

# 11月の保健行事

## 11月の当番医

11月11日 平田眼科医院 TEL854-8880      12月2日 酒井医院 TEL855-2629  
 11月18日 豊田医院 TEL854-2181      12月9日 梶山医院 TEL854-2771  
 11月25日 宗盛医院 TEL854-1111

※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
乳児健診	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~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。)
	12日(月)	西部地域健康センター		
こころの相談 (精神保健福祉相談)	15日(木)	西部地域健康センター	13:30~15:30	不安や悩み等、専門医が相談に応じます。(要予約) 広島地域保健所海田分室：TEL822-5114 健康課：TEL855-1755
すくすくクラブ (育児相談)	15日(木)	東公民館	13:30~15:00	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。
	26日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	12月5日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
マスカットキッズ	16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。
健康相談	19日(月)	西部地域健康センター	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。
	21日(水)	城之堀老人集会所		
	26日(月)	東公民館		
	12月5日(水)	中央ふれあい館		

「ひきこもり」の相談(個別相談) いったん社会に出た方や思春期の方の、いわゆる「ひきこもり」の状態にある本人や、その家族等からの相談に応じます。(要予約)

月日	時間	会場
11月21日(水) 12月19日(水)	13:30~15:30	広島県地域事務所海田分室2階相談室 (海田町南昭和町14-19)
申込み・問合せ先	広島県地域事務所海田分室保健課保健対策係 TEL822-5114	

## インフルエンザの予防接種を受けましょう！

問合せ先 健康課TEL855-1755

高齢者の方は公費(一部自己負担)により指定の医療機関で接種できます

接種期間	~12月31日(月)	接種回数	1人当たり年1回
申込方法	下記の希望する医療機関に、直接お申し込みください。		
対象者	1. 満65歳以上で町内に住所を有する方 2. 60歳以上65歳未満の者であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる機能障害等を有する方		
自己負担額	1,000円		
負担額の減免	被生活保護世帯の方は証明書を、各医療機関の窓口へ提出してください。 なお、非課税世帯は対象になりません。		

### ■受けられる医療機関

宗盛医院、片山医院、梶山医院、豊田医院、藤田小児科医院、大瀬戸内科、倉田医院、酒井医院、豊田レディースクリニック、児玉クリニック、済生会広島病院、津丸内科医院、南海田病院、よしだ内科呼吸器科

※上記以外の医療機関で接種される方は事前に依頼書が必要です。健康課へお問い合わせください。



## 子どもの「くまの俳壇」を繋ぐ



子どもの頃から生活習慣病を予防していきよう

生活習慣病を予防するために、食生活、運動習慣など健康的な生活を送ることの大切さは、皆さんすでにご存知と思います。

でも、なかなか習慣というものは変えにくいもの。子どもの成長とともに、健康的な暮らしをこころがけていきましょう。

### ●こんな生活習慣が危ない

- ① ジュースや甘いものをよく口にする
- ② 朝食を抜くことが多い
- ③ 夜遅く食事をしたり夜食をとることが多い
- ④ 外食やファーストフードをよく食べる
- ⑤ 家族一緒に食事することが少ない
- ⑥ 家の中ばかりで遊び、外

で運動することが少ない。(汗をかいて体を動かすことが少ない)  
 ⑦ 就寝時間が遅く、睡眠時間が少ない。(早寝早起きではない)

以上に思い当たる項目があればこの機会に見直してみませんか。

### ●生活リズムが子どもをいきいき元気にさせる

昼間汗をかいて体をよく動かす↓お腹がすく↓食事をもりもり食べる↓ぐっすり眠れる↓朝すっきり目覚める↓朝食をしつかり食べられる↓快便になる↓すっきりした一日を元気に過ごすことができる。  
 理解していても、実際には子どもの生活を変えることは容易ではありません。家

族で、なにか一つでもできることを考えていくこと、生活リズムを整える第一歩です。

### ●できることから少しずつ

親子で一緒に体を動かすと運動不足解消のひとつにもなり、楽しい・心地よい実感をお互いに持つことで気分もリフレッシュ。ストレス解消にもつながります。

子どもの生活をいきいきとさせるちよつとした工夫を見つけてみませんか。



### 問合せ先

健康課  
TEL 855-1755

## 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

尺蠖に腰のありけり腰のぼす 尺田 節江

【講評】  
尺蠖は尺取虫で蛾の幼虫。歩く時頭と尾で調子を合わせます。屈伸するとき高くしたところを腰と見たのである。面白い見方。

### 入選作品

日記帳空白多き残暑かな  
夕風や顔の近くに鬼やんま  
一人湯の窓開け仰く天の川  
小鳥来て畑賑やかにけり  
破ぶる子のなくてひさびさ障子貼る  
筆の里子供等が引く彼岸船  
かなかなの鳴くとき友の訃報受く  
山すそに真一文字の朝の霧  
虫好きの児等の話題や甲虫  
萩こぼし両手に受ける岩清水

別府 藤 美 絵  
進藤 光 子  
関村 幸 寛  
小野 泰 三  
尺田 村 泰  
南村 竹 美  
新田 眞 理 子  
堀野 芳 江  
馬場 上 芳 江

皆さんからの俳句を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢を記載のうえ、11月16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)での応募の方は、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。

問合せ先&応募先  
〒731-4292 熊野町3815番地1  
総務課情報推進グループ (joho@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年前の「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 TEL820-5621