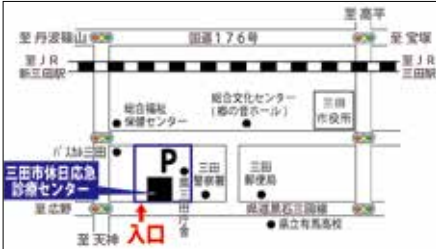


## 2月休日診療当番医

休日応急診療センター	
天神1丁目 10-14 (556-5005)	
内科、小児科を中心とした外来応急診療	
受付時間：8時45分～11時30分、13時～16時30分	
診療時間：9時～	
※受付終了30分前からは大変混み合います	
2日(日)	森下 順彦 (小児科) 門中 博義 (内科) 南地 克洋 (内科)
9日(日)	杉本 健郎 (小児科) 櫻尾 洋一 (内科) 高雄 真人 (耳鼻科)
11日(火)	井上 満夫 (小児科) 阿部 和夫 (内科)

休日診療当番医(歯科)		
診療時間 9時～15時		
※歯科は各医院で診療		
2日(日)	前田歯科クリニック(けやき台1)	556-5551
9日(日)	たにくちデンタルクリニック(すずかけ台2)	563-7550
11日(火)	ワタセ歯科(対中町)	563-8440

### ◆三田市休日応急診療センター地図



### ◆平日・土曜の時間外救急診療

救急告示医療機関(電話番号)
三田市民病院(565-8000)   平島病院(564-5381)

### ◆兵庫県子ども医療電話相談(子どもの急病やけがなどの相談)

携帯電話、市外局番が06・072以外のプッシュホン回線	# 8000	平日・土： 18時～翌朝8時	看護師らが相談に応じます。
市外局番が06・072、ダイヤル回線、IP電話	078-304-8899	日・祝：午前8時～翌朝8時	

さんだ健康医療相談ダイヤル24(24時間年中無休・通話料無料・非通知不可)  
☎ **0120-310-328** ※住所、名前、年齢を教えてください。



いつまでもいきいきと安心して暮らし続けていくための、健康づくりに役立つ情報をお届けします。

## あなたの身近に潜む依存症 - たばことアルコール -

たばこやアルコールは、大麻などの規制薬物と同様に依存性が高く、健康に大きな影響を与えられています。

### たばこが及ぼす影響

がんや脳梗塞などの循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、歯周病のほか、流産・早産などの妊娠合併症のリスクが高まります。

### アルコールが及ぼす影響

1日の適正な飲酒量は1合未満と言われています。日常的な多量飲酒は、肝機能障害やアルコール依存症を引き起こします。

適正飲酒量

ビール  
中瓶  
1本



ワイン  
グラス  
2杯弱



焼酎  
ぐい飲み  
2杯弱



### 「ニコチン依存症」と「アルコール依存症」

喫煙習慣の本質は、「ニコチン依存症」という治療が必要な病気であると言われています。また、過度の飲酒により「アルコール依存症」へと進んだ場合、健康面だけでなく、社会生活にも大きな影響を及ぼします。これらの依存症になると、たばこや飲酒をやめたくてもやめられない状態に陥ってしまいます。

### あなたも勇気を出して、一歩踏み出してみませんか？

たばこは、受動喫煙によって周囲の人の健康にも影響を与えています。医療機関での禁煙治療や、調剤薬局での禁煙補助薬などを活用して、あなたとあなたの大切な人のため「卒煙」に挑戦してみませんか。アルコール依存症の背景には、さまざまな要因が複雑に存在していると言われています。1人で抱え込まず、まずは専門の医療機関などに相談してみましょう。

問い合わせ＝健康増進課(559-6155 FAX 559-5705)



三田いきいきマイレージについて

## 図書館だより

### 2月のご案内

本館(南が丘) 9時～20時(562-7300 FAX 562-7301)  
ウディタウン分館 9時～20時(565-2236 FAX 565-2229) ※  
藍分室 10時～18時(560-7552 FAX 560-7556) ※

※2月11日(火・祝)は祝日のため閉館

### 移動図書館「ひだまり」行程表(2・3月)

### イベントカレンダー

ステーション	貸出時間	巡回日	
		2月	3月
小野	乙原公民館 11:00～11:40	7日	20日
	小野小学校 12:40～14:10	28日(金)	(金・祝)
	母子小学校 14:40～16:00		
高平	JA兵庫六甲小柿出張所 11:00～11:40	14日(金)	6日(金)
	志手原小学校 13:00～14:00		
	高平小学校 14:15～15:30		
	羽束スポーツ公園 15:50～16:30		
広野・本庄	本庄小学校 12:50～14:20	21日(金)	13日(金)
	大音所公民館 14:35～15:15		
	下青野公会堂 15:35～16:20		

【開館30周年記念行事】電子図書館で三田の民話を楽しもう！2月19日(水)13時30分～15時 所：図書館本館2階 定員：50人 / ①図書館30年のあゆみ展示 ②みんなで30周年お祝いメッセージを書こう ③図書館ボランティアグループ活動紹介パネル展(本館のみ)、他にもイベントが盛りだくさん 3月1日(日)～31日(火)

【手作り紙芝居講座】2月22日(土)・29日(土)、3月7日(土)・14日(土)14時～16時 所：図書館本館2階 対象：どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴) 定員：先着20人 料金：用紙代(枚数分×25円) 講師：辻 太一さん 発表会：3月21日(土)13時～14時 申：下記

【弦楽四重奏コンサート】2月23日(日)14時～15時30分 所：図書館本

内容・対象	日時
本館(南が丘)	
あかちゃん向けの絵本のよみかかせ	月曜 11:00～11:30
乳幼児向けの絵本のよみかかせ	水曜 11:00～11:30
ストーリーテリング 対象：4歳以上	15日(土) 14:30～15:00
さんだLibシネマサロン(大人向け)	①14日(金) 14:30～16:20
①「アヒルと鴨のコインロッカー」	②28日(金) 14:30～16:40
②「我が道を往く」	
さんだLibシネマサロン(子ども向け)	①2日(日) 14:30～15:30
①「ウルトラマン1 第1話・第2話」	②16日(日) 14:30～15:30
②「ウルトラマン1 第3話・第4話」	
紙芝居サークルと図書館員によるおはなし会	22日(土) 11:00～11:30
ウディタウン分館	
図書館員によるおはなし会	15日(土) 11:00～11:30
藍分室	
図書館員によるおはなし会と昔遊び教室	22日(土) 11:00～11:30

館2階コミュニティホール 演奏：御徒町弦楽四重奏団 ゲスト奏者：松原 紀彦(クラリネット) 定員：50人 申：下記

申し込み・問い合わせ＝2月1日から来館・電話で図書館本館(562-7300 FAX 562-7301)

## まちづくりだより

### 藍地区の活動

「風土の魅力を発揮します」

### つつじが丘小学校区街づくり協議会

「明るく集える元気で活気のある街づくり」「安全で安心できる街づくり」をテーマに活動しています。地域の安全・安心「防災訓練」、地域の高齢者と子どもの福祉「あい子どもサロン」、地域のふるさとづくり「つつじマルシェ」などの活動を行っています。

特に11月23日の防災訓練では、避難場所のつつじが丘小学校まで各自治会からリヤカーで負傷者を搬送、消火器を使用した消火訓練やバケツリレー、炊き出しなど本格的な訓練になりました。



▲ 消火器を使った初期消火訓練(市消防署協力)

### 藍小学校区まちづくり協議会

目標は「地域の健康・福祉及び環境・美化」、「地域の安全・安心」、「地域のこども・生きがい」です。現在は、地域計画の検証と改定に取り組んでいます。

地域みんなが集い、いつまでも住み続けたい魅力あるまちであることを願って、地域の目印やシンボルである藍小学校で美化活動として花植えを行いました。これからも地域行事を通じて、地域への愛着とつながりを大切にしていきます。

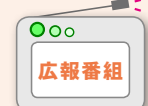


▲ 花植え「アイ小(藍小)」

問い合わせ＝協働推進課藍地区担当(藍市民センター内 560-7551 FAX 560-7553)

### 広報ラジオ番組(82.2MHz)

市では、ハニーFMを活用して市の情報を発信しています。FMラジオのほか、インターネット(「ハニーFMの聴き方」で検索)や市ホームページでもお聴きいただけるようにしています。(公開までに約1カ月程度の準備期間をいただいています。)



### モリモリSANDA

毎月第1水曜 18時～18時20分  
同週土曜(再) 10時～10時20分  
さんだ学び・子育て情報局  
毎月第1・3月曜 12時～12時10分  
三田歴史通信  
毎月第1木曜 15時10分～15時20分  
スマイル人権  
毎月第2木曜 15時10分～15時20分

### 校区すみからすみまで!

毎月第1・3・5土曜 10時45分～10時50分  
賢い消費者にならしましょう  
毎月第3月曜 15時10分～15時30分  
まちづくりは地域から  
毎月第3火曜 15時10分～15時25分  
さんだ「学び×体験ナビ」  
～とっておき! イベント情報～  
毎月第3水曜 15時10分～15時20分

### いきいき生涯学習カレッジ情報局

毎月第3木曜 15時10分～15時20分  
こちら三田市消防本部  
毎月第4木曜 15時10分～15時30分  
来て! 見て! 寄って!  
さんだの魅力イチオシ情報  
毎月第4木曜 16時5分～16時15分  
備えあれば憂いなし 6月・8月・9月・1月の第2木曜 16時5分～16時25分