

地域包括支援センターからのお知らせ

③ 認知症かなと思ったら(医療機関への受診の仕方)

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談の窓口です。医療・介護・福祉など、気軽に相談できます。地域包括支援センターでは主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師または地域で経験のある看護師が、それぞれの専門性を生かして業務を行っています。業務の一つとして、認知症に関する相談も受け付けています。

認知症に関する記事を2カ月に1回、6回シリーズでお知らせします。

《問合せ》 豊岡福祉課 豊岡地域包括支援センター

☎ 24-2409

認知症は、その原因や状態によつては早期発見・早期受診で、症状の改善が期待できる場合があります。できるだけ早期に発見し、適切な対応をすることが本人の状態の安定と、家族の負担の軽減につながります。



医療機関への受診の仕方

「最近物忘れがひどくなってきた気がする」「相談したいけど、どの病院に行けばいいのだろう」とお困りのときは、まずはかかりつけの医師に相談しましょう。その医師の診断で、必要な場合はさらに専門の医

師がいる医療機関につないでもらいましょう。かかりつけの医師がいないう場合は、この機会に持つようにならしましょう。



かかりつけの医師をどのよう
に探せばいい
か分からな
い場合は、
地域包括支援センターに相談
ください。

次のような場合も 気軽に相談ください

- 物忘れをするけど、誰に相談すればいいのだろうか
- 認知症の方にどのように対応すればいいのだろうか

○認知症の方が利用できるサービスを知りたい など
相談者や相談内容などの秘密は厳守します。

《各地域包括支援センターの問合せ》

センター名	住所	電話
豊岡地域包括支援センター	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎町湯島625-9	32-4599
城崎・竹野地域包括支援センター 竹野分室	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石町福住1302	52-7015
出石・但東地域包括支援センター 但東分室	但東町出合433-1	54-0515

都市計画マスタープラン「地区構想」の策定に向けて 「豊岡中心地区まちづくり会議」が発足しました

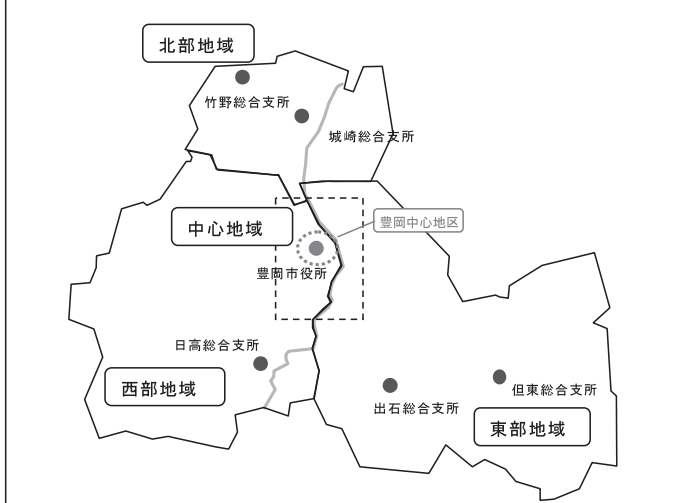
市では今年度、本市の中心地域に位置する豊岡中心市街地において、都市計画マスタープラン地区構想として「豊岡中心地区まちづくり構想」を策定します。

《問合せ》 都市整備課 計画整備係 ☎ 23-1712

策定にあたり、「豊岡中心地区まちづくり会議」が発足しました。7月28日に第1回目の会議が開催され、13人の委員の中から会長に小林啓作さん(泉町)が選ばれました。

今後は、このまちづくり会議を中心に、今年度中のまちづくり構想完成を目指し、月に1回程度話し合いや活動を行います。

地区別構想区域区分図



▲第1回豊岡中心地区まちづくり会議

みんなで節電アクション④【最終回】 節電で地球温暖化防止を!!



今年の夏は、電力供給が極めて厳しい状況となりました。私たちが、家庭やオフィスで、少しずつ節電に努めることが、被災地の復興と安定した電力供給につながるります。

環境省が推奨する「家庭でできる節電方法」(七つのポイント)のシリーズ4回目(最終回)です。

積極的な節電に、協力をお願いします。

《問合せ》エコバレー推進室 ☎21-9012

ポイント⑦ 生活スタイルの見直しで節電

台所で節電

- 炊飯器
- 炊飯器の保温を控えましょう。
- ご飯は保温よりレンジで温めましょう。
- 電気ポット
- 電気ポットの保温を控えましょう。
- 食器洗浄機
- 汚れを拭き取った上で節約モードに切り替えましょう。
- 乾燥機能をできるだけ控えましょう。



を減らす工夫をしましょう。

- 乾燥機
- 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能をできるだけ控えましょう。

風呂・洗面所で節電

- 風呂の自動保温をできるだけ止めましょう。
- 送水にも電気を使用するため、蛇口をこまめに閉めたり、シャワーの時間を少しでも短くしましょう。



エコクッキングで省エネ!!

水滴を拭いてから火にかけてみましょう

鍋などを水滴が付いたまま火にかけると、残った水滴を蒸発させるために余分なエネ

ルギーがかかります。

○炎がはみ出さない火加減で調理しましょう

炎は鍋底からはみ出さない程度が最も効率的。強火ではみ出した部分の熱は鍋に伝わらず、逆に弱過ぎて時間もかかり、放熱する量が多くなります。

毎日の暮らしを見直しましょう!!

地球温暖化を進行させる原因となっているのが、大気中の温室効果ガスで、その最も代表的なものが二酸化炭素です。家庭における二酸化炭素排出量の第1位は、家電製品に使用する電気です。

家電製品は暮らしを便利にしてくれませんが、その分たくさんエネルギーを消費します。だからこそ、普段から家電製品の使い方が重要になります。

4回のシリーズでお伝えしたように、ちょっとした工夫で電気を節約できます。電気をムダに使わないエコ生活を送りましょう。

みんなで美しい豊岡を：⑥ マイバッグでらくらく環境活動!



レジ袋の消費量

国内で1年間に消費されるレジ袋は、何と約300億枚にもなります。ドラム缶300万本分の原油を必要としています。

私たちは、わずか1回使用するだけのレジ袋に、今後も莫大な量の資源を浪費し続けているのでしょいか。

広がるレジ袋削減運動

市では、レジ袋を削減するため、平成19年5月に「コープこうべ」と協定を結び、レジ袋の有料化に取り組み、ただだいています。有料化後の「コープデイズ豊岡」では、90パーセント近いマイバッグ持参率を維持し、昨年度だけで127万枚のレジ袋が節約できました。



その他、マイバッグ持参者に割引サービスなどを行ったり、積極的に声掛け運動を行ったりする店が徐々に増えてきています。また、10月には豊岡市環境

衛生組織連合会などの市民団体が連携し、マイバッグ運動の街頭啓発キャンペーンを予定されています。

マナーを守り楽しく買い物

環境に良いことでもマナーは必要です。気持ち良く買い物をするために、次のことを心掛けましょう。

- 買い物は、必ず店のかごを利用し、レジまで持って行きましょう。
- マイバッグは折りたたんだまま買物をしてきましょう。
- マイバッグはレジ袋の代わりです。レジを済ませてから使いましょう。

今日からできる環境活動

マイバッグを利用することは、今日から、一人でも気軽に取り組める環境活動であり、継続して取り組めば、地球に優しい大きな効果を生み出します。

少し勇気を出して今日から「レジ袋は要りません」と言ってみませんか。

《問合せ》生活環境課環境衛生係 ☎21-5304