

### 高齢者等 福祉サービスの あれこれ

### 見守り支援 サポーター事業

申し込み・問い合わせ 丹波篠山市社会福祉協議会見守り支援サポートセンター ☎590-1112

高齢者などが在宅で自立した日常生活を送れるように支援サポーターを派遣し、掃除、片付け、買い物、配膳、電球の交換や話し相手などの支援を行います(会員登録制)。

**対象者**  
○市内に住所を有する65歳以上で援助の必要な人  
○市内に住所を有する40歳以上65歳未満の要介護認定者、または要介護認定者と同等の状態で、「手助けをしてほしい人」  
**利用時間**  
平日8:30～17:00 1回あたり1時間以内  
**利用料**  
1時間600円(30分以内は300円)



## 令和元年度 丹波篠山市食育推進大会

もっと広がる もっとつながる 食育 ～食から始まる人づくり それぞれの立場から「もったいない」を考える～

今年度の食育推進大会は市政20周年記念大会として開催します。  
「もったいない」をキーワードに食品ロスなどの食に関する現状を踏まえ、食への感謝や子どもたちが将来にわたり健康的な生活習慣を身に付け、正しい食の選択ができるよう考える機会とします。  
ぜひご来場いただき、「見て・食べて・感じて」をお楽しみください。  
**とき** 2月9日(日) 12:00～15:35  
**ところ** 丹南健康福祉センター  
**対象** 地域住民、学校関係者、保護者、学生、食育について関心のある方

**内容**  
①基調講演 『もったいないが食育の基本』  
講師 森野熊八さん(料理人)  
②実践報告 たんなん元気な野菜村、城東小学校  
③展示・体験・試食=協力団体・協力機関による食育に関するパネル展示や試食など  
・パネル展示=食育実践活動の報告  
・体験コーナー=だ液を味方にしよう!  
～知らないなんて「もったいない」～  
(丹波篠山市歯科医師会、歯科衛生士会さくらんぼ)  
・試食コーナー=しし汁、キッシュなど  
(食育関係団体による提供)

全国学校給食甲子園優勝メニューの試食もあります!

## 1月の健康カレンダー

休日診療・休日調剤が可能な薬局 問い合わせ 丹波篠山市休日診療所 ☎552-8910 丹波篠山市医師会 ☎552-8225

とき	休日診療			休日当番薬局		
	担当医師	受付時間	ところ	担当薬局	所在地	電話番号
1日(水)	馬嶋医院医師	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30	丹波篠山市 休日診療所 (丹波篠山市民センター内)	祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
2日(木)	岡本病院医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
3日(金)	すぎもとボーン・クリニック医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
5日(日)	杉本健郎医師			祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
12日(日)	中野医院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
13日(月)	杉本健郎医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
19日(日)	兵庫医科大学ささやま医療センター医師			祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
26日(日)	山鳥病院医師	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630		

※都合により医師に変更が生じる場合があります。受診前に一度診療所にお電話ください。

歯科休日診療 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	担当医院	所在地	電話番号	受付時間
1日(水)	天野歯科医院	上宿	556-2123	9:00～12:00
2日(木)	増田歯科医院	網掛	594-2055	
3日(金)	歯科石井医院	黒田	593-0001	

**まちの保健室**  
**とき** 1月11日(土) 11:30～13:30  
**ところ** 丹波篠山市民センター

**小児救急医療電話相談窓口(☎0795-78-9290)**  
**対応時間** 平日=17:30～翌8:00 / 土・日・祝日=24時間

## ささやま 保健・福祉の総合情報発信

# ホットステーション

健康 いいカラダ



## 令和元年度 丹波篠山市愛育会交流会

丹波篠山市愛育会は、月に1回「こんにちは、お元気ですか」の温かい声掛けを通して、赤ちゃんからお年寄りまですべての人の健康づくりを目指し、ふれあいを基盤とした自主的な活動を続けています。  
今年度は市民の方とも交流し、がん予防・がん検診受診の意識を高める講演会を企画しています。  
講師は、「シミケン」の愛称で親しまれ、報道番組『かんさい情報ネットten.』のメインキャスターを6年間勤められた、元読売テレビアナウンサーの清水健さんをお迎えし、ご講演いただきます。  
多数のご参加をお待ちしています。  
**とき** 1月29日(水)13:30～16:00 (受け付け13:00～)  
**ところ** 丹波篠山市民センター  
**対象** 愛育班員および一般市民 (一般市民先着100人)

**内容** ①来賓あいさつ  
②手話による合唱(愛育会理事)  
③講演会 『明日の“笑顔”のために』  
**講師** 一般社団法人 清水健基金代表理事 『112日間のママ』 著者/キャスター 清水健さん  
**申込期限** 1月15日(水)  
**申し込み方法** 電話もしくはFAX  
**申し込み・問い合わせ** 健康課 ☎594-1117 FAX590-1118  
☆託児もあります!! (先着15人)



## 手話でコミュニケーション!! vol.16 「手話」はじめませんか 問い合わせ 社会福祉課 ☎552-7102

【今月の手話】今年も元気に過ごしましょう!

両手掌を下に向けて並べ、軽く下して静止し

左手拳の親指側に右手人差指を下してあてる

両肘を張り、胸前で向き合わせた両手拳を同時に力強く2回下す

両手2指を少し丸めて指先を向き合わせ、垂直の円を描く

今 ↓ ↓ 年 元気 ↓ ↓ 過ごす(生活する)