知的障害者相談員にご相談ください

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。

生活について、サービスについての困りごとなどのさまざまな相談をお受けします。相談は無料・予約不要です。お気軽にご相談ください。

■とき／7月7日（日）
午前10時～12時
■ところ／春日住民センター

問生活支援課（春日庁舎内）☎74 - 0222

特定疾患医療受給者証の更新時期です

■申請期間 / 7月1日（月）～9月30日（月）
■申請窓口 / 丹波健康福祉事務所　地域保健課

※更新対象者の方には、6月中旬に更新申請証や手続方法を記した案内文を送付します。
※受給者証がお手元に届くまで2ヵ月程度かかりますので、早めに申請してください。

問（丹波健康福祉事務所内）地域保健課
☎73 - 3767

保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内

食中毒予防の三原則！

『つけない・ふやさない・やっつける』

気温が上がり、湿度が高くなる梅雨は、食中毒を引き起こす細菌が活発に活動をしやすい時期です。ご家庭で食中毒を防ぐためのポイントを紹介します。

①買ってきた要冷蔵・要冷凍食品は、できるだけ早く冷蔵・冷凍庫に入れる。
②まな板や包丁などの調理器具はしっかり洗い、清潔で乾燥したふきんを使う。
③冷たい温度を保つために、冷蔵庫の中に食品を入れるのは7割程度までにとどめ、定期的に整理、掃除をする。
④残った料理は、常温で放置しない。
⑤食品は、中心部までしっかりと加熱する。
⑥残りものも再度しっかり加熱してから食べる。汁物は、再度沸騰させる。

食中毒予防の基本は手洗いです！

調理前後や肉・魚・卵に触れた後、食事前、トイレの後、おむつ替えの後などには、こまめに手を洗う習慣を付けましょう。

丹波市高齢者あんしんセンター

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～
7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～
7月23日（火）午後2時～4時

ところ / 春日庁舎1階 相談室2
※要予約
申問介護保険課（春日庁舎内）☎74 - 0368

障害福祉に関する相談

＊知的障害者相談
7月10日（水）　午後1時30分～3時30分

＊こころの健康相談
7月25日（木）　午後1時30分～3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

申問生活支援課（春日庁舎内）
☎74 - 0222

7月の健康相談

9日（火）柏原支所
16日（火）市島支所
17日（水）山南住民センター
23日（火）青垣住民センター
24日（水）春日住民センター
31日（水）氷上保健センター

［受付時間］午前9時30分～11時
※予約優先 / 予約は健康課へ
問健康課（氷上保健センター内）
☎82 - 4567

事前に相談日・内容などのご連絡を頂きますと、スムーズに相談に応じることができます。

Recipe No.51　“たんば”食育クッキング　HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350 g》
☆新玉ねぎのトースト、新じゃがのポタージュスープ

食育ちーたん

＊材料（4人分）

（A）新玉ねぎのトースト
玉ねぎ　1個
ハム　4枚
ホールコーン　大さじ4
食パン(5枚切)　4枚
マヨネーズ大さじ2と小さじ2
パセリ　あれば
ブラックペッパー　少々
（B）新じゃがのポタージュスープ
じゃがいも　200 g
玉ねぎ　1/2個
バター　大さじ1
水　適宜
牛乳　200 cc
コンソメ　1個
塩・少々　少々

＊つくり方

(A) ①玉ねぎは薄くスライス、ハムは短冊に切る　②パンに①とホールコーン、マヨネーズ、コショウを散らしてトースターで焼く
(B) ①じゃがいもの皮をむき、薄いいちょう切りに。玉ねぎは薄くスライスする　②鍋にバターを入れて、玉ねぎが透明になるまで炒め、じゃがいもと材料がかぶる位の水、コンソメを入れて軟らかくなるまで煮る　③軟らかくなったら火を止め、荒熱が取れたらミキサーにかける　④鍋に戻し、牛乳を加えて中火にかけ温める⑤味を見て、塩・コショウで調える

★栄養士からの一言
玉ねぎのフレッシュな甘味が味わえます。
朝ごはんにもお勧めですよ！

1人分：エネルギー　(A) 322kcal　(B) 104kcal

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 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。

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル ＃ 7500
［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
☎078 - 382 - 3566

「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

（敬称略）

（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 上田明徳（外　科）	2 田中　潔（内　科）	3 平島　顕（整形外科）	4 柏原日赤	5 田中庸生（外　科）	6	7 ㊡ 松下全巳（泌尿器科）
8 三浦博幸（内　科）	9 久保田孝則（内　科）	10 野上壽二（内　科）	11 柏原日赤	12 芦田　孔（内　科）	13	14 ㊡ 赤松義樹（内　科）
15 柏原日赤 ㊡（内　科）	16 中澤　敏（内　科）	17 中川泰洋（内　科）	18 柏原日赤	19 岩崎良一（外　科）	20	21 ㊡ 酒井良明（外　科）
22 松本好弘（小児科）	23 高見寿美（小児科）	24 平島　顕（整形外科）	25 柏原日赤	26 宮崎直之（外　科）	27	28 ㊡ 竹田淑恵（内　科）
29 田中　潔（内　科）	30 船坂眞里（外　科）	31 長澤　進（内　科）				

※休日応急診療所へ来院前には☎72 - 2480までお電話ください。

網かけの㊡印は休日診療所で受診してください。

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。