

10月の当番医

10月12日 片山医院 ☎854-0252 11月2日 おかだ眼科 ☎855-6633
 10月19日 梶山医院 ☎854-2771 11月9日 豊田医院 ☎854-2181
 10月26日 豊田レディースクリニック ☎855-1913

※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
ポリオ (予防接種)	3日(金)	町民会館	(受付時間) 13:15~14:00	生後3~90ヵ月の乳幼児対象。母子健康手帳と問診票を持参ください。お口からの接種ですので接種前後1時間の飲食は控えましょう。
	6日(月)	西部地域健康センター	(実施時間) 13:30~14:00	
	31日(金)	町民会館	13:30~14:00	
すくすくクラブ (育児相談)	16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。
	24日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
	11月5日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
1歳6ヵ月児健診	17日(金)	町民会館	(受付時間) 13:15~14:00	平成18年12月1日~平成19年3月31日生まれの幼児が対象です。対象者には個別通知を行います。
	21日(火)	西部地域健康センター	13:15~14:00	
マスカットキッズ	17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	20日(月)	西部地域健康センター	13:30~15:00	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。保健師による住民健診の結果説明、栄養士による食生活のアドバイスも行っています。(健診結果を持参ください)
	22日(水)	東部地域健康センター		
	11月5日(水)	中央ふれあい館		
マザークラス	23日(木)	西部地域健康センター	13:30~15:00	歯科検診(無料)、妊娠中の歯の衛生について学びます。いつも使っている歯ブラシを持参ください。
スマイルキッズ	24日(金)	中央地域健康センター	15:00~16:30	やきいも大会をします。 ■健康課 ☎855-1755
離乳食教室	28日(火)	西部地域健康センター	13:00~14:00	栄養士による離乳食の進め方や作り方のポイントの紹介。(予約不要)

※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。

くまの歌壇

呉歌人協会会長
山本敦治 選

今月の歌壇賞

すいかずら登り極めて咲き盛る
手籠にいつばい摘みたきものを 大杉 徳子

【講評】
花は芳香があり、茎・葉は薬用ともなるすいかずら。花の最盛期の景には充実感とロマンを思われる作者である。上句を受けての下句がいい。純朴さに好感。

入選作品

衰へて吐く息吸ふを忘れても
次世に夢は持つてゆきたい
朝茶事に招かれ集う清々しさ 小川 豊子

五センチの花弁のようなる足裏の
災暑忘れ一碗の濃茶 杉谷 壽美

シヤラの木の姿の長く影をなす
吾娘に宿るをまなざしに抱く 高松 勝子

古びたる赤毛のアンの可憐さに
箒目たてし朝の庭に 林 幸子

パソコンのスイッチ入れるを覚えたる
胸ときめかし幼い日思う 北木 邦子

参道の光と風に迎へられ
幼はガッツポーズも覚え 田中 洋子

我が手にも縮緬の皺いつのまに
蝉のコーラスを聞き拌みけり 進藤 隼美

来し方長き道程想う 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、10月17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。

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) ☎820-5601



インフルエンザって何

インフルエンザウイルスはA、B、Cの3型に分けられ、このうち流行的な広がりを見せるのはA型とB型です。インフルエンザにかかると、38度以上の発熱、頭痛、全身の倦怠感、筋関節痛などの全身症状が突然現われ、咳、鼻汁などがこれに続き、約1週間で軽快するのが典型的な症状です。

予防方法について教えて

インフルエンザに対して科学的な予防方法として世界的に認められているものは、現行のインフルエンザHAワクチンです。インフルエンザワクチンには、はしかワクチンのように発病をほぼ確実に阻止するほどの効果は期待できませんが、高熱などの症状を軽くし、合併症による入院や死亡を

減らすことができます。特に65歳以上の高齢者や病氣(気管支喘息等の呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患等の循環器疾患、糖尿病、免疫不全症など)がある人はインフルエンザが重症化しやすいので、ワクチン接種による予防が勧められます。

いつ流行するの

わが国のインフルエンザは、毎年11月下旬から12月上旬ごろに発生が始まり、翌年の1~3月ごろにその数が増加、4~5月にかけて減少していくというパターンですが、流行の程度とピークの時期はその年によって異なります。

● **かかったらどうすればいい**
 ・ 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

・ 安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にすることが大切です。
 ・ 水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいたいもので結構です。

人に移さないためには

マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが2~3m飛ぶといわれています。そこで大切なのが「咳エチケット」。周囲に配慮し、感染拡大を防ぎましょう。

・ 咳、くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
 ・ 鼻汁や痰などを含んだティッシュをすぐにふた付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整えましょう。
 ・ マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

■健康課 ☎855-1755

インフルエンザの予防接種を受けましょう

高齢者の人は公費(一部自己負担)により指定の医療機関で接種できます。

■ 12月31日(水)

① 満65歳以上で熊野町に住所を有する人 ② 60歳以上65歳未満で、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人

■ 1千円(自己負担額)

▽接種回数: 1人1回

▽負担額の減免: 被生活保護世帯の人は証明書を医療機関の窓口に提出してください

■健康課 ☎855-1755

さい。(非課税世帯は対象外)
 ■ 次の希望する医療機関に直接お申し込みください。
 ▽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、大瀬戸内科、藤田小児科医院、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

※右記以外の医療機関で接種する人は事前に依頼書が必要。予防接種を受ける前に健康課へお問い合わせください。

市民公開講座

逝く人の心と魂のケア ~癒されて旅立ちたい~

誰もが避けて通れない『死』。人はその時、何を考え、何をしようとし、何に心癒され『死』を迎えるのでしょうか。カウンセラーとして患者さんやご家族の心のケアを担ってこられた先生のお話に耳を傾けてみませんか。

■ 10月25日(土) 14:00~16:30
 ■ 安芸区民文化センター ■ 無料
 ▽講師: 沼野尚美氏(六甲病院緩和ケアカウンセラー) ■ 安芸地区医師会総合介護センター ☎824-1340 (健康課)