

相談(10月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	2日(金)	午前9時～正午	備中地域局（2階会議室）	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	6日(火)		市役所（3階会議室）	
	9日(金)		川上総合学習センター	
なやみごと相談	2日(金)	午前9時～正午	備中地域局（2階会議室）	岡山地方方法務局高梁支局 ☎22-2318
	6日(火)		市役所（3階会議室）	
	9日(金)		川上総合学習センター	
法律相談(要予約)	6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) 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)へ事前に予約をして、協働定住課へ無料券を申請してください。(市民のみ・年2回まで) 協働定住課☎21-0254
司法書士相談	1日(木)	午前10時～午後4時	成羽複合施設たいこまるプラザ	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
	9日(金)	午前10時～正午	市役所（4階会議室1）	
	21日(水)	午後2時～4時	ボ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(要予約)	7日(水)・21日(水) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談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 ☎22-2546

子どもの健診(10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8年1月・6月	7日(水)	4ヵ月児 午後0時30分～0時45分 9ヵ月児 午後0時50分～1時5分	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
3歳児健診	令和5年3月～4月	14日(水)	午後0時30分～1時15分(受付)		

子育て支援・健康相談(10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 (ハロウィンパーティーをしよう)	30日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター (高梁こども園 1階 東側)	子育て支援センター ☎22-2450 こども未来課 ☎21-2666
赤ちゃんタイム	5日(月)・20日(火)	午前10時～正午		
ゆう・ゆう講座(親子体操)	21日(水)	午前10時～11時30分		
ハッピー♡サタデー	17日(土)	①午前9時～正午 ②午後1時～4時		
なりわで“ゆう・ゆう”	8日(木) 15日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時	成羽こども園 (子育て支援室)	健康づくり課 ☎21-0228
さてらいとひろば“ゆう・ゆう”	14日(水)	午前10時～11時30分	落合ふれあい公園	
にこにこ相談	5日(月)・19日(月)	午前10時～午後4時	子育て支援センター	
育児相談	28日(水)	午前10時～正午		
プレママ・母乳相談	2日(金)	午前9時30分～10時30分(プレママ相談) 午前10時30分～11時30分(母乳相談)		
ちびっこ広場	22日(木)	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 型肝炎検査／骨髄ドナー検査登 録	27日(火)	午後1時～2時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談	8日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	9日(金)	午後2時～4時		



健康づくり応援通信

☎健康づくり課 ☎21-0267

心と体のサインを見逃さないで！

季節の変わり目であるこの時期は、心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。バランスを整えるには、睡眠と休息の質が大切です。年齢や仕事、学業などを理由に「これくらい大丈夫」と無理をしていませんか。

ひとりで抱え込まず、まずは睡眠環境を見直したり、誰かに今の気持ちを話したりすることから始めてみましょう。自分自身の「こころのサイン」を大切に、あたたかく自分を労わる時間を持つ習慣から始めましょう。



睡眠は、心と体を修復し、ストレスを解消するために欠かせない行動です。寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、朝起きてても疲れが取れない、昼間に眠気があるといった状態が続いているなら、それは心からの「休息が必要」というサインかもしれません。いつもより食欲がない、集中力が続かない、何をしてもおっくうに感じる……。そんな自分自身の心の変化に気づくことが大切な命を守るための第一歩です。

●厚生労働省の指針に基づいた5つのポイントを参考に、今夜からできる『眠りの習慣』を始めてみませんか。



“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～
高梁中央病院 DMAT による熊本地震被災地での活動報告

高梁・新見圏域で唯一の災害拠点病院である高梁中央病院は、8月2日(日)～5日(水)、熊本地震の被災地である熊本市・宇城市へ災害派遣医療チーム DMAT 隊員5人(医師1人、看護師2人、業務調整員2人)を派遣しました。

現地では、西日本地区(九州・中四国・近畿)のDMATが活動しており、当院は避難所の巡回および医療支援活動を行いました。現地の社会福祉協議会と連携しながら被災者宅を巡回訪問し、一人ひとりの生活環境や地域の実情に合わせた医療支援を実施しました。

巡回訪問で医療ニーズの聞き取りを行う中で、被災者の人々の深い不安が見えました。自宅の片付けにまで手が回らず、相次ぐ余震の中で「これからどうすればいいのか」と途方に暮れる声に耳を傾け、少しでも心の負担を和らげられるよう対話を重ねました。

災害時におけるDMATの役割は、応急手当などの医療行為だけにとどまりません。被災された人の不安の受け止め、そして現地支援者のバックアップを含め、現場のあらゆる課題に柔軟に対応することが重要であると痛感しました。

今回の活動で得た経験と教訓を糧に、今後も地域の防災・医療体制の充実に尽力していきます。
(高梁中央病院・DMAT派遣隊員)



☎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。

