相談(12月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	1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 ☎086-224-1100
	4日(金)		備中地域局（２階会議室）	
	9日(水)		川上総合学習センター	
なやみごと相談	1日(火)	午前９時～正午	市役所（３階会議室）	岡山地方法務局高梁支局 ☎22-2318
	4日(金)		備中地域局（２階会議室）	
	9日(水)		川上総合学習センター	
	22日(火)		松原コミュニティハウス	
法律相談(要予約)	1日(火)・8日(火)・15日(火)・22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	11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 ☎22-7906
	16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 (要予約)	２日(水)・16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(12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３月・８月	9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５月～６月	16日(水)	午後０時30分～１時15分 (受付)		

子育て支援・健康相談(12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 (クリスマスを楽しもう)	18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	7日(月)・22日(火)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	12日(土)	①午前９時～正午 ②午後１時～４時		
なりわで“ゆう・ゆう”	3日(木) 17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)	
にこにこ相談	7日(月)・21日(月)	午前10時～午後４時	子育て支援センター	
育児相談	21日(月)	午前10時～正午		健康づくり課 ☎21-0228
プレママ・母乳相談	4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	10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(こつずい)ドナー検査登録	22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	10日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	11日(金)	午後２時～４時		

高梁市の市外局番は「0866」です



健康づくり応援通信

問健康づくり課　☎21-0267

11月になり気温が下がると、外に出る機会が減り、運動不足になりがちです。運動は、病気予防や介護予防に有効であるといわれています。まずは、筋肉量や足腰の状態をチェックし、日常生活の中でプラス10分、体を動かすことを意識しながら「筋トレ」も積極的に取り入れてみましょう。

まずはセルフチェックから

バランス力・下半身の筋力チェック

椅子に座った状態から片足で立ち上がる
※椅子の高さは約40㎝を目安に



立ち上がりがスムーズでない
↓
筋力が下がっているかも

すきまができる
↓
筋肉量が少ないかも

ふくらはぎの太さチェック



やってみよう筋トレ(ゆっくり10回前後を目安に)

体調や体力に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

スクワット



膝が前に出ないように行う

支えを持って、浅めで行う

お尻の上げ下ろし



片足を浮かせて、お尻を上げる

両足をつけてお尻を上げる

かかとの上げ下ろし



ゆっくり行う

支えを持って行う

“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～

救急安心センター（#７１１９）

救急安心センター「#7119」は、救急車を呼ぶべきか迷った時や、すぐに病院に行った方がいいかどうか分からない時などに、看護師などの専門家へ電話で相談できる窓口です。



●利用可能時間

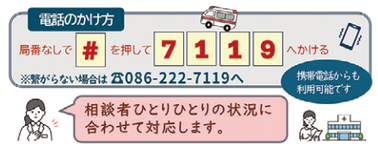
24時間365日
※相談は無料ですが、通話料は相談者の自己負担となります。

●利用方法（電話のかけ方）

「＃」を押してから「7119」へかける
※上記番号へつながらない場合は「086-222-7119」へかけてください。

●どんな時に使うの？

・けがや病気の緊急性が高いかどうか分からない時や迷った時
・救急車の利用に関する助言を受けたい時
・医療機関案内を受けたい時　　など



●外国語での相談

英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ポルトガル語、タガログ語、ミャンマー語、インドネシア語に対応しています。

このサービスは、救急車の適正利用といった、上手な医療のかかり方にも役立ちます。ぜひご活用ください。

問健康づくり課☎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。