

10月の保健行事

10月の当番医

10月14日 児玉クリニック TEL855-4700 10月28日 藤田小児科医院 TEL854-0707
 10月21日 大瀬戸内科 TEL854-8585 11月4日 倉田医院 TEL854-7050
 ※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
1歳6ヵ月健診	10日(水)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:45	平成17年12月1日~平成18年3月31日生まれの幼児が対象です。(対象児には個人通知を行います。)
	15日(月)	西部地域健康センター		
親子の歯の相談	11日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	親子のお口の相談に応じます。普段使っている歯ブラシを持参してください。
すくすくクラブ (育児相談)	11日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	18日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	22日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	11月7日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
マザークラス ~ご予約ください~ (健康課 TEL855-1755)	12日(金)	町民会館	10:00~12:30	妊娠中の栄養(調理実習)
	19日(金)		13:30~14:00	歯科検診
	21日(日)		14:00~15:00	妊娠中の歯の衛生
健康相談	17日(水)	城之堀老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。
	22日(月)	東公民館		
	11月7日(水)	中央ふれあい館		
マスカットキッズ	19日(金)	中央地域健康センター	10:00~11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。
スマイルキッズ	26日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	やきいも大会(要予約)
ポリオ生ワクチン	30日(火)	町民会館	(受付時間) 13:15~14:00 (実施時間) 13:30~14:00	生後3ヵ月~90ヵ月の乳幼児対象。母子健康手帳と問診票を持参してください。お口からの接種ですので接種前後1時間の食事は控えましょう。
離乳食教室	11月8日(木)	西部地域健康センター	13:00~14:00	乳児と保護者を対象に行います。参加希望の方は直接会場へお越しください。
乳児健診	11月9日(金)	中央ふれあい館	(受付時間) 13:00~13:45	平成19年6月1日~平成19年9月30日生まれの乳児が対象です。(対象児には個人通知を行います。)
	11月12日(月)	西部地域健康センター		

※10月15日(月)の西部地域健康センターの健康相談はお休みです。

熊野町公衆衛生推進協議会 (生活環境課内)	55回		15回		10回		5回		到達回数
	出来庭	萩原	出来庭	城之堀	呉地	新宮	地区	氏名	
	遠藤文男	百合藤ツコ	久保田尊敬	平尾泰紀	光岡スミエ	金原香代子			

(8月20日現在) 敬称略



愛の献血協力者

8月20日(月)に東公民館および町民会館で実施した献血では、約70人の方に協力いただきました。皆さまのご協力、誠にありがとうございました。なお、ここでは5回以上、5回刻みの献血回数に到達された方を紹介しています。



健診結果を生活に生かそう

今年も8月終わりから9月にかけて熊野町の住民健診を実施し、基本健康診査、各種がん検診を約3千人が受診されました。

最近では、職場での健診や人間ドック等が普及していますが、あなたは健診結果をどうしていますか。

●いつまでも健康な体でいるためには

健康診断を受診すると、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しょう。

また、精密検査が必要であれば必ず受診することが大切です。

●「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」と健康です」と保証されたわけではありません。今後一年に一度は健診を受けましょう。また、「異常なし」といわれていても、体調がいつもと違う、おかしいなと感じた時は早めに医療機関で受診しましょう。

●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。
 バランスの良い食事
 適度な運動
 十分な休息
 過度の飲酒を控える
 禁煙
 できていないことがあれば

●「今日から改善していきましょう。」

●健診結果を見て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。熊野町では、保健師による健康相談を行っています。お気軽にお越しください。(日時は次ページの保健行事を参照してください。) また、各種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。



問合せ先 健康課 855・1755

くまの歌壇

共歌人協会会長 山本敦治 選

今月の歌壇賞

入所せるホームに姉を訪ぬれば 歩けぬ足にシューズ履きおほり

林 幸子

【講評】 姉を見守る作者の気持ちが素直に詠まれている中に哀感があり、読者の胸に迫ってくるものがある。下句の姉の瞬時の動作を見逃さず、具体的表現として詠まれている効果である。

入選作品

折り鶴を折りて平和の話聞く
 祖父を忍ぶ子姿かわゆい
 筆を持つ手につくくいの応援歌
 「頑張れよ」と聞く今の一声
 引き継いだ庭木の数々剪定し
 責任果たせし思いに身を置く
 芽吹くものすべて愛しこじやらし集う
 露草みずひきねこじやらし集う
 紫陽花の花咲き続く公園を
 かたつむりの如くつくり歩く
 ふぞろいの夏野菜やすく購えば
 熊野朝市かぜのすがしき
 初咲きののつせんかづら命日に
 小鳥も飛び来したわむれ舞ひて
 二歩三歩寄ればたちまち跳んで見せる
 雀に今日は遊ばれて来ぬ
 緑匂う五月は来れり亡き夫の
 さやさやと竹の若葉をゆらす風
 先祖の眠れし墓苑をわたる

進藤 幸子
 小川 豊子
 北木 邦子
 田中 洋子
 原 森喜久枝
 高松 勝子
 杉谷 壽美
 大杉 徳子
 中井 桂子
 中井 千代子

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名(ふりがな)、年齢、連絡先を記載の上、10月19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。
 問合せ先&応募先
 〒731-4292 熊野町3815番地1
 総務課「短歌俳句」係 (joh@town.kumano-hiroshima.jp)

郷土が生んだ童謡作曲家 「坊田かずま遺品展」

数々の遺品、80年前「かずま」愛用のピアノを展示しています。
 ところ：郷土館 とき：土日祝 10:00~16:00 入場無料 生涯学習課 820-5621

「熊野町ガイドマップ」作成講座

10月13日(土)10:00~郷土館
 内容：誰もがわかりやすい郷土熊野町ガイドマップと一緒に考えてみませんか。
 参加費：無料 問合せ先：生涯学習課 820 5621