

休日当番医(1月)

1日(月)	藤本診療所(松原通) ☎(22)3760
2日(火)	三村医院(巨瀬町) ☎(25)9010 野村医院(巨瀬町) ☎(25)0003
3日(水)	大杉病院(柿木町) ☎(22)5155
7日(日)	仲田医院(落合町) ☎(22)0511
8日(月)	高梁整形外科医院(本町) ☎(22)1531 まつうらクリニック(成羽町) ☎(42)2315
14日(日)	大杉病院(柿木町) ☎(22)5155
14日(日)	川上診療所(川上町) ☎(48)4188
21日(日)	西医院(中之町) ☎(22)2820
28日(日)	藤本診療所(松原通) ☎(22)3760 備中診療所(備中町) ☎(45)9001

※休日当番医が変更になる場合があります。  
受診前に電話でご確認ください。  
☎高梁市消防本部 緊急情報ダイヤル  
☎(21)0100

求人情報

職種	所在地	賃金月額
構内作業員	津川町	日給 8,500円~12,000円
配管工	津川町	160,000円~230,000円
自動車部品の製造	落合町	日給 8,000円
看護師	松原町	239,700円~288,900円
作業員	松山	160,000円~240,000円
一般成形工(FRP製品)	川上町	170,000円~200,000円
土木技術者(見習い可)	備中町	日給 8,000円~15,000円
洋菓子の製造・販売(パート)	横町	時給 800円~1,000円
一般事務(パート)	中原町	時給 850円
加工・検査・梱包(パート)	成羽町	時給 850円~900円

※詳しくはハローワークインターネットサービス  
www.hellowork.go.jp をご覧ください。

☎ハローワーク高梁 ☎(22)2291

**文化**  
**第九回清水比庵大賞が決定**  
本市の名誉市民、清水比庵にちなんで清水比庵大賞(短歌の部)に、海外を含む全国から628首の応募があり、入賞作品が次のとおり決まりました。

◎清水比庵大賞  
室好さん(福島県白河市)  
ほほどほどの大雨ならば歓迎です  
福島をきれいに洗ってください

◎特選(高梁市長賞)  
大下健一さん(栃木県宇都宮市)  
池に照る光を突くセキレイよ  
慎め今日は原爆の日ぞ

◎特選(高梁比庵会長賞)  
中村陽子さん(熊本県八代市)  
空めがけぐんぐん伸びる苦瓜の  
蔓は揺れつつ風をも掴む

◎奨励賞  
小野豊子さん(宮崎県延岡市)  
香り良き洗剤えらび病む母の  
着替えを洗ふ我も老いたり

黒瀬紀子さん(岡山県久米郡)  
子供地蔵に野菊一輪添へてあり  
合掌して長き獣道歩く

藤原勉さん(岡山県笠岡市)  
亡き妻がつくりし大きな梅干が  
暑さに細る食を支うる

☎高梁比庵会 ☎(21)0180

Go! Go! Charme

地域貢献活動(あいさつ運動)

FC吉備国際大学 Charme のメンバーは、毎週月曜日の朝、JR 備中高梁駅と市内小学校の校門前にて、通勤・通学の方たちにあいさつの声かけと歩道上のゴミ拾いを行っています。特に小学生の子どもたちには、ハイタッチをしています。元よく通学してもらうように働きかけをしています。今後も継続していきますので、よろしくお願いします。



☎高梁スポーツクラブ ☎(22)9403



健康づくり応援通信 ⑧

☎健康づくり課 ☎(21)0267

冬にこわばりがちな体をほぐすストレッチ

冬は体がこわばりがちです  
転倒予防や血行促進のために「からだほぐし体操」を行いましょう



指先グーパー・足首まわし

指先をグー  
指先をしっかり握るように曲げる



指先をパー  
指の間を大きく開くよう動かす



足首を回す  
足の先で円を描くように足首を回す(左右4回ずつ)



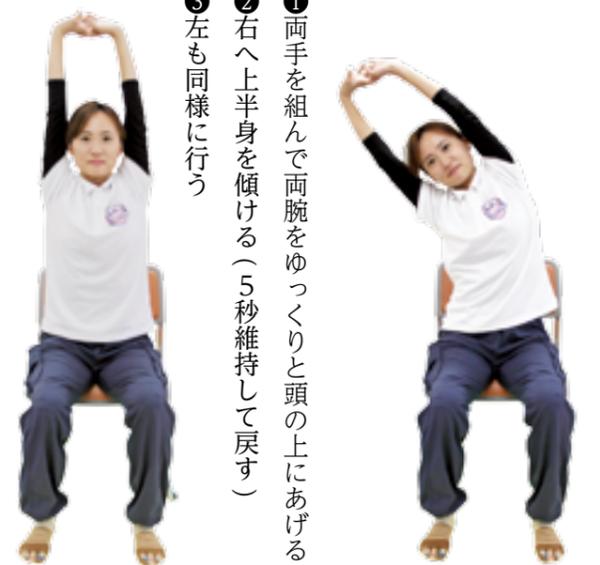
肩甲骨の引き寄せ

両肘を曲げた状態で、肩甲骨を引き寄せるようにしながら後ろに引いていく(5秒維持してリラックス)



体の横を伸ばす

- ①両手を組んで両腕をゆっくりと頭の上にあげる
- ②右へ上半身を傾ける(5秒維持して戻す)
- ③左も同様に行う



もも裏・ふくらはぎ伸ばし

- ①片足を伸ばして、かかとを地面に置く
- ②伸ばした足首を曲げて、足先を天井へ向ける
- ③背筋を伸ばした状態で少しずつ前傾する
- ④痛くないところで20~30秒維持する



ポイント

- ・はづみをつけない
- ・息を止めない
- ・体調のすぐれないときは休む
- ・痛みのない範囲で行う
- ・1日3セット、週に2セットから(毎日でもOK!)