



5月31日は世界禁煙デーです！

タバコについて学習しています～中学校編～

タバコが原因の病気というと、肺がんが真っ先に思い浮かびますが、実は心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患、胃潰瘍、皮膚の老化、歯周病などもあります。禁煙すれば、たくさんの病気をまるごと予防できるなんて、おトクだと思いませんか？

市では、「健康たんば21」の重点課題の1つをタバコ対策とし、健康相談による禁煙支援や未成年の喫煙をなくす取り組みを行っています。中学校では防煙教室を実施し、タバコの害について学習しています。その中で中学生が考えたタバコに関する作品を紹介します。

お父さん早くやめたら未来変わる
青垣中学校
水上中学校

タバコとかけて宿題ととく
そのこころは・・・
どちらも早く終わらせましょう
丹波健康福祉事務所 健康管理課
73-3765

丹波市夜間健康相談ホットライン
フリーダイヤル 0120-737-180
看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

「B型・C型 肝炎、HIV、梅毒検査・相談のお知らせ」

6月は
兵庫県エイズ
予防月間です

肝炎ウイルスに感染すると、肝炎へと移行し、さらに肝硬変、肝がんへと進行することがあります。HIVや肝炎ウイルスに感染しても最初は自覚症状がないため、検査を受け、早期に気づくことが大切です。

■内容 / B型・C型肝炎ウイルス、HIV、梅毒の検査と相談（匿名で受けつけます）

■相談・検査日 / 毎月第2、4木曜日
午後1時15分～2時15分（要予約）

■料金 / HIV、梅毒・・・無料
肝炎ウイルス・・・過去に検査を受けたことのない方は無料

■ところ / 丹波健康福祉事務所

丹波健康福祉事務所 健康管理課
(柏原総合庁舎内)

82-4567

丹波市夜間健康相談ホットライン

【相談時間】午後7時～午前0時
0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

丹波市高齢者あんしんセンター

高齢者の総合相談窓口

*認知症介護者相談日

6月5日（金）午前10時～正午

*高齢者権利擁護相談日

～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～
6月11日（木）午前10時～正午

*高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～

6月23日（火）午後2時～4時

ところ / 春日庁舎1階 相談室2

※要予約

丹波市介護保険課（春日庁舎内） 82-0368

障がい福祉に関する相談

HP

*知的障がい者相談（前日正午までに要予約）

ところ / 春日庁舎1階 相談室2

*こころの健康相談（前日正午までに要予約）

ところ / 春日庁舎1階 相談室2

*身体障がい者相談会（予約不要）

6月 9日（火）午前9時～正午 ハートフルかすが

6月 10日（水）午前9時～11時 市島支所

6月 23日（火）午後1時30分～3時 青垣住民センター

丹波市生活支援課（春日庁舎内） 82-0222

6月の健康相談

1日（月）柏原支所

8日（月）山南住民センター

11日（木）春日住民センター

15日（月）青垣住民センター

23日（火）氷上保健センター

※「減塩相談」同時開催

29日（月）市島支所

【受付時間】午前9時30分～11時

※予約優先 / 事前に相談日・内容を連絡いただくとスムーズに相談に応じることができます。

丹波健康課（氷上保健センター内）

82-4567

6月のこころのケア相談

*こころの健康相談 ※予約制 受付時間午後1時15分～

11日（木）氷上保健センター

丹波健康課（氷上保健センター内）

82-4567

*思春期保健相談 ※予約制 受付時間午後1時45分～

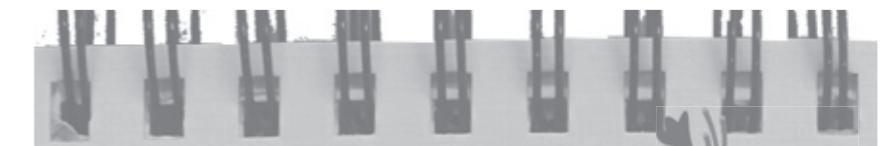
16日（火）丹波健康福祉事務所

*アルコール相談 ※予約制 受付時間午後1時～

25日（木）丹波健康福祉事務所

※悩みをおもちの本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。

丹波健康福祉事務所 地域保健課
(柏原総合庁舎内) 82-3767



Recipe No.73 “たんぱ”食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

☆玉ねぎと桜えびのサラダ

食育ちーたん

*材料（2人分）

新玉ねぎ 中1個(200g)
桜えび 8g
削りかつお 3g
きざみのり 少々

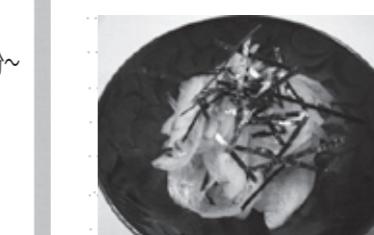
・和風ドレッシング
ポン酢醤油 大さじ3
砂糖 大さじ1
サラダ油 大さじ1

①玉ねぎは縦薄切りにし、桜えびと混ぜ合わせる
②①に削りかつおを加えてあえ、器に盛る
③ポン酢醤油に砂糖とサラダ油を加えて混ぜ合わせる
④小鉢に盛り、きざみのりを天盛りにし、食べる時にドレッシングをかける

「旬を楽しもう！季節のレシピ」より

★栄養士からの一言★

みずみずしく辛味が少ない新玉ねぎは、生食がおすすめです。
桜えびをちりめんじやこに代えてもおいしくいただけます。和風ドレッシングは実はとっても簡単！つくってみませんか。



短縮ダイヤル # 7500

[利用時間]
平日：午後6時～翌午前8時30分
土日祝日：24時間

ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは
078-382-3566

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル



みんなで守ろう！
地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまで応急的なものです。症状が悪くなる場合は、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部(82-2255)まで。

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」6月の当番医 (敬称略)

(平日夜間) 丹波市午後8時～10時応急診療室 (柏原日赤) ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください		月	火	水	木	金	土	日	(休日昼間) 休日診療所
1里 博文 (皮膚科)	2久保田孝則 (内科)	3平島 順 (整形外科)	4柏原日赤	5上田明徳 (外科)	6	7 (休) 里 博文 (皮膚科)			
8田中 潔 (内科)	9田中庸生 (外科)	10中川泰洋 (内科)	11柏原日赤	12岩崎良一 (外科)	13	14 (休) 船坂眞里 (外科)			
15松本好弘 (小児科)	16和久晋三 (内科)	17宮崎直之 (外科)	18柏原日赤	19三浦博幸 (内科)	20	21 (休) 石井辰二 (心療内科)			
22野上壽二 (内科)	23船坂眞里 (内科)	24平島 順 (整形外科)	25柏原日赤	26中澤 敏 (内科)	27	28 (休) 久保田孝則 (内科)			
29田中 潔 (内科)	30長澤 進 (内科)								

※休日応急診療所へ来院前には82-2480までお電話ください。

網かけの印は休日診療所で受診してください。