

8月の当番医

8月17日 おかだ眼科 ☎855-6633 8月31日 はまもと皮膚科 ☎855-2662
 8月24日 豊田医院 ☎854-2181 9月7日 平田眼科医院 ☎854-8880

※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
健康相談	18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、母子健康手帳の交付等を行います。27日(水)、9月3日(水)はお休みします。
マザークラス	19日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00	妊娠中の生活や妊婦体操について。お友達づくりにぜひご参加ください。
すくすくクラブ (育児相談)	21日(木)	町民会館	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。14日(木)、9月3日(水)、9月11日(木)はお休みします。
	22日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
離乳食教室	22日(金)	東部地域健康センター	13:00~14:00	離乳食をスムーズに進められるよう栄養士が具体的にアドバイスします。直接会場にお越しください。
スマイルキッズ。 健康課 ☎855-1755	22日(金)	県立リハビリセンター	13:00~15:30	プール教室
住民健診	26日(火) 27日(水)	東部地域健康センター	(受付時間) 8:30~10:30 ※状況により早く始まる場合があります。(開場8時)	申し込まれた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)
	28日(木) ~30日(土)	第三小学校		
	9月2日(火) ~11日(木)	町民会館		



しょう。(お子さんの回答のずれにも注意してください)

大人の生活習慣病予防対策として、4月から特定健診・特定保健指導が始まりました。

これは、40歳から74歳までの成人を対象にしたもので、大人の問題と関わっている人が多いかもしません。しかし、最近の調査によると、食生活・食習慣の変化により、子どもたちの生活習慣病(特に肥満)が増加傾向にあるといえます。これと同時に、運動(遊び)の機会が減ったことによる、体力低下にも歯止めがかからない状況です。あなたのお子さんは大丈夫ですか。

親子別々にチェックしてみよう
 □よく「疲れた」と口にする
 □外で遊ぶよりも、家の中で遊んでいることが多い

- 清涼飲料水やスナック菓子が好き
- 毎日、テレビを3時間以上見ている
- 夜11時になっても寝ない日が増える
- テレビゲームが好きで毎日やっている
- 朝ごはんを食べないときがある
- 標準よりも太っていると思う
- 運動したりからだを動かすのは、好きではない
- 転んで顔にケガをしたことがある

夏の行事を上手に利用しましょう
 夏休みといえば、ラジオ体操です。ちなみに、軽い運動と思われがちなのが、第2ときちんとやれば、1日に必要な運動量の5分の1から3分の1になると言われています。日ごろの運動不足を親子で解消するためにも、ほんの少し早起きしてみませんか。
 夏の間に親子で元気アップしましょう。

健康課 ☎855-1755

くまの歌壇

共歌人協会会長 山本敬治 選

今月の歌壇賞

雨やみて緑濃き田に乱れ飛ぶ
 トンボの羽色まだ淡きなり 林 幸子
 【講評】
 視界に入りくる景を素直に描写してある中にも、作者の自然愛と情感豊かなこころを窺い知ることができる。「まだ淡きなり」がいい。

入選作品
 たんぼの綿毛がふわり降りて来ぬ
 根付く術なきアスファルト道へ 大杉 徳子
 梅雨のはしりの空気破りぬ 中井 千代子
 夫への文を届けておくれ 小川 豊子
 置き薬屋さんドリンクを置く 進藤 幸美
 涙の孫をただ抱きしめる 北木 邦子
 夫の作りし大鍋のカレー 田中 洋子
 孫の笑顔に一時わすれり 高松 勝子
 今スパーの照明輝く 杉谷 壽美
 遠き日に蛍の舞いし鶴ヶ沢 信

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、8月15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。
 ■〒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@town.kumano.hiroshima.jp) ☎820-56001

きれいになりました 「つどいの広場」



↑バス停側の清掃の様子

長寿会の皆さんや地域のボランティアによる草刈作業をしていただいています。「つどいの広場」は子どもから高齢者まで、安全で快適な憩いの場として、多くの人に利用してもらうことを目的として設置した広場です。皆さんが楽しく集える場所として利用するためにも、広場内で犬にフンをさせないことや、危険な遊戯はしないようマナーを守って利用しましょう。



↑奥側の清掃の様子

7月6日(日)、神田地区の「くまの・みらい保育園」に隣接した「つどいの広場」において、昨年に引き続きマツダ株式会社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。

当日は多くの社員や家族、OB社員等の参加や地域のボランティア、くまの・みらい保育園の職員も参加し、雑草が取り除かれました。また、平素から団地内の

(民生課)