

運動を始めた方には、プールへ出かせませんか。水泳はリラックスした環境で心肺機能や筋力をアップすることが出来ます。泳ぐと自然に腹式呼吸を行うので、脳や体に多くの酸素を取り込めます。頭がすっきりと冴え、疲労回復効果が期待できます。水中では水圧や浮力の作用で、体への負担は少なく、効率的に全身の筋肉が使えます。泳ぎが不安な方は水中ウォーキングを楽しんでください。陸上ウォーキングと比べ、多くのエネルギーを消費し、ダイエット効果が実感できます。健康づくりの運動として水泳を取り入れてみてください。

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

運動を始めた方には、プールへ出かせませんか。水泳はリラックスした環境で心肺機能や筋力をアップすることが出来ます。泳ぐと自然に腹式呼吸を行うので、脳や体に多くの酸素を取り込めます。頭がすっきりと冴え、疲労回復効果が期待できます。水中では水圧や浮力の作用で、体への負担は少なく、効率的に全身の筋肉が使えます。泳ぎが不安な方は水中ウォーキングを楽しんでください。陸上ウォーキングと比べ、多くのエネルギーを消費し、ダイエット効果が実感できます。健康づくりの運動として水泳を取り入れてみてください。

消費生活 ニュース

メッセージによる架空請求に注意

携帯電話に「有料動画サイトの料金未納がある。本日中午に連絡をしないと法的手続きをとる」というメッセージが届いたという相談が多くあります。これは、携帯電話番号で送れるSMSというショートメッセージサービスで、「簡易メール」と呼ばれるものです。メッセージは適当な電話番号を入れて送信でき、事業者は、あなたを特定しているわけではありません。電話番号を知られたとあわてないようにしましょう。連絡をすると、個人情報保護を聞き出される恐れがあります。身に覚えのない請求は無視しましょう。

丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82 - 0996

女子力の意味とは

「女子力」という言葉は、女性が美しくなろうと努力する意味で用いられはじめました。現在では「家事が得意」「気配りができる」といった意味で取り上げられることが多くなっています。これは「女性はこのあるべき」という理想像や固定観念が影響しているのです。

「女子力」という言葉は、多くの意味が想像でき、都合よく解釈されがちです。家庭や社会での一人ひとりの役割は、個性や能力を尊重することが大切です。「女子力」という言葉を例にあげましたが、言葉だけに振り回されず、自分らしく生きることが意識したいものです。

丹波市消費生活センター（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」 4月の当番医

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	2 ⑩（泌尿器科）
3 田中庸生 （外科）	4 細見成一 （婦人科）	5 中川泰洋 （内科）	6 柏原日赤医師	7 岩崎良一 （外科）	8	9 大塚病院医師 （内科）
10 三浦博幸 （内科）	11 長澤 進 （内科）	12 和久晋三 （内科）	13 柏原日赤医師	14 宮崎直之 （外科）	15	16 前田啓志 ⑩（整形外科）
17 田中 潔 （内科）	18 久保田孝則 （内科）	19 平島 顕 （整形外科）	20 柏原日赤医師	21 上田明德 （外科）	22	23 松本好弘 ⑩（小児科）
24 上山知己 （内科）	25 赤松義樹 （内科）	26 野上壽二 （内科）	27 柏原日赤医師	28 中澤 敏 （内科）	29 ⑩（耳鼻咽喉科）	30 太田将文 ⑩（眼科）

※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⑩印は休日診療所で受診してください。

4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	5日（山住）、10日（氷）、13日（青住）、18日（春住）、19日（柏住）、20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（柏住）、17日（春住）、20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	1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	20日	午前9時～11時30分	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	14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	13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～	25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	12日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時	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）	27日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時	春・1階相談室2	障がい福祉課 ☎ 74 - 0222
	身体障がい者相談	25日午後1時30分～3時 28日午後1時30分～3時	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・栄養相談	6日（柏支）、11日（市支）、12日（春住）、18日（青住）、19日（山住）、20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	11日※要予約 20日※要予約	午後1時15分～ 午後1時15分～	丹健 氷保	地域保健課（丹健） ☎ 73 - 3767 健康課 ☎ 82 - 4567
	思春期保健相談	18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 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