



お誕生おめでとう

(1/10~2/9受付分) <敬称略>

下村 梨瑚	信博・美千代 (湊)
原 菜津海	圭司・寛子 (津井)
登 開生	孝之・眞利子 (津井)
氏家 颯太郎	健一郎・ちなつ (東京都)
出嶋 彩乃	将司・理絵 (五色町)
天羽 健太郎	正佳・あゆみ (志知)
島崎 菜々子	博毅・洋子 (阿那賀)
山崎 あゆみ	績・ちえみ (松帆)
大谷 菜名花	真二・由美子 (阿那賀)
井上 日香理	清・純子 (松帆)
大谷 修渡	勝・千尋 (松帆)

ご結婚おめでとう

(1/10~2/9受付分) <敬称略>

曾根 英雄	湊と
濱田 博子	南淡町
村上 暁	伊加利と
原頭 和美	津名町
針立 正樹	阿那賀と
宮本 真奈美	松帆
道上 大輔	津井と
鈴木 由美	徳島市
片山 直哉	大阪市と
濱口 実里	大阪市

お悔やみ申しあげます

(1/10~2/9受付分) <敬称略>

中山 志げの	91歳 (松帆)
蓮池 豊三郎	91歳 (伊加利)
立木 繁藤	77歳 (松帆)
東根 佳津子	51歳 (松帆)
岩田 昭	66歳 (松帆)
伊勢 浩幸	43歳 (松帆)
菅 清美	81歳 (湊)
川口 ちよ	89歳 (松帆)
近森 文子	81歳 (湊)
下川 まさの	87歳 (松帆)
井上 環	74歳 (津井)
道上 久一	92歳 (津井)
河邊 一枝	78歳 (津井)
淵 寄美知男	54歳 (松帆)
川西 康雄	75歳 (松帆)
原川 俊二	64歳 (湊)
進藤 やすの	88歳 (湊)
柏木 たみ	98歳 (松帆)

人口の動き

〔2月1日現在、()内は前月比〕

- ・まちの人口 12,380人 (-21)
- ・男性 5,983人 (-13)
- ・女性 6,397人 (-8)
- ・世帯数 3,825世帯 (-8)

いずみ会 3月講座

参加者の募集

- ▼日時 3月10日(水)午後1時半~3時半
- ▼場所 保健センター
- ▼内容 フラワーアレンジ
- ▼参加費 500円
- ▼必要なもの エプロン、手拭

- ▼日時 3月10日(水)午後1時半~3時半
- ▼場所 保健センター
- ▼内容 フラワーアレンジ
- ▼参加費 500円
- ▼必要なもの エプロン、手拭

- ▼開設日時 毎月第3水曜日午前10時~午後3時
- ▼開校時期 5月19日~平成17年3月(8月はありませぬ)
- ▼開校日時 毎月第3水曜日午前10時~午後3時
- ▼開設場所 中央公民館、万松園、松帆活性化センター
- ▼経費 入学金3千円
- ▼受講料は不要、ただし教材費は自己負担
- ▼申込期限 4月19日(月)
- ▼申し込み・問い合わせ 万松園または役場健康福祉課(内線252)

- ▼開設月日 5月から平成17年3月まで毎月第2水曜日
- ▼就学期間 2年間
- ▼学習内容 文学・歴史・政治・医学・娯楽・視察研修など
- ▼クラブ活動 舞踊・コーラス・ゲートボール・グラウンドゴルフ・大正琴
- ▼養成コース 手芸・生け花・習字・雑俳・水墨画・花づくり・パソコン
- ▼入学資格 三原郡内在住の60歳以上の方
- ▼申込方法 役場健康福祉課にある入学申込書に必要事項を記入のうえ、申込金4千円を添えて役場健康福祉課または三原郡町村会へ申し込んでください。

- ▼申込締切 3月31日(水)
- ▼問い合わせ 役場健康福祉課(内線252) または三原郡町村会(☎42・0056)

西淡町老人大学

ちどり学園生の募集

- ▼日時 3月10日(水)午後1時半~3時半
- ▼場所 保健センター
- ▼内容 フラワーアレンジ
- ▼参加費 500円
- ▼必要なもの エプロン、手拭

うずしお学園

受講生の募集

- ▼開設月日 5月から平成17年3月まで毎月第2水曜日
- ▼就学期間 2年間
- ▼学習内容 文学・歴史・政治・医学・娯楽・視察研修など
- ▼クラブ活動 舞踊・コーラス・ゲートボール・グラウンドゴルフ・大正琴
- ▼養成コース 手芸・生け花・習字・雑俳・水墨画・花づくり・パソコン
- ▼入学資格 三原郡内在住の60歳以上の方
- ▼申込方法 役場健康福祉課にある入学申込書に必要事項を記入のうえ、申込金4千円を添えて役場健康福祉課または三原郡町村会へ申し込んでください。

合同労働相談会

のお知らせ

- ▼相談内容 休みや給料の減、理由なき解雇、職場の人間関係、Uターン就職、自分にあつた仕事など。秘密は厳守いたします。
- ▼日時 3月4日(水)午後1時~4時
- ▼場所 洲本総合庁舎小会議室
- ▼相談方法 来場による面接、または専用電話(☎22・3601)による相談
- ▼相談料 無料
- ▼問い合わせ 淡路県民局地域振興部労政課(☎26・2087)

ゆとりつくからの お知らせ

- ▼風呂の日(入浴料半額) 3月26日(金)
- ▼定休日 毎週水曜日
- ▼問い合わせ ゆとりつく

善意銀行だより

- ◇松帆の下川晴海さんより亡母の供養として金一封を
- ◇津井の河辺松雄さんより亡妻の供養として金一封を
- ◇阿那賀の濱田壽夫さんより亡父の供養として金一封を
- ◇阿那賀の菅武次さんより金一封を
- ◇伊加利的蓮池清彦さんより亡父の供養として金一封を

春季全国火災予防週間

3月1日(月)～3月7日(日)

その油断 火から炎へ 災いへ

火災が発生しやすいこの時季、住民の皆様へ火災予防をより一層心掛けいただき、大切な生命や財産の損失を防ぐことを目的としてこの運動が行われます。

お出かけ前、就寝前には今一度火の元を点検してください。

日頃からどんなに防災の用心をしても、絶対に火災が起きないとはいえません。そこで、万が一火災が起こればどんな行動をとったら良いか、どんな消火方法をすれば良いかなど家族全員で考え、話し合っておきましょう。

また、火が小さいうちは消火器が初期消火に最も有効です。我が家には消火器が無いという方は消火器の設置をお勧めします。容器が錆びたり変形している消火器は爆発の危険がありますので、新しいものに交換してください。



淡路広域消防西淡出張所・西淡町消防団

国民年金だより

年金受給者の皆さんへ
誕生月には現況届を忘れずに！

国民年金や厚生年金保険から年金を受けている方は、毎年一度、引き続き年金を受ける権利があるかどうかを確認するための「年金受給権者現況届」(ハガキ形式)を社会保険業務センター(東京)へ提出しなければなりません。



「現況届」の用紙は、誕生月の前月末に社会保険業務センターから皆さんへ送付されますので、必要事項を記入のうえ、受けている方本人または代理人が署名し、誕生月の月末までに必ず提出してください。提出が遅れると、年金の支払いが一時差し止めになったり遅れたりします。

なお、新たに年金の支払いが決定された日から1年を経過していない人は、提出する必要がありません。また、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けている方については「現況届」の提出時期が異なっていますのでご注意ください。

問い合わせ 明石社会保険事務所 (☎078-912-4916)



▲館藏品展

本展では、玉青画伯が自分の半生を明るくすがすがしい色づかいと軽妙な筆致で描いた「国清庵小唄 全八回」や、近年の著書『新しい南画―95歳の挑戦』という南画の入門書に掲載されている「水墨画の十二支」をはじめ、日本を代表する篆刻家・梅舒適氏や「牛にひかれて…」で有名な善光

滝川記念美術館 「玉青館」コーナー

直原玉青館藏品展

三月三十一日まで

臨時休館

三月二日(火)～四日(木)

「館藏品展」開催中

寺の第一二〇世法主・一條智光上人との合作などあわせて三十点の館藏品を展示しています。

水墨画、色鮮やかな大作、俳画風の作品、著名人との合作など、玉青画伯の描き出す幅広い南画の世界が楽しめる展覧会です。

臨時休館のお知らせ

三月二日(火)～三月四日(木)の間、収蔵庫燻蒸作業のため休館いたします。

玉青館「友の会」会員募集中!!

平成16年度友の会会員を募集しています。

詳しくは、玉青館までお問い合わせください。(☎36-2314)



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
7日	村野 謙一 医師		斉藤 雅文 医師	
14日	赤池賢次郎 医師		柴田 亮平 医師	
20日	浦瀬 巖 医師		高田 育明 医師	
21日	大鐘 稔彦 医師		滝川 弘 医師	
28日	大森 弘之 医師		穀内 純江 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 平成 病院	42-6188 42-5335
水	中林 病院 南淡路 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

3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	3日(水) 13:30～15:00 湯の川荘	血圧測定等 健康手帳持参
	8日(月) 15:00～16:00 ゆとりっく	
	11日(木) 10:00～11:30 万松園	
	8日(月) 9:30～11:00 保健センター	
乳幼児相談	8日(月) 9:30～11:00 保健センター	母子手帳持参
リハビリ教室	9日(火) 11:00～12:00 伊加利デイサービスセンター	40歳以上対象で、 機能訓練・体操等を実施
	11日(木) 13:30～16:00 保健センター	
	24日(水) 13:30～16:30 各地区	
訪問リハビリテーション	24日(水) 13:30～16:30 各地区	訪問希望の方は、保健センターまでご連絡下さい。
10か月児健診	9日(火) 13:15～13:30 保健センター	H15年4月～ H15年5月生対象
ヘルシーSlim教室	12日(金) 13:30～16:00 保健センター	一般住民対象
糖尿病相談	1日(月) 13:30～15:00 保健センター	相談希望の方は、保健センターまでご連絡下さい。
真向法腰痛予防教室	24日(水) 20:00～21:30 保健センター	一般住民対象 タオル持参
母親学級(妊婦体操)	17日(水) 10:00～12:00 保健センター	体操のできる服装・ 母子手帳持参

診療所 だより (第8回)

第一章 薬のお話

消炎鎮痛薬 (後編)

前回は経口鎮痛薬のお話をしましたが、今回は座薬と注射による鎮痛についてお話しします。座薬を「座って口から飲む薬」と勘違いし、「あんな大きな薬飲むのか」と怒った人がいるとかないとか・・・笑うに笑えぬ笑い話ですが、座薬の名称の由来は、トイレで座って用が終わった後、お尻から入れる薬だからです。(器用な人は立ったまま入れますが)

お尻をまくるのが面倒と嫌がる人がいますが、鎮痛効果は勝れています。生理痛、頭痛にも良く効きます。しかし、人によっては挿入後に肛門(実際は直腸)部の何とも言えないムズムズ感に堪えられないことがあります。これは水溶性の薬剤(インダシ、インテパン、イドメシ)によることが多く、直腸から水分を引き出す刺激作用に

よるものです。挿入後に水様便を見たりするのもこのせいです。私も使ってみたことがあります。がフィットせず、脂溶性のボルタレン座薬に絞りました。因みに、鎮痛と解熱効果があるのはボルタレンのみです。小児に用いられるアンヒバやアルピニ座薬は脂溶性の鎮痛解熱剤です。(インフルエンザ脳症が疑われる場合にはアンヒバかアルピニしか使えません)

経口薬でも座薬でもなかなか効かない場合には、注射による鎮痛が効果的です。ことにギックリ腰や腱鞘炎、五十肩などは経口薬、座薬では痛みを抑え切れません。ギックリ腰の場合、腰部に圧痛を強く認める部位があり、ここに局麻剤(ステロイド剤を混入するより効果的)を5cc程注入する(ブロック療法)と劇的に効きます。階段や坂道の昇降時(ここに降りる時)に膝が痛くてどうしようもないのは、主に膝の内側の靭帯の炎症によるもので、これにもブロック療法が奏効します。また、手の使い過ぎによる腱鞘炎もブロック療法が奏効します。

阿那賀・伊加利診療所院長

大 鐘 稔 彦

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
1日	藤江 節子 菅 武次 飯田 弘子
8日	塩田 君代 柴田 芳吉 中嶋 長史
15日	三宅 勲 米岡 悦雄 土井 久司 中島 光雄（身体障害者相談員）
22日	柏木 幸子 西野 勇 岡本 光巳
29日	馬部 麗子 三原 健作 土井 久司

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	19日(金)	午前9時30分～午後4時30分	泉州本総合庁舎
法律	12日(金)	午後1時～午後3時	泉州本総合庁舎
	26日(金)	午後1時～午後3時	泉州本総合庁舎

交通事故相談所（兵庫県）

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

日	時	場 所
11日(木)	午前10時30分～午後4時	津名町役場
18日(木)	午前10時30分～午後4時	泉州本総合庁舎

パソコンで対話する法律相談

予約制（☎0120-36-7830）

日	時	場 所
4. 11. 18. 25日	毎週木曜日 各日とも午後1時～午後4時	泉州本総合庁舎

献血 3月14日(日)

12:00～15:30

津井町民グラウンド

対象：16歳～69歳まで

編 集 後 記

西淡町ロードレース大会は寒かったですね（6ページ）。カメラを持って立っていると寒いので、親子マラソンに飛び入り参加！湊の街中を走っている最中、小学校時代にロードレース大会に出場した思い出が駆け抜けました→倒れそうなくらい苦しかったけど、走った後に参加賞でもらったボン菓子がおいしかったなあ(。)(M典)

かがやくまちの1等星☆



あまの たつま
阿萬野龍馬くん
(松帆)

平成15年3月18日生まれ
阿萬野真司さん・美和さんの二男

お母さんから一言

『はいはいで家中を動き回る
好奇心旺盛の龍馬
元気にすくすくと育ってね』

・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）

不妊専門相談のお知らせ

不妊の治療や悩みについて、専門的な知識を有する医師・助産師等が相談等に応じます。

■電話相談

祝日と年始年末を除く毎週土曜日の午前10時から午後4時まで、助産師等が相談に応じます。

電話番号 ☎078-360-1388

■面接相談

毎月第4水曜日に兵庫県立男女共同参画センター（神戸市）で、泌尿器科、産婦人科医師が相談に応じます。

予約制 ☎078-360-8554

■問い合わせ 兵庫県健康生活部健康局健康増進課
(☎078-341-7711内線3250)

走る県民教室の募集



貸し切りバスを利用して県などの施設を見学する地域団体などを対象に、バスの借り上げ費用の一部を県が助成します。※宗教、政治、営利活動を目的とする団体や地方公共団体、企業、学校等は対象になりません。

利用条件 4月1日～5月31日の期間、貸切バスで県の施設を2か所以上または県と市町の施設を各1か所以上見学すること。また、県内1日または1泊2日（島外宿泊）コースとする。

募集期限 3月12日(金)

申し込み・問い合わせ

淡路県民局企画調整部調整課（☎26-2009）