

Kuma+

プラス

2017
WINTER
vol.5



表紙の写真は
神戸のどこかの場所だよ
わかるかな?
答えは12ページに!

Kuma
HOSPITAL



- 2 特集 手作り入浴剤で寒い冬もぽかぽかに
- 4 Doctors File 内科医長 笠原 俊彦
- 5 隈病院おしゃべり会
- 6 隈病院の 簡単レシピ
- 8 神戸の「楽しい」歩き方 “私だけの神戸”を手作り体験
- 10 神戸の「おいしい」歩き方 自慢したくなる神戸の洋菓子
- 12 元町・三宮MAP
- 14 イベントガイド | 皆様からのご意見 | 12星座占い

当院の方針

インフォームド・ コンセントの徹底

医師は、診断、治療方針について患者の皆様が納得いくまで説明を行っております。もし、納得できないこと、判らないことがあれば、担当の医師にご遠慮なくお尋ねください。医師から提案された治療法に納得がいけない場合は拒否できます。この際、当院では代わりにどのような治療法があるかを明確にご説明いたします。なお、医学的に妥当ではない治療は当院では行っておりませんので、あらかじめご了承ください。

病名告知の徹底

当院では、診断名、治療法、今後の見通しについて、はっきりありのまま告げる方針にしています。患者の皆様が本当のことを知って治療を受けられることが大切だと考えるからです。

患者の皆様による 医師の選択

当院では相性の良い医師を探すことができます。何かご不満がある場合には他の医師に変更することが可能です。また、担当以外の医師に相談することもできます。医師の変更や、他の医師への相談をご希望の方はインフォメーションまたは医療相談室までお申し出ください。

医療相談室の設置

看護本部本部長による医療相談室を設置しています。病気のことはもちろん、個人的な悩み(ご自身の心の問題、ご家族や職場の悩み等)の他、治療についての不満や担当医師と相性が合わないといった直接医師には言いにくいこと等、どのような内容でもお気軽にご相談ください。当院にはカウンセリングセンターも設置しています。ご希望により医師を通じて紹介いたします。まずはインフォメーションまでお申し出ください。

他院との連携

必要に応じ、当院から他の医療機関へのご紹介を行っております。他の医療機関にかかっておられる方でも、当院に現在の治療法で良いか相談していただけます。治療は今までの医療機関で受けていただいても問題ありません。

個人情報の保護と 情報開示

当院では、個人情報の保護に積極的に取り組んでおり、個人情報の利用目的に関して皆様に公開しております。また、当院が有する個人情報はご本人様へ開示しています。詳しくは「隈病院における個人情報の取り扱いについて」をご覧ください。

休診のお知らせ

2017年

1月1日(日)~5日(木)
年始休みのため休診

1月6日(金)
午後休診

3月4日(土)
午後休診

8月14日(月)・15日(火)
お盆休みのため休診

なお、各医師の休診日は個別にお問い合わせください。

当院から皆様へのお願い

安全でよりよい医療を実現するため、
医療従事者だけではなく皆様のご協力が必要です。

- ご自身の健康に関する情報はできるだけ正確にお伝えください。
- 治療に関して十分質問をして、理解した上でお受けください。
- 当院からお渡しする書類がご本人のものか必ずご確認ください。
- 他の患者様や、当院の診療に支障をきたすことが無いよう、病院のルールや社会的ルール、病院職員の指示をお守りください。

再診予約のお願い 98日(14週)前から予約可

スムーズな診療が行えるよう再診は予約が原則となっております。

インターネットから24時間再診予約できます

受付は3日前の午後2時まで(休診日を除く)
予約の確認や日時変更、キャンセルもできますのでぜひご利用ください。

◆PC・スマートフォンの方はこちら

<http://www.kuma-h.or.jp/>

◆予約専用ダイヤル(受付 午前8時30分~午後5時)

☎078-371-0489

新しく沸かしたばかりの一番風呂は、気持ちがいいものですが、さら湯はお肌に刺激になってしまふという難点も。お風呂が大好きな日本人は、昔から米ぬかや海塩、草花や果実など自然の恵みをお湯に入れて、さら湯の刺激を軽減し、入浴を楽しんできました。今では、さまざまな入浴剤が販売されていますが、自分好みにアレンジできる手作り入浴剤は楽しく作れて経済的。今回紹介する基本のレシピをベースに、気分や季節に合わせた組み合わせを楽しんでみてください。

体を温めて血の巡りを良くし、緊張をほぐしてくれるお風呂。一日の疲れや心配ごとを洗い流して心地よい眠りにつくためにも、ホッとひと息をつけるバスタイムは不可欠です。忙しい日々を追われ、簡単にシャワーで済ませたりお風呂を楽しむひと工夫を忘れてしまっていないですか？ 普段からキッチンで使っている天然素材で作る手作り入浴剤を毎日にプラスして、寒い冬も楽しみながら過ごしましょう。



手作り
入浴剤で

寒い冬も
ぽかぽかに

Basic recipe 2

バスハニー & バスシュガー

材料(1回分) 天然ハチミツ …… 大さじ2
(または角砂糖 …… 5つ)
お好みの精油 …… 5滴

作り方 ハチミツには精油をよく混ぜ合わせ、角砂糖には1つに1滴ずつたらしでできあがり

ポイント

甘くやさしい香りでお肌も心もしっとりと癒されます。ハチミツも角砂糖も、1回分の分量であればバスタブがベタベタになる心配ありません。バスシュガーは、角砂糖の代わりにザラメ砂糖を使うので、バスソルトと同じ要領で作れます。精油やオイル、果実を加えたアレンジも楽しめます。



Basic recipe 1

レモンのバスソルト

材料(1回分) 天然粗塩 …… 大さじ2
レモンの精油 …… 4滴

作り方 ガラス瓶に材料を入れて、よく振ったらできあがり

ポイント

さわやかなレモンの香りと発汗作用でデトックス。ヒマラヤ岩塩や死海の塩など、世界を旅する気分で素材を選ぶのも楽しみのひとつです。レシピの分量を増やして、密閉できる瓶で保存すれば作り置きも可能。精油を変えたり好みのドライハーブやオイルを加えたりと、バリエーションも豊富です。



基本の材料



ソルト (天然粗塩)

天然の塩であれば普段使っているものでOK。ミネラル豊富で、血行を良くして老廃物を体外に出し、気持ちのよい発汗で温まります。

ハチミツ

ビタミンたっぷりで美肌効果の高いハチミツ。加工していない天然の純粋ハチミツを選びましょう。元になる花の種類による効果や香りの違いを楽しんで。

精油 (エッセンシャルオイル)

植物などの香り成分を凝縮した精油は、数本常備しておくと楽しみが広がります。純度が高いため、お肌に直接つけないよう注意。



休日もアクティブに

読書に、スポーツに

2016年4月から、隈病院で内科医長を務めています。まだ、診察でお会いしたことのない患者の皆様にも、気軽に話し掛けていただけるよう、私の趣味や、休日の過ごし方についてお話しします。

ここ数年は本を読むことに費やす休日も少なくありません。そんな日は、程よい喧騒が心地よい喫茶店で過ごすことがほとんどです。また、時間を見つけては、トレーニングも兼ねたボルダリングにも挑戦しています。なかなか鍛えにくい部分を鍛えられたり、単調な繰り返しになつてしまいがちな筋トレも楽しみながら続けられるのは、動きが変則的なボルダリングならではの良さではないかと思えます。

隠れた名湯を探して

趣味としてダイビングを楽しむようになって、8年ほどになります。続けていける趣味を作ろう、とチャレンジしてみたのがきっかけで、以来、年に1度はダイビングをしに海外へ行く決めて、サイパン、グアム、バリ、モルディブなどを訪れました。ダイビングを始めた当初は3〜5日くらい滞在して、朝から夕方までたつぷり時間を取って潜ていましたが、近頃は、のんびりしていたい気分、初日だけしっかり潜り、残りの時間は浅瀬で波に身を任せて泳いだり、気軽なスキューバダイビングなどをして穏やかな時間を楽しんでいます。

愛車に乗って気ままにドライブへ出かけるのもお気に入りの休日です。あまり整備されていない隠れた温泉



Doctor Profile

内科医長 **笠原 俊彦** (かさはら としひこ)

2001年大阪医科大学卒業。日本内科学会認定内科医。小児科専門医・指導医。日本甲状腺学会専門医。日本内分泌学会専門医。患者様一人一人が最適な治療を選択でき、また安心してその治療を受けられるようにわかりやすい説明を心がけています。

おしゃべり会って？

隈病院おしゃべり会のボランティアスタッフも隈病院の患者様です。治療や手術のことなど気軽に相談してください。

隈病院 おしゃべり会

毎月1回、ボランティアスタッフによる隈病院おしゃべり会を開催しています。治療のことや日常生活の不安、悩みのほか趣味など色々なことを話してみませんか？一人で頑張るすぎないで、一緒におしゃべりしましょう。

入退室自由なので、待ち時間の合間にもお気軽にお立ち寄り下さい。

日程

毎月第3土曜

時間

午前10時～午後2時

場所

1階防災センター横の「セミナー室」

2008年におしゃべり会が始まり、はや8年。おしゃべり会は患者同士のコミュニケーションの場として開設されました。病気になることでさまざまな不安や悩みを抱えてしまっています。ひとりで抱えず、同じ立場の患者同士で共有しよう！そんな思いから始まりました。

病気の不安は病気になる人にしか解りません。友人や家族など大切な人々には心配させるから話せない心の弱音や、周囲の人たちには理解してもらえず話せない体調の変化や治療に対する不安など、同じ温度でお話ししましょう。ちよつと前に同じような経験をされた先輩がいたり、今から経験される後輩がいたり、毎回いろんな方が来られます。自分だけじゃないと判り、共有することでちよつとだけラクになれるます。

病気になるって失ったものより、病気に

なつたことで得たもののほうが大きい、そんなことをお話しされた方もいらつしやいました。毎回いろんな方と出会い、お話を聞かせていただくことで、病歴16年の私は今でも勇気をもらっています。

患者同士、手と手を取り合い、みんなで心身ともに健康になりましょう！明るく、楽しく、パワフルに生きていきましょう！

体は医者様が治療してくれます。でも心は置いてきぼりにしないでください。

ボランティアスタッフ 喜多嶋 真美 (きたじま まみ)

お手伝いしていただける
ボランティアスタッフも募集しています。



簡単レシピ

WINTER



〈レシピ提供〉
栄養科 管理栄養士
はやし まさき
林 昌樹

【今回のテーマ】

寒さを乗り切る
冬レシピ

冷たい風が吹き、体が冷えて疲れが溜まりやすい冬。長く寒い季節を乗り切るために、冬野菜と豚肉を使った栄養たっぷりのレシピを紹介します。

冬が旬のダイコンは、寒さ

から身を守るために冬場は糖度が増して甘くなります。食物繊維やビタミンも多く含まれ、風邪をひきがちな季節にたっぷり食べたい冬野菜です。「ダイコンのマスタードサラダ」は、シンプルなレシピなので、もう一品ほしいときに手軽に作れます。

タマネギの甘味がアクセントのポークステーキは、ヨウ素制限中の方でも食材を変えずに食べられます。豚肉に含まれるビタミンB₁とお酢のクエン酸は、冬の寒さで疲れた体の体力回復に役立ちます。野菜も一緒にフライパンで調理でき、忙しくてもおいしくしっかり栄養を取れるレシピです。

ダイコンのマスタードサラダ

熱量	塩分	脂質	タンパク質
約110kcal	約0.9g	約8.9g	約2.3g

(1人分)

材料(2人分)

ダイコン	1/6本
キュウリ	1/2本
カニカマ	20g
塩	少々
A マヨネーズ	20g
粒入りマスタード	10g

作り方

- ① ダイコンとキュウリは細い千切りにし、塩をふって混ぜ、5分置いて水気を取りボウルに移す
- ② カニカマを手でほぐして①のボウルに入れる
- ③ Aを①のボウルに入れ、よく混ぜる

ヨウ素制限レシピにアレンジ

カニカマをニンジンに置きかえます。

食材の置きかえで
ヨウ素制限食も
楽しく簡単に!!



タマネギソースのポークステーキ

熱量	塩分	脂質	タンパク質
約227kcal	約1.6g	約13.7g	約13.3g

(1人分)

材料(2人分)

豚ロース(厚切り)	2切れ(160g)
ししとう	10本
プチトマト	6個
タマネギ	1/2個(60g)
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1
A 濃口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- ① 手鍋にみじん切りしたタマネギとAを入れ、タマネギが柔らかくなるまで煮詰める
- ② 豚肉は筋切りして叩き、塩こしょうをして形を整える
- ③ 熱したフライパンに油を引き、豚肉を焼き色が付くまで焼く
- ④ 豚肉を裏返し、ししとうとプチトマトをフライパンに加え火を通す
- ⑤ 野菜に火が通ったら取り出し、①のタマネギソースを加えて豚肉に絡め、豚肉にしっかり火を通す
- ⑥ 豚肉をお皿に盛り、フライパンに残ったタマネギソースを上からかけ、取り出しておいた野菜を盛り付ける



ポイント

ひとつのボウルで
混ぜるだけ♪

ポイント

豚肉をしっかり
叩いて味をなじませよう

北野工房のまちを体験してみよう



豚まん作り にTRY!

神戸南京町 皇蘭

神戸南京町で30年以上親しまれてきた皇蘭の豚まんは、神戸ビーフや国産原料を使用したモチモチの皮とゴロゴロ具材が人気。いちおし体験は、熟練のスタッフと豚まんを手作りして、蒸し上がりを待って持ち帰れるコース。自分でつくった豚まんをアツアツのうちにいただくのがおすすめ。

《手作り豚まん体験》

- ◆ 体験時間/30~40分+蒸し時間
- ◆ 価格/1,380円(3個)
- ◆ 予約/2名~要予約
- ◆ TEL/078-221-1569



ろうそく絵付け にTRY!

和ろうそくkobe 松本商店

ハゼの実を使用して作られる和ろうそくは、電気が普及するまで生活の灯として重宝されたものの、兵庫県内に残る和ろうそく店は現在松本商店のみ。いちおし体験は、ポータワー型のオリジナル和ろうそくに、アクリル絵の具で自由に絵付けし、自分だけのポータワーろうそくを作るコース。これがあればいつでも神戸が身近に。

《ポータワーろうそく絵付け体験》

- ◆ 体験時間/50分
- ◆ 価格/1,836円
- ◆ 予約/1名~予約不要
- ◆ TEL/078-221-1148



オリジナルマッチ作り にTRY!

マッチ専門店 マッチ棒

貿易の盛んな神戸港のある兵庫県は、マッチの一大生産地。明治時代には、マッチは神戸港から輸出される主力商品に。店内には昔ながらのレトロで個性的なパッケージのマッチが並ぶ。いちおし体験は、ポータワーや風見鶏の館など、神戸を代表する図柄の入ったマッチ箱に日付やメッセージなどを添えて作るオリジナルマッチ箱作り。

《オンリーワンマッチ作り》

- ◆ 体験時間/10分
- ◆ 価格/540円(5個)
- ◆ 予約/1名~予約不要
- ◆ TEL/078-221-5561



ほかにも
さまざまな体験メニューや
工房があります。

シガー

突然ですがクイズ!

歴史ある異人館が建ち並ぶ北野エリア。
現在公開されている異人館は約何軒でしょう?

答えは
14ページだよ



神戸の「楽しい」歩き方

神戸の街には素敵な場所がいっぱい
たくさん歩いて見つけよう



手作り体験

“私だけの神戸”を



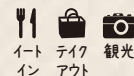
神戸・北野の異人館街に建つレトロな建物は、1996年に閉校した旧神戸市立北野小学校校舎を活用した体験型の施設「北野工房のまち」です。

木製の床板やレトロな照明、ステンドグラスなど趣のある校舎内には、見どころがいっぱい。元教室には、神戸にゆかりのある食料品店や雑貨店などが入っていて、お買い物だけでなく、いろいろな手作り体験が楽しめます。神戸散歩の思い出に、“私だけの神戸”を手作り体験しませんか?

A 北野工房のまち

- ◆ 住所/神戸市中央区中山手通3-17-1
- ◆ 時間/9:30~18:00
- ◆ TEL/078-221-6868
- ◆ 休/不定休、年末年始

元教室には個性的な
ショップがぞらり



突然ですが「ここのでクイズ」!

おやつタイムに欠かせないある
飲み物への支出額が日本一の神戸市。
いったい何でしょう?



答えは
14ページだよ

クイズ

神戸っ子の
思い出の味

ざくら 270円



(左)パイクッキー
(右)型抜きクッキー
いずれも320円

C 元町ケーキ 元町本店

戦後、先代がリヤカーを引いて焼き菓子を売り歩いていたという元町ケーキは、昨年で創業70周年を迎えた。神戸っ子なら誰も懐かしと思う「ざくら」は、ふわふわの黄色いスポンジに真っ白なクリーム、赤いイチゴが鮮やかな名品。季節で変わる素材の味を楽しめるほどにシンプルな材料の配合が、神戸の子どもたちを笑顔にしてきた秘密かもしれない。ざくらよりも古くからあるというパイクッキーも、毎日のおやつに楽しみたい。

- ◆住所/神戸市中央区元町通5-5-1
- ◆TEL/078-341-6983
- ◆時間/8:30~19:00
(カフェラストオーダー18:45)
- ◆休/毎月1回不定休

イートイン
テイクアウト

西洋風のホテルが立ち並び、外国船が寄港した明治時代から、洋菓子

自慢したくなる!

神戸の洋菓子

神戸の「おいしい」歩き方

外国文化が根付く神戸には
おいしいものがいっぱい

(左)ミルクジャム864円
(右)ミルクジャム
(ピスタチオ・小)345円



B パティスリー アキト patisserie AKITO

「ケーキを作るようにジャムを作ることで、パティスリーにしかできないジャム作りを」と話す田中シェフのミルクジャムは、淡路島産の牛乳をたっぷり使ったとろける味わい。2014年にオープンした店内にはカフェも併設。ショーケースには、旬の素材、兵庫県産の食材にこだわって作られる色とりどりのフランス菓子やジャムが並ぶ。ミルクジャムは季節によってバリエーションが異なり、おみやげにピッタリなミニサイズも。

- ◆住所/神戸市中央区元町通3-17-6
- ◆TEL/078-332-3620
- ◆時間/10:00~19:00
(カフェラストオーダー18:00)
- ◆休/火曜

イートイン
テイクアウト

タルトショコラ・ミルクジャム
486円

話題の
新定番





シティー・ループバス

新神戸・三宮・北野異人館・南京町・メリケンパーク・ハーバーランドなど主要観光地を巡るバス。各バス車両にはルート沿線でゆかりのある愛称がついており、座席のシートカラーは愛称に合わせた色に。1周約63分で、1時間に3～5便走っているよ！

- ◇1回乗車券
中学生以上260円、小学生以下130円
1日乗車券
中学生以上660円、小学生以下330円
- ◇神戸交通振興株式会社
TEL/078-304-2226

Lunch

1 豊福(和食)

住所/中央区花隈町23-18
TEL/078-341-5722
時間/11:00～21:00、
(ランチ)11:00～13:00
休/なし
海藻類 使用している

2 すーぶ房くら(韓国料理)

住所/中央区元町高架通3-227
TEL/078-360-5458
時間/11:30～15:00、17:00～23:00
休/水曜
海藻類 ワカメスープのみ使用

3 洋食レストラン マルシェ(洋食)

住所/中央区下山手通6-4-6
TEL/078-341-3811
時間/11:30～15:00
休/日曜・祝日の月曜日
海藻類 定食のスープのみ使用

4 ノイシュバーン(喫茶)

住所/中央区北長狭通8-8-9
TEL/078-351-1414
時間/〈モーニング〉9:30～11:00、
(ランチ)12:00～なくなり次第終了
休/日曜・祝日
海藻類 使用していない

ヨウ素制限中は外食も注意しましょう。
海藻類、昆布だしにヨウ素が多く含まれています。注文時に各店舗で確認し、摂取しないようにしてください。

楽しい
ランチタイムを!!



ついでにここも!!
神戸の町を楽しもう

元町・三宮 MAP

12 星座占い HOROSCOPE

2017年1月～3月の運勢

牡牛座 [4/20～5/20]

一年の計画を立てて、忘れないようにすると上手いきそう。

ラッキーアイテム
書き込めるカレンダー

蟹座 [6/22～7/22]

進むべきか守るべきか葛藤が生まれそう。守りも大事。

ラッキーアイテム
大福もち

乙女座 [8/23～9/22]

金運ピンチ!いつもよりさらに財布の紐を固く締めて。

ラッキーアイテム
五百円玉貯金箱

蠍座 [10/24～11/22]

人間関係が良好、恋愛もチャンス到来。ぜひチャレンジを。

ラッキーアイテム
かわいいチョコレート

山羊座 [12/22～1/19]

人に厳しくなりやすい時。特に家庭内のトラブルに注意。

ラッキーアイテム
土鍋や炭火焼

魚座 [2/19～3/20]

夢や理想を追い求めすぎると足元がおそろに。

ラッキーアイテム
地域の新聞や情報誌

KIALA 西洋占星術師・タロット占術家 元町商店街 ジェム占いの街 6階で鑑定中

牡羊座 [3/21～4/19]

勢い余って暴走しそう。程よくブレーキをかけて。

ラッキーアイテム
根野菜

双子座 [5/21～6/21]

寒い時期にじっくりと自分のテーマに向き合うと吉。

ラッキーアイテム
小さな鉢植え植物

獅子座 [7/23～8/22]

人のために思う良きリーダーになれる時、冒険もよし。

ラッキーアイテム
赤いマフラー

天秤座 [9/23～10/23]

大胆な決断をしよう。リスクが少なくなるよう計算を。

ラッキーアイテム
加湿器

射手座 [11/23～12/21]

ギャンブル熱が高まりそう。お買い物も散財の予感。

ラッキーアイテム
アクション映画

水瓶座 [1/20～2/18]

日帰り旅行などで日々に変化をもたせると楽しい時。

ラッキーアイテム
産地特産の珍しいもの

皆様からのご意見 EVERYONE'S VOICE

いつもC中待合スペースでWi-Fiに繋がってしまいます。こちらの隈病院さんのWi-Fiでなければ良いのですが…



ご指摘ありがとうございます。院内のネットワークは厳重なセキュリティのもと運用されており、業務以外で接続できないようになっておりますのでご安心ください。また、当院では現時点で患者の皆様向けのフリーWi-Fiは提供しておりません。ナビットや業務で使用している無線通信環境の妨げになる可能性があるためです。しかしながら、当院の周辺には多くのWi-Fiの電波が確認されており、これらの一部は院内でも受信できるものがあるようです。発信元のわからないWi-Fiに接続した場合、接続した端末が重大なセキュリティ上の脅威にさらされる可能性があり大変危険です。発信元のわからないWi-Fiアクセスポイントへは接続されませんようご注意ください。

本の借し出しコーナーなどあればありがたいと思います。



複数の方が利用される図書はインフルエンザなど様々な細菌やウイルスの感染源となる可能性があり、設置は見合わせております。感染の拡散を防ぐため、ご理解の程よろしく願いいたします。診察等お待ちいただく間に少しでも快適にお過ごしいただけるよう、さらなるサービスの拡充に努めていこうと考えております。

ご意見・ご要望は各階に設置している
ご意見箱へお気軽にお寄せください。



究極の美の世界

特別展「古代ギリシャ ー時空を超えた旅ー」

神戸市立博物館

2017年4月2日(日)まで

ギリシャ最古のエーゲ海文明から古代ギリシャ文明最盛期までの貴重な作品が一堂に会する国内最大規模の展示。ギリシャ国内から選り抜かれた325件に及ぶ作品とともに、時空を超えた旅を体験してください。

【住所】神戸市中央区京町24

【時間】9:30～17:30

(土曜日は19:00まで)

※入館は閉館の30分前まで

【休】月曜(祝日の場合は翌日)

【料金】一般1,500円、高大学生1,100円、
小中学生600円

【TEL】078-391-0035



デミストクレスの名前が書かれたオストラコン(陶片)
前472年 古代アテネ博物館蔵
©The Hellenic Ministry of Culture and Sports - Archaeological Receipts Fund

冬の神戸はイベントが盛りだくさん!

EVENTS GUIDE

神戸港と神戸文化の企画展

神戸 みなと 時空

デザイン・クリエイティブセンター神戸
(KIITO)

2017年1月25日(水)～

12月28日(木)まで

神戸開港150年を記念し、神戸の港や文化にまつわる企画展が開催されます。神戸市が「日本玩具博物館」「陳舜臣アジア文藝館」「鈴木商店記念館」とコラボレーションし、貴重な展示品で神戸港の歴史文化をたどります。

【住所】神戸市中央区小野浜町1-4

【時間】10:00～17:00

【休】月曜(祝日・振替休日の場合は翌日)

【料金】一般500円、小中学生200円

【TEL】078-322-5678



きらめく夜の水族館

神戸須磨アクア イルミナージュ

神戸市立須磨海浜水族園

2017年2月12日(日)まで

約300万球の光に彩られた夜の水族館がロマンチックな冬をお届け。プロジェクションマッピングとイルカショーのコラボレーションのほか、大水槽前の光の切り絵など新企画も登場。幻想的なファンタジーの世界をお楽しみください。

【住所】神戸市須磨区若宮町1-3-5

【時間】9:00～21:00

(16時点灯、入場は20:30まで)

【休】期間中の水曜

【料金】一般1,300円、中人800円、
小中学生500円、幼児無料

【TEL】078-731-7301



当院の理念

- 隈病院は甲状腺疾患中心の専門病院として
最高の医療を均等に提供すること。
- 隈病院は甲状腺専門病院としての社会的役割を果たすこと。
- 隈病院は診療において患者中心の全人的医療を目指すこと。
- 隈病院は職員が誇りを持って働ける病院を目指すこと。

患者の皆様への権利

- 公平に良質な医療を受ける権利
- 医師や医療機関を自由に選ぶ権利
- 治療方針を自らが決定できる権利
- 自らの診療上の情報を知る権利
- 個人の情報が保護される権利

9ページ クイズの答え

修繕などの事情で異なる場合がありますが、現在約18軒が見学可能。急な坂を上がれば美しい神戸の景色も楽しめます。

11ページ クイズの答え

紅茶。神戸市は、1世帯当たりの紅茶と生洋菓子の支出額が全国一位(2013年～2015年)。神戸市民のおやつタイム好きが垣間見える調査結果ですね。



クイズの答え

ANSWER

7ページと11ページに
ボクが隠れているよ!
見つけてね♪

