

10月17日(日)～23日(土)

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」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。単に服用する数が多いことではありません。高齢になると、飲む量が増えて副作用が起こりやすくなります。ポリファーマシーを防止するために日頃から注意すべきことは何か、知っておきましょう。

ここがポイント



POINT

1

かかりつけの医師や薬剤師・薬局を持って、処方されている薬の情報を把握してもらいましょう。



POINT

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・薬局に相談しましょう。

POINT

3

自分の処方されている薬が分かるように、お薬手帳を持ち、手帳は1冊にまとめておきましょう。



☎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

山城コラム

長水城

宍粟市 標高 584m

宍粟市山崎町の市街地から北西約5km、長水山の頂に築かれ、西播磨の山城の中でも規模が大きく五十波・宇野地区などにまたがっています。信徳寺本堂が建つ山頂部に主郭を置き、東西約200m、南北約500mの尾根沿いに複

数の郭を配置。西麓の伊水小学校付近は大手口の居館跡で、周辺に残る殿町、町屋敷などの地名から、初期的な城下町があったと推測されます。南北朝期、赤松頼則による築城と伝えられ、嘉吉の乱(1441年)でいったん落城した後、赤松氏一族の宇野氏が防備に優れたこの城を本拠にしたと考えられています。戦国期の

宇野政頼、祐清父子は、当初は織田方についてとみられるものの、第二次上月合戦の際に毛利方に寝返った結果、先に三木城を陥落させ、英賀攻略後の秀吉方の軍勢によって1580年5月に落城しました。山頂からは、山崎町の市街地のほか秀吉勢の本陣とされる聖山城跡、篠ノ丸城跡、揖保川などが一望できます。

長水城について
詳細はこちら



長水城跡

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

播磨科学公園都市 交通結節点・交流拠点のグランドオープン

都市の交通利便性の向上と活性化のため、都市中心部の芝生広場に交通結節点・交流拠点を整備します。交通結節点(バスターミナル)は令和3年4月供用開始済、交流拠点(待合所、コミュニティスペース等)は3年11月に供用開始予定です。☎播磨科学公園都市芝生広場 ☎県企業庁播磨科学公園都市まちづくり事務所 ☎0791(58)1115 ☎0791(58)0058



ため池クリーンキャンペーン

兵庫県はため池数が全国一。西播磨には816カ所ものため池があります。農業用水としての利用や、洪水調整、景観形成など多面的な機能を持ち、地域の貴重な財産です。ため池を美しく安全に維持するため、10月は各地で清掃・保全活動を行います。①10月1日(金)～31日 ②☎光都農林振興事務所光都土地改良センター農村計画課 ☎0791(58)2215 ☎0791(58)2324



第41回西播磨ふるさと写真展巡回展

第41回西播磨ふるさと写真展入賞・入選作品と写真展部会員の賛助作品を各市町で巡回展示します。作品鑑賞を通じて、中・西播磨の人、歴史、文化などを育んだ自然を感じ、ふるさとの明日を考えるきっかけにしませんか。①10月7日(日)13時～11月3日(水) (月曜休館) ②12月16日(火)～23日(火) (火曜休館) ③4年1月11日(水)13時～20日(水)12時 (土曜、日曜休館) ④1月28日(金)～2月6日(日) (月曜休館) ☎①光都プラザ オプトピア「住民文化交流コーナー」②相生市文化会館 ホワイエ③宍粟市役所1階ロビー④上郡町生涯学習支援センター ☎西播磨文化会館 ☎0791(75)3663 ☎0791(75)0992

西播磨地域情報

たつの市

特別展「武士の心得」

脇坂氏が龍野に入封してもうすぐ350年がたとうとしています。戦国時代から明治時代まで、家臣たちは主君と共に戦い、御用を勤めました。同展では、脇坂家家中に伝わった、豊臣秀吉の朱印状、伊達政宗の花押入りの書状など、初公開資料を含めた歴史ある貴重な資料を一室に展示します。①10月23日(土)～12月5日(日)9時～17時(入館は16時30分まで) ☎龍野歴史文化資料館 ☎同館 ☎0791(63)0907 ☎0791(63)0998