



西播磨版の問い合わせは  
西播磨県民局総務企画室  
総務防災課へ

〒678-1205 上郡町光都2-25

☎0791(58)2100  
☎0791(58)2328

ホームページ 西播磨県民局

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ

☎0120(83)7830(携帯電話からは代表番号へ)  
【受付】平日(祝日等を除く)9時~17時30分

## 新型コロナウイルスの感染拡大を予防する「ひょうごスタイル」

県が推進する新たな生活様式「ひょうごスタイル」を取り入れ、新型コロナウイルス感染拡大防止に協力をお願いします。

### 感染拡大を予防する日常生活(ライフスタイル)

ウイルスとの共存を意識した生活習慣を。



1. 「3密」(密閉・密集・密接)の回避
2. 身体的距離(ソーシャルディスタンス)の確保  
できるだけ2m、最低1m。
3. マスクの着用、咳エチケットの徹底  
熱中症リスクを考慮し、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外す。
4. 手洗い・手指消毒  
(手洗いは30秒程度、石けん・消毒薬の利用)
5. 体温測定・健康チェック  
熱や風邪の症状があるときは自宅で療養。
6. 発症時やクラスター発生時に備え、いつ誰とどこで会ったかを記録

☎龍野健康福祉事務所  
☎0791(63)5140 ☎0791(63)9234  
☎赤穂健康福祉事務所  
☎0791(43)2321 ☎0791(43)5386



今こそしっかりチェック&気を付けよう

## 健康福祉事務所 からののお知らせ

### 10月17日(土)~23日(金) 薬と健康の週間~薬は正しく使いましょう~

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか。多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬を飲めなくなったりしている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。高齢になると、薬の数がが増えて副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

#### 日頃から注意しておくこと

1. かかりつけの医師やかかりつけ薬剤師・薬局を持って、処方されている薬の情報を把握してもらう
2. 薬の飲み忘れや飲み残しで困ったときにかかりつけ薬剤師・薬局に相談する
3. 自分の処方されている薬が分かるように、お薬手帳を持つ。  
お薬手帳は、1冊にまとめる

((一社)くすりの適正使用協議会「あなたのくすりいくつ飲んでますか?」より)

☎龍野健康福祉事務所食品薬務衛生課  
☎0791(63)5683 ☎0791(63)9234  
☎赤穂健康福祉事務所食品薬務衛生課  
☎0791(43)2937 ☎0791(43)5386



## キノコの食中毒に注意

秋はキノコ狩りのシーズンですが、食べられないキノコの誤食による食中毒が毎年発生しています。素人判断はせず、確実に食用といえないキノコは、絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」ようにしましょう。

☎龍野健康福祉事務所食品薬務衛生課  
☎0791(63)5144 ☎0791(63)9234  
☎赤穂健康福祉事務所食品薬務衛生課  
☎0791(43)2937 ☎0791(43)5386



あなたの健康的な食生活を応援

## 「食の健康協力店」を活用しましょう

兵庫県民は、外食や中食(総菜・お弁当)を週1回以上利用する人がそれぞれ3~4割となっています。県では、外食での健康的な食生活を支援するため、健康メニューの提供や栄養成分表示などに取り組む飲食店や中食販売店を「食の健康協力店」として登録。現在、西播磨地域には約800店が登録されています。該当店を健康づくりに活用しましょう。

☎龍野健康福祉事務所健康管理課 ☎赤穂健康福祉事務所地域保健課  
☎0791(63)5677 ☎0791(63)9234 ☎0791(43)2321 ☎0791(43)5386



## インフォメーション イベント等は延期・中止の場合があります

### 赤穂海浜公園 芝生滑り台オープン & 公園を活用したイベントの募集

10月から新たに芝生滑り台をオープンします。天然芝の滑り台なので、小さな子どもも安心して遊べます。また、公園を活用したイベントを募集しています。芝生広場でグラウンドゴルフ大会や野外ステージでダンス発表会など、公園施設を貸し切ったイベントができます。詳しくは赤穂海浜公園ホームページを確認してください



園管理事務所 ☎0791(45)0800 ☎0791(45)0183 赤穂海浜公園

### 「みんなで守ろう!西播磨の疏水」岩見用水ウォーキングの開催

豊かな水の流れる風景を後世に伝えていくことを目的に「岩見用水沿線」の伝承や遺構から疏水を学ぶウォーキングを実施します ☎10月25日(土)8時30分~12時30分(小雨決行) 所太子町歴史資料館 北側駐車場(集合) ☎50人 ☎無料 ☎10月11日(土)までに参加者全員の住所、氏名、生年月日(イベント保険のため必須)、電話番号をファクスまたはホームページ申し込みフォームで光都農林振興事務所光都土地改良センター ☎0791(58)2225 ☎0791(58)2324

西播磨県民局光都土地改良センター

### ため池クリーンキャンペーン

全国一ため池が多い兵庫県。西播磨地域には749カ所ものため池があります。ため池は、農業用水の利用だけでなく、多様な生物のすみかであったり、洪水を抑制する効果があったりと、地域の貴重な財産です。これを機会にため池に関心を持ち、ため池の美化・保全活動に参加してみませんか ☎10月1日(土)~31日(土) 光都農林振興事務所光都土地改良センター ☎0791(58)2215 ☎0791(58)2324



## 西播磨地域情報

たつの市

### 企画展 「一枚の紙から広がる景色 ~中岡文子、連鶴作品展~」

連鶴作家・中岡文子さんの連鶴作品約60点を展示します ☎10月2日(金)~25日(土)10時~17時 ※月曜休館 所 醤油の郷大正ロマン館 ☎無料 ☎同館 ☎0791(72)8871

