

急病や健康のことなど 年末年始も安心です 急病のときの医療機関



年末年始や休日には、保健医療センター内の綾瀬休日診療所・歯科診療所・調剤薬局で救急患者を受け付けます。迅速に診療を受けられるよう座間綾瀬医師会、大和歯科医師会、大和綾瀬薬剤師会が開設しているものです。受診の際は、診療費と健康保険証を持参してください。同センター☎77・1133。

科目	診療日	時間	場所・☎
内科 小児科	日曜日・祝日 12月30日～1月3日	9時～11時 13時～16時 19時～22時	綾瀬休日診療所 ☎77・5315 (診療時間のみ)
歯科	日曜日・祝日 12月29日～1月3日	9時～11時30分 13時～15時30分	綾瀬休日歯科診療所 ☎79・1818 (診療時間のみ)
調剤薬局	日曜日・祝日 12月29日～1月3日	9時～11時30分 13時～16時 19時～22時	綾瀬休日調剤薬局 ☎76・5388 (調剤時間のみ)

■かながわ小児救急ダイヤル 夜間、子どもの急な発熱や体調不良などで判断に迷ったことはありませんか。家庭での対処方法や医療機関にすぐかかる必要があるかなどの助言が受けられます。毎日18時～24時、☎#8000 (プッシュ回線、ISDN回線、携帯電話) か☎045・722・8000 (ダイヤル回線、IP電話)。

■あやせ24時間健康相談 心や身体の健康などについて気軽に相談できます。医師や保健師などの専門職が、24時間体制で電話相談に応じます。☎0120・1192・61。

糖尿病予防教室 ～さよならメタボ～

講義や運動の実技、調理実習を通して、糖尿病の予防を3日間学びます。

日時などは表のとおり。会場は保健医療センター。糖尿病の心配があり食事・運動療法が必要か関心のある40歳以上の方対象。定員20人(申込順)。同12月17日から同センター☎77・1133。

日時	内容	講師
1月16日(水) 9時30分～11時30分	健康チェックと講義 「糖尿病の正しい知識」 「糖尿病予防の食生活」	保健師 管理栄養士
1月24日(木) 9時30分～11時30分	実技：運動療法の基本	理学療法士 天川淑宏氏
1月30日(水) 9時～12時	調理実習：予防のための おいしい食事作り	管理栄養士



まちづくりはロケとグルメで 地域活性化講演会を開催

1月23日(水)14時から、市役所3階315会議室。テーマは「まちづくりはひとづくり」ロケとグルメによる地域活性化」。講師は藤崎慎一さん。

全国の地域活性化事例を基に、商店の持続的なにぎわいづくりや綾瀬の商業活性化について、考えるきっかけづくりや話し合いの参考にしてもらうための講演会です。市内在住・在勤の方対象。定員100人(申込順)。同1月10日までに商工振興課☎70・50601、☎70・57033、☎51440 @city.ayase.kanagawa. へ直接。



藤崎慎一さん

株式会社地域活性プランニング代表、ロケ情報誌「ロケーションジャパン」発行人。全国各地の地域活性化に携わる傍ら、内閣官房「地域活性化伝道師」、経済産業省「地域活性キーパーソン研究会座長」、総務省「地域力創造アドバイザー」などを歴任。継続的な住民参加を促し、自立型地域活性化を行う専門家。

市内の優良事業所などを表彰

11月12日、文化会館で市と商工会の共催による優良事業所等表彰式を行いました。市内中小企業の発展や技能の向上などを目的に、毎年開催しているものです。市長から優良事業所5社、優良従業員6人、技能功労者5人を、商工会からは優良事業所10社、優良従業員12人を表彰しました。市内産業を支える選りすぐりの事業者、技能者などが一堂に会し、一人一人に表彰状が手渡されるたびに、会場から温かく力強い拍手が送られました。



▲商工会長表彰



▲市長表彰

いきいき健康

お酒との上手な付き合い方
～適正飲酒を心掛けましょう～

お酒は飲み方によって食欲を増進させたり、ストレスを解消したりしますが、度を越すと体に大きな負担をかけます。

日本人の飲酒の適量は、1日の平均純アルコール量で20g程度とされています。これは、アルコール度数が15度の日本酒では一合、5度のビールでは中瓶1本程度に相当します。ただし、アルコールを分解する能力は人によって異なるため、まったく飲めない人もいます。

過度の飲酒は二日酔いを招き、急性アルコール中毒で死亡に至るケースもあるので、注意が必要です。

年末から年始にかけて、お酒の席を予定している方も多いと思います。飲めない人には決して勧めず、節度を守った飲酒で楽しく過ごしましょう。

同保健医療センター☎77・1133。

きらめき 市民活動

まちかど特派員
レポート 吉江 旭



綾瀬土産土法の会

同 石井
☎81・3174



▲講習会

市内を拠点に幅広く活動している「綾瀬土産土法の会」を紹介いたします。9月22日、中央公民館の実習室で開かれた同会の講習会取材しました。会場では、代表を務める石井麻里さんの歯切れの良い声が響いていました。この日の題材は「日本の風土の特徴」「緯度による食べ物の違い」「季節の食べ方」などでした。私もカメラのシャッターを切る手を止め、しばらく耳を傾けました。聴く側の気持ちに強烈に引き付けられる術の素晴らしさが、とても印象に残りました。



▲イベントでの出品・販売

同会は「土産土法による食べ物塾」として昨年3月1日に発足しました。土産土法とは、その土地の物を、その土地の人の調理法で、その土地の人がいただくことだそうです。同会の講習は、旬の食材の食べ合わせ調理法や味噌作り体験など、内容も豊富です。さらに、各種イベント

トでは郷土料理を出品・販売し、好評を博しています。石井代表は、子どもの病気がきっかけで食を学び、今日に至ったとのこと。自らも経験を生かし、皆さんの健康な体づくりをサポートができたうれしく思います」と語っています。