



## 三原郡休日診療所の当直医

電話番号 / 53-1536  
受付時間 / 昼間 9:00~11:30 / 13:00~16:30  
夜間 19:00~22:30

診療日	昼	間	夜	間
4日	穀内 勇夫 医師		友清龍一郎 医師	
11日	斉藤 雅文 医師		日笠 久美 医師	
18日	佐藤 正 医師		橋田 友孝 医師	
25日	富本 喜文 医師		福田 郁夫 医師	
29日	後藤 幸 医師		宮崎 美枝 医師	

## 時間外診療病院の案内

(平日18:00~23:00・土曜日13:00~23:00)

曜日	病 院 名	電話番号
月	平成病院	42-5335
火	八木病院 八平成病院	42-6188 42-5335
水	中林病院 中淡路病院	42-6200 53-1553
木	翠鳳第一病院	45-0099
金	中林病院	42-6200
土	翠鳳第一病院	45-0099

# 4月の健康カレンダー

問い合わせ：保健センター ☎36-3311 内線312

事業名	実施日時 場 所	備 考
健康相談	1日(木) 10:00~11:30 万松園	血圧測定等 健康手帳持参
	7日(水) 13:30~15:00 湯の川荘	
	12日(月) 15:00~16:00 ゆとりっく	
	12日(月) 9:30~11:00 保健センター	
乳幼児相談	12日(月) 9:30~11:00 保健センター	母子手帳持参
⑨モグモグ栄養教室 (離乳食教室)	26日(月) 10:00~12:00 保健センター	H15年4月生、H15年9月生対象 母子手帳持参
4か月児健診	2日(金)⑩13:15~13:30 保健センター	H15年11月~ H15年12月生対象
1歳6か月児健診	13日(火)⑩13:15~13:30 保健センター	H14年8月~ H14年10月生対象
真向法腰痛予防教室	21日(水) 20:00~21:30 保健センター	一般住民対象 タオル持参
リハビリ教室	8日(木) 13:30~16:00 保健センター	機能訓練・体操等を実施 40歳以上対象。健康手帳持参
	⑨個別健康相談 ※予約が必要です	5日(月) 13:30~15:00 保健センター
⑨ヘルシースリム教室 (運動習慣改善教室)	15日(木) 13:30~15:00 松帆活性化センター	一般住民対象 健康手帳、運動靴、タオル持参
⑨足腰お達人教室 (転倒予防・介護予防)	28日(水) 13:30~15:00 湯の川荘	一般住民対象。健康手帳持参 理学療法士による体操、講話など

## 保健師 だより

### うつ病って どんな病気？

うつ病は、まれな病気と思われられるかも知れませんが、実は誰にでも起こりうる「心のかぜ」のようなものだといわれています。

しかし「かぜのようなものだから」と軽く考えるのは危険です。うつ病は非常に強い苦痛を伴うだけでなく、死につながる危険性が高い病気でもあるからです。

また、うつ病では頭痛、倦怠感、肩こり、胃の痛み、下痢、便秘、息苦しさ等の身体症状を伴う場合もあります。この場合、うつ病の素顔が身体的な症状という仮面に隠されてしまうため「仮面うつ病」と呼ばれることがあります。

### 周囲が うつに気づくには

うつ病の人は非常に真面目な人が多く、病気になるっても自分のつらさを表に出せない

ている可能性があります。また、本人が症状に気づいてないという事もあります。ですから、周囲にいる人が早く気づいて、本人の負担を軽くしてあげるようにしてください。

うつ病のサインとしては、「口数が少なくなったり、イライラするようになった」といった言動や行動面の変化や、「朝方や休み明けに調子が悪かったり、遅刻や欠勤が増えた」といった仕事面での変化、そして「だるい、早朝に目覚めるようになった」といった体の不調等です。

この他にも「死にたい」等というような言葉が出た時は、専門医に相談するように勧めましょう。

### 家族や職場に でかけるには

家族や職場の人がうつ病と分かった時は周囲のサポートが必要です。ただし、その時に病気を理解していないと本人に負担をかける場合があります。周囲の人々は、「心配し過ぎない」「励まし過ぎない」「原因を追究し過ぎない」「重大な決断は先延ばしに」「ゆっくり休ませる」ようにしましょう。

# そうだん

## 心配ごと相談（万松園）

毎週月曜日 午後1時30分～3時

相談日	相 談 委 員
5日	服部 榮子 細川 卓夫 土井 久司
12日	田浦 好美 富山 秀子 中嶋 長史
19日	久代千鶴子 米田 佳実 岡本 光巳 平本 譲平（身体障害者相談員）
26日	大坪 貞子 別所 英相 飯田 弘子

## 淡路高齢者総合相談（兵庫県）

予約制（☎0120-36-7830）

	日	時	場 所
年金 保険	16日(金)	午前9時30分～午後4時30分	県洲本総合庁舎
法律	9日(金)	午後1時～午後3時	県洲本総合庁舎
	23日(金)	午後1時～午後3時	県洲本総合庁舎

## 交通事故相談所（兵庫県）

予約制 津名町役場（☎0799-62-0001）  
県洲本総合庁舎（☎0120-36-7830）

日	時	場 所
8日(木)	午前10時30分～午後4時	津名町役場
15日(木)	午前10時30分～午後4時	県洲本総合庁舎

## パソコンで対話する法律相談

予約制（☎0120-36-7830）

日	時	場 所
1. 8. 15. 22日 毎週木曜日 各日とも午後1時～午後4時		県洲本総合庁舎

## 司法書士による無料法律・登記相談

予約制（☎0799-62-5829）

日	時	場 所
20日(火)	午前10時～正午	県洲本総合庁舎

## 編 集 後 記

広報担当になり丸4年、卒業式の取材も4回目。今回は御原中学校にお邪魔しました（表紙参照）。卒業生の顔ぶれを見渡すと、私が広報担当1年目の時に会った子がたくさん居て、こんなに大きくなったんやなぁと歓心しました。当時、カメラを向けると無邪気に飛びかかってきた子も、今は大人の風格さえうかがえるほど落ち着いていましたね。しかし、私も年を重ねてますが、中身は成長してるのかな(ˉˉ;)）

（M典）

# かがやくまちの1等星☆



ほそ かわ だい と  
**細川大翔くん**  
（松帆）

平成15年4月26日生まれ  
細川浩二さん・千富さんの  
長男

お母さんから一言

『明るく、たくましく、  
名前のように  
すくすく大きくなってね』

・毎月、子育て学習センターに来ている子どもたちを紹介します。詳しくは西淡町教育委員会事務局子育て学習センターまで（☎36-3311内線301）

## 淡路だんじり唄コンクール



日時 4月25日(日) 午前9時～午後7時（予定）  
場所 西淡町中央公民館大ホール

## 春の全国交通安全運動 4月6日～4月15日

### 「思いやり」でつくる兵庫の交通安全

平成16年に入り、西淡町では交通事故が多発しています。特に見通しの良い道路や交差点での事故が目立ちます。「大丈夫」と思わず、必ず安全確認をしましょう。

西淡町交通安全協会