

情報ひろば Information box

閩文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎ 88-5057

片足立ちが苦手な方はいませんか。歩く、走るという日常動作には必ず片足で自分の体重を支える瞬間があります。上半身と下半身は大腰筋という大きな筋肉でつながっています。この筋肉が衰えると上半身が安定せず、片足立ちを難しく感じたり、姿勢が崩れ、歩行が難しくなっています。ノルディックウォーキングは、2本のポールを使うことで、上半身に負荷をかけつつ、正しい姿勢を固定できるので大腰筋を鍛えるのにはぴったりです。丈夫な大腰筋を維持していつまでも元気な体づくりを目指しましょう。

こんにちは！
スポーツ推進委員です
元気を支える大腰筋

閩丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82-0996

成人を迎えられた皆さんおめでとうございます。成人すると「契約」における責任が大きく変わります。いったん契約すると、自己都合で簡単に契約をやめることはできません。毎日の生活でもお金を払って「物を買う」「サービスを受ける」場面で契約が成立しています。ポイントカードの「年会費無料」などの契約でも、クレジット機能付きである場合は、支払方法があらかじめ設定されている場合があります。契約をするときは、内容をしっかりと確認しましょう。一人の大人として責任を果たしましょう。

成人の契約
消費生活ニユース

閩人権啓発センター（氷上住民センター内） ☎ 82-0242

「人権」とは、一人ひとりが幸福を追求する権利です。しかし、自己の人権を主張するだけでなく、他人の人権を侵害せずに、相互に尊重し合うことが大切です。昔から言われる「お互い様」の精神ともいえます。近江商人の活動理念に「買い手よし、売り手よし、世間よし」という「三方よし」との言葉があります。人権も「相手よし、自分よし、みんなよし」という「三方よし」である必要があります。難しく考えず、普段の暮らしの中で、人権の「三方よし」ができていくかを意識しましょう。

「三方よし」の人権
じんけんのとびら

「丹波市平日夜間応急診療室」と「休日応急診療所」2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ください。					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 平島 顕 (整形外科)	2 細見成一 (婦人科)	3 細見成一 (婦人科)	4	5 足立省三 (内科)
6 田中庸生 (外科)	7 三浦博幸 (内科)	8 中川泰洋 (内科)	9 岩崎良一 (外科)	10 岩崎良一 (外科)	11 松下全巳 (泌尿器科)	12 平島 顕 (整形外科)
13 上田明德 (外科)	14 長澤 進 (内科)	15 宮崎直之 (外科)	16 上山知己 (内科)	17 上山知己 (内科)	18	19 松本好弘 (小児科)
20 田中 潔 (内科)	21 久保田孝則 (内科)	22 平島 顕 (整形外科)	23 赤松義樹 (内科)	24 赤松義樹 (内科)	25	26 中澤 敏 (内科)
27 野上壽二 (内科)	28 中澤 敏 (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。

2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	1日(山住)、9日(青住)、13日(氷)、15日(柏住) 16日(市農)、21日(春住) 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	13日(柏住)、16日(氷住)、20日(春住) 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 平日 出張 13日(柏住) 時間/午後1時30分～4時	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	4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	16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	3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	9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～	28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	8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)	23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	14日午前9時～正午 24日午後1時30分～3時00分	ハートフルかすが 青住		障がい福祉課 ☎ 74-0222
	健康相談	1日(山住)、2日(柏支)、14日(市支)、15日(春住)、21日(青住)、23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
健康	こころの健康相談	22日※要予約	午後1時15分～	氷保	健康課 ☎ 82-4567
	思春期保健相談	21日※要予約	午後1時45分～	丹健	地域保健課(丹健) ☎ 73-3767
	アルコール相談	28日※要予約	午後1時～	丹健	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	年中無休 午後7時～午前0時		電話相談	☎ 0120-737-180 閩地域医療課 ☎ 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 閩地域医療課 ☎ 82-4611
	夜間おくすり相談	平日の午後9時～11時		電話相談	☎ 080-1432-8132(丹波市薬剤師会) 閩地域医療課 ☎ 82-4611