

2月の保健行事

2月の当番医

2月14日 豊田医院 ☎854-2181 2月28日 豊田レディースクリニック ☎855-1913
 2月21日 おかだ眼科 ☎855-6633 3月7日 高橋整形外科クリニック ☎854-2222

※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、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ヵ月児健診	12日(金)	町民会館	(受付時間)	☎平成20年4月1日～7月31日 生まれの人(個人通知します)
	18日(木)	西部地域健康センター	13:00～13:30	
健康相談	15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のほか、保健師や栄養士が個別に健康相談に応じます。(健康手帳をお持ちの人は、ご持参ください)
	26日(金)	東部地域健康センター		
	3月3日(水)	中央ふれあい館	10:00～11:30	
すくすくクラブ (育児相談)	16日(火)	町民会館	10:00～11:30	保健師等による乳幼児の身体測定、母乳やミルク、離乳食などの栄養相談、発育発達や子育て等の相談に応じます。(母子手帳をご持参ください)
	26日(金)	東部地域健康センター		
	3月3日(水)	中央ふれあい館	13:30～15:00	
	3月10日(水)	西部地域健康センター	10:00～11:30	
乳児健診	3月5日(金)	中央地域健康センター	(受付時間)	☎平成21年9月1日～12月31日 生まれの人(個人通知します)
	3月8日(月)	西部地域健康センター	13:00～13:30	

第6回 くまの町健康まつり

時 2月28日(日)9:00～13:00
 所 町民会館
 ￥無料
 問 健康課 ☎855-1755

- ラジオ体操教室
9:15～10:30
～からだが動けばこころも動く～
▽講師:柴田忠彦さん(1級ラジオ体操指導士)
- 健康講座
10:30～11:30
『こころのほっとタイム』
～こころに効くやさしいお話～
▽講師:高杉宏さん(精神保健福祉士)
- 献血
9:00～13:00
400ml献血にご協力ください。
- 体力テスト
9:00～13:00
体の若さチェックしてみませんか!
- 健康危険度チェック
9:00～13:00
あなたの心臓病や脳卒中になる危険度は?
※健診結果がある人はご持参ください。

こころとからだの健康づくり
 ～こころとからだをほぐしていこう～
 ストレスと上手につきあう方法を見つけよう!



- すくすく子育て応援広場
9:00～13:00
妊婦さん、パパ、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも参加できます。助産師による出産無料相談、母乳相談(個別相談)があります。
- 健康相談
9:00～13:00
血圧測定、ストレスチェック、血管年齢測定、脳年齢チェック、身長・体重・腹囲測定など
- なつかし昔あそび(折り紙、剣玉、工作など)
遊びながらからだを動かそう。
- レクで笑顔まんてん
11:30～12:30
▽講師:西沖國浩さん(レクリエーションインストラクター)
- 紙芝居コーナー
- 黒豆茶試飲コーナー(無料)
- 各学校健康づくり活動展示、いきいきクラブ作品展示、すっきりスリム大作戦掲示

人権相談窓口 ☎228-5792 広島法務局・広島県人権擁護委員連合会
 人権にかかわる問題について 祝日を除く月～金 8:30～17:15



動脈硬化を予防 禁煙にトライ



●がんだけじゃない、たばこは動脈硬化を進行させる
 たばこの煙は、肺がんをはじめ口腔、咽頭、口頭、食道、胃などのがん発生に関わっているといわれています。また、気道に炎症を起し呼吸機能が低下する病気も、喫煙が主要な原因とみられています。さらに、喫煙は血管を縮ませて血圧を上げ、心臓に負担をかけたり、中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らし、血栓をつくりやすくなり動脈硬化を進行させるのです。

●今からでも遅くない、禁煙の効果は表れる
 たばこをやめると、禁煙年数に比例して、肺がんや心筋梗塞になるリスクが減り、もともとたばこを吸わない人のレベルに近づくとが分かっています。肺がんによる死亡率は禁煙後1～4年で半分以上になり、心筋梗塞の危険も禁煙後1年で半分に減少します。何十年と吸い続けても、高齢であっても決して遅すぎることはありません。

●禁煙外来で専門家のサポートを
 最近では、ニコチン依存は「習慣」や「嗜好」ではなく、治療の必要な「病気」とみなされるようになってきました。「ニコチン依存症」と診断された人に対する治療が健康保険の対象となる場合もあります。禁煙外来を設置している病院も増えてきているので、なかなか禁煙に成功できない人は、一度専門医に相談してみよう。



問 健康課 ☎855-1755

くまの歌壇

呉歌人協会会長 山本敦治 選

今月の歌壇賞

久方に夕暮畦の野焼き見ゆ
 風の吹くらし煙りつれゆく
 進藤 隼美

【講評】

野焼きを遠景として、淡々と詠まれてある中にも、作者の小さな心のうごきが見受けられる。「煙りつれゆく」の独自性が高い。

入選作品

シルバーさんに整えられし松の枝は 輝きまぶし鳥の戯る 中井千代子
 草紅葉師走の野辺に照り映えて 迎え来る年黎明を見ゆ 渡邊京子
 冬嵐明けに静まり雲ひくく 山懐に雪花の咲く 林幸子
 靴下の五本の指にいつべんで 揃いて入り佳き日の予感 田中洋子
 素通りは勿体ないと立ち止まる 冬の陽射に小菊香れば 北木邦子
 秋たけてとんぼの羽もほろほろに 暑かりし日びの働を見る 小川豊子
 五七のリズム求めて難儀する 自己満足の域を出ずとも 臺信
 はららげる落ち葉の中に身を置いて 去にし日友と駆けしを思う 大杉徳子

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、平成22年2月19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」。
 問・申 731・4292 熊野町中溝一丁目1番1号 総務情報推進グループ (joho@town.kumano Hiroshima.jp) ☎820・56001