

## 8月の健康カレンダー

### ● 献血

日	曜日	受付時間	場所
23	月	11:30～16:00	南あわじ市中央公民館

### ● 乳幼児健康カレンダー

( )内は対象

内容	日	曜日	場所
4カ月児健康診査 (R3年4月生)	27	金	
食育講座赤ちゃん栄養サロン(予約制) (R3年3月生)	24	火	
育児相談(7カ月児) (R2年1月生)	26	木	南あわじ市保健センター
10カ月児健康診査 (R2年10月生)	30	月	
1歳6カ月児健康診査 (R2年1月生)	3	火	
2歳児育児相談 (H31年1月生)	24	火	
3歳児健康診査 (H30年4月生)	11	水	働く婦人の家
就学前5歳児健康診査 (H28年8月生)	23	月	
遊びの教室(予約制)	5	木	南あわじ市保健センター
	12	木	
発達支援相談(予約制)	5	木	

※受付時間等は対象者に案内します  
 ※延期・中止の場合は対象者に案内します

### ● 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	4	水	10:00～	広田地区公民館
	18	水		

### 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	18:00～21:30
1日(日)	穀内勇夫 医師 宮崎美枝 医師	
8日(日)	富本喜文 医師 村野謙一 医師	
9日(月)	畑田卓也 医師 浦瀬 巖 医師	
13日(金)	横山龍治 医師 穀内勇夫 医師	
14日(土)	守本圭希 医師 畑田卓也 医師	
15日(日)	瀧川 卓 医師 齊藤雅文 医師	
22日(日)	西口 弘 医師 穀内勇夫 医師	
29日(日)	横山龍治 医師 畑田卓也 医師	

※発熱による受診の場合は、事前に電話をお願いします  
 ※新型コロナウイルスの検査はできません

※教室・相談は、中止や延期の場合があります。詳しくは各担当課にお問合せいただくか、二次元コードから市ホームページをご確認ください。



### ● はじめましてパパ&ママ講座 ※要申込

妊婦とその家族を対象とした講座

内容	日	曜日	場所
前期コース(歯科健診など)	7	土	ゆめるんセンター
後期コース(赤ちゃんのお世話など)			※受付時間等は対象者に案内します

※各種教室・相談のお問合せは、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
18	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

認知症の人とそのご家族、地域の人誰もが集える場

日	曜日	受付時間	場所
26	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

### ● ころやすらぐひろば ※申込不要

精神疾患を抱える人とそのご家族らの交流を深める広場

日	曜日	受付時間	場所
22	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
11	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

※このサービスの通話は、お客様対応の品質向上のために録音させていただきます

#### ◆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。予約は不要です。

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30  
 ☎洲本応急診療所☎24-6340

## 朝食を、きちんと食べましょう

健康課☎43-5218

暑い日が続き、体も疲れているこの頃、暑さから食欲も落ち、朝食を抜いてしまうことはありませんか。朝食を抜くと、必要な栄養が不足し、疲れが増してしまいます。

### ◆ 朝食をとると体調がいいのはなぜ?

夜眠っている間も、体は休息モードで働いています。

朝食は、体を目覚めさせ、栄養を補給します。また、胃腸の活動で排便が促され、腸内環境を整えることにもつながります。朝食をバランスよくすると、水分補給もできて、今の季節は熱中症予防にも大切な役割を果たします。

### ◆ 朝食は力の源

朝は忙しくて、時間をかけられないという人が多いのではないのでしょうか。

朝食をとって、体調管理をすることで、勉強や仕事・家事に向かう力の源となります。学齢期では、朝食をきちんと食べる児童の方が、学力テストの成績がいいことが知られています。

### ◆ 朝食を食べるために

今まで食べていなかった人は、まずは何か食べられるものを食べるころからはじめてみましょう。前夜に食べるのが遅くなりすぎないことや、早寝も大切です。

慣れたら、パンだけ、ごはんだけ、ではやはり栄養不足なので、次の段階にすすみましょう。次の段階は、朝ごはんに“おかず”の栄養も取り入れることです。そのまま食べられるものや、火の通りが早いものを常備しておくといでしょう。

**朝食を食べて、1日を元気にスタート!**

### 朝食におすすめの食材はこちら

#### ●たんぱく質がとれる食品

納豆、豆腐、ちくわ、ハム、ツナ缶、卵、牛乳、ヨーグルトなど

#### ●ビタミンやミネラルがとれる食品

トマト、きゅうり、もやし、カットわかめ、バナナ、キウイ、オレンジなど

### おすすめの食材を使ったレシピを紹介

#### ●ツナとコーン入りオムレツ

材料(作りやすい量)

- ・卵 3個
- ・塩コショウ 少々
- ・油
- ・ツナ 50g
- ・コーン(水煮) 30g
- ・とろけるスライスチーズ 1枚
- ・添え野菜 トマト、きゅうり

作り方

- ①卵はボウルに割り入れ、溶きほぐして塩コショウを加える。
- ②別の容器にツナとコーンを混ぜ、とろけるスライスチーズもちぎって加えておく。
- ③フライパンを熱し、油を入れ、①の卵を入れて、卵が固まる前に②を入れて、包んで形を整えつつ焼く。
- ④皿に添え野菜を準備し、食べる人数によって切り分けて盛り付ける。



### 発熱等があれば、まずは電話で相談を

発熱等の症状があるなど、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの疑いがある場合、まずはかかりつけ医等に電話で相談してください。かかりつけ医等がなく、相談先に迷う場合は、以下窓口へ相談してください。



新型コロナウイルスに関する医療相談窓口(発熱等受診・相談センター)

- ①兵庫県 新型コロナ健康相談コールセンター☎078-362-9980(受付時間:土日祝日含む24時間)
- ②洲本健康福祉事務所(健康管理課)☎26-2062(受付時間:平日の午前9時～午後5時30分)