

2月の保健行事

2月の当番医

2月15日 児玉クリニック ☎855-4700 3月1日 豊田医院 ☎854-2181
 2月22日 藤田小児科医院 ☎854-0707 3月8日 倉田医院 ☎854-7050

※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 |
|-------------------|---------|------------|-----------------------|---|
| 1歳6ヵ月健診 | 9日(月) | 西部地域健康センター | (受付時間) 13:15~14:00 | 平成19年4月1日~7月31日生まれの幼児が対象です。対象児には個別通知を行います。 |
| | 13日(金) | 町民会館 | | |
| すくすくクラブ (育児相談) | 12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。 |
| | 19日(木) | 町民会館 | 13:30~15:00 | |
| | 27日(金) | 東部地域健康センター | | |
| | 3月4日(水) | 中央ふれあい館 | | |
| 健康相談 | 16日(月) | 西部地域健康センター | 13:30~15:00 | 血圧測定、検尿、母子健康手帳の交付等を行います。保健師等による健康相談、住民健診の結果説明も行っています。健診結果を持参ください。 |
| | 25日(水) | 東部地域健康センター | | |
| | 3月4日(水) | 中央ふれあい館 | 10:00~11:30 | |
| こころの相談 | 19日(木) | 中央地域健康センター | 13:30~15:00 | 様々なこころの問題・不安や悩み等の相談に、精神科医が応じます。要予約・無料 ■健康課 ☎855-1755、海田分室 ☎822-5114 |
| マスカットキッズ | 20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。 |
| マザークラス (妊婦教室) | 26日(木) | 中央地域健康センター | 13:30~15:00 | 歯科検診(無料)を実施します。いつも使っている歯ブラシを持参ください。 |

※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。

便利でお得なパスピー
 をご利用ください

熊野営業所を発着する広電バス全便と広島・焼山線でICカード「PASPY(パスピー)」がご利用いただけるようになりました。

○カードを定期入れなどに入れたまま、カードリーダーにタッチするだけでスムーズに乗り降りできます。

○チャージ(入金)して繰り返し使えます。

※営業所窓口、自動チャージ機、バス車内で最大2万円まで入金できます。

○なくしても再発行が受けられるので安心です。

※カードの種類が「記名式」のものに限りません。

○PASPY割引や乗継割引があります。

○JR西日本のICカードでも運賃支払いができません。

※割引は適用されません。

※パスピーでJRの列車を利用することはできません。

■広島電鉄(熊野営業所) ☎854-0032、パスピーのホームページ <http://www.paspy.jp>

(政策企画課)

パスピーは、バス交通の円滑化や利便性の向上による利用促進が期待されることから、初期投資経費の一定割合を国、県、市町が助成して導入されました。バスの利用促進は、路線維持のほか、交通事故の抑制、渋滞緩和、環境保護といった面でも優れた取り組みです。公共交通の利用について、家庭で話し合ってみましょう。



メタボ度チェック!



あなたのメタボ度を左の図でチェックしてみましよう。

メタボリックシンドロームは、ステップ1のお腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、ステップ2の高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子を持つ状態のことです。

もし、あなたがメタボリックシンドロームに当てはまっていたら、さっそく「メタボ撃退」の作戦を立てる時期です。



作戦1「食べすぎ？」
 「食べすぎ」と分かっているけど、今まで食べていた量を減らすことは簡単ではありません。そこでオススメなのが、朝・昼・夕に野菜を食べること。目標は1日350gですが、始めは少しでもかまいません。

作戦2「運動不足？」
 「運動はちよつと苦手」という人は、普段から早足で歩いたり、テレビを見るときに背筋を伸ばして座るだけでも、普段使わない筋肉を使った運動になります。

成功のコツ
 生活習慣の悪い部分は分かっていても改善策が分からない、長続きしないという時は、ぜひ健康相談か健康課の窓口・電話でご相談ください。あなたのできることを一緒に考え、頑張るあなたを応援します。

健康課 ☎855-1755

くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本敬治 選

今月の歌壇賞

朝ドラの「だんだん」見つづ古里の
 詠り懐かし空道湖規 北木邦子

【講評】
 「だんだん」の松江・京都弁は温かく親しみがあり、題名「だんだん」とマッチする。更に、古里の詠りから類推しての空道湖規は想いを倍加。

入選作品
 尋ね人おらずと記され戻りきた
 手紙抱き締めたただ折らむ
 六年半車椅子での亡夫おもう
 病み臥す期間の混濁のゆめ
 薄暗き神社の森に楓の葉
 胸痛きまで赤く燃え染む
 一人居の姉の笑顔想像つづ
 紅葉散り積む道を急ぎぬ
 呑み込みし麵が器に戻り落ち
 前歯の欠けし歳を嘆きぬ
 年齢かさね四季のめぐりの早かりき
 送り迎へて八十一回
 棄てられし辣菰の花が二輪咲く
 慈悲深き母の好みし紫
 岩肌を真赤に染めし南天の
 夕日を受けて粒粒光る
 丹精の新米届き餅揚げば
 里の匂ひの広がりにけり
 茶の正月湯の沸く音に耳澄ませ
 心あらたに濃茶楽しむ
 バスタブにタオルの風船ふくらませ
 五歳のわたしに戻りてゆきぬ

皆さんからの短歌を募集(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、2月20日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。

■〒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) ☎820-56001

渡邊京子
 中井千代子
 林幸子
 田中洋子
 田中幸子
 臺信
 小川豊子
 進藤美
 大杉徳子
 南村マサ子
 杉谷壽美
 高松勝子