレスにさらされています。

自分にあつたストレス解消法を見つけて、日ごろからストレスをため込まない生活を実践しましょう。

また、日ごろから周囲の人のこころの健康にも関心を持ち、変調に気付いたら早めに医療機関の受診を勧めましょう。



眠る前にできるだけ太陽を浴びないようにする、寝室に遮光カーテンを張ることで眠りにつきやすくなります。

●睡眠不足を防ごう
 疲れをとるためにぐっすりとお眠るのは大事なことです。

朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセットする、ぬるめのお風呂にゆっくりつかると、寝る前は早めにパソコンやテレビを切るなどは、ぐっすりとお眠るコツです。

夜勤や不規則勤務がある人は少し工夫が必要です。

●優先順位をつけよう

仕事のこと、家庭のこと、近所や親戚との付き合いなど、何でも完璧にこなそうとしてうまくいかないということはありませんか。

そんな時は優先順位をつけて、4位以下はちよっとお休みしてみるといいでしょう。

●9月10日(木)~16日(水)は自殺予防週間です

日本では、11年連続で毎年3万人を超える人が自殺で亡くなっています。大切な人のこころのサインに気が付き耳を傾けること、そして適切な対応について知ることが、自殺を防ぐ第一歩です。

●お気軽に次の窓口へ相談ください

- 健康課 ☎855・1755
- こころの電話 ☎892・9090 (平日午前9時~正午、午後1時~4時半)
- 広島いのちの電話 ☎221・4343 (24時間年中無休)



問 健康課 ☎855・1755

骨粗しょう症を防いで元気に長生き
骨粗しょう症予防教室・個別相談のお知らせ

住民健診で骨粗しょう症検診を受けた人や、骨密度が気になるといふ人。毎日の暮らしの中でできる骨粗しょう症の予防法を、一緒に考えてみませんか。

時 9月30日(水)

▽一部：骨粗しょう症予防教室 (午前10時~10時45分)

▽二部：個別相談 (午前10時50分~11時半)

※一部のみ、二部のみも参加できます。

所 東部地域健康センター

申 9月25日(金)までに電話か直接健康課の窓口で申し込みください。

定 30人(先着順)

▽持参物：骨粗しょう症検診の結果(あれば)

問 健康課 ☎855・1755



ゆるぎ観音の水
県の名水に仲間入り

ゆるぎ観音の水は、慶応元年に病氣(眼病)の際、夢に現れた観音菩薩のお告げにより湧き出た水で、それにより全快したと言われています。

このたび水質鑑定を行ったところ、まれにみる名水との結果をいただきました。

熊野の財産の一つとして大切に利用ください。

なお、ゆるぎ岩、観音堂、磨崖仏を含む一帯は町の重要文化財にも指定されており、多くの参詣者があります。

(生涯学習課)



↑ゆるぎ観音の水の採水場

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

老いの鎌切れ味鈍し夏の草 台木 幸恵

【講評】
 夏草の茂り、今年は異常のようである。何度も草を刈ると鎌の切れ味が鈍る。こんなことは何年に一度か。

入選作品

金縷梅の色の褪せたり空青し 小 阪 善 明
 精霊舟辻で逸れるや静まりぬ 臺 藤 幸 信
 仏飯を雀に分ける夏没日 進 藤 幸 美
 紺色に宝石のごと初なすび 尺 田 泰 三
 梅雨明けはまだか茜の雲のあり 大 杉 徳 子

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。漢字にはよみがなを振り、住所、氏名、年齢を記載のうえ、9月18日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールはタイトルを「短歌俳句係」としてください。

なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、80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。

問・申 ☎731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号
 総務課情報推進グループ (joho@townkumanohiroshima.jp)