

# 明日香村 図書室だより

## 【新着図書案内【えほん】】

『1,000びょうせんとう』 たたま 永岡書店  
 『テントーむし』 鈴木のりたけ 白泉社  
 『いちにちだじゃれ』 ふくべあきひろ PHP研究所  
 『おすしがあるひたびにでた』  
 田中達也 白泉社  
 『たまごにいちゃん』 あきやまただし 鈴木出版  
 『ゆうえんちでなんでやねん』  
 鈴木翼 あおきひろえ 世界文化社  
 『キッチンカーです』 オームラトモコ 教育画劇

## 【図鑑】

『がっこうのおばけずかん おちこくさま』  
 斉藤 洋 講談社  
 『おしまい図鑑』 真山知幸 笠間書院  
 『小学校の生活ずかん』 はまのゆか Gakken  
 『異種最強王図鑑 No.1決定トーナメント!!』  
 實吉達郎 学研プラス

その他多数、新着図書を追加しています。



▲電子図書室



▲図書室蔵書検索

## 明日香村図書室

【電話】 54-4430 【休室日】 月曜日・年末年始（12/28～1/4）  
 【利用時間】（平日）9時～19時（土・日・祝日）9時～17時  
 【住所】 明日香村大字立部745番地（健康福祉センターたちばな 1階）  
 ※図書の予約・リクエストは図書室のカウンターで随時受け付けています。  
 （村内在住・在勤・在学の方のみ、予約・リクエストできます。）  
 ※「明日香村図書室」と「明日香村電子図書室」の蔵書は異なります。

健康  
図書室だより

## 健康ステーション拠点活動



健康ポイント対象事業  
 今月の健康ステーション拠点活動日は次のとおりです。速歩トレナーの貸出を希望される方は活動日にお越しください。

### 【日時】

10月16日（水）  
 9時45分～11時45分

### 【内容】

- ・おでかけ健康法の紹介
- ・速歩トレナーの貸出・診断・返却
- ・健康チェック
- ・血圧測定、体組成（体脂肪や筋肉量など）測定
- ・握力測定

### 【場所】

健康福祉センター2階  
 会議室1・2

### 【利用料金】

無料

### 【問い合わせ】

健康づくり課  
 ☎54-55550

## 個別健康相談



健康ポイント対象事業  
 健診の結果や、日頃の運動・食事などの生活習慣で気になることを相談できます。相談希望の方は、電話でご予約ください。

### 【日時】

10月3日（木）・16日（水）（要予約）  
 一人（一組）30～40分程度

### 【内容】

- ・9時30分～15時30分最終予約
- ・専門職（管理栄養士・健康運動指導士等）による指導・相談
- ・個別に生活習慣の改善方法の提案をします。

### 【場所】

役場相談室

### 【利用料金】

無料

### 【お知らせ】

自宅訪問による相談もできます。ご希望の方はお問い合わせください。

### 【問い合わせ】

健康づくり課  
 ☎54-55550

## 認知症予防教室

**健康ポイント対象事業**

今月の教室は、「ポンポン菊のチャームづくり」です。

組み合わせを考えながら作業することで、脳の活性化を図ります。秋を感じる制作で脳やこころを豊かに保ちましょう。

**【対象者】**

村内在住の65歳以上の方

**【日時】**

10月23日(水) 14時～15時

**【申込期限】**

10月21日(月)まで

**【参加費】**

無料  
健康福祉センター2階  
会議室1・2

**【申し込み・問い合わせ】**

社会福祉協議会

☎54-2740



▲4月教室での制作の様子

## がん検診を受けましょう！

がんは、日本人の死因第1位であり、令和5年度も全死因のうち約25%を占めています。

毎年10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」です。

がん検診は、保険の種類に関係なく、年齢や受診間隔の条件を満たせば誰でも受診できます。

**■個別がん検診**

**【期間】**

①胃・肺・大腸がん検診…令和7年2月28日まで  
②乳・子宮がん検診…令和7年3月31日まで

**【受診間隔】**

①胃・肺・大腸がん検診…年度に1回(胃内視鏡検診は2年に1回)  
②乳・子宮がん検診…2年に1回

**【問い合わせ】**

健康づくり課  
☎54-5550

## 中和保健所がん患者サロン「すずらん」

がん患者サロンは、がん患者や家族同士が悩みや不安を語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集う場です。

**【日時】**

10月12日(土) 14時～16時

**【場所】**

檀原総合庁舎1階 会議室101  
檀原市常盤町605-5

**【対象】**

県内在住のがん患者や家族

**【内容】**

①講演会  
テーマ…「笑って元気に一病息災〜みんなで笑えば怖くない〜」  
講師…医療法人桜翔会

②交流会

参加者相互の交流、情報交換  
中辻医院 副院長  
医師 福岡 篤彦先生

**【申し込み・問い合わせ】**

電話、FAX、オンライン申請  
(奈良スーパーアプリ)のいずれか  
でお申し込みください。

奈良県中和保健所健康増進課  
健康づくり推進係

☎48-3034  
FAX 47-2315

QRコード

▲奈良スーパーアプリ

## 温湿布・冷湿布の違いと副作用

膝や腰の痛みには湿布を使用される時、温湿布と冷湿布のどちらを選ばれるでしょうか？

湿布に含まれる水分量により、貼ってすぐはどちらも冷たく感じますが、実のところ患部を冷やす、あるいは温める効果はほとんどありません。両薬とも皮膚に接する面に消炎鎮痛(腫れを減らし痛みを鎮める)成分が含まれており、その薬効で痛みを改善している点は共通しており、一般的に使用者の好みでどちらかを選択し使用されます。

温湿布のトウガラシエキス成分は刺激が強くヒリヒリする感触があったり、皮膚の弱い方はかぶれやすいことに注意が必要です。

一部の冷湿布に使用されている消炎鎮痛成分にも肌の露出部に使用することで紫外線と反応し、「光接触皮膚炎」と呼ばれる皮膚炎を引き起こすトラブルの存在も知られています。

副作用が生じた場合は中止し、病院で医師の診察を受けてください。

奈良県医師会

# 高齢者の皆さまへ インフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種

## 【対象者】

- ①接種時に65歳以上の方
  - ②接種時に60歳以上65歳未満の方のうち、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや有する方／ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方
- ※対象者には個人通知をします。

## 【接種期間】 10月1日（火）～令和7年1月31日（金）

※早期予防のため、できるだけ年内の接種をお勧めします。

※接種期間中に65歳の誕生日を迎えられる場合は、65歳の誕生日から対象です。

## 【自己負担金】 インフルエンザ 1,500円（公費負担 4,146円） 新型コロナワクチン 2,500円（公費負担13,096円）

## 【注意事項】 予診票は健康づくり課および医療機関で配布しています。

次の①・②に該当する方は事前に健康づくり課へお問い合わせください。

- ①生活保護世帯または村民税非課税世帯の方…無料

※手続きの際には、マイナンバー（個人番号）の記載が必要です。

- ②別表の医療機関以外での接種の場合…依頼書が必要です。



## 【問い合わせ】 健康づくり課 ☎54-5550

令和6年度から新型コロナワクチン接種は定期接種に位置づけられ、65歳以上の方等が接種の対象です。接種することで、重症化を予防することを目的としています。

## 高齢者定期予防接種実施医療機関名簿【予約制】

R6.9.5現在

※必ず事前予約をお願いします。 ※接種医療機関が一部変更となる場合があります。ご了承ください。

△=未定

医療機関名	所在地	電話番号	インフル エンザ	新型 コロナ	備考
明日香村国民健康保険診療所	明日香村立部745	0744-54-3005	○	○	
医療法人朱雀会 山下医院	明日香村岡1143-3	0744-54-3079	○	○	
飛鳥川クリニック	橿原市新口町119-3	0744-23-0200	○	○	
安東内科医院	橿原市山之坊町69-1	0744-24-8628	○	○	
耳鼻咽喉科いぬいクリニック	橿原市大軽町116-6	0744-28-8711	○		
井上クリニック	橿原市内膳町1-1-11 U遊タウン1F	0744-29-1199	○	○	
うへは整形外科	橿原市白檀町2-2211-1 かしはら健康の森1F	0744-51-0806	○		
うねび内科クリニック	橿原市四分町2-1 うねびクリニックモール1F	0744-20-2555	○	○	
おおすみ内科医院	橿原市石原田町160-6	0744-20-1108	○	○	
笠原内科医院	橿原市白檀町2-31-12	0744-27-0083	○	○	
橿原神宮前すぎもと内科クリニック	橿原市久米町660	0744-48-0707	○	○	
橿原リハビリテーション病院	橿原市田中町104-1	0744-25-1251	○	○	入院患者のみ
柏木耳鼻咽喉科	橿原市久米町615 赤心ビル1F	0744-28-2227	○		
かなはし苑診療所	橿原市雲梯町94-1	0744-24-5551	○	○	入所者のみ
河田胃腸科医院	橿原市地黄町328-2	0744-22-5310	○	○	
菊川医院	橿原市上品寺町380-22	0744-23-0202	○	○	
北奥耳鼻咽喉科	橿原市久米町650-1	0744-28-4133	○	○	
木田クリニック	橿原市常盤町344-2	0744-24-6460	○	○	
桐山医院	橿原市大軽町123	0744-28-3456	○	○	
久米診療所	橿原市久米町600-3	0744-27-9366	○	○	
クリニック神宮前	橿原市内膳町5-4-41 コンフォート八木1F	0744-23-8568	○	○	
クリニック吉田	橿原市膳夫町477-19	0744-29-1368	○		
米田診療所	橿原市東坊城町510	0744-23-5225	○		
阪口クリニック	橿原市北妙法寺町521	0744-25-7272	○		
酒本医院	橿原市葛本町269	0744-25-3381	○		
さかもとクリニック	橿原市木原町26-1	0744-20-2222	○	○	
さくらクリニック	橿原市南八木町1-3-2	0744-23-3711	○		通院患者のみ
佐々木内科	橿原市小網町5-36	0744-29-2828	○	○	

医療機関名	所在地	電話番号	インフルエンザ	新型コロナ	備考
下里クリニック	橿原市菖蒲町4-9-16	0744-28-2211	○	○	
しらかしクリニック	橿原市白檀町2-2211-1	0744-51-0801	○	○	
翠悠会診療所	橿原市葛本町676-1	0744-26-2222	○	○	
酢谷内科	橿原市久米町615 赤心ビル2F	0744-26-1555	○	○	
高岡医院	橿原市石川町503	0744-27-8325	○	○	
たかしま泌尿器科	橿原市内膳町1丁目1-5 大通口ビル3F	0744-26-2600	○		
竹川内科クリニック	橿原市内膳町5丁目3-5 コスモ大和八木1F	0744-22-0028	○	○	
武田内科医院	橿原市木原町213-7 K.メディカルスクエア1階	0744-47-2369	○	○	
田中医院	橿原市四糸町820-15	0744-22-3707	○	○	
たなせ医院	橿原市久米町421-1	0744-28-7605	○		
たまい整形外科	橿原市小綱町5番44号	0744-23-6200	○	○	
ちゅうわ往診クリニック	橿原市内膳町4丁目43-6	0744-29-6661	○	○	
辻本内科医院	橿原市内膳町1丁目1-5 大通口ビル2F	0744-22-0777	○	○	
辻本内科・メンタルクリニック	橿原市木原町230-1	0744-20-3228	○		
出垣内医院	橿原市白檀町1-5-13	0744-27-5254	○		
土居医院	橿原市山之坊町85-55	0744-24-0213	○	○	
特別養護老人ホーム 桃寿園	橿原市北越智町345	0744-27-7260	○	○	入所者のみ
徳岡クリニック	橿原市豊田町270-1 かつうメディカルモール豊田	0744-29-7711	○	○	
ときわクリニック	橿原市常盤町539-1	0744-25-6655	○	○	
中井整形外科クリニック	橿原市曾我町1053-1	0744-21-7502	○		
中尾医院	橿原市菖蒲町3-2-3	0744-27-4575	○	○	
奈良こころとからだのクリニック	橿原市内膳町1丁目1-44 エムアイビル4階	0744-47-2100	○		
西井クリニック	橿原市光陽町100-21	0744-26-6815	○	○	
西岡医院	橿原市北八木町3-50-1	0744-22-2606	○	○	
錦織病院	橿原市木原町77-1	0744-29-5600	○	○	
にしべ眼科	橿原市内膳町5-2-30 OJビル4F	0744-21-2700	○		
橋本クリニック	橿原市八木町1丁目7-30	0744-20-3133	○	○	
はなふさ整形外科	橿原市豊田町270-1 かつうメディカルモール豊田	0744-25-8723	○		
ひがみりウマチ・糖尿内科クリニック	橿原市葛本町701	0744-23-1185	○	○	
平尾病院	橿原市兵部町6-28	0744-24-4700	○		
ふじい内科医院	橿原市曾我町849-3	0744-22-2427	○	○	
藤原京クリニック	橿原市四分町23	0744-20-0311	○		
平成記念病院	橿原市四糸町827	0744-29-3300	○		
平成まほろば病院	橿原市四分町82-1	0744-21-7200	○	○	
まえだ耳鼻咽喉科クリニック	橿原市北八木町3丁目4-32	0744-29-1133	○		
ますが診療所	橿原市曾我町1063-6	0744-26-0500	○	○	
松谷医院	橿原市中曾司町59-4	0744-29-1180	○	○	
松山耳鼻咽喉科	橿原市南八木町2-2-17	0744-22-2051	○		
万葉クリニック	橿原市五井町247	0744-26-2884	○		
みなみクリニック	橿原市古川町395-1	0744-26-1373	○	○	
みなみ医院	橿原市見瀬町11-1	0744-27-1115	○	○	
みみなし診療所	橿原市木原町230-1	0744-23-5722	○	○	
宮本医院	橿原市葛本町364-1	0744-25-2881	○	○	
村田医院	橿原市曾我町1045-25 近鉄真菅駅南側	0744-24-4838	○	○	
森医院	橿原市五条野町2294	0744-28-8800	○	○	
森下内科医院	橿原市見瀬町671-1	0744-28-1131	○	○	
八鳥医院	橿原市内膳町2-1-30	0744-22-2195	○	○	
矢野内科外科医院	橿原市栄和町23-4 ニュー山雅1F	0744-22-4168	○	○	
大和橿原病院	橿原市石川町81	0744-27-1071	○		かかりつけ患者のみ
山村クリニック	橿原市内膳町5-2-30 OJビル2F	0744-20-1758	○	○	
山本クリニック	橿原市東坊城町202-1	0744-28-2205	○	○	
ゆうけいの里クリニック	橿原市新賀町87-1	0744-21-1223	○	○	
吉岡医院	橿原市八木町2-2-18	0744-25-5068	○		
吉川医院	橿原市中曾司町175	0744-22-0174	○	○	
介護老人保健施設ケアステージみみなし	橿原市常盤町158-1	0744-21-2001	○	○	入所者のみ
介護老人保健施設 鷺栖の里	橿原市四分町85-1	0744-21-1600	○	○	入所者のみ
介護老人保健施設 大和三山	橿原市膳夫町477-17	0744-23-6688	○		入所者のみ
飛鳥病院	高取町与楽1160	0744-52-3888	○	○	入院患者のみ
石川医院	高取町下土佐331	0744-52-2008	○	○	
奥村胃腸科	高取町観音寺1481	0744-52-2300	○	○	
杉本医院	高取町寺崎793	0745-63-2230	○	△	
辰巳医院	高取町上土佐39-2	0744-52-2023	○	△	
つばさかクリニック	高取町清水谷149-5	0744-52-4670	○	○	
へいせいたかとりクリニック	高取町大字兵庫202	0744-48-3301	○	△	
介護老人保健施設 萩の里あすか	高取町松山685	0744-52-3288	○	○	入所者のみ
特別養護老人ホーム 光明園	高取町清水谷150-5	0744-52-2960	○	○	入所者のみ
養護盲老人ホーム 慈母園	高取町壺阪3	0744-52-2350	○	○	入所者のみ
特別養護老人ホーム たかとり	高取町兵庫196	0744-52-1500	○	○	入所者のみ
医療法人 中島医院	桜井市阿部311-2	0744-44-1811	○	○	