

## 高齢者福祉等サービスのあれこれ

外出して理容店や美容店に行くことが困難な方のために、理容師や美容師が自宅へ訪問し、散髪やカットなどのサービスを提供します。



## 訪問理美容サービス事業

申し込み・問い合わせ  
地域福祉課 ☎552-5346

**対象**  
①市内在住の介護保険要介護認定3以上の方  
②市内在住の身体障害者手帳所持者のうち下肢または体幹障害2級以上の方

**利用回数** 年間最大4回(申請月により異なります)

**費用** 理美容サービスに要した費用(理美容店の出張費は市が負担)

# ゴールデンウィークの健康カレンダー

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

とき	休日診療			休日当番薬局			GWに開いている医療機関 (診療時間は問い合わせてください)	
	担当医師	受付時間	ところ	担当薬局	所在地	電話番号		
4	7日(日)	細見クリニック医師	【午前】 10:00~ 12:00 【午後】 13:00~ 16:30	篠山市 休日 診療所 (篠山市 市民セン ター内)	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630	-
	14日(日)	小島内科クリニック医師			祥漢堂しのめ店	黒岡	554-1340	-
	21日(日)	建井医院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630	-
	28日(日)	中野医院医師			祥漢堂しのめ店	黒岡	554-1340	タ・馬、に
	29日(月)	にしき記念病院医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139	栖、岡、に、馬、中歯
	30日(火)	山鳥病院医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278	石・嶋・兵・平、あ、お眼、畠、栖、中、西、に、馬
5	1日(水)	小嶋医院医師	祥漢堂しのめ店	黒岡	554-1340	石・畠・栖・建、あ、お眼、河整、砂、中、西、に、嶋歯		
	2日(木)	杉本健郎医師	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630	石・河医・河整形・砂・西・山、岡、栖、に、馬		
	3日(金)	栖田内科医師	祥漢堂しのめ店	黒岡	554-1340	兵・平・馬、に、杉歯		
	4日(土)	建井医院医師	なかにし薬局	乾新町	554-2278	馬、に、も歯		
	5日(日)	杉本健郎医師	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630	馬、に、井歯		
	6日(月)	石井医院医師	布袋堂薬局	下二階町	552-0139	嶋・栖・馬、に		

中道歯科医院 552-8148  
小嶋歯科医院 552-3195  
杉本歯科医院 594-0063  
もりぐち歯科クリニック 556-3918  
井塚歯科医院 552-3393

上表の略字の説明▶タ…タマル産婦人科、馬…馬嶋医院、に…にしき記念病院、栖…栖田内科、兵…兵庫医大ささやま医療センター、平…平野外科医院、岡…岡本病院、石…石井医院、嶋…小嶋医院、畠…小島内科クリニック、建…建井医院、あ…あしだ内科医院、お眼…おおぎや眼科、河医…河合医院、河整形…河合整形外科、砂…砂山内科クリニック、中…中野医院、西…西井クリニック、山…山鳥病院、中歯…中道歯科医院、嶋歯…小嶋歯科医院、井歯…井塚歯科医院、杉歯…杉本歯科医院、も歯…もりぐち歯科クリニック

## 歯科休日診療所

とき	担当名	所在地	電話番号	
4 29日(月)	中道歯科医院	立町	552-8148	
5	1日(水)	小嶋歯科医院	立町	552-3195
	3日(金)	杉本歯科医院	大沢	594-0063
	4日(土)	もりぐち歯科クリニック	八上上	556-3918
	5日(日)	井塚歯科医院	呉服町	552-3393

# ささやま 保健・福祉の総合情報発信

## ホットステーション



いきいきと元気に暮らすためには…「食」が大事!! 料理を始めるのに、性別・年齢は関係なし!  
**男性初心者限定 ヘルシークッキング教室に参加しませんか?**

自分の「食」を自身で考え、気にかけていくことは、健康づくりの第一歩です! 元気に過ごすために基本を学び、おいしく作る技を身につけませんか?  
**とき** 右表のとおり(毎月1回の10回シリーズ)  
**ところ** 篠山市民センター  
**時間** 9:30 ~ 13:00  
**内容** 調理実習と講話。健康的な食生活のノウハウと、料理を作るための基本を学ぶ  
**対象** おおむね60歳以上の男性で、料理はあまりしたことのないがこれから作ってみようという意欲のある方 ※できるだけ10回参加できる方。  
**定員** 24人(定員を超える場合は抽選)  
**費用** 1回600円(調理材料代として毎回徴収)  
**申込期源** 4月19日(金)  
**問い合わせ** 健康課 ☎594-1117

### 男性初心者限定

月日	内容	メニュー
5月21日(火)	料理の基本をマスターしよう ~朝ごはんを作ろう①~	おいしいご飯を炊こう みそ汁
6月18日(火)	料理の基本をマスターしよう ~朝ごはんを作ろう②~	かんたん オムレツ
7月23日(火)	おいしい食事で元気度アップ ~簡単! 昼ごはんを作ろう①~	新じゃがを使って ポテトサラダ
8月20日(火)	手軽に おいしく食べよう ~簡単! 昼ごはんを作ろう②~	夏野菜たっぷり てりやき丼
9月24日(火)	血管をしなやかに ~セットで食べよう 魚と野菜~	夏バテ解消 魚の梅じょうゆ煮
10月29日(火)	食事で免疫力アップ ~セットで食べよう 肉と野菜~	お父さん大好き トンカツ
11月19日(火)	健康なからだは お口から ~よく噛んで食べよう あと5回~	歯ごたえたっぷり 筑前煮
12月17日(火)	上手に付き合おう アルコール ~体にうれしいおつまみに挑戦~	旬の味 ブリ大根
1月21日(火)	食物繊維をたっぷり食べよう ~セットで食べよう 豆と野菜~	米・豆・野菜 小豆ごはん
2月18日(火)	元気と健康の秘訣は食事から	昔なつかしい 丹波篠山の味 まぜごはん

### 教室受講者の声

- 家で感謝の気持ちで食事をしたいと思います
- かむ事の大切さがわかった
- 包丁が使えるようになった
- 同じ班で仲良く、話をしながら食べると一層おいしい



## 手話でコミュニケーション!! 「手話」はじめませんか

問い合わせ 地域福祉課 ☎552-7102

【今月の手話】 お花見、楽しみですね!

**桜**  
両手を左右に、たたき合わせながら回転し、たたきながら左右の手の位置を入れ替える



**見る**  
右手2指の輪を目元から前に出す



**楽しい**  
湾曲にした両手の指先を胸に向け、交互に、上下に動かす

