

## 12月の当番医

12月14日 倉田医院 ☎854-7050	1月1日 おかだ眼科 ☎855-6633
12月21日 宗盛医院 ☎854-1111	1月2日 大瀬戸内科 ☎854-8585
12月28日 片山医院 ☎854-0252	1月3日 藤田小児科医院 ☎854-0707
	1月4日 梶山医院 ☎854-2771
※年始当番医 9:00~12:00	
**年末当番歯科** (9:00~15:00)	
12月30日 第二井原歯科 ☎854-8148	12月31日 とまと歯科 ☎855-3746

※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
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、発育発達、離乳食、育児等の相談に応じます。助産師による、母乳相談・産後相談等にも応じます。 ※26日(金) 東部地域健康センターはお休みします。
	18日(木)	町民会館		
	1月7日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
	1月8日(木)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
こころの相談	12日(金)	西部地域健康センター	13:30~15:30	さまざまなこころの問題・不安や悩みに、精神科医が相談に応じます。要予約。■健康課 ☎855-1755 広島県地域保健所海田分室 ☎822-5144
健康相談	15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や住民健診結果説明、食生活アドバイスをいたします。
	24日(水)	東部地域健康センター		
	1月7日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
マザークラス	16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学びます。動きやすい服でご参加ください。予約不要です。お友達づくりにぜひお越しください。
マスカットキッズ スマイルキッズ。	26日(金)	中央地域健康センター	11:00~14:00	合同でクリスマス会をします。要予約。■健康課 ☎855-1755 ※マスカットキッズは19日(金)はお休みです。

# たばこの害は、あなただけでは

たばこの煙には本人が吸う「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」があります。実は主流煙よりも副流煙の方が、有害物質が高濃度に含まれているのです。この副流煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。

人から離れてたばこを吸っていても、たばこの煙が周りに漂って、たばこを吸わない人まで害を受けてしまいかねません。

● **たばこは胎児や乳幼児にも悪影響を与えます**

感受性の高い子どもや赤ちゃんが、たばこの煙を吸うと、肺の成長と発達を遅らせ、呼吸機能を低下させることも分かっています。

また、妊娠中の喫煙は早

産や流産、死産の原因となり、生まれてからも発育不良がみられます。母親がたばこを吸わなくても、近くに喫煙者がいれば、赤ちゃんはおなかの中にいる時から受動喫煙の影響を受けてしまうのです。

● **たばこをやめたいのにやめられない人へ**

体に悪いのは分かっているけどなかなかやめられないのがたばこです。その理由は、ニコチンに依存性があるからです。

今まで何度も失敗している人、自分の意思だけでは限界を感じている人、今から禁煙にチャレンジしたい人など、保健師や栄養士がサポートします。ぜひ健康



たばこのイメージをかえる表

まちがった思い込み	これが真実
仕事のあとの一服は、至福のひとつときだ	ニコチンが脳内で生み出した快楽物質(ドーパミン)が、そう思わせているだけ。
たばこはストレス解消になる	ニコチン依存の禁断症状が一瞬消えるだけ。たばこを吸わない人は別の方法でストレス解消しています。
たばこを吸っても長生きする人はいる	何事にも例外はつきもの。1本吸うごとにあなたの寿命は短くなっているのを忘れずに。
たばこをやめたほうが不健康になる	食べ物の味がよくわかる、せきやたんがなくなる、目覚めがさわやかになるなど、メリットはたくさんあります。

参考文献：田中英夫著 禁煙ポケット手帳 2008 株式会社法研

## 町制施行90周年記念 熊野吹奏楽団第11回定期演奏会

■12月14日(日)13:10開場、13:30開演  
 ■町民会館ホール  
 ■無料  
 ▽曲目：歌劇「トゥーランドット」より ミュージカル特集(ライオンキング他)  
 ■熊野吹奏楽団(長野) ☎854-6375  
 ■http://www.kumasui.com/ (生涯学習課)

←熊野吹奏楽団

### もつと若く より健康に 健康教室参加者募集

元気になる食事のほなし

少しでも若く、いつまでも健康に過ごすための食事について、栄養士と一緒に考えてみませんか。

■12月22日(月)午前10時~11時半  
 ■東部地域健康センター

健康課 ☎855-1755

●町内在住者  
 ●無料  
 ●30人(先着順)  
 ●12月17日(水)までに電話か健康課の窓口でお申し込みください。

## くまの歌壇

今月の歌壇賞

三行に今日の予定の納まりぬ 庭に水やり虹を立たしむ 田中洋子

【講評】  
 簡潔に詠まれてある中にも味わいがある。作者の几帳面さと行動力、気概などの人柄が伺われてたのしい。結句がよく効いている。

入選作品

行く雲を写し溜池水澄めり 水垂滑り足競ひけり 進藤 幸美  
 天空に花ひらく花火見せようと 火つける人及び腰して 小川 豊子  
 外科医師の異状なしと微笑みて 力ほどけし片乳房の我 渡邊 京子  
 あの時の師の戒めの不条理を 悟れぬままに我は老いゆく 臺 信  
 だんご虫は箒にあたりまるくなる 目も耳も口もふさぎいるなり 高 松 勝子  
 日記を付け短歌も添える日々のこと 生きた証と宝とならん 北 木 邦子  
 片手から零れて落ちた幸せを そつと拾いて胸におさめる 林 幸子  
 古里のやまには女郎花咲きいるや 花屋の店先七草揃う 大 杉 徳子  
 黄金に実る稲穂に彼岸花 秋空に刻む多くの恵み 杉 谷 壽美

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。漢字にはよみがなを振り、住所、氏名(ふりがな)、年齢、連絡先を記載の上、平成21年1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。

〒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(joh@town.kumano.hiroshima.jp) ☎820-5601

呉歌人協会会長 山本敬治 選