

ふれあい

2026年7月
Summer
Vol.105

特集

2

ユマニチュードで広げる、優しいケア

1

美容外科ははじめました



最新の
医師担当表

外来診察担当表
(2026年7月1日現在)

診察時間 【午前診】 9:00～12:00 【午後診】 15:00～17:00 【夜間診】 17:00～19:00
※診療科によって異なります。 受付は18:30まで

※諸事情により、診療時間と担当医師が予告なく変更になることがあります。ご了承くださいませ。

	日	月	火	水	木	金	土
午前診	総合診療科・外科	加来 誠一郎(第2・4) 鈴木 悠介 園村 純(第1・3・5)	大山 正人 石岡 興平	中平 伸 上田 博文	加来 誠一郎	中平 伸	大山 正人 大山 正人
	胆のう・胆石外来		大山 正人	中平 伸		中平 伸	
	乳腺外科	岸本 昌浩(第2・4/予約)					岸本 昌浩(第2・4/予約)
	大腸肛門科	大山 正	大山 正人	上田 博文			大山 正 大山 正人
	内科	担当医	関谷 純一(予約) 高屋 豊(第1) 角田 誠 (奇数月第1/第2・3・4・5)	関谷 純一 内田 淳 高屋 豊	関谷 純一 関谷 純一(予約) 高屋 豊(第1) 角田 誠 (奇数月第1/第2・3・4・5)	関谷 純一 角田 誠 (奇数月第1/第2・3・4・5)	内田 淳 角田 誠 (奇数月第1/第2・3・4・5) 高屋 豊
	循環器科	小林 良幸	森下 陽子	森下 陽子	小林 良幸 嶋谷 祐二(第3/不整脈)	中林 章	小林 良幸 嶋谷 祐二(第1/不整脈)
	消化器内科		大島 庶幾(第1・3・4・5) 河原 史歩	高取 健人	高取 健人	大島 庶幾 河原 史歩	高取 健人 大島 庶幾
	呼吸器科			鶴田 直敏	鶴田 直敏	大搦 泰一郎	鶴田 直敏
	糖尿病内科	大串 美奈子(第4)	北野 則和		北野 則和		北野 則和
	整形外科	担当医	照喜納 光信 (予約・紹介) 笠井 弘也	担当医 9:30～ (受付11:00まで) 中村 元紀 (第1・第3・第5)	下村 隆敏 (第1・3/予約)9:00～ 中井 翔 中村 元紀 (第1・第3・第5) 江崎 明彦(第2・4)	照喜納 光信 担当医 9:30～	笠井 弘也 担当医 9:30～ 照喜納 光信(予約) 岡田 卓巳(第1) 宮下 昌大(第3) 中井 翔(第2・4) 宮本 裕史 (第2・4/脊椎外来)(受付11:30まで)
	形成外科		照喜納 光信	山城 憲二郎 9:30～ (受付11:30まで)	山城 憲二郎 9:30～ (受付11:30まで)	照喜納 光信 山城 憲二郎 9:30～ (受付11:30まで)	照喜納 光信
	皮膚科			太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋
	泌尿器科		新名 拓也	河瀬 順厚	加納 陽祐 (受付11:30まで)	藤原 裕也	川越 淳平(第1・3・5) 東尾 卓弥(第2・4)
	婦人科		森川 哲	森川 哲	森川 哲	森川 哲(予約・紹介)	森川 哲(予約・紹介)
	眼科		西浦 正敏	西浦 正敏	西浦 正敏	西浦 正敏	西浦 正敏
	耳鼻咽喉科			篠原 かおる	篠原 かおる		齋藤 孝博(第1・2・3・5) 中村 匡孝(第4)
	脳神経内科				佐藤 一彦(第1・3)		神吉 理枝 (第2・4・5/予約)
	美容外科					山城 憲二郎 9:30～ (受付11:30まで)	
午後診	総合診療科・外科					福田 和歌子 14:00～16:00	石岡 興平 14:00～16:00 担当医 15:00～17:00
	内科 15:00～17:00					関谷 純一 (予約/ペースメーカー・外来) 角田 誠 (奇数月第1/2・3・4・5) 14:00～17:00 (受付16:30まで)	角田 誠 (奇数月第1/第2・3・4・5) 14:00～17:00 (受付16:30まで) 高取 健人
	漢方外来 14:00～16:00		高屋 豊(第2・3・4・5)			高屋 豊	
	循環器科 14:00～16:00		小林 良幸	中林 章			森下 陽子
	呼吸器科 13:00～16:00					大搦 泰一郎	
	糖尿病内科 14:00～16:00				高屋 豊		
	整形外科		笠井 弘也 (14:00～17:00) (受付16:00まで)	中村 元紀 (14:00～17:00) (受付16:00まで)	石本 勝彦 第1・3・5(予約) (15:30～18:00) 中井 翔 14:00～17:00 (第1のみ 受付15:00まで) 江崎 明彦 第2・4(14:00～17:00) (受付16:00まで)	表 一岐 (14:00～17:00) (受付16:00まで)	笠井 弘也 (14:00～17:00) (受付16:00まで) 富永 明子第2・4 (15:00～17:00)
	下肢静脈瘤外来 14:00～16:00		福田 和歌子	福田 和歌子		福田 和歌子	
	婦人科 特殊外来 13:30～15:30 ※火・木・金はオペの場合あり			森川 哲(予約)	森川 哲(予約)	森川 哲(予約)	森川 哲(予約)
	眼科 15:00～17:30			西浦 正敏		西浦 正敏	西浦 正敏
	耳鼻咽喉科 13:00～16:00			篠原 かおる			寺田 友紀(第1・2・3・5)
	脳神経内科 水 13:00～16:00 金 14:00～16:00				佐藤 一彦(第1・3) (受付15:00まで) (初回受付14:30まで)		神吉 理枝 (第2・4・5/予約)
	泌尿器科 月・木・金 14:00～16:00 土 13:00～15:00		新名 拓也			藤原 裕也	中嶋 悠貴 川越 淳平(第1・3・5) 東尾 卓弥(第2・4)
夜間診	美容外科		山城 憲二郎 (14:00～17:00) (受付16:30まで)			担当医(女性) (16:00～17:00) (受付16:30まで)	
	総合診療科・外科		石岡 興平	担当医	福田 和歌子	松尾 辰朗	担当医
	内科		高取 健人	河原 史歩	鶴田 直敏	内田 淳	小林 良幸
	整形外科		笠井 弘也	中村 元紀	江崎 明彦(第2・4) 中井 翔(第2・3・4・5)	照喜納 光信 表 一岐	笠井 弘也
	形成外科					照喜納 光信	山城 憲二郎
	皮膚科		太田 智秋	太田 智秋	太田 智秋	照喜納 光信	山城 憲二郎
	耳鼻咽喉科		河野 修二			福武 純子	
	泌尿器科			河瀬 順厚			
	美容外科						山城 憲二郎



正峰会
グループ
【基本理念】

1. 患者さま・お客さまの権利の尊重を第一に考え、信頼される病院・施設づくりをめざします。
2. より良い医療・福祉をやさしく効率的に提供するため、職務能力の開発と人間性の向上に努めます。
3. 利益を地域社会と職員に還元できるよう、経営基盤を安定させます。

編集・発行
社会医療法人社団正峰会
☎ 0795-28-3688
<https://www.seihoukai-grp.jp>



健康寿命を延ばそう

正峰会グループ 大山 正人

汗ばむ陽気が続く季節となりました。

今年もここ数年のように猛暑となるのではと戦々恐々としております。さて正峰会では医療・介護・福祉だけではなく、地域支援、街づくりに積極的に関わっていこうと考えております。

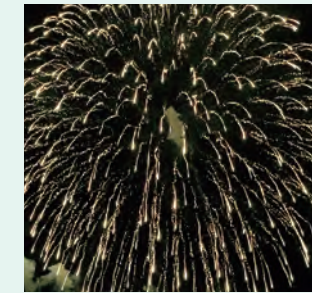
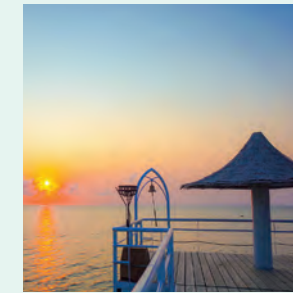
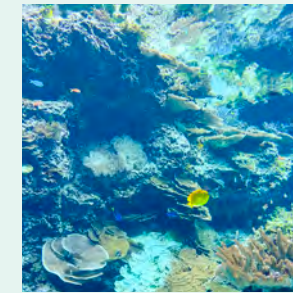
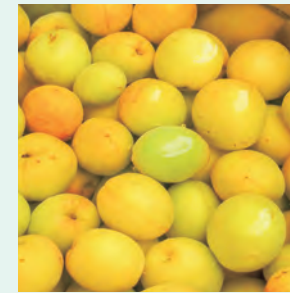
先日西脇エリアでグランドゴルフ交歓大会を行いました。以前も年に一度行っていましたが、新型コロナウイルス感染症が流行し、自然消滅という形になっておりました。この大会を是非とも再開すべきだと訴え、関係者のみなさんの多大な協力もあり開催の運びとなったわけです。

なぜグランドゴルフ大会の再開を強く望んだのかというと、新型コロナウイルス感染症の流行により、世の中が大きく変わりました。人と人の交わりが以前にくらべ少なくなり、社会全体のつながりが希薄になり、少子高齢化の現代において孤独や孤立といった問題が深刻化していると感じているからです。

フレイルという言葉が世の中に出てきてから久しいですが、フレイル（虚弱）の3つの主要素は身体的な衰え、精神・心理的な低下、そして社会的なつながりの希薄化です。

フレイルは健康と要介護の中間段階で、これを防ぐために栄養、運動、社会参加の3つの対策が重要とされています。当日は300名を超える参加があり、暑い日でしたがみなさん、元気よくプレーされていたのが印象的でした。住み慣れた地域で長く元気に生きるために、運動や交流もしていきましょう。

正峰会では今後もこのような機会の提供や地域活性化に積極的に取り組んでいきたいと思っております。



Contents Vol.105



大山 正人からのメッセージ

特集 **1** Special Feature.1

美容外科はじめました

特集 **2** Special Feature.2

ユマニチュードで広げる、優しいケア

舞鶴

私たちにできること

西脇

早期療育の大切さと

一人ひとりに寄り添う支援

神戸

心療内科は身近な存在です

素敵な人インタビュー

TRENTAO 藤田さん

うまいもん探訪

むしろ和食

おいしい健康レシピ

豚肉と夏野菜の南蛮酢がけ

13

12

11

10

9

7

5

3

2



今月の表紙

青く広がる空と透き通る海、鮮やかな緑が、日々の暑さの中に穏やかな気持ちを感じさせてくれます。今号もそんな景色に心を癒やされながら、楽しんでいただければ幸いです。

美容外科ははじめました

美容外科は、形成外科の二つの分野であり一般的に形成外科医が行うのが本来の姿です。

近年、若い医師が初期研修の修了後、保険診療を経験せずに直接、美容外科・美容皮膚科へ就職することが増えています。

そのため都市部の美容クリニックでは、このような医師の経験不足・知識不足が原因と思われるトラブルが増加し、現在の医療業界では大きな問題となつています。

形成外科医による美容外科では、しっかりと解剖学的な知識と丁寧な縫合技術、安全な医療体制で治療を提供できることが強みであり特徴です。

当院では、今年度から保険診療と美容クリニックでの経験がある形成外科専門医師免許をもった医師による美容外科を立ち上げました。医師による問診のもと、患者さまに寄り添って、患者さまが納得のいく治療を行なっていきます。

今回、導入した美容機器の説明と治療ができる症例を説明させていただきます。

PICOレーザー

刺青



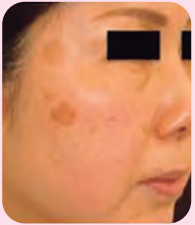
施術前



施術後

そのほかにも
色調改善、肝斑、毛穴、ハリ・つやなど

シミ・雀卵斑



施術前



照射後1ヵ月



CO₂レーザー

素性母斑(ホクロ)・
スキンタッグ

脂漏性角化症



そのほかにも
尋常性疣贅(イボ)など



グラッシー

洗浄(角質除去)



【PICOレーザー】

しみなどに対して使用するレーザーです。特徴の一つとして、他のレーザーに比べて、照射時間が短いため照射後の癒痕や炎症後色素沈着などのリスクが低いといわれています。また設定を変えることで、肝斑や顔のくすみ改善など効果があるといわれています。

【グラッシー】

精密なダイヤモンドチップと吸引制御技術を用いて、肌に優しく効果的な角質除去と老廃物除去を行い、美容液の浸透を効率化します。また血行とリンパの流れを促進し、肌の回復をサポートします。
洗浄(角質除去)と美容液浸透、また保湿作用が上がるため、PICOレーザーと同時に使用することでレーザー治療の効果を高めるといわれています。

【CO₂レーザー】

軽度の隆起性病変や比較的浅い病変に使用するレーザーです。
高エネルギーの熱作用により病変組織を瞬時に気化・蒸散するので、術後の疼痛・浮腫が少なく比較的治療期間が短いといわれています。



また他にも、このような機器を使用しませんが、しわ治療であるボトックス注射とニキビ肌に効果があるピーリング治療、AGA(男性型脱毛症)などの薄毛治療を行い、また美容化粧品も扱っております。

今回、説明できていない治療もありますので、何かご相談したいことがあれば、お気軽に受診してください。スタッフ一同お待ちしております。

■形成外科

	日	月	火	水	木	金	土
午前診	—	照喜納 光信	山城 憲二郎 9:30~ ※受付11:30まで	山城 憲二郎 9:30~ ※受付11:30まで	照喜納 光信 山城 憲二郎 9:30~ ※受付11:30まで	—	照喜納 光信
夜間診	—	—	—	—	照喜納 光信	山城 憲二郎	—

■美容外科

	日	月	火	水	木	金	土
午前診	—	—	—	—	—	山城 憲二郎 9:30~12:00 ※受付11:30まで	—
午後診	—	山城 憲二郎 14:00~17:00 ※受付16:30まで	—	—	担当医(女性) 16:00~17:00 ※受付16:30まで	—	—
夜間診	—	—	—	—	—	山城 憲二郎	—

大山記念病院 0570-550-731

【午前診】 9:00 ~ 12:00 【午後診】 14:00 ~ 17:00 【夜間診】 17:00 ~ 19:00
※受付は18:30まで

大山記念病院
形成外科・美容外科
山城 憲二郎 医師

私たちの新しい取り組み

大山記念病院では、昨年10月より「ユマニチュード」という認知症のケア技法を導入しました。現在では、法人内の施設にも広がり、ユマニチュードを実践する取り組みへと発展しています。

ユマニチュードとは

ユマニチュードは、フランスの体育学者である、イヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティによつて開発されたケアの方法で、「人間らしさを取り戻す」という意味を持っています。この技法は、「その人が本来持っている力を奪わない」ことを大切にしています。できることまで介助するのではなく、その方の力を引き出し、健康の維持や回復につなげていく考え方です。



座学研修



実践研修

ユマニチュードでの実例

ある患者さまは、これまでのケアをする際に強い不安を感じ、言葉をかけてもなかなか受け入れていただけない状況がありました。そこで職員は、目線を合わせてゆっくりと声をかけ、やさしく手を添えることを意識して関わりました。

すると次第に表情がやわらぎ、ある日その患者さまは穏やかな表情で「ありがとう」と言葉を返してくださいました。

その一言は、私たちにとって何よりの励みとなり、関わりの大切さを改めて実感する出来事となりました。

ユマニチュードの基本となる4つの柱

ユマニチュードでは、日々の関わりの中で次の4つを大切にしています。

話す

穏やかな声で前向きな言葉を使い、安心できる関係を築きます。



触れる

つかむのではなく、やさしく広い面で触れることで、安心感を与えます。



見る

目の高さを合わせ、正面から相手を見ることで、「あなたを大切に思っています」という気持ちを伝えます。



立つ

できるだけ立つことで、身体機能の維持と尊厳を守ります。



これらを組み合わせて行うことで、より良いコミュニケーションとケアが実現されます。

私たちが大切にしていること

- ・ 目を見て関わる
- ・ やさしく声をかける
- ・ 安心できる触れ方をする

これからの取り組みについて

ユマニチュードを導入したことで、私たちはあらためて「人に寄り添う看護の大切さ」を実感しています。忙しい日々の中でも、目を合わせ、声をかけ、やさしく触れる、その積み重ねが患者さまの安心につながり、信頼関係を深めていくと感じています。現在は病院だけでなく、法人内の施設へと取り組みが広がっています。今後も、「その人らしさ」を大切にしたり関わりや対応を通して、患者さまに安心して過ごしていただける環境づくりに努めてまいります。



▲大山記念病院看護部のInstagramです。ぜひご覧ください。

検診コラム Vol.10

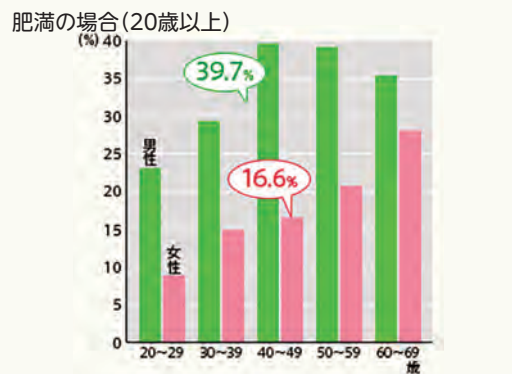
Topic 40代におすすめの検診・健診

40代は、生活習慣病やがん発症のリスクが増加する年代

男性はメタボ腹や肥満、糖尿病が増加し、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなります。定期健診や人間ドックを受診し、身体を重点的にチェックすることが重要です。

また、女性は乳がんが急増します。さらに、40代半ばからは骨密度が急激に低下していくため、骨密度の測定もお勧めです。それぞれ協会けんぽや町ぐるみ健診などの助成を利用して、定期的に各種検診を受けましょう。

ご希望の方は、健康管理センターまでお問合せください。



※肥満度の指標となるBMI (Body Mass Index) が25.0以上を肥満とします。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
出典:厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」

職員研修の実施

当院では、職員研修を通じてユマニチュードの理解を深め、日々の関わりの中で実践しています。これまで「ケアを受け入れていただくことが難しかった場面」においても、関わり方を工夫することで、落ち着いて対応できるケースが増えてきています。

現場の職員の声

- ・ 患者さまとの距離が近くなりました。
- ・ 日々の関わりが、より温かい時間へと変わっています。

ケアの流れ (5つのステップ)

ユマニチュードでは、ケアを二連の流れとして行います。

- ① 出合いの準備 (声かけ・許可を得る)
- ② ケアの準備 (同意を得る)
- ③ 知覚の連結 (実際のケア)
- ④ 感情の固定 (良い体験として残す)
- ⑤ 再会の約束 (次につなげる)



大山記念病院
看護部

私たちにできること

特定施設入居者生活介護とは？

「介護保険法」に基づき、厚生労働省から指定を受けた介護施設（有料老人ホーム・ケアハウス・サービス付き高齢者向け住宅）が提供するサービスのことです。

介護が必要になっても、自分らしく安心して暮らすための「介護付き」の住まいサービスで、施設の職員が24時間体制で日常生活の介護や機能訓練を提供します。

サービス付き高齢者向け住宅と特定施設の違いは？

サービス付き高齢者向け住宅は、基本的には外部サービスで、必要な分だけサービスを受けられます。自由度が高い賃貸住宅となります。

特定施設は、介護がメインであり、認知症や介護度の高い方が入居でき、長期間の入居が可能となります。医療度が高くなければ、看取りもさせていただいております。

眠りSCANや音楽の力を借りて

認知症の方も認知症でない方も混在する施設であるため、職員で対応するのが困難な時期もありました。その時には職員で検討を重ね、心が癒やされる音楽や入眠を促す音楽の時間を決めて実施することを取り入れています。

また、眠りSCANも最大限に活用し、転倒リスクのある方には通知音を変更しながら活用しています。

103号室 〇〇□□さま	104号室 〇〇□□さま	105号室 〇〇□□さま	106号室 〇〇□□さま	107号室 〇〇□□さま	108号室 〇〇□□さま
109号室 〇〇□□さま	200号室 〇〇□□さま	201号室 〇〇□□さま	202号室 〇〇□□さま	203号室 〇〇□□さま	204号室 〇〇□□さま
300号室 〇〇□□さま	301号室 〇〇□□さま	302号室 〇〇□□さま	303号室 〇〇□□さま	304号室 〇〇□□さま	305号室 〇〇□□さま

眠りSCANとは…

マットレスの下に設置したセンサーによって、体動（寝返り・呼吸・心拍数等）を測定し、睡眠状態を把握します。

機能訓練について

施設内に機能訓練指導員が在籍しているため、定期的な機能訓練の実施を行なっています。グランマーレせいほうでの計画作成には、アザレア舞鶴のリハビリ職員が特定施設の作成担当しています。その方に合わせた訓練メニューを考え、実施しております。



満足していただく入浴介助

施設の浴室は、個浴・座浴・特浴が設置されています。車椅子を使用されている方には、座浴での入浴をしていただく事が多いです。それでも、できる限りゆつくりと入浴していただきたいため、施設の浴室の機能を活かし、個浴での入浴介助をしています。

浴室で足を伸ばし、ゆつたりと湯船に浸かる時間をこれからも大切にしていきたいと思っています。



これからのグランマーレせいほう

ネパールの特定技能職員を迎え、新しい仲間とともに日々の業務の中で、「自分たちにできること」は何かを模索しながら、職員一丸となって楽しく仕事をしています。

お客さまの人生のこれからを、一緒に楽しく過ごすことが私たちの目標です。

グランマーレせいほうの日常

グランマーレせいほうでは、機能訓練指導員のいない日でも、YouTubeを利用し、毎日違う体操や音楽鑑賞をしています。お客さまの中に音楽の先生をされていた方がいるため、指導をさせていただくこともあります。



医療・介護の法律相談

身近な法律相談に弁護士がお答えします。

正峰グループ法律顧問
協和総合法律事務所
今川 忠 弁護士

終活に向けて備えること その5

【周囲のリスク】

認知症の高齢者が徘徊し線路に立ち入り列車に衝突して死亡した事故で、鉄道会社が、その高齢者の妻と長男に対し、列車の遅れなどによって被った損害を請求しました。この裁判は、最高裁判所まで争われました。

裁判の結果として、地方裁判所は妻と長男に対する損害賠償請求を認め、高等裁判所は妻に対する損害賠償請求のみを認めましたが、最高裁判所は妻と長男に対する損害賠償請求を認めませんでした。

鉄道会社が損害賠償請求をしたのは、民法714条に、「責任無能力者・認知症の高齢者を監督する法律上の義務を負う者は、損害賠償義務を負う。但し義務を怠らなかつた場合は負わない。」旨の定めがあることによるものです。妻と長男は、成年後見人でもないため責任無能力者を監督する法律上の義務を負う者ではないのですが、この法律が準用されるとして請求されました。

最高裁判所は、法律上の監督義務を負わない者にも民法714条が準用されると判断しましたが、妻と長男には適用されないと判断しました。その理由として、妻は要介護1で近所に住む長男の妻の補助を受けており、夫を監督できる立場ではなかつたと判断し、長男は父とは20年以上同居しておらず、事故直前の時期でも1か月に3回程度しか父宅を訪問していないので父を監督できる立場ではなかつたと判断しました。

しかし、妻が元気がなくなり、長男夫婦が同居していたりしたら、損害賠償請求が認められた可能性も大いにあるケースです。ご家族で、認知症の方の徘徊予防への対応を考えておくことが必要であるといえます。

こんな場合どうなるの？あなたの質問を募集します。郵便はがきで14ページの宛先へ、もしくは左のQRコードからお送りください。



早期療育の大切さと 一人ひとりに寄り添う支援

「お問い合わせ」
みらいポケットにしわき
西脇市野村町1257-1
☎0795-25-2377



未来を切り拓く「心のポケット」

平成30年4月に「児童発達支援」と「放課後等デイサービス」を開設し、地域や保護者の皆様に支えられ9年目を迎えました。事業所名には、日々の成功や学びを「心のポケット」に蓄え、将来困難に直面した際に、それらのアイテムを取り出し、力として乗り越えてほしいという願いが込められています。



みらいポケットにしわきの療育

早期からの療育を重視し、未就学児には生活習慣やコミュニケーションの基礎を、学齢期の子どもには社会性や自立に向けた力を育む支援を行い、一人ひとりに寄り添いながら将来の社会参加へつながる成長をサポートしています。



ともに歩んだ時間が未来をつくる

この春、幼かったお子さんが成長してみらいポケットにしわきを巣立っていきました。そしてまた新しいお子さんのご利用も始まっています。これからも、成長の姿を見守りながら、大切に貴重な時期に多様な経験を積み、豊かな心を育めるよう寄り添い続けていきたいと思っています。



心療内科は身近な存在です

心療内科は受診しづらい？

心療内科や精神科を受診することに対して、「自分はそこまでひどい症状ではない」と自己判断したり、「こんなことで受診していいのか」と迷ってしまったりと、受診までのハードルを高く設定する方が多いです。しかし、ストレスや不安で心が乱れていた、疲れてつらいと感じてしまうのは、決してご自身が弱いからではありません。少しでも心や身体の不調を感じたら、心療内科・精神科の病院やクリニックに相談するという選択肢があることを思い出してみてください。



診察はどんなことをするのか？
まずはご自身の置かれている状況や、現在身体に起きている症状についてじっくりと丁寧にお話を伺います。その後、一人ひとりの

症状や思いに合わせて、薬による治療のほか、運動・食事などの生活面でのアドバイスをしています。また定期的な通院のスケジュール調整や、精神科ショートケアのご利用提案なども行なっています。

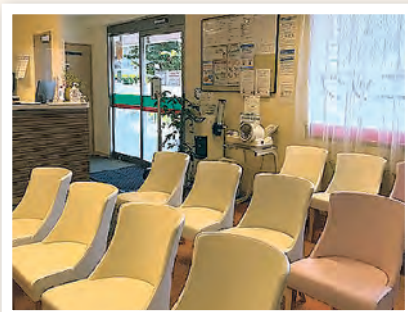
短い期間で劇的に症状が改善するものではないので、長い目でみながら少しずつ前進していけるように寄り添っていきます。



ショートケアプログラムの一環「書道」

診察を受けるには？

まずは当院までお電話でご連絡ください。心療内科の診察には十分な時間を要するため、事前のご予約をお願いしています。ご予約いただくことで、時間を確保し落ち着いた診察を受けていただけます。



受付



診察のようす

当院では、往診や訪問診療も行なっています。1日の診察枠には限りがありますが、ご希望の方はお早めにお電話でご予約ください。

「お問い合わせ」
谷上せいほうクリニック
神戸市北区谷上東町13-122
☎078-5595-8731



診療時間		月	火	水	木	金	土
心療内科 精神科	午前診 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
	午後診 15:00~18:00	○	○	○	○	○	—



むしろ12色御膳【20食限定】\2,330円(税込)

うまいもん探訪

vol. 49

むしろ和食



小野市で、彩り豊かで、味わいも楽しめるおばんざいのお店をご紹介します。店主の方は、これまでの経験を通して「食が体をつくる」ということを強く実感されたそうです。ただ食べるだけでなく、体にやさしく心もほっとできる料理を楽しく届けたいという思いから、12種類のおばんざいのお店をオープンされました。

店内は店主とお孫さんを中心に、女性のスタッフで営業されています。皆さんのやさしい会話や包丁で野菜を切る音が心地よくリラックスをした空間で食事が楽しめます。



▲目の前にかつお節が並ぶカウンター

お料理には、加東市のコシヒカリや小野市・三木市で採れた卵、甘みにはきび砂糖などを使用されています。食材を選ぶときには、生産者の方と直接話をして、食材を目で見て触って厳選した食材で作られているそうです。

削りたてのかつお節を使った卵かけご飯は香りも豊かで、素材の良さをしっかり感じられます。こだわりである津軽のびいどろの器に盛られたお料理は、見た目も華やかで運ばれてきたときに思わず笑顔になります。



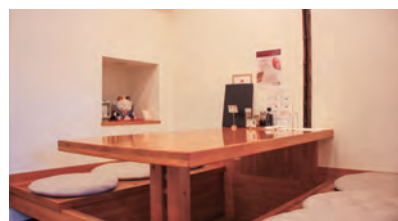
▲削りたてのかつお節がたっぷり！



▲器は津軽のびいどろを

今後については、「丁寧に料理を届けることを続けていきたい」と話されていました。料理やお客様、そして食材を作る方々に対しても、誠実に向き合っておられる思いがとても伝わってきました。

ランチのおばんざいの他にも、金・土・日には夜にも営業されており、新鮮なお刺身やお酒、季節のコース料理も楽しめます。一度では味わいきれないほど楽しみがたくさん詰まった「むしろ和食」さん。詳しくは、Instagramでも紹介されていますので、ぜひチェックしてみてください。



▲リラックスできるテーブル席も



▲食後のデザート

むしろ和食

〒675-1332 兵庫県小野市中町344-7

【電話番号】080-3808-0646

【営業時間】月・火・木・金・土・日 11:00~15:00

金・土・日は 18:00~22:00も営業中

(詳しくはInstagramへ)

【定休日】水曜日【Instagram】@mushiro.wasyoku.onocity



▲Instagram

素敵な人★ interview

2026年3月、西脇市黒田庄町に小さな洋服屋さんがオープンしました。もともと接客のお仕事をされていた藤田さんにお店を始めたいきっかけや思いについてお話を伺いました。



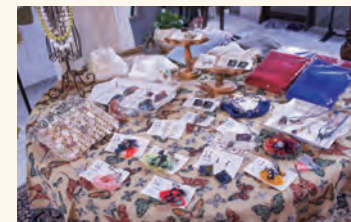
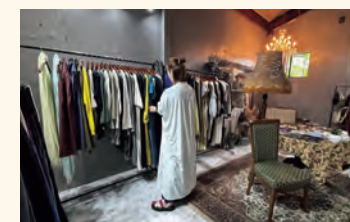
オープンのきっかけを教えてください。

もともと人と話すことが好きで、接客をしてお客さまに喜んでいただける時間がとても好きなんです。

でも自分自身が45歳を過ぎた頃から、洋服選びに悩むようになりました。だらしく見えず、楽にきれいにおしゃれを楽しみたいと考えていたときに「もしかしたら、同じように感じている人も多いのでは」と思い、お店を始めるきっかけになりました。



塗りました。お店でくつろぎながら、お洋服をゆっくり選んでほしいと思っています。



今後はどのようなお店にしたいですか？

個人作家さんの作品やセレクトの商品、播州織のお洋服、バッグ、アクセサリなどを取り扱っています。これからも西脇のものの良さも発信していけたら嬉しいです。地域の皆さまに気軽にきていただいて、一緒にお話をしながら、自分らしい一着を見つけられる場所にしたいです。ここにしかないものとの出会いを、楽しんでもらえたら嬉しいです。

明るく話しやすい雰囲気が印象的で、話を聞いてあたたかさを感じました。藤田さんと話す楽しい時間をぜひ皆さんも味わってみてください。

大切にしていることはありますか。

「自分が好きだと思える服を、自信を持って着てほしい」ということを大切にしています。

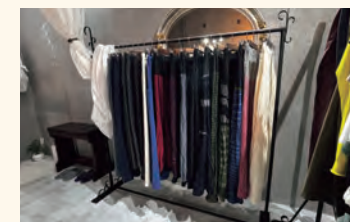
好きな洋服を着ると気持ちが明るくなり、自分らしく自信を持っていられると思っています。普段着でも、おしゃれを楽しみたいというお客さまの気持ちを一緒に楽しめたら嬉しいです。

どのような年齢層の方が多いですか？

40代から80代まで、幅広い年代の方に来ていただいています。年齢を重ねて、「買い物へ行っても、なかなか合う服が見つからない」と悩まれている方も多いですね。

そんな方に寄り添って、近場でお気に入りの洋服を見つける楽しい場所にしたいと思っています。

外から見ると分かりにくいかもしれませんが、店内は落ち着ける空間になるように意識しました。アンティークソファやランプなどの家具も、自分で選んだもののばかりです。壁もオーナーさんに手伝っていただき、自分たちで



TRENTA0
〒679-0322
兵庫県西脇市黒田庄町石原300
定休日や営業時間などは
Instagramへ
【Instagram】
@t.re.n.ta.0



▲Instagram



神戸大山病院

整形外科

石井 眞介 医師

京都大学医学部整形外科入局後、大阪赤十字病院、関西電力病院、用途市立リハビリテーション病院、兵庫県立尼崎病院などで勤務してきました。変形性関節症に対する矯正骨切り術や人工関節置換術、脊椎手術、外傷などを経験し、2026年4月から神戸大山病院に勤務することになりました。よろしくお願い致します。

神戸大山病院

総合診療科・訪問診療

金城 信雄 医師

急性期の入院治療から、状態が落ち着いた後の施設やご自宅での療養まで、場所を問わず一貫した医療を提供し患者様のわずかな変化を見逃さず、迅速かつ柔軟に対応いたします。



神戸大山病院

循環器内科・緩和ケア

伊藤 博信 医師

循環器内科・緩和ケア・総合診療内科を専門としております。また専門的な診療に限らず患者さん及びその大切な方々の支えになりたいと思います。

神戸大山病院

消化器内科

向井 章 医師

患者様のお話にしっかりと耳を傾け、丁寧で分かりやすい説明を心がけております。お腹のことで少しでも気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

Topics

in 西脇

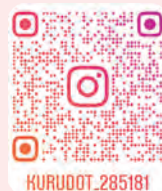
★ グランドゴルフ交歓大会を開催しました ★

ご参加いただいた皆さまありがとうございました！



Cafe KuruDot

ご好評につき、モーニングの提供時間が8:00～11:00に変更になりました。おいしい朝食とともにゆっくりと朝のひとときをお楽しみいただけます。



頭の体操

正解者の中から抽選で10名の方に、「クオカード500円分」もしくは「カフェクルドット コーヒーor紅茶 1杯無料券2枚(1,000円分相当)」をお送りいたします。なお発送をもって発表に代えさせていただきます。

【ルール】

- 1) 3X3のブロックに区切られた正方形の枠内に1から9までの数字が入ります。
- 2) 縦にも1から9の数字が入ります。
- 3) 横にも1から9の数字が入ります。

空白を全て数字で埋めて、ア、イ、ウ、エ、オの数字の合計をお答えください。答えが分かった方は、郵便はがきに下記①～⑦をご記入の上、ご応募ください。
①答え ②お名前 ③郵便番号、住所 ④面白かったページ、興味深かった記事
⑤今後知りたい内容 ⑥希望の景品(クオカードorカフェクルドット1杯無料券2枚)
⑦(さしつかえなければ)年齢

◆締切 令和8年9月10日(木) ※消印有効

前回の答え… 24



◆宛先 〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町田高313-294 地域交流館くろだしょう4階
(社医)正峰会 統括本部 広報グループ 宛



おいしい
健康レシピ

豚肉と夏野菜の
南蛮酢がけ

❖ 材料(2人分)

- ・豚こま …………… 100g
- ・ズッキーニ …………… 1/2本
- ・ナス …………… 1本
- ・ミニトマト …………… 4個
- ・お好みの香味野菜(大葉やミョウガ等) … 少量

A(調味料):酒 大さじ1・塩コショウ 少々・
片栗粉 小さじ1・サラダ油 大さじ1(炒め油)
南蛮酢:砂糖 大さじ2・薄口醤油 大さじ1.5・
酢 大さじ3・だし顆粒 小さじ1・水 大さじ1・
唐辛子 適量

栄養価(1人分あたり)

エネルギー 267kcal たんぱく質 13.1g
脂質 13.3g 炭水化物 20.9g 塩分 2.2g



ミニ知識 旬の食材には、ビタミンやミネラルが豊富といわれています。豚肉は不足しがちなたんぱく質に加えて、夏バテ等の疲労回復にも役立つビタミンB1が特に多く含まれています。また南蛮酢・香味野菜は、酸味や香りで低下した食欲を増進する効果も期待でき、暑い時期にぴったりの一品です。



- 1 南蛮酢は、唐辛子以外の調味料をすべて鍋に入れて、一度沸騰させてから火を消す。そこに種を除いた唐辛子を浸して、冷ましておく。
- 2 豚こまは食べやすいサイズにぶつ切り。Aの調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- 3 ズッキーニとナスはへたを取り5cmほどの長さに切る。ミニトマトはへたをとり、香味野菜は千切り。
- 4 豚肉→ズッキーニ→ナス→ミニトマトの順に、フライパンで火が通るまで炒める。
- 5 炒めた肉と夏野菜を盛り付け、そこに冷ましておいた南蛮酢をかけ、香味野菜をのせて完成。



管理栄養士
石井 万由佳さん



自宅でできる

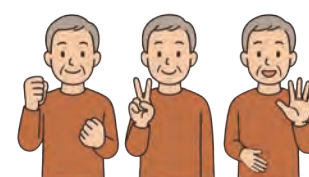
脳トレ体操



＼ 指先を刺激する /

「グーチョキパー運動」

リズムに合わせて左右の手をグーチョキパーの形に変化させていくだけです。



＼ 転倒予防にも役立つ /

「片足立ち」

片足立ちは、脳機能を効率よく鍛えてくれるオススメの脳トレ運動です。

- ① 平衡器官の情報を基に、姿勢を保つための筋力バランスを調整
- ② 脳の指示通りに運動が行われているかチェック

※ 20秒～30秒が目安

