

情報ひろば  
 Information box

文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎ 88-5057

心臓が血液を体に押し出すように、ふくらはぎの筋肉は血液を心臓へ送り返す「第2の心臓」としての働きがあります。  
 脚がむくんだり、疲れやすい方は、力を抜きふくらはぎを触ってみましょう。硬いと老廃物が溜まって、十分な働きができていません。足首から膝に向かってよく揉みほぐしてください。歩く習慣のない方は、足踏みやつま先を引き上げるなど意識してふくらはぎの筋肉を動かしましょう。  
 血液のめぐりが良くなり、毎日をもっと元気に過ごせますよ。

ふくらはぎを動かし血液のめぐりを改善  
 こんにちは！  
 スポーツ推進委員です



丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82-0996

入学や就職などで、春は引越しや賃貸住宅の契約をする機会が多くなります。賃貸住宅契約では、毎月支払う家賃や共益費のほかに、敷金・礼金などの様々な費用がかかります。入居後に「こんなはずではなかった」と思わないように、次のことに注意してください。  
 その1/物件の検討中に、とりあえず「申込書」を書くのはやめましょう。  
 その2/入居前に物件の状況を確認しましょう。傷などがあれば原状写真を撮っておきましょう。  
 その3/重要事項の説明は必ず受け、契約書の「特約条項」の確認をしましょう。

賃貸住宅を借りるときは内容をよく確認！  
 消費生活ニユース



丹波市消費生活センター（氷上住民センター内） ☎ 82-0242

興味関心は人それぞれです。雨を例にとってみても、「さみしい」「嫌だ」「うれしい」などと感じ方は人それぞれです。  
 時には、なぜそう感じたのだろうと想像してみましよう。「外で遊ぶことができず残念なのは」「作物が育つてうれしいのでは」など、相手の気持ちを想像することで、かける言葉や行動は変わります。相手も思いやるということが、人権尊重の基本ではないでしょうか。  
 日々の何気ない出来事や身近な人の様子に、ちょっとした想像力を働かせ、思いやる。そんな生き方が大切ではないでしょうか。

想像力で相手を思いやる  
 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」3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 中川泰洋 (内科)	2 柏原日赤医師	3 岩崎良一 (外科)	4 5 大森康宏 (外科)	
6 田中庸生 (外科)	7 細見成一 (婦人科)	8 長澤進 (内科)	9 柏原日赤医師	10 宮崎直之 (外科)	11 12 中川泰洋 (内科)	
13 三浦博幸 (内科)	14 上山知己 (内科)	15 和久晋三 (内科)	16 柏原日赤医師	17 上田明德 (外科)	18 19 里博文 (皮膚科)	
20 前田啓志 (整形外科)	21 久保田孝則 (内科)	22 里博文 (皮膚科)	23 柏原日赤医師	24 野上壽二 (内科)	25 26 吉積宗範 (内科)	
27 田中潔 (内科)	28 赤松義樹 (内科)	29 平島 顕 (整形外科)	30 柏原日赤医師	31 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。

3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(山住)、16日(青住)、21日(市農) 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(山住)、16日(青住)、21日(市農) 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
	不動産無料相談	2日	午後1時～4時	丹波市商工会柏原支所	県宅地建物取引業協会三田・丹波支部 ☎ 079-563-2169
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	8日午前9時～11時 市支 9日午後1時30分～3時30分 山南福祉センター			障がい福祉課 ☎ 74-0222
健康	健康相談	1日(山住)、2日(柏支)、7日(市支)、9日(春住)、14日(青住)、16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	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
	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) 圏地域医療課 ☎ 82-4611