



「健康フォーラム2015」開催!

テーマ「幼児期から思春期のこころの変化に寄り添う支援を考える」

- とき 12月13日(日) 午前10時30分～午後5時
- ところ 春日文化ホール
- 午後1時～2時 “ぐっすり・すやすや運動” 体験発表
- 午後2時～4時 基調講演「睡眠の力で心の安定を育むには」
久留米大学医学部神経精神医学講座教授 内村直尚氏

福岡県内の高校で昼寝を取り入れ、疲労回復や成績向上の効果をあげ、全国から注目されている精神科医師で、睡眠を通して幅広い年代の診療に携わる専門家です。



※健康チェックコーナー(健康レストラン、ストレス度チェック、血管推定年齢)は午前10時30分～午後0時30分、午後4時～5時に実施しています。

■託児/就学前、要予約(先着15人)

☎健康課(氷上保健センター内) Tel. 82 - 4567

HP

12月1日は「世界エイズデー」

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者・エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)患者は毎年増えています。HIV・エイズについて正しい知識と理解をもつことで感染を予防しましょう。

! HIV感染症の治療開始の遅れは、自身が満足できる生活価値観を低下させたり病気の症状の悪化につながったりします。

丹波健康福祉事務所でHIV抗体検査を受けることができます。12月は毎月2回の定例相談日に加えて、臨時検査を実施します。感染が心配なときは、まずHIV抗体検査を受けましょう。

- とき/12月2日(水)、10日(木)、17日(木) 午後1時30分～2時15分
- *無料、要予約です
- *匿名で受け付けています
- 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 73 - 3765

HP

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 12月4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~ 12月10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~ 12月22日(火) 午後2時～4時
- ところ/春日庁舎1階 相談室2
※要予約

☎介護保険課(春日庁舎内) 74 - 0368

障がい福祉に関する相談

- *知的障がい者相談(前日正午までに要予約) とき/12月9日(水) 午後1時30分～3時30分 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) とき/12月24日(木) 午後1時30分～3時30分 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) 12月8日(火) 午前9時～正午 ハートフルかすが 12月9日(水) 午前9時～11時 市島支所

☎生活支援課(春日庁舎内) 74 - 0222

12月の健康相談

- 2日(水) 山南住民センター
 - 3日(木) 柏原支所
 - 9日(水) 春日住民センター
 - 15日(火) 市島支所
 - 16日(水) 青垣住民センター
 - 21日(月) 氷上保健センター
- ※「減塩相談」を同時開催
[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。
☎健康課(氷上保健センター内) 82 - 4567

12月のこころのケア相談

- *こころの健康相談(※要予約) [受付時間] 午後1時15分～ 8日(火) 丹波健康福祉事務所
 - *思春期保健相談 [受付時間] 午後1時45分～ 22日(火) 丹波健康福祉事務所
 - *アルコール相談 [受付時間] 午後1時～ 24日(木) 丹波健康福祉事務所
- 予約先: 丹波健康福祉事務所地域保健課(柏原総合庁舎内) ☎73 - 3767
※悩みをおもちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。

「たんば」食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスアディッシュ!! 1日350g》

☆青菜と切干大根の和え物

※材料(4人分) ※作り方

切干大根	40g	①切干大根はもみ洗いし、15分程度水に浸してから水気を絞り食べやすく切る
ほうれん草	60g	②ほうれん草は4cmの長さに切り、そろえ、にんじんは千切りにし、それぞれサッとゆでる
にんじん	10g	③Aの調味料をよく混ぜ合わせ、①②を加えて和える
A	すりごま(白) 大さじ1 濃口しょうゆ 大さじ1 酢 小さじ2 練り辛子 小さじ1/3	

1人分: エネルギー 59kcal・塩分 0.8g

★栄養士からの一言★
ビタミン・ミネラルが豊富な切干大根と青菜を合わせた和えものです。切干大根は戻し過ぎず歯ごたえを残して仕上げましょう。

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

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

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」12月の当番医(敬称略)

みんなで守ろう! 地域医療 HP

(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 ※来院前には☎72-0555までお電話ください						(休日昼間) 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
	1 細見成一 (婦人科)	2 長澤 進 (内科)	3 柏原日赤	4 野上壽二 (内科)	5	6 柏原日赤 (内科)
7 田中庸生 (外科)	8 久保田孝則 (内科)	9 平島 顕 (整形外科)	10 柏原日赤	11 岩崎良一 (外科)	12	13 和久晋三 (内科)
14 里 博文 (皮膚科)	15 船坂真里 (外科)	16 中川泰洋 (内科)	17 柏原日赤	18 宮崎直之 (外科)	19	20 石井辰二 (心療内科)
21 三浦博幸 (内科)	22 赤松義樹 (内科)	23 山縣憲一 (外科)	24 柏原日赤	25 上田明德 (外科)	26	27 田中庸生 (外科)
28 野上壽二 (内科)	29 中澤 敏 (内科)	30 田中 潔 (内科)	31 高見啓央 (内科)			

※休日応急診療所来院前には☎72-2480までお電話ください。

※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、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(☎72-2255)まで。

☎かけの印は休日診療所で受診してください。