

## 令和8年度から在宅当番医制運営事業の体制が変わります

平日の夜間や休日など、通常の診療時間外に急な病気やケガをされた方が応急的な診療を受けることができる、「在宅当番医制運営事業」を吉野川市医師会において実施しておりましたが、運営の継続が困難となったことから、令和8年4月1日より吉野川市医師会と阿波市医師会が協力して運営することになりました。

当番医の場所および連絡先は、医師会のホームページをご覧ください。

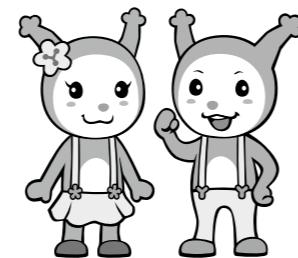
### 《診療時間》

平日	午後6時～10時
日曜祝日	午前9時～午後1時
	午後2時～6時
	午後7時～10時

※受診前には電話予約が必要です。



吉野川市医師会  
ホームページ  
二次元コード



●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

## 次の定期予防接種の接種期限は3月31日です。

接種が済んでいない方は、体調がよい時に早めに接種してください。/

### ●麻しん・風しん（MR）2期予防接種

（対象者）平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ（無料）



### ●二種混合予防接種（ジフテリア・破傷風）

（対象者）平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ（無料）

※11歳以上13歳未満（対象年齢までは接種可能）

※各予診票を紛失された方は、再発行しますので健康推進課（本館1階）まで連絡してください。

●問い合わせ 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

市消費生活センター（市民生活課内）  
消費者ホットライン ☎11840 FAX2212245  
（知恵島小学校5年）

問い合わせ

事故事例としては、コンロを2台並べて1枚の鉄板を使用したり、炭の火起こしに使用することなどでボンベが過熱されます。ボンベが過熱されると内圧が上がり、限界を超えると破裂します。

【消費者ひろば】  
[カセットボンベのガス漏れ・過熱に注意]  
カセットコンロは、食卓調理や防災用品として活躍する大変便利なものです。ボンベの使用方法を間違えると重大な事故になるおそれがあります。事故の多くは「漏れたガスによるもの」です。特に次のことに注意して使用してください。  
●「取扱説明書の指示に従つて、指定されたボンベを正しく装着する」「経年劣化や保管環境が悪く、内部のパッキンが劣化している場合があるので、装着時にガス漏れの音がしていないかをよく確認する」ことが重要です。



**ミニベロ**  
フランス語で小さい自転車という意味の自転車。特徴はコンパクトで小回りがきくところ。おしゃれなデザインや折りたためる物もあります。



**E-Bike**  
電動アシスト機能を搭載し、坂道や長距離でも楽に走行できます。体力に自信がない方や普段使いを快適にしたい方におすすめ。最近はデザイン性も向上しており、スタイリッシュに楽しめます。



**マウンテンバイク**  
太めのタイヤと衝撃吸収性に優れたサスペンションを備えている自転車。舗装されてない道や段差の多いところも安定して走行できます。自然の中で走りたいアウトドア好きにおすすめです。



**ロードバイク**  
軽量のフレームと細めのタイヤにより、長距離・高速走行が可能です。ポジションが前傾で、ペダルに体重をかけやすくなっています。レース用のイメージがあるかもしれません、それだけでなくロングライドやヒルクライムも楽しめます。

## 自転車のススメ



自転車は用途によってさまざまな種類があります。そこで今回は自転車の種類について一部紹介します。

## 介護予防教室

月	日	曜日	時 間	地 区	場 所	内 容
2	月	9:00～10:30 13:00～14:30	川島 川島	こだま会館 立石公会堂		介護予防体操
3	火	9:00～10:30	川島	川島公民館神後分館		
4	水	9:00～10:30 13:30～15:00	山川 鴨島	中部農業構造改造センター 上浦公民館		
5	木	9:00～10:30 13:00～14:30	川島 山川	川島公民館敷地分館 瀬詰老人会館		
9	月	9:00～10:30 13:00～14:30	鴨島	森藤集会所		
10	火	9:00～10:30 13:00～14:30	川島 鴨島	川島公民館学西分館 牛島集会所		口腔ケア 介護予防体操
12	木	9:00～11:00	鴨島	西麻植市郷会館		楽しい脳体操
13	金	9:00～10:30	川島	川島公民館本町分館		
16	月	13:30～15:00	山川	西川田福祉センター		
17	火	9:00～10:30 13:00～14:30	美郷 山川	三山老人憩の家 湯立会館		
18	水	9:00～10:30 13:00～14:30	山川 美郷	八坂会館 中枝老人憩の家		
19	木	9:00～10:30	川島	東児島公民分館		栄養のお話
20	金	9:10～10:40 13:00～14:30	美郷 鴨島	中古井広域集落センター 飯尾会館		栄養のお話
24	火	13:00～14:30	山川	元木会館		栄養のお話
25	水	13:00～15:00	鴨島	知恵島公民館		
26	木	9:00～10:30	鴨島	牛島公民館		

※初めて参加される方は問い合わせください。※フレイル予防手帳を持参してください。※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。※講座内容は変更する場合があります。※理学療法士による介護予防体操、作業療法士による楽しい脳体操、歯科衛生士による口腔ケア講座、管理栄養士による栄養講座を実施しています。

## リハビリ教室

月	日	曜日	時 間	地 区	場 所	内 容
2	16	月	9:00～11:00	山川	南町集会所	●血圧測定 ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260