

情報ひろば
 Information box

「防寒グッズで冬の運動を楽しもう」
 マラソンやスキーなど冬のスポーツが楽しめる季節がやってきました。丹波の厳しい冬もしっかり防寒対策をして、運動をしましょう。寒くなると筋肉が硬くなり、肉離れなどの怪我をしやすくなります。また、屋内と屋外の寒暖差は心臓や脳に負担がかかります。防寒ウェアだけでは、手や首元から冷気が入り込み、体を冷やしてしまいます。手袋やネックウォーマーを着用しましょう。ニット帽や靴下も保温力が高いですよ。防寒グッズはスポーツによって適した形や素材があります。お店で相談しながら自分に合ったものを選びましょう。
 文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎ 88-5057

こんにちは！
 スポーツ推進委員です



「洗濯表示が変わりました」
 国内で市販の衣類についている洗い方などの絵表示22種類が、12月1日から国際規格に合わせた記号に統一されました。
 日本の衣類の洗い方は、洗濯機の絵で表示されています。従来の絵表示は40年近く親しまれており、混乱するかもしれません。一度消費者庁・経済産業省のサイト内の洗濯表示や、実際に店頭での洗剤を手にとって確認してみましょ。丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82-0996

消費生活 ニュース
 「洗濯表示が変わりました」



「多様な性のあり方を尊重しよう」
 「LGBT」という言葉を知っていますか。これは、レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダーの頭文字をとった言葉です。少数派の性のあり方「性的マイノリティ（性的少数派）」を表す言葉としてよく使われています。
 LGBTの割合は、日本では13人に1人といわれ、差別や偏見を恐れ、打ち明けられずに生活している人もいます。
 性のあり方は多様で、誰もが自分の「性のあり方」を尊重される権利があります。「身体の性」のみではなく「心の性」も尊重し、性の多様性を認め合うことが大切です。
 丹波市市民センター（氷上住民センター内） ☎ 82-0242

じんけんとびら
 「多様な性のあり方を尊重しよう」



「丹波市平日夜間応急診療室」と「休日応急診療所」1月の当番医 (敬称略)

丹波市平日夜間応急診療室〔柏原日赤〕					休日応急診療所	
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。					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 ⑤ (内科)
2 赤松義樹 ⑤ (内科)	3 竹田淑恵 ⑤ (内科)	4 中川泰洋 (内科)	5 柏原日赤医師	6 細見成一 (婦人科)	7	8 高見啓央 ⑤ (内科)
9 野上壽二 ⑤ (内科)	10 田中庸生 (外科)	11 平島 顕 (整形外科)	12 柏原日赤医師	13 岩崎良一 (外科)	14	15 長澤 進 ⑤ (内科)
16 上田明徳 (外科)	17 三浦博幸 (内科)	18 長澤 進 (内科)	19 柏原日赤医師	20 宮崎直之 (外科)	21	22 酒井良明 ⑤ (外科)
23 赤松義樹 (内科)	24 中澤 敏 (内科)	25 田中 潔 (内科)	26 柏原日赤医師	27 上山知己 (内科)	28	29 芦田 孔 ⑤ (内科)
30 野上壽二 (内科)	31 久保田孝則 (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⑤印は休日診療所で受診してください。

1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、氷＝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	日・曜日	時間	場所	問い合わせ先
消費	消費生活相談	月・火・木・金 (祝日を除く)	午前8時30分～ 午後5時15分	消費生活センター (くらしの安全課内)	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	4日(山住)、10日(氷・第1相談室)、12日(青住)、17日(春住)、18日(柏住)、19日(市農)	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	10日(山住)、16日(市農)、19日(青住)	時間 / 午後1時30分～4時		柏原人権擁護委員協議会 ☎ 72 - 0176
	常設相談所	水(祝日除く)	午前9時～午後4時	神戸地方法務局柏原支局	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 出張	平日 午前9時～午後5時	来館相談も可能	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
法律	行政書士による無料相談会	7日	午後1時30分～4時	柏住	県行政書士会摂丹支部(荒木) ☎ 72 - 4696
	無料登記法律相談	19日	午後1時30分～4時	柏住	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	月・火・木・金 月・火・水・金	午前9時～午後5時	氷 春	総務課 ☎ 82 - 1002 春日支所 ☎ 74 - 0221
福祉	認知症介護者相談日	6日	午前10時～正午	春・1階相談室2	介護保険課 ☎ 74 - 0368
	高齢者権利擁護相談日	12日	午前10時～正午	春・1階相談室2	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～	24日	午後2時～4時	春・1階相談室2	介護保険課 ☎ 74 - 0368
	知的障がい者相談	11日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時30分	春・1階相談室2	障がい福祉課 ☎ 74 - 0222
	こころの健康相談(障がい福祉)	26日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時30分	春・1階相談室2	障がい福祉課 ☎ 74 - 0222
	身体障がい者相談	24日午後1時30分～3時30分 27日午後1時30分～3時30分		氷上健康福祉センター 木の根センター	障がい福祉課 ☎ 74 - 0222
健康	健康相談	11日(山住)、12日(市支)、18日(春住)、19日(柏支)、24日(青住)、26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
医療	丹波市夜間健康相談ホットライン	年中無休 午後7時～午前0時		電話相談	☎ 0120 - 737 - 180 圏地域医療課 ☎ 82 - 4611
	小児救急医療相談窓口	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		電話相談	☎ 72 - 4396 圏地域医療課 ☎ 82 - 4611

「年末年始」の休日応急診療所・歯科救急・薬局当番医 (敬称略)

種別	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)
休日応急診療所(休日昼間)	かかりつけ医にご相談ください	かかりつけ医にご相談ください	石井辰二 (心療内科)	柏原日赤医師 (内科)	赤松義樹 (内科)	竹田淑恵 (内科)
歯科救急診療 診療時間 9:00～正午 ※来院前にお電話を	かかりつけ医にご相談ください	水野歯科医院 (柏原町母坪) ☎ 72 - 2400	荻野歯科医院 (氷上町成松) ☎ 82 - 1220	やまうち歯科 (春日町朝日) ☎ 70 - 4080	片山歯科医院 (市島町上田) ☎ 85 - 0068	河原歯科医院 (山南町井原) ☎ 77 - 2418
休日対応薬局	フラワー薬局(柏原町柏原) ☎ 73 - 1193			かいばら調剤薬局(柏原町柏原) ☎ 72 - 5550		