



問い合わせ
市民生活課保険年金係
☎ 75-21159

新しい年を迎えました。今年も元気に過ごすためには、健康な毎日を送ることが大切です。健康の三本柱「運動・栄養・休養」を日常生活に取り入れ、健康づくりに取り組みましょう。

【運動】

特別な運動は必要ありません。普段の生活の中の「歩く」時間を見直しましょう。
・エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を使いましょう。
・こまめに家事をしましょう。
・電車やバスを一駅手前で降りてその分

を歩く、少し遠い所まで買い物に行くなどして歩く距離、時間を増やしましょう。

【栄養】

自分の健康目標を作り、食生活の正しい理解や望ましい習慣、食生活を点検する習慣を身につけましょう。
・色んな食品を摂りましょう。
・腹八分目を心掛けましょう。
・塩分、脂肪分を控え、カルシウムを積極的に摂りましょう。
・穀物を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
・野菜を多く摂りましょう。

【休養】

・酒、タバコなどの嗜好品はなるべく控えましょう。
・ゆっくり休むだけでは疲れは取れません。積極的な休養をとりましょう。
・家でゴロゴロしても疲れは取れません。屋外で陽にあたり、睡眠のリズムを作りましょう。
・ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、一日の疲れをとしましょう。
・自分にあった睡眠時間をとりましょう。



市民文芸

《麦の芽短歌会 五選》

鎮もれる境内歩むわが背に
師の温もりか 紅いもみぢ葉 本村 則子
今は亡き師の面影を胸に抱き
登る坂道 黄葉深し 阿部 睦美
しづもりし 福泉寺訪へば 萬紅葉
すがれる恩師の碑の前に佇ち
師の短歌の式部 幻五・七・五 川浪 信子
そして七・七果てしなき道
秋茶席横においでと 誘う師 内田 龍子
三年を経ても 耳朶を離れず 迎 寿代

《あざみ俳句会 五選》

捜し物見つからぬまま 暮早し 光野 正子
小春日や娘に 労われる 齢となり 川内すみ子
言いかけてその事忘る 日の短か 中嶋 清子
茶の花の 莖のこぼれんばかりなる 田中 惇子
厳かに 雅楽の響き 秋空へ 武富 律子

《多久川柳会 西山残月選》

文化遺産云われて 価値が見えてくる 田代まつこ
愛想のレジが混んでる マーケット 富安 正喜
年頭の決意果せず 暮れていく 井上 東子
十円でお願いが多すぎる 北島マツヨ
赤ちゃんが泣いて家族は 皆笑顔 松下 修

在宅当番医のご案内

多久市 & 小城市

多久市在宅当番医

日付	在宅当番医	所在地 & TEL
1月1日 祝	諸隈病院（外科・内科）	☎74-2100 北多久町
1月2日 金	中多久病院（精神科・内科）	☎75-4141 北多久町
1月3日 土	長野医院（内科）	☎74-2755 西多久町
1月4日 日	永代医院（外科・内科）	☎75-5003 南多久町
1月11日 日	みつふじ産科婦人科（産婦人科）	☎75-5088 北多久町
1月12日 祝	諸江内科循環器科医院（内科）	☎75-3880 北多久町
1月18日 日	多久市立病院（診療科未定）	☎75-2105 多久町
1月25日 日	山口整形外科（整形外科）	☎76-2101 東多久町

※多久市立病院の診療科については当日お問い合わせください。

小城市在宅当番医

日付	在宅当番医	所在地 & TEL
1月1日 祝	ひらまつ病院（診療科未定）	☎72-2111 小城市
1月2日 金	江口病院（内科）	☎73-3083 三日月町
1月3日 土	小城市民病院（診療科未定）	☎73-2161 小城市
1月4日 日	鶴田運動機能回復クリニック （リウマチ科・整形外科）	☎51-5611 牛津町
1月11日 日	古賀医院（内科）	☎73-2067 三日月町
1月12日 祝	大島レディースクリニック （産婦人科）	☎72-8400 小城市
1月18日 日	野田好生医院（内科・小児科）	☎72-3232 小城市
1月25日 日	樋口医院（外科・内科）	☎66-4838 牛津町

※ひらまつ病院・小城市民病院の診療科については当日お問い合わせください。