

11月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
分班長会議	15	木	沼島総合センター

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
16	金	13:30～16:00	美菜恋来屋
18	日	10:00～11:45 13:00～16:00	くつろぎプラザ・シーパ
25	日	11:30～16:00	ショッピングセンター パルティ

● 健康相談

内容	日	曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養 相談、血圧測定など	12	月	9:00～10:30 13:00～15:00	市役所 本館1階

● 乳幼児健康カレンダー

()は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	8	木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (30年7月生)	30	金	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (30年1月生)	16	金	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (29年4月生)	6	火	12:30～13:00	南あわじ市 保健センター
2歳児歯科健診 (28年8月生)	21	水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (27年10月生)	9	金	12:30～13:00	
就学前5歳児健康診査 (25年11月生)	19	月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (27年8月・28年2月生)	7	水	13:15～13:45	
育児相談 (29年9月生)	13	火	13:30～14:00	
(30年4月生)	27	火		働く婦人の家
食育講座赤ちゃん栄養サロン (30年6月生)	27	火	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	1	木	9:30	南あわじ市 保健センター
発達支援相談(予約制)	1	木	13:30～	

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00～23:00
土曜13:00～23:00
※当直医によって専門以外の診療はできない場合があります

休日応急診療所(賀集地区公民館☎53-1536)

診察日	9:00～11:30 13:00～16:30	19:00～22:30
3日(土)	瀧川 卓 医師	西口 弘 医師
4日(日)	齊藤雅文 医師	守本圭希 医師
11日(日)	柴田亮平 医師	瀧川 卓 医師
18日(日)	友清龍一郎 医師	友清龍一郎 医師
23日(金)	穀内勇夫 医師	日笠久美 医師
25日(日)	鈴木俊示 医師	橋田友孝 医師

● 特定保健指導 (YK教室) ※要予約

内容	日	曜日	時間	場所
食事のカロリーを知ろう、 論鶴羽ダム周回ウォーキング	14	水	9:30～12:00	中央公民館 論鶴羽ダム
健康食の試食、イン グランドの丘散策	28	水	9:30～12:00	美菜恋来屋 イングランドの丘

● 阿波踊り体操 (いずみ会主催) 1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	7 21	水 水	10:00～	南あわじ市 保健センター

● いずみ会リーダー養成講座

自分たちで考えた献立で調理実習をしよう

日	曜日	時間	場所
22	木	10:00～14:00	福良地区公民館

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

● 認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを話し合える場

日	曜日	受付時間	場所
14	水	14:00～15:00	中央公民館2階

● スマイル(認知症)カフェ ☕ ※申込不要

認知症の人とご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
22	木	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、地域包括支援センター(☎43-5237)まで

● こころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
25	日	13:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

● 家族教室 ※申込不要

精神疾患を抱える人のご家族らが交流を深める場

日	曜日	受付時間	場所
14	水	14:00～16:00	いちばん星 (市福永572)

※詳しくは、福祉課(☎43-5216)まで

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター
毎日午後10時～午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。
☎小児夜間救急電話センター☎44-3799

◆休日小児救急診療
日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設しています。
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
☎洲本応急診療所☎24-6340

用意していますか?

いざという時の食の備え

健康課☎43-5218



いざという時の心構えを常に持ち、食の備えをしましょう。また、家族全員がその保存場所を知っておくことが大切です。

- 日ごろから利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。
- ライフラインがストップした時でも使える調理器具・食器等も備えておきましょう。
※はさみ、箸、使い捨て容器、ラップ、ビニール袋、カセットコンロ、ウェットティッシュ等があると便利です
- 家族の状況にあった食品も用意しましょう。(乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患のある人などの食の備えも忘れずに!)
- 非常時に備えて買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日ごろの食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう。

買い置きしたい食品の例

主食

- お米は無洗米が便利
- レトルトのお粥やパックごはん、カップ麺、乾麺なども常備しておきましょう。
- 水を入れると食べられるα化米や餅もあります。

主菜

- 缶切りがいらぬタイプが便利

副菜

- 被災後は野菜が不足しがちです。普段から、日持ちする野菜を多めに買い置きしましょう。
- 乾燥野菜やのりなどの海藻も。

飲料

- 500mlペットボトルが便利

その他

サイクル保存とは?

食品を備蓄する場合には、長期保存できる食料を定期的にチェックし、賞味期限(消費期限)が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きすること。

(先に買ったものから使おうね)

1個使ったら
新しいものは、奥に
1個補充

【参考】
・兵庫県「いざという時の心構え 災害時の食に備える」



・兵庫県・兵庫県いずみ会「いざという時の心構え 3日分程度の食の備えをしましょう」

