

### 9月10日～16日は自殺予防週間です

悩んでいる方、周りで悩みのある方、一人で抱え込まずにご相談ください。坂祝町では定期的に「こころの健康相談」を実施しています。

※相談は予約制ですので、必ず事前に電話でお申し込みください。

日時：9月29日(水)午後1時30分～(予約制) 場所・予約先：保健センター



### アルコール依存で悩んでいませんか？

酒害相談では、アルコール依存に関することで心配されているご本人やご家族の相談に対応しています。参加をご希望の方はお気軽に次の問い合わせ先までご連絡ください。

断酒会	日にち	時間	会場
岐阜断酒新生会	8月20日(金)	午後7時～午後8時50分	南部コミュニティセンター(岐阜市)
	9月17日(金)		
西濃断酒会	9月1日(水)	午後7時～午後9時	大垣市総合福祉会館(大垣市)
中濃断酒会	9月9日(木)	午後7時～午後8時30分	南部コミュニティ消防センター(郡上市八幡町)
東濃断酒新生会	9月17日(金)	午後7時30分～午後9時	ウエルフェア土岐(土岐市)
高山断酒会	8月15日(日)	午後1時～午後3時	総合福祉センター(高山市)
	9月19日(日)		
	10月17日(日)		

問い合わせ先：岐阜県精神保健福祉センター ☎058-231-9724

### 8・9月休日診療のお知らせ(医科・歯科)

救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力お願いします。

※途中休憩がありますので、各医療機関に電話でご確認のうえお出かけください。

※都合により変更する場合がありますので、最新の情報を加茂医師会ホームページにて確認してください。

日程	【医科】 診療時間 午前9時～午後5時(受付時間は午後4時30分まで)	【歯科】 診療受付時間 午前9時～午後1時
8月15日(日)	佐藤クリニック TEL: 43-1200	松村歯科医院 TEL: 26-2221
8月22日(日)	木沢記念病院(診察室) TEL: 25-2181	たけのこ歯科医院 TEL: 42-6073
8月29日(日)	堀部医院 TEL: 25-2910	みやもと歯科 TEL: 24-7070 福井歯科医院(七宗町) TEL: 48-1029
9月5日(日)	和知すこやかクリニック TEL: 43-3001	ヒロ歯科医院 TEL: 25-2097
9月12日(日)	濃飛ファミリークリニック TEL: 53-3111	アスナロ歯科クリニック TEL: 28-0050
9月19日(日)	木沢記念病院(当直医) TEL: 25-2181	渡辺歯科医院 TEL: 25-2716
9月20日(月)	西田醫院 TEL: 28-3371	ファミリー歯科 TEL: 25-0055
9月23日(木)	岐阜健康管理センターすこやかクリニック TEL: 28-8425	カモ歯科クリニック TEL: 24-4181
9月26日(日)	太田メディカルクリニック TEL: 26-2220	古瀬歯科医院(八百津町) TEL: 43-2333

【発熱等の症状がある場合の相談・受診方法】発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関に電話相談してください。かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合等は、保健所に設置されている「受診・相談センター」に相談してください。

〈受診・相談センター〉可茂保健所 ☎25-3111 (内線358) 平日午前9時～午後5時  
(平日午後5時～翌午前9時、土日祝日は休日夜間窓口 ☎058(272)8860)

4月から、24時間365日対応の電話相談(みのかも健康ほっとダイヤル)が開始されました。坂祝町の皆様が、体の健康や子育てなどについて気軽に相談できるよう、医師・保健師・看護師が対応しています。

相談内容：健康・医療・育児・介護・認知症・医療機関情報等の提供など ☎0120-238-007

# 令和3年度 食育ボランティア養成講座「栄養教室」参加者募集

医食同源とも言われるように、健康と食生活には密接な関係があります。この食育ボランティア養成講座では、自身の健康について考え、実践する力を身に付け、さらに学んだことを周りにも広めていく人材を育てていきます。この講座で、食育について知識を深めていきませんか？

- 【開催期間】** 9月～令和4年2月まで計7回  
**【参加費】** 2,000円(テキスト代、材料代)  
**【募集期間】** 8月16日(月)～9月15日(水)  
**【対象】** 町内在住の方(年齢、性別は問いません)  
**【募集人数】** 10人(先着順)  
**【申込み先】** 保健センター(☎26-7201) 担当: 可児  
 ※ 託児を希望される方はお申し出ください。

	日程		内容(講義・調理実習または運動実技)	
	実施年月日/時間	会場	午前9時30分～午前10時30分	午前10時30分～午後12時30分(正午)
1	9月30日(木) 午前9時30分～正午	中央公民館	開講式・第1回講義 健康寿命を延ばすために	フレイル予防の食事 (食改協と合同調理)
2	10月19日(火) 午前9時30分～正午	中央公民館	第2回講義 生活習慣病について	薄味習慣のための献立 (講座参加者と合同調理)
3	11月9日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	(午後の実習のみ)	
4	11月25日(木) 午前9時30分～午後12時30分	中央公民館	第4回講義 国民の健康状況・坂祝町の現状	メタボ・糖尿病予防食
5	12月10日(金) 午前9時30分～午後12時30分	中央公民館	第5回講義 食育の推進	家族皆のバランス献立
6	令和4年1月18日(火) 午前9時30分～正午	中央公民館	第6回講義 女性の健康	骨粗鬆症予防献立 (講座参加者と合同調理)
7	令和4年2月8日(火) 午前9時30分～午後12時30分	中央公民館	閉講式・第7回講義 食育ボランティアについて	成果の発表 (食改協と合同調理)

※ 試食は感染対策をして実施します。ただし、合同調理の場合は試食をせず、持ち帰りとなります。

## 8月31日はやさいの日

8月は野菜ファースト強化月間

平成28年、岐阜県民の野菜摂取量は、46都道府県中(熊本県を除く)、男性38位、女性33位と低順位でした。岐阜県民の7割の方が野菜不足です。そこで、岐阜県では「野菜ファースト」をキーワードに、野菜摂取量増加の取り組みを行っています。

健康に過ごすためには、日々の食事は重要な要素の1つです。野菜を食事に取り入れ、バランスの取れた食事で生活習慣病を予防するとともに、感染症にも負けない体づくりを目指しましょう。

毎日の食事に  
**+1皿の野菜\***  
プラス  
を食べよう!

※1日の野菜摂取目標量(350g)に  
対する岐阜県民の平均不足量

1日の  
野菜摂取目標量  
(350g)は  
小皿5皿分が目安  
(1皿=約70g)

### 野菜ファーストとは？

- ♥いつもの食事に+(プラス)野菜1皿
- ♥食事の1番最初に野菜を食べましょう
- ♥野菜摂取量全国1位を目指しましょう

### おすすめ野菜レシピは こちらから♪

ぎふ野菜ファースト  
Instagram



みんなの  
おすすめ野菜レシピも  
おしえてね!  
「#ぎふ野菜ファースト」を  
つけてInstagramに  
投稿してね♪



### 野菜たっぷり料理のお店は こちらから♪



この  
ステッカーが  
目印です!

ぎふ食と健康応援店は  
みなさんの健康づくりを応援しています!

ぎふ食と健康応援店  
地域別ガイド  
【岐阜県公式ホームページ】



広告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

# B型肝炎 給付金について

**無料個別相談会**を行います。

日程	9/23 (木)	勤労者総合福祉センター(Lポート可児) 第1会議室
会場	9/24 (金)	美濃加茂市生涯学習センター 5階 504技術学習室

対象者 昭和16年7月2日～  
昭和63年1月27日 生まれ

※ご遺族の方も  
給付金請求  
できます

給付金 50万円～  
3,600万円

※病態に応じ  
て給付金等の  
内容が異なります

完全予約制 ☎  
0120-013-621  
(ご予約受付時間)  
平日 9:00～18:00  
個別相談なので、他の方と顔を  
合わせることはありません。

着手金・相談料 無料  
成功報酬制  
※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 奥庭 尊一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029  
プレシヤス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福麗ビル6-A【営業時間】平日 9:00～18:00  
TEL 03-5363-6333 E-mail info@precious-law.jp  
FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

無料電話相談も  
同時受付中! お気軽にお電話ください