

10月の保健行事

10月の当番医

10月17日 大瀬戸内科 ☎854-8585 11月7日 酒井医院 ☎855-2629
 10月24日 平田眼科医院 ☎854-8880 11月14日 豊田医院 ☎854-2181
 10月31日 倉田医院 ☎854-7050

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、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
ポリオ予防接種	4日(月)	町民会館	(受付時間) 13:10~14:00	☎3ヵ月以上90ヵ月未満の乳幼児母子健康手帳と予防接種予診票をご持参ください。投与前後1時間の飲食は控えてください。
	7日(木)	西部地域健康センター		
	27日(水)	町民会館		
すくすくクラブ (育児相談)	13日(水)	西部地域健康センター	10:00~11:30	☎2ヵ月ごろ~未就学児保健師等による乳幼児の身体測定、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、産後相談などに応じます。(母子健康手帳をご持参ください)
	19日(火)	町民会館		
	26日(火)	東部地域健康センター		
	11月10日(水)	西部地域健康センター		
1歳6ヵ月児健康診査	15日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎平成20年12月1日~平成21年3月31日生まれの人(個別通知します)
	21日(木)	西部地域健康センター		
母親学級	18日(月)	中央地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~15:00	出産時の呼吸法、妊娠中の生活、準備物品、マタニティストレッチ(母子健康手帳をご持参ください)
健康相談	18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人は、ご持参ください)
	25日(月)	東部地域健康センター		
スマイルキッズ。	22日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	やきいも大会。 ☎健康課☎855-1755
離乳食教室	29日(金)	東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	☎4~7ヵ月ころの乳児と保護者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。保護者の試食もあります。
親子ハッピー教室	11月2日(火)	町民会館	(受付時間) 10:00~10:15 (実施時間) 10:15~11:15	☎0~1歳3ヵ月ころまでの乳幼児と保護者離乳食の終わり~幼児食の話、歌や手遊び、歯磨きのコツなど 持参物: 普段使っている歯ブラシ

※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。

時 11月6日(土)午後4時~6時
 所 安芸区民文化センター
 ▽講師: さくらいクリニック院長 桜井隆さん
 ☎安芸地区医師会(板谷)
 824・1340
 (健康課)

市民公開講座
 「大往生なんか、せんでもええやん！」
 ~あなたの家にかえろう~
 15年にわたり在宅での看取りをサポートする医師が教える「畳の上でふわっと逝く方法」。住み慣れた家で最期をどう迎えるか、一緒に考えませんか。
 ●自宅に何を留意すればいいんだろう
 ●臨終のときはどうすればいい
 ●家に帰りたい。でもその条件とは
 ●患者本人に「告知」はするべきか



健診結果を生活に生かそう



今年も8月末から9月にかけて住民健診を実施しました。健康診査、各種がん検診を約3千150人が受診しました。

最近では、職場での健診や人間ドックなどが普及していますが、健診結果が届いてからどうしていますか。



● **いつまでも健康な体でいるためには**
 受診したということだけに満足していませんか。それではせっかくの健診も無駄になってしまいます。健診の結果をよく読んで、生活の見直しを行い、必要に応じて生活習慣を変えま

● **生活習慣を振り返りましょう**
 健康の基本は次の5つです。
 ① バランスの良い食事



☎健康課☎855・1755

● **「異常なし」を過信しない**
 健診の検査データは、その検査を受けた時点の結果であり、「今後必ず健康です」と保証されているわけではありません。今後1年に一度は健診を受けましょう。

● **「異常なし」を過信しない**
 健診の検査データは、その検査を受けた時点の結果であり、「今後必ず健康です」と保証されているわけではありません。今後1年に一度は健診を受けましょう。

● **健診結果を見てもよくわからない場合は**
 かかりつけの医師がいる場合は、健診の結果を治療の参考にしてもらい、アドバイスを受けてください。町では、保健師、栄養士による健康相談を行っています。(日時は次ページの保健行事を参照してください) また、いろいろな健康づくりの教室も実施していますので、ご相談ください。

● **健診結果を見てもよくわからない場合は**
 かかりつけの医師がいる場合は、健診の結果を治療の参考にもらい、アドバイスを受けてください。町では、保健師、栄養士による健康相談を行っています。(日時は次ページの保健行事を参照してください) また、いろいろな健康づくりの教室も実施していますので、ご相談ください。

くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本 敦治 選

今月の歌壇賞
 朝顔の水色淡く咲き満ちて
 一期一会の風残しゆく 渡邊京子
 【講評】
 夏の朝のさわやかな風の中、清澄な心になって居られる作者が伺われる。やすらぎを思う一刻。上句から、少し転換させた下句の把握、表現がいい。

入選作品
 ふくらかな薄紅たわわ百日紅 進藤 幸美
 親鸞の大遠忌近し京参り 青葉の光る本堂歩く 北木 邦子
 長生きが幸せだとは限らぬと 身につまされつニュースに見入る 臺 信
 古い家団扇もいらぬ通風 土間はべったり犬の昼寝す 台木 幸恵
 新米のパパは器用に服を着せ みどり児抱きて眼を細めおり 林 幸子
 暗黒の中昇り行く飛行機に 御巣鷹思い尾灯に折る 小川 豊子
 サッカーに明けサッカーに更けてゆく 若さをいっばいに受け止めながら 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22年10月15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」。
 問・☎731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務情報推進グループ (joho@town.kumanohiroshima.jp) ☎820・56001