

## 当番医

8月13日(日) 平田眼科医院 ☎854-8880      9月3日(日) 片山医院 ☎854-0252  
 8月20日(日) 酒井医院 ☎855-2629      9月10日(日) 梶山医院 ☎854-2771  
 8月27日(日) 宗盛医院 ☎854-1111

※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	実施日	場所	時間	内容
健康相談	18日(金)	町民体育館	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人はご持参ください。
すくすくクラブ (育児相談)	22日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	保健師等による体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産前産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください。 ☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	9月1日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
住民健診	23日(水) 24日(木)	東部地域健康センター	決定通知書でお知らせしている受付時間にご来場ください	申し込みをされた人には、健診日と受付時間を記入した決定通知書と問診票を送付します(検診項目により、用紙が異なります)。内容をご確認のうえ、「各検診の注意事項」を必ずお読みください。当日は、問診票に必要事項をご記入のうえ、ご持参ください  ※健診料金は健診会場でお支払いいただきます。健診料金をご持参ください。 ※健診料金が無料になる証明書は健診会場でご提出していただきます。事前にご準備ください。(後日の支払い・証明書等の提出はできません。)
	25日(金) 26日(土) 28日(月)~ 9月1日(金)	町民会館		
	9月4日(月)~ 9月6日(水)			
	9月7日(木) 9月8日(金) 9月10日(日) 9月11日(月)	くまの・みらい交流館		

※次の行事はお休みします。

・健康相談：8/16(水)、8/28(月)、9/6(水) ・すくすくクラブ：8/15(火)



### 手話奉仕員養成講座 (基礎) 受講者募集

基礎的な手話を学ぶことで、聴覚障害者の理解とコミュニケーションを深め、地域のボランティア活動などへの参加を目的とした養成講座を開催します。  
 時 8月31日から平成30年2月8日までの毎週木曜日、全22回  
 午後7時~午後9時  
 所 くまの・みらい交流館 会議室1(熊野町神田15番4号)

¥テキスト代3千240円

対手話奉仕員入門課程を修了した人、または手話の経験がおおむね1年以上の人  
 定 20名  
 申 8月25日(金)までに、住所、氏名、電話番号、手話経験年数を熊野町社会福祉協議会へ

熊野町社会福祉協議会  
 ☎855・2855  
 (民生課)



## 食中毒に注意!

広島県全域に食中毒警報が発令されています。湿度が高いこの時期は食中毒を起しやすい季節です。元気に夏を過ごすために、みんなで食中毒予防を心がけましょう。

### 食中毒予防の3つの原則

#### ☆付けない

細菌は生肉や生魚の他に、人の手にも多く存在しています。パーベキューや焼き肉の際に、生肉と焼けた肉は別々の箸を使い、おにぎりはラップを使って作ると衛生的です。

#### ☆増やさない

細菌の多くは高温多湿が大好きです。10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

#### ☆やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心温度75℃で1分以上加熱することが目安です。

### 食中毒予防の6つのポイント

日々の生活の中で特に気をつけたいポイントを紹介します。

- ①食品の購入
  - 消費・賞味期限を確認
  - 痛みやすい肉・魚は保冷剤や氷などと一緒に入れておく
- ②家庭での保存
  - 冷蔵・冷凍品をすばやく冷蔵庫、冷凍庫へ
  - 冷蔵庫には7割程度の量に
  - 肉・魚の汁が漏れない様に
  - 冷蔵庫の開け閉めは少な目に
- ③料理の準備
  - こまめに手を洗う
  - 野菜や加熱しないものをよく洗う
  - 生肉や生魚を野菜など生食するものから離す
- ④調理
  - 火を十分に通す
  - 電子レンジを使う際は均

- 調理をする場所は常に清潔に保つ
- 料理を途中で止める場合は冷蔵庫で保管

#### ⑤食事

- 食事の前に手を洗う
- 食器や器具は清潔なものを
- 調理後も長時間室温に放置しない

#### ⑥残った食品

- 残った食品や料理を保管する場合は手を十分に洗い、清潔な容器に入れる
- 早く冷えるように小分けに保存をする
- 温めなおす時は十分に加熱する

食中毒予防は手を石けんをよく洗い、流水でしっかりと流すこと、清潔なタオルや使い捨てのペーパーで手をふき乾燥させることが大切です。  
 日々食事を安全に楽しむために、食中毒に注意しましょう。  
 (子育て・健康推進課)

## くまの歌壇

共歌人協会会長 山本敬治 選

### 今月の歌壇賞

たそがれの宙に出でたる三日月は

天女のくちびるの神秘に誘う 三谷弥生

#### 【講評】

黄昏時の三日月から、天女のくちびるを連想させるのは独自の発想であり、面白い。このくちびるには妖艶妖気など神秘の世界に誘うものがあるのか。種々と考えさせて楽しい。

#### 入選作品

- 抜かれたる玉ねぎ畑に並べ乾す  
 豊作なるや梅雨晴れの昼  
 吾が書きし拙い手紙と絵はがきを  
 孫はカバンに持ちてゆきたり  
 猛暑らし小蠅いっぴき溺れをり  
 義歯を漬けたるコップの水に  
 紫陽花や色鮮やかに咲き盛り  
 心なすむよ朝日に映える  
 園児らの歌とダンスに癒されて  
 吾が車椅子の手に添えてくる手よ大杉徳子
- 進藤 隼美  
 浜岡 麻美  
 住吉 孝子  
 信

### あなたも投稿してみませんか。初心者さん大歓迎

広報くまのでは皆さんからの短歌を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、8月18日(金)までに地域振興課必着でお願いします。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。今回募集の短歌は広報くまの10月号に掲載予定です。

〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号  
 地域振興課 (kanko@town.kumano.lg.jp) ☎820-5602

### ゼロの日運動

0のつく(10:20:30)日は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどくおよび家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。