

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

10月5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～

10月11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～

10月23日（火）午後2時～4時

ところ／春日庁舎1階 相談室2

※いずれも要予約

☎☎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、さまざまな相談をお受けします。

と き /10月14日（日）

時 間 /午前10時～正午

ところ /氷上住民センター

※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 10月10日（水）

時 間 /午後1時30分～3時30分

ところ /春日庁舎1階 相談室2

＊こころの健康相談 10月25日（木）

時 間 /午後1時30分～3時30分

ところ /青垣住民センター

※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

健康生活 a healthful life

保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内

健康寿命をのばそう ～大切な人のため、自分のため～

9月は健康増進普及月間です

☆毎日プラス10分 日常動作で生活改善

いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な運動が大切です。ウォーキングや庭いじり、掃除など、日常で体を動かすことが1日最低10～15分増えれば、いきいき健康生活をゲット!!

☆毎日プラス1皿 野菜で健康生活

毎日の元気は、バランスのよい食事から。大人が1日に必要とする野菜の摂取量は350gですが、日本人の平均摂取量は少なく、もう1皿分必要です。意識しておいしく野菜を摂ることで、理想的な食生活をゲット!!

☆たばこの煙はマイナス 受動喫煙のない健康社会

たばこを吸わないことは健康の大前提。周囲のたばこの煙を吸うことでも、肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもちろん、受動喫煙のない社会で健康生活をゲット!!

秋の味覚を楽しもう!

「おやこ料理教室」参加者募集!

○第1回/10月15日（月）氷上文化センター

○第2回/10月22日（月）ライフピアいちじま

※いずれも午前10時～午後1時（受付：9時45分～）

■募集定員 / 3歳以上の親子15組（先着順）

※申込締切は開催日の10日前

■参加費 / 親子で500円

☎☎丹波市いずみ会事務局

（氷上保健センター・健康課内） ☎ 82 - 4567

乳がん検診を実施します

とき 10月21日（日）

■申込方法（要電話予約） /

○柏原赤十字病院健康センター ☎ 72 - 1040

受付時間：午後1時30分～4時30分

※先着25人まで。

○兵庫県立柏原病院予約センター ☎ 72 - 4381

受付時間：10月18日（木）までの午前9時～

午後5時※先着30人まで。

かかりつけ薬局をもちましょう!

10月17日（水）～23日（火）
は薬と健康の週間です

かかりつけ薬局をもちましょう!

○薬の重複や良くない飲み合わせ、副作用を防げます

○薬の情報を的確に伝えることができます

○早期治療、適正な薬で症状を改善し、健康寿命を延ばしましょう

○薬の相談は医師、薬剤師などの専門家に!

～市民講演会を開催します～

■とき /10月14日（日）午後1時～3時

■ところ /ゆめタウンポップアップホール

■内容 /「正しく知ろう認知症～自分のために家族のために知っておきたいこと～」

講師：金田大太先生（大阪赤十字病院神経内科副部長）

☎☎丹波市薬剤師会 ☎ 80 - 4193

丹波市夜間健康相談ホットライン

【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。

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」10月の当番医

（平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（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 三浦博幸 （内 科）	2 長澤 進 （内 科）	3 平島 顕 （整形外科）	4 柏原日赤	5 中澤 敏 （内 科）	6	7 山縣憲一 （外 科）
8 高見啓央 （内 科）	9 上田明德 （外 科）	10 田中庸生 （外 科）	11 柏原日赤	12 野上壽二 （内 科）	13	14 大森康宏 （外 科）
15 松本好弘 （小児科）	16 塩見壮司 （外 科）	17 中川泰洋 （内 科）	18 柏原日赤	19 宮崎直之 （外 科）	20	21 田中 潔 （内 科）
22 田中 潔 （内 科）	23 久保田孝則 （内 科）	24 岩崎良一 （外 科）	25 柏原日赤	26 三浦博幸 （内 科）	27	28 松本好弘 （小児科）
29 保尾道紀 （内 科）	30 長澤 進 （内 科）	31 芦田 孔 （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⑧印は休日診療所で受診してください。

Recipe No.42 “たんば” 食育クッキング HP

～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）	＊つくり方
○田毎蒸し	①さつま芋を拍子切りにし、水にさらす
さつま芋 200g	②にんじんは短冊切りにする
にんじん 80g	③えのきの根元を落とし、半分の長さに切り、しめじは石づきを取り小房に分ける
えのき 60g	④チンゲン菜を茹でて、3cm幅に切る
しめじ 60g	⑤＊の調味料を煮立たせ、①・②・③を入れて煮る
チンゲン菜 100g	⑥深さのある皿に⑤を入れ、中央を窪ませて卵を割り落とし、チンゲン菜を色よくあしらって汁も入れる
卵 4個	⑦卵に火が通るまで、中火で蒸す
＊だし汁 2カップ	
＊砂糖 大さじ1	
＊しょうゆ 大さじ2	
＊みりん 大さじ1	



1人分：エネルギー 179kcal

★栄養士からの一言

「田毎蒸し」は卵を田ごとの月に見立てて付けられています。

野菜をたっぷり使うことができる蒸し料理で、主菜と副菜を兼ねた一品です。季節の野菜や好みの野菜でアレンジしてみてください。



10月の健康相談

2日（火）柏原支所

5日（金）山南住民センター

10日（水）春日住民センター

17日（水）市島支所

23日（火）氷上保健センター

26日（金）青垣住民センター

【相談時間】 午前9時30分～11時

※予約優先 / 予約は健康課へ

☎☎健康課（氷上保健センター内）

☎ 82 - 4567

みんなで守ろう!

地域医療 HP



※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。