

相談(8月)

| 種別        | 日                                 | 時間       | 場所                        | 問い合わせ                                                                                    |
|-----------|-----------------------------------|----------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 行政相談      | 4日(火)                             | 午前9時～正午  | 市役所 3階会議室                 | 岡山行政監視行政相談センター<br>☎086-224-1100                                                          |
|           | 7日(金)                             | 午前9時～正午  | 川上総合学習センター<br>備中地域局 2階会議室 |                                                                                          |
| なやみごと相談   | 7日(金)                             | 午前9時～正午  | 川上総合学習センター<br>備中地域局 2階会議室 | 岡山地方方法務局高梁支局<br>☎22-2318                                                                 |
|           | 25日(火)                            |          | 方谷の里ふれあいセンター(中井町)         |                                                                                          |
| 法律相談(要予約) | 4日(火)・18日(火)・25日(火)<br>午後1時～4時10分 |          | 高梁総合福祉センター                | 岡山弁護士会(☎086-234-5888)へ<br>事前に予約をして、協働定住課へ無<br>料券を申請してください。(市民のみ・<br>年2回まで) 協働定住課☎21-0254 |
| 司法書士相談    | 7日(金)                             | 午前10時～正午 | 市役所 4階会議室 1               | 岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区<br>☎22-7906                                                             |
|           | 19日(水)                            | 午後2時～4時  | ポルカ天満屋ハピータウン(1階)          |                                                                                          |

| 種別                 | 日                                                     | 時間        | 場所    | 問い合わせ             |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----------|-------|-------------------|
| 高梁税務署面接相談<br>(要予約) | 5日(水)・19日(水)<br>※相続・贈与・譲渡所得に関する相談<br>は税務署へお問い合わせください。 | 午前9時～午後4時 | 高梁税務署 | 高梁税務署<br>☎22-2546 |

子どもの健診(8月)

| 種別    | 対象(生まれた年・月)    | 日      | 時間                                            | 場所       | 問い合わせ              |
|-------|----------------|--------|-----------------------------------------------|----------|--------------------|
| 乳児健診  | 令和7年11月・令和8年4月 | 5日(水)  | 4ヵ月児<br>午後0時30分～0時45分<br>9ヵ月児<br>午後0時50分～1時5分 | 高梁保健センター | 健康づくり課<br>☎21-0228 |
| 3歳児健診 | 令和5年1月～2月      | 20日(木) | 午後0時30分～1時15分<br>(受付)                         |          |                    |

子育て支援・健康相談(8月) ※全て予約が必要です

| 種別                                    | 日               | 時間                           | 場所                             | 問い合わせ                                       |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|
| ゆう・ゆうタイム<br>(縁日ごっこ)                   | 7日(金)           | 午前10時～11時30分                 | 子育て支援センター<br>(高梁こども園<br>1階 東側) | 子育て支援センター<br>☎22-2450<br>こども未来課<br>☎21-2666 |
| 赤ちゃんタイム                               | 18日(火)・28日(金)   | 午前10時～正午                     |                                |                                             |
| ハッピー♡サタデー                             | 29日(土)          | ①午前9時～正午<br>②午後1時～4時         |                                |                                             |
| なりわで“ゆう・ゆう”                           | 6日(木)<br>20日(木) | ①午前10時～11時30分<br>②午後1時30分～3時 | 成羽こども園<br>子育て支援室               |                                             |
| にこにこ相談                                | 3日(月)・24日(月)    | 午前10時～午後4時                   | 子育て支援センター                      |                                             |
| 育児相談                                  | 26日(水)          | 午前10時～正午                     |                                |                                             |
| ちびっこ広場                                | 3日(月)           | 午前10時～11時30分                 | 成羽文化センター(別館)                   |                                             |
| エイズ・性感染症検査／B・C<br>型肝炎検査／骨髄ドナー検査登<br>録 | 25日(火)          | 午後1時～2時                      | 備北保健所                          | 備北保健所<br>☎21-2836                           |
| 病態栄養相談                                | 13日(木)          | 午前10時～11時                    |                                |                                             |
| 思春期・ひきこもり相談                           | 14日(金)          | 午後2時～4時                      |                                |                                             |



健康づくり応援通信

☎健康づくり課 ☎21-0228

未来の自分と家族のために～プレコンセプションケアを始めませんか？～

プレコンセプションケアとは、妊娠や出産を含めた将来設計とあわせて、若いうちから自分自身の健康づくりに取り組むことです。妊娠を希望する人だけでなく、男女問わずすべての人の健康づくりにつながる取り組みです。

基本的な健康習慣として推奨されること

- バランスの良い食事を心がける
- 適度な運動を行う
- 十分な睡眠や休養をとる
- 喫煙や受動喫煙を避ける
- お酒の飲みすぎに注意する
- 検診を受ける
- 女性は月経周期を把握する

また、妊娠を考えるうえで妊娠前から葉酸を適切に摂取することが大切です。妊娠前から妊娠初期にかけて十分な葉酸を摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の発症リスクを低減できることが分かっています。

市では、プレコンセプションケア推進の取り組みとして、婚姻届出時および妊娠届出時に希望者に対して、葉酸サプリメントを配布しています。今の健康習慣は、未来の自分と家族への贈り物です。この機会に、自分自身の健康づくりについて考えてみませんか？



“地域医療はまちづくり”～持続可能な地域医療体制の構築と維持に向けて～

高梁市で働く地域枠医師について Vol.2

岡山県では岡山大学などの医学部に地域枠を設け、卒業後に県内の医師不足地域へ派遣する制度を実施しています。今年度4月から、市内医療機関へ新たに2人が派遣されています。

- **高梁市にきた感想**  
2020年10月から半年間、当院で外科専門研修をさせていただきました。当時は宿舎に住まわせてもらっており、よく近辺を散策していたので非常に懐かしく感じます。
- **勤務しての感想**  
前は医師として3年目でまだまだ未熟でしたが、今は10年目であり外科専門医も取得しています。それでもまだ至らないところはありますが、以前よりもパワーアップした姿をお届けできればと思います。
- **医師としてのやりがい**  
外科の仕事は手術のイメージが強いかもかもしれませんが、地域の病院ではそれだけではなく、内視鏡検査や救急対応など幅広い診療に携わっています。『どの科にかかればよいか分からない』という患者さんの最初の窓口になることも少なくありません。患者さんの不安に寄り添い、適切な診断と治療につなげ、元気になって退院される姿を見ることが医師としての大きなやりがいです。
- **今後の抱負**  
地域医療では、『まず診る』『断らない』という姿勢がとても大切だと考えています。専門分野にこだわらず、困っている患者さんを幅広く受け入れ、その中でも高度な専門的治療が必要と判断した場合には、適切な医療機関や専門科へ速やかにつなぐことも重要な役割です。地域の皆さんに「困ったときはまず相談してみよう」と思っただけの存在を目指し、これからも外科医としての専門性を磨きながら、安心して暮らせる地域医療に貢献していきたいと考えています。



【医療法人清梁会 高梁中央病院】  
おか べんや  
岡 凌也 医師  
岡山大学卒業  
(外科医)

☎健康づくり課☎21-0304

過去の取り組みの経緯や内容は、市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」をご覧ください。

