12月の相談

氷住＝氷上住民センター、柏住＝柏原住民センター、山住＝山南住民センター、青住＝青垣住民センター、市農＝市島農村環境改善センター、春住＝春日住民センター、氷保＝氷上保健センター、市＝市役所、春＝春日庁舎、柏支＝柏原支所、市支＝市島支所、丹健＝丹波健康福祉事務所

種別	相談名		場所	日・曜日	時間	問い合わせ先
消費生活	多重債務者相談強化キャンペーン合同無料相談会		丹波の森公苑	17日※要予約	午後1時30分～4時30分	丹波消費生活センター ☎72‐2127（代）
	消費生活相談		消費生活センター（くらしの安全課内）	月・火・木・金（祝日を除く）	午前8時30分～午後5時15分	丹波市消費生活センター ☎82‐0996 消費者ホットライン※土日 ☎0570‐064‐370
行政	行政相談		7日（山住）、8日（青住）、12日（市・第1相談室）、15日（市農）20日（春住）、21日（柏住） 時間/午後1時30分～3時30分			総務課 ☎82‐1002
人権	特設人権相談所		11日（春住）、12日（柏住）、15日（氷住）時間/午後1時30分～4時※11日のみ午前9時～11時30分			柏原人権擁護委員協議会 ☎72‐0176
	常設相談所		神戸地方法務局柏原支局	水曜日（祝日除く）	午前9時～午後4時	柏原人権擁護委員協議会 ☎72‐0176
	総合生活相談（隣保館相談）	電話	来館相談も可能	平日	午前9時～午後5時	氷上文化センター ☎82‐1064 七日市会館☎74‐2310 ※電話相談は氷上文化センターのみ
		出張	12日（柏住） 時間/午後1時30分～4時			
	女性のための相談電話【Mスタジオ】「ほほえみホットライン」		電話相談	第2・第4木曜日	正午～午後8時	☎090‐9841‐9788 問人権啓発センター☎82-0242
法律	行政書士による無料相談会		柏住	10日	午後1時30分～4時	県行政書士会摂丹支部（荒木） ☎72‐4696
	無料登記法律相談		柏住	15日	午後1時30分～4時	吉竹登記測量事務所☎72‐4388 ※共催　県司法書士会たんば支部・県土地家屋調査士会但馬支部
安全	市民生活の安全・安心確保のための指導相談		市	月・火・木・金	午前9時～午後5時	総務課☎82‐1002
			春	月・火・水・金		春日支所☎74‐0221
福祉	認知症介護者相談日		春・1階相談室2	2日	午前10時～正午	介護保険課☎74‐0368
	高齢者権利擁護相談日		春・1階相談室2	8日	午前10時～正午	介護保険課☎74‐0368
	高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～		春・1階相談室2	27日	午後2時～4時	介護保険課☎74‐0368
	知的障害者相談		春・1階相談室2	14日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時30分	障がい福祉課☎74‐0222
	こころの健康相談（障がい福祉）		春・1階相談室2	22日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時30分	障がい福祉課☎74‐0222
	身体障害者相談		8日　午後1時30分～3時30分　山南福祉センター 14日　午前9時～11時　市支			障がい福祉課☎74‐0222
健康	健康相談		7日（山住）、8日（柏支）、13日（市支）、14日（春住）、15日（青住）、22日（氷保）※「減塩相談」同時開催 受付時間/午前9時30分～11時（予約優先）			健康課☎82‐4567
	こころの健康相談		氷保	12日　※要予約	午後1時15分～	健康課☎82‐4567
			丹健	13日　※要予約	午後1時15分～	地域保健課（丹健）☎73‐3767
	思春期保健相談		丹健	20日　※要予約	午後1時15分～	地域保健課（丹健）☎73‐3767
	アルコール相談		丹健	27日　※要予約	午後1時～	地域保健課（丹健）☎73‐3767
医療	丹波市夜間健康相談ホットライン		電話相談	年中無休 午後7時～午前0時		☎0120‐737‐180 問地域医療課☎82‐4611
	小児救急医療相談窓口		電話相談	年中無休　午後5時30分～翌午前8時／土日祝年末年始　午前8時～翌午前8時		☎72‐4396 問地域医療課☎82‐4611

こんにちは！スポーツ推進委員です

「体幹トレーニングのススメ！」

体幹とは、身体の深層部にある筋肉を指し、インナーマッスルとも呼ばれます。鍛えると基礎運動能力の向上や体型維持に役立ちます。今回は体幹トレーニングの入門編に挑戦しましょう。

①プランク…うつ伏せになり、両ひじとつま先だけで身体を持ち上げます。肩の位置がひじと垂直、胴体と床が平行になるよう意識し、10秒から30秒静止します。

②ヒップリフト…あお向けになり膝を立て、両手は体の横につきます。左右のひざをくっつけて、お尻から腰を浮かせます。ひざから背中を真っ直ぐにし、30秒静止します。できる範囲で繰り返します。

問文化・スポーツ課（春日文化ホール内）☎88‐5057

消費生活ニュース

「インターネット検索の落とし穴」

インターネットは検索したいもののキーワードを入力すれば、すぐに情報を得ることができます。

しかし、商品を検索する際「安い」「無料」などのキーワードを入力すると、相手をだまそうとする悪意のあるサイトが表示されることもあります。信頼のおける情報を取得するには、キーワードの入力も慎重にしましょう。

正しい商品名を入力して、表示されるページが商品を販売する会社の公式サイトかどうかを確認するなど注意しましょう。

問丹波市消費生活センター（くらしの安全課内）☎82‐0996

じんけんのとびら

「リボン運動で意思表示」

リボン運動とは、リボンを身に付け、様々な問題に「関心を持っています」「支援をしています」と意思表示をする取り組みです。

乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える「ピンク」リボンや北朝鮮による拉致被害者の生存と救出を信じる「ブルー」リボン、児童虐待防止の「オレンジ」リボン、女性への暴力の根絶を訴える「パープル」リボンなどがあります。

リボンは胸元などにピンで留めるだけの簡単なもので構いません。あなたも関心のあるテーマのリボン運動に参加し、周囲の人たちに発信しませんか。

問人権啓発センター（氷上住民センター内）☎82‐0242

「丹波市平日夜間応急診療室」と「休日応急診療所」12月の当番医（敬称略）

丹波市平日夜間応急診療室〔柏原日赤〕
診療時間/午後8時～10時
※来院前に☎72‐0555へ電話してください。
※平日昼間はかかりつけ医で受診して下さい。

休日応急診療所
診療時間/午前9時～正午 午後1時～5時
※来院前に☎72‐2480へ電話してください。

月	火	水	木	金	土	日
			1 柏原日赤医師	2 細見成一（婦人科）	3	4 安井不二男（心療内科）㊡
5 上田明徳（外科）	6 三浦博幸（内科）	7 中川泰洋（内科）	8 柏原日赤医師	9 岩崎良一（外科）	10	11 大塚病院医師（内科）㊡
12 田中庸生（外科）	13 赤松義樹（内科）	14 平島　顕（整形外科）	15 柏原日赤医師	16 宮崎直之（外科）	17	18 田中庸生（外科）㊡
19 中澤　敏（内科）	20 長澤　進（内科）	21 三浦博幸（内科）	22 柏原日赤医師	23 細見成一（婦人科）㊡	24	25 久保田孝則（内科）㊡
26 田中　潔（内科）	27 上山知己（内科）	28 久保田孝則（内科）	29 柏原日赤医師	30 野上壽二（内科）	31 ㊡	石井辰二（心療内科）

※当番医は変更になることがあります。診察は応急的なものです。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。

網かけの㊡印は休日診療所で受診してください。