

### 高齢者等 福祉サービスの あれこれ

#### 配食サービス事業

問い合わせ  
長寿福祉課 ☎552-5346

栄養バランスの整ったお弁当を週1回お届けし、手渡しによる安否確認も行います。

**対象者** 市内に住所を有し、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の高齢者世帯
- ②障害者手帳の所持者のみの世帯
- ③65歳以上の方と障害者手帳の所持者のみの世帯
- ④障害者手帳の所持者と18歳以下の児童のみの世帯に属する当該障害者手帳の所持者
- ⑤その他、市長が必要と認めた方

**利用料** 500円/食、減額の場合350円/食(別途申請が必要です)

**実施日** 毎週金曜日(祝祭日および年末年始を除く)



### 成人男性の 風しん抗体検査・ 予防接種を実施します

現在、風しんの予防接種は予防接種法に基づき公的に行われていますが、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、抗体の保有率が他の年代に比べ低くなっています。

対象期間中に生まれた男性の抗体保有率の向上を図るため、今年度から3年間に限り、風しん抗体検査と予防接種を無料で受けることができるクーポン券を対象者へ7月下旬に送付します。

ぜひ、この機会に風しんの抗体検査や予防接種を受けましょう。

#### 【受診方法】

- ①健診や病院などで抗体検査を受けてください。
- ②抗体検査の結果、十分な抗体がない場合のみ無料で予防接種を受けることができます。※抗体検査や予防接種を受ける時には必ずクーポン券を持参してください。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

### ヘルシークッキング教室 ～子育て編～に参加しませんか？

子どもたちが元気にすくすく育つためには毎日の食事は大切です！でも、毎日3食となると食事作りは結構大変。

そこで、この教室では簡単！おいしい！ヘルシーな食事づくりのヒントと篠山の郷土料理を伝授いたします！

#### と き

- ① 9月27日(金) 主食、主菜、副菜をそろえて食べよう
- ②10月25日(金) おいしさ発見！本物の『だし』
- ③11月29日(金) 噛ミング30 ～しっかりかんで食べよう～
- ④12月20日(金) 丹波篠山のおせち料理
- ⑤ 1月24日(金) 旬の野菜でもう一品

※時間はいずれも9:30～13:00。

**ところ** 丹波篠山市民センター

**対象** 子育て中(小学校低学年までのお子さんの食事作りをしている)の人

**持ち物** エプロン・三角巾・手拭タオル・筆記用具

**参加費** 1回600円 (材料費として毎回徴収)

**募集人数** 24人(定員を超える場合は抽選。5回とも参加できる人を優先)

**託児** あり(就学前の子ども先着10人まで)

**申し込み方法** 9月10日(火)までに下記に電話

問い合わせ 健康課 ☎594-1117



## 8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 丹波篠山市民休日診療所 ☎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
4日(日)	杉本健郎医師	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30	丹波篠山市民休日診療所(丹波篠山市民センター内)	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
11日(日)	砂山内科クリニック医師			祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
12日(月)	平野外科医院医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
18日(日)	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
25日(日)	草山診療所医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278

※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。

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「丹波篠山市民健康大学講座」受講生大募集!!

今年も、丹波篠山市医師会と丹波篠山市の共催で、丹波篠山市民健康大学講座を開催します。

医療や健康保険制度の充実によりご長寿がもはや珍しくなくなった現代、歳を重ねても健康で若々しくい続けるにはどうしたらよいか、悩ましいことでしょう。

健康大学講座には、そんなお悩み解消へのヒントがいっぱいです。ご友人・ご家族お誘い合わせの上、気軽にご参加ください。

**と き** 右記のとおり8日間(全て土曜日)

**時 間** ①14:00～14:55  
②15:05～16:00

※日によって異なります。詳しくはお問い合わせください。

**ところ** 丹南健康福祉センター  
※10/19は丹波篠山市民センター

**受講料** 1,000円(資料代として)

**募集人数** 120人(先着順)

**募集期限** 8月23日(金)

**申し込み・問い合わせ** 健康課 ☎594-1117

9月 7日	開講式
	医師による講話(テーマ未定)
9月21日	「救命救急について」=丹波篠山市消防本部職員
	「歯科医療・歯科保健について」=杉本真(杉本歯科医院)
<丹波篠山市健康セミナー第1弾>	
9月28日	「今、知っておかないと後悔する!? ～糖尿病等重症化予防について～(仮)」=塩谷英之(神戸大学大学院)
10月 5日	「介護予防について」=臼井三鈴(理学療法士)
	「栄養について」=本庄賀寿美(栄養士)
<丹波篠山市薬剤師会共催>	
10月19日	「年間を通しての感染症対策について～ここがポイント！対応・注意点～」=西前多香哉(和歌山県薬剤師会・伊都薬剤師会)
10月26日	「口腔ケアについて」=山田郁子(歯科衛生士)
	医師による講話(テーマ未定)
11月 2日	医師による講話(テーマ未定)
	医師による講話(テーマ未定)
<丹波篠山市健康セミナー第2弾>	
11月 9日	「中学生ピロリ菌検診にかかる調査報告」=奥田真珠美(兵庫医科大学)
	「めざせ！胃がんゼロのまち！～検診で救われる命がある～」=菊池正悟(愛知医科大学)
	閉講式

※講義内容が変更になることもあります。

### 手話でコミュニケーション!! vol.11 「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】 夏休みが始まるよ！

親指を人差し指にのせた右手拳で首筋をおおぐように動かす

両手の人差し指をつける動作を右へ移動しながら繰り返す

両手拳を前に向け、親指側をつけた両手を左右へ引き離す

