

丹波市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口

* 認知症介護者相談日

7月6日(金) 午前10時~正午

* 高齢者権利擁護相談日

~高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など~

7月12日(木) 午前10時~正午

* 高齢者こころの医療相談日~もの忘れ相談~

7月24日(火) 午後2時~4時

ところ/春日庁舎1階 相談室2

※要予約

☎ 介護保険課(春日庁舎内) ☎ 74-0368

知的障害者相談会のお知らせ

知的障害のある方やその家族の方を対象に、市から委嘱を受けた「知的障害者相談員」による相談会を行います。生活やサービス、また困りごとなど、様々な相談をお受けします。

と き/7月8日(日)

時 間/午前10時~正午

ところ/柏原住民センター

※無料・予約不要

☎ 生活支援課(春日庁舎内) ☎ 74-0222

障害福祉に関する相談

* 知的障害者相談 7月11日(水)

時 間/午後1時30分~

ところ/春日庁舎1階 相談室2

* こころの健康相談 7月26日(木)

時 間/午後1時30分~

ところ/春日庁舎1階 相談室2

※いずれも前日の正午までに要予約

☎ 生活支援課(春日庁舎内) ☎ 74-0222

丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル [相談時間] 午後7時~午前0時

☎ 0120-737-180

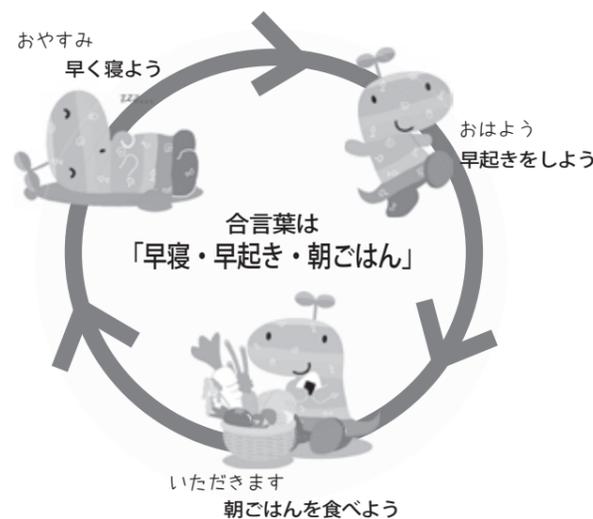
看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

健康生活 a healthful life

生活習慣強化月間(7月1日~8月31日) はじめよう! 早寝・早起き・朝ごはん運動

~家族みんなでちょっと生活習慣を振り返ってみましょう~

子どもたちの心と体の健やかな成長には、基本的な生活習慣づくりがとても大切です。子どもたちが基本的な生活リズムを身につけるとともに、親子のコミュニケーションを図るため、生活習慣改善キャンペーンとして、「早寝・早起き・朝ごはん運動」を実施します。この期間に、家族みんなで生活リズムの向上を図りましょう。



☆親子クッキング教室開催☆

■とき/6月30日(土)、7月7日(土)、7月14日(土)

■対象/小学生親子

☎ 子育て支援課(山南支所内) ☎ 70-0813

兵庫県のちと短縮ダイヤル # 7500 心のサポートダイヤル



[利用時間]

平 日: 午後6時~翌午前8時30分
土日祝日: 24時間

ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからはかけられません。

保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内



家庭で見直そう『食中毒予防』

食中毒には大きく分けて2種類あり、「細菌性」は夏場に、「ウイルス性」は冬場に多く発生します。気温が高くなると、「細菌性」食中毒の危険が高まるので、次の項目をいま一度ご確認ください。

- ① 買物から帰ったら、要冷蔵・冷凍食品はすぐに冷蔵庫に入れる
- ② 冷蔵庫内は整理し、こまめに掃除する
- ③ ふきんなどは清潔で乾燥したものを常備しておく
- ④ 食品は中心部までしっかり加熱する
- ⑤ 残った食べ物は、すぐに冷蔵庫に保存する
- ⑥ 弁当や惣菜はその日のうちに食べきる

※手洗いは、食中毒予防の基本です。調理の前はもちろん、トイレやおむつ交換の後や食事の前などは手洗いを励行しましょう。



Recipe No.39 “たんば” 食育クッキング

~朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけて~

旬の野菜をもっと食べよう 《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

*材料(4人分)

○変わりきんぴら
じゃが芋 200g
にんじん 60g
さやえんどう 40g
竹輪 1本
油 小さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
白ごま 少々

*つくり方

- ① じゃが芋は太めのせん切りにし、水にさらす。にんじん、さやえんどうはせん切りにする。
- ② ①をそれぞれざっとゆでておく。
- ③ ちくわを野菜に合わせて少し大きめのせん切りにする。
- ④ ②・③を油で炒め、調味料を加えて炒め煮し、白ごまをふりかける。

★栄養士からの一言



1人分: エネルギー=89kcal

じゃが芋は春(5~6月頃)と秋から冬(9~12月頃)の年2回旬があります。その年の最初にとれた新じゃがは小さく、皮も薄いのので、皮のまま丸ごと調理してもおいしくいただけます。



7月の健康相談

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 6日(金) 柏原支所 | [相談時間] 午前9時30分~11時 |
| 11日(水) 春日住民センター | ※予約優先/予約は健康課へ |
| 17日(火) 山南住民センター | ☎ 健康課(氷上保健センター内) |
| 18日(水) 市島支所 | ☎ 82-4567 |
| 27日(金) 青垣住民センター | |
| 31日(火) 氷上保健センター | |

「丹波市午後8時~10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」7月の当番医

(平日夜間) 丹波市午後8時~10時 平日応急診療室 (柏原日赤) ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						(休日昼間) 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
						1 里博文 (皮膚科)
2 上田明德 (外科)	3 田中 潔 (内科)	4 保尾道紀 (内科)	5 柏原日赤	6 岩崎良一 (外科)	7	8 塩見壮司 (外科)
9 三浦博幸 (内科)	10 長澤 進 (内科)	11 平島 颯 (整形外科)	12 柏原日赤	13 中澤 敏 (内科)	14	15 赤松暉久 (内科)
16 田中 潔 (内科)	17 松本好弘 (小児科)	18 中川泰洋 (内科)	19 柏原日赤	20 宮崎直之 (外科)	21	22 宮崎直之 (外科)
23 田中 潔 (内科)	24 久保田孝則 (内科)	25 田中庸生 (外科)	26 柏原日赤	27 上田明德 (外科)	28	29 中川泰洋 (内科)
30 芦田 孔 (内科)	31 保尾道紀 (内科)					

※休日応急診療所へ来院前には☎72-2480までお電話を。

網かけの◎印は休日診療所で受診してください。 ※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。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。

みんなで守ろう!

地域医療 HP

