

# Kuma+

プラス

2016  
WINTER  
リニューアル  
創刊号

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!

隈病院の季刊情報誌を  
リニューアルいたしました。  
より楽しく読んでいただける情報を  
発信していきますので、  
これからよろしくお願いいたします。



- 2 特集 バランスよく食べていますか?
- 4 Doctors File 学術顧問・内科医師 西川 光重  
先生おしえて! お悩みQ&A  
隈病院の医療安全対策
- 6 管理栄養士考案の 簡単レシピ
- 8 神戸の「楽しい」歩き方 神戸北野のわくわくする坂道
- 10 神戸の「おいしい」歩き方 喜ばれる手土産 神戸のパン
- 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か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。詳細は「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

2016年

1月6日(水)、3月5日(土)  
午後休診

8月12日(金)～15日(月)  
お盆休みのため休診

12月28日(水)  
午後休診

12月29日(木)～31日(土)  
年末休みのため休診

2017年

1月1日(日)～5日(木)  
年始休みのため休診

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

スムーズな診察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/>  
◆モバイルの方はこちら  
<http://kuma-h.or.jp/m/>

◆予約専用ダイヤル(受付 午前8時30分～午後5時)  
**☎078-371-0489**

携帯サイト



# バランスよく食べていますか？

日本は世界でも有数の長寿国です。

健康なからだを作るには、主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事が欠かせません。

ぜひ、皆さんも一度毎日の食事をチェックしてみましょう。

## 日本の食文化と現状

日本では昔から「汁三菜」といわれるように主食、主菜、副菜など複数の料理を組み合わせたバランスのよい食事をする習慣があります。しかし、近年、主食、主菜、副菜をそろえて食べている人の割合は約7割に減り、特に20〜40歳代ではその割合が低くなっています。時間の余裕がなかったり、手間がわずらわしかったり、また、一人で食べることや外食の頻度が多いのもその要因といわれ、食や食べることへの関心が薄れてきている一面もみえます。

## バランスのよい食事とは

一つの食品には多様な栄養素が含まれていますが、すべての栄養素がそろっているわけではありません。たんぱく質が多いもの、ビタミンが多いものなど主な栄養素の種類は食品ごとに異なるため、多様な食品を組み合わせることで栄養素をとることが大切です。そこで、役立つのがご飯やめん類など穀類の「主食」を基本に、肉や魚卵、大豆などのたんぱく質主体のメインおかず「主菜」、たっぷりの野菜やきのこ、海藻などを使ったおかず「副菜」と「その他」汁物などに分類することです。理想のバランスにする簡単なポイントはこの「主食」「主菜」「副菜」をそろえること。皆さんの毎日の食事はこれらの3つがそろっていますか？

### こんな食事をしていませんか？

こんな人は **プラス** をして改善しましょう！



### 見直してみましょう！



### 分類分けクイズ

主食、主菜、副菜に分けてみてね。  
2つに該当する料理もあるよ。



※問／724の時の重なりは到  
※主／6-2-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000

### 主食・主菜・副菜をそろえた健康な食事の一例

#### 主食

##### 炭水化物

ごはん、パン、めん類など。炭水化物を多く含み、エネルギーのもととなる。食事の中心的存在。

#### 副菜

ビタミン ミネラル  
食物繊維 など

野菜、きのこ、海藻などを使った料理。ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。

#### その他

汁物、飲み物、牛乳、乳製品、果物など。

#### 主菜

##### たんぱく質

魚や肉、卵、大豆などを材料とした主にたんぱく質が豊富なおかず。食材や量、調理方法によりエネルギーや栄養素量が変わる。





## 音楽と珈琲でリラックス

こんにちは 西川です

2015年4月から隈病院で外来を担当しています。診察で既にお会いしたことがある患者の皆様もいらっしゃるかもしれませんが、どんなことでも気軽に相談していただきたいと思いい日々診察しています。今号では、患者の皆様が少しでも私を身近に感じていただけるよう、「好きな休日の過ごし方」について紹介したいと思います。

## 休日を満喫することが仕事へのエネルギー源に

日曜の朝は、9時から放送されている「題名のない音楽会」を見る（聴く）ことが楽しみの一つとなっています。2008年4月から同番組の司会者に就任された佐渡裕さんは、番組を通

して音楽のことをいろいろ教えてくれ、楽しませてくれました。佐渡さんともよく共演されている辻井伸行さんのことも、私は今注目しています。彼は、出生時から眼球が成長しない「小

眼球」と呼ばれる原因不明の障害を負い、全盲です。しかし、ヴァン・クライバーン国際ピアノコンクールで日本人として初優勝しました。心底、音楽を楽しむ彼の透明で純真なピアノの音色を聞く心が洗われる気がします。

佐渡さんは、2015年9月からウイーンのトーン・キンストラ管弦楽団の音楽監督になられたことから、2015年10月からはヴァイオリニスト五嶋龍さんが「題名のない音楽会」5代目司会者に。歴代最年少の司会者としてこれから彼がどのように番組を進めるのか……これからも日曜の朝が楽しみです。

もう一つの楽しみが珈琲。おいしい珈琲は音楽を聴いている時に欠かせません。淹れ方にもこだわります。豆を購入して飲む前にミルで挽き、挽いたときの香りを楽しんでいきます。

ここで少し健康面を。「珈琲は胃に悪い、肌が悪い」など言われる方もいますが、飲みすぎない限り悪くありません。例えば死亡リスクを下げる、脳卒中リスクを下げる、認知症、糖尿病、パーキンソン病の発症を抑える、がんを予防するなど健康に良いという報告もあります。

少し話しがそれてしまいましたが、同じ楽しみを持つ皆さんぜひ、おすめなど教えてください。

にしかわ みつしげ 西川 光重

Doctor Profile

学術顧問・内科医師  
京都大学医学部卒 関西医科大学名誉教授  
日本甲状腺学会三宅賞受賞(2012年)



声は、多くの器官により調整され、そのなかでも重要な役割を担っているのが声帯です。声帯は気管の入り口にあり、息を吸うときは開き、声を出すときは閉じて振動します。

この声帯を動かしているのが、反回神経です。反回神経は左右に1本ずつあり、脳幹から枝分かれして、喉頭を通り越し、右は鎖骨下動脈、左は大動脈弓を折り返して（反回して）喉頭に入るため、このように呼ばれています。

す。反回神経は甲状腺の背面近くを走行しているため、甲状腺癌が反回神経に浸潤したり、手術により反回神経がダメージを受けた場合、反回神経麻痺（声帯麻痺）を起します。麻痺が起すと、発声時の声帯閉鎖がうまくいかず、声がかすれたり、弱々しくなったり、長く続かなくなったりします。そのほか、重度の甲状腺ホルモン低下により声帯にむくみを起こした場合にも、声がかすれることがあります。

ただ、すべての声の変調が甲状腺によるものではありません。声の変調に気付いたらまず、耳鼻咽喉科で声帯など喉に異常がないか診察を受けてみてください。甲状腺と声の変調との関連が疑われるときには当院の担当医に「相談ください」。

（頭頸部外科医師 吉岡佳奈）

隈病院の /

## 医療安全対策

張り紙などで対策しています!

## 「患者誤認防止にご協力ください」

2006年の医療法の改正により、医療機関に医療安全管理、感染管理、医薬品安全管理、医療機器安全管理の責任者をそれぞれ配置することが定められました。医療機関の規模や診療の内容にかかわらず、すべての医療機関には医療安全の取り組みが求められています。

隈病院でも「安全な医療の提供」を目指し、組織としてさまざまな取り組みをしています。その一つに「患者誤認防止」があり、隈病院ではフルネームによる本人確認を徹底しています。病院のなかで、さまざまな職員が「お名前を教えてください」とお聞きします。

病院には、同姓同名や似た名前の方が多数おられます。間違いを防ぐためには、「ご本人にフルネームを言っていたかどうか」が一番確かな方法です。何度も聞かれるな……と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、患者誤認防止のため、ご協力をお願いいたします。

（看護本部 本部長 新田早苗）



## 簡単レシピ

WINTER



〈レシピ提供〉  
栄養科 管理栄養士  
いのうえ よしこ  
井上 嘉子

【今回のテーマ】

旬の野菜「白菜」を  
おいしく食べよう

野菜の旬とは、生育条件がそろい市場にも多く出回る時期のこと。この時期の野菜は栄養価が高く、とてもおいしいのです。また、私たちの体がその時期に必要な

とする栄養素は、旬の野菜に豊富に含まれています。そのため旬の野菜は「体にいい」「おごちう」といわれています。

冬に旬を迎える野菜の代表格でもある「白菜」。水分が多いですが、甘みがたっぷりでビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。白菜の淡泊な味わいはどんな食材とも相性抜群で洋風にも和風にもアレンジできます。今回は、ロール白菜でたっぷり冬の食卓を楽しみましょう。鶏肉を豚肉に置きかえ、干し椎茸の戻し汁で煮込めばヨード制限レシピにもなります。

## ロール白菜

| 熱量       | 塩分    | 脂肪    | タンパク質  |
|----------|-------|-------|--------|
| 約117kcal | 約1.1g | 約4.5g | 約10.1g |

(1人分)

材料(2人分)

白菜……………2枚  
タマネギ……………1/3個  
ニンジン……………20g  
干し椎茸……………中1個  
鶏挽肉……………80g  
サラダ油……………小さじ1/2  
だし汁……………300ml  
A 塩……………1g  
薄口しょうゆ……………小さじ1  
みりん……………小さじ1弱  
ユズの皮……………少々

作り方

- ① 干し椎茸を戻す。白菜はゆでてザルにとり冷まして、芯をそいでおく。
- ② みじん切りにしたタマネギ、ニンジンを油で炒めて冷ます。
- ③ みじん切りにした干し椎茸と②を鶏挽肉に混ぜ、よくこねたら2等分にし、白菜で包む。
- ④ 鍋に③を並べAを入れ、ふたをして火にかける。
- ⑤ 煮立ったら弱火にして30分くらい煮込む。
- ⑥ 上からユズの皮を散らしてできあがり。

ヨード制限レシピにアレンジ

鶏肉を豚肉に置きかえ、Aの調味料を水200ml、干し椎茸の戻し汁100ml、味の素1g、塩1.5g、薄口しょうゆ小さじ2、みりん小さじ1に置きかえましょう。

## タラマヨポテト

| 熱量       | 塩分    | 脂肪    | タンパク質  |
|----------|-------|-------|--------|
| 約130kcal | 約1.1g | 約7.7g | 約3.52g |

(1人分)

材料(2人分)

ジャガイモ……………中2個  
(塩……………0.5g)  
タラコ……………16g  
スイートコーン……………10g  
シメジ……………20g  
パセリ……………少々  
マヨネーズ……………20g  
A 米酢……………1g  
塩……………0.5g  
こしょう……………少々

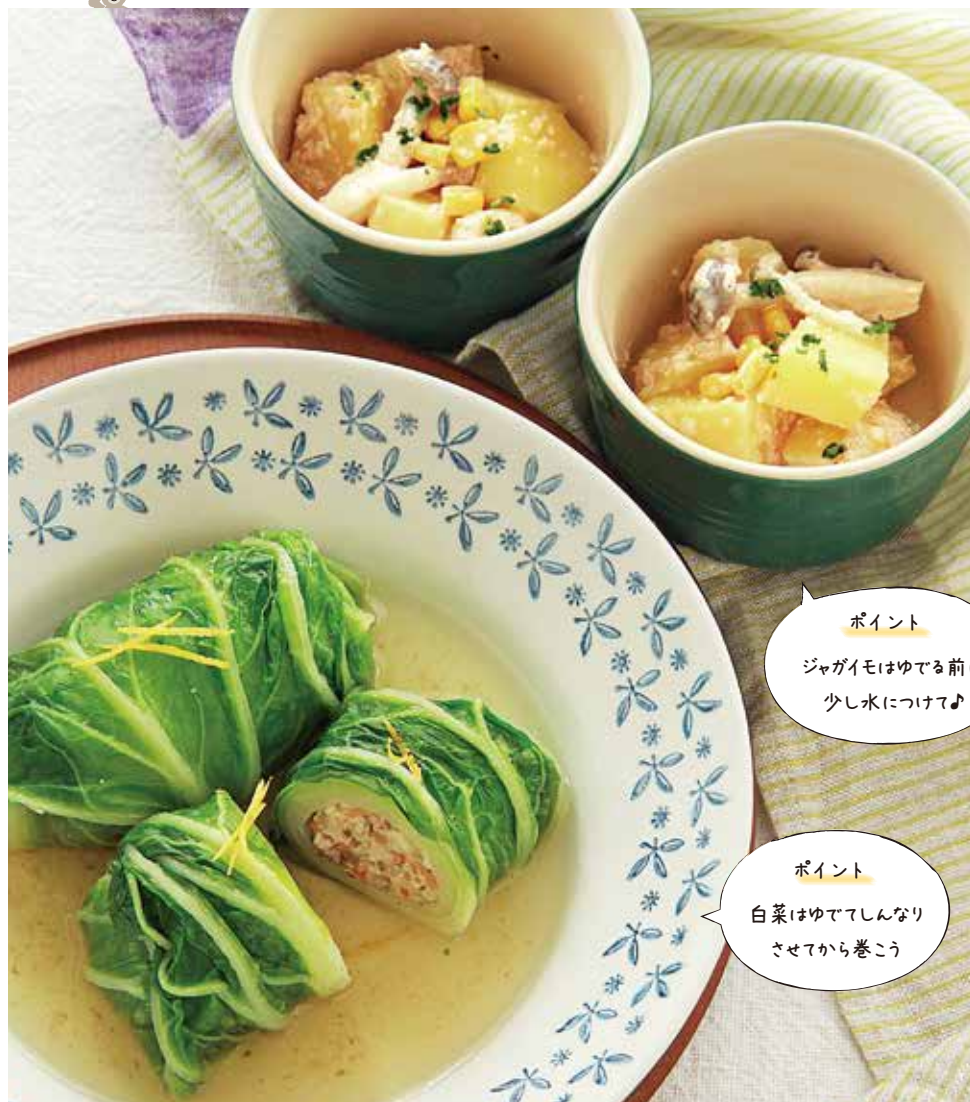
作り方

- ① ジャガイモは一口大に切り水につけ、ゆでてから塩をふっておく。
- ② タラコは焼いて、細かくほぐす。
- ③ シメジは石突きを切り、ゆでて冷ましておく。
- ④ パセリはみじん切りにする。
- ⑤ 具材とAを入れて混ぜ合わせる。

ヨード制限レシピにアレンジ

タラコをニンジンに置きかえます。

食材の置きかえで  
ヨード制限食も  
楽しく簡単に!!



ポイント

ジャガイモはゆでる前に  
少し水につけて♪

ポイント

白菜はゆでてしんなり  
させてから巻こう

フードスタイリスト ともながあきよ



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

神戸北野の

# “わくわく”する 坂道

神戸は海と山が近く、その間に街が作られました。そのため街のあちろちらに坂道があり、三宮から北野坂、ハンター坂、不動坂などの坂道を上っていけば神戸の観光スポットとして外せない北野異人館街が広がります。

神戸港開港と同時に神戸に移り住んだ外国人は、この神戸の山側・北野エリアに邸宅を構え、多いときは約200棟もあつたといわれています。当時の外国人は、北野の坂道から見える輝く海を眺めながら暮らしていたことでしょう。

国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されていることから、今もなお41棟の建物が残り、北野の異国情緒あふれる街並みを作り上げています。

答えは  
14  
ページだよ



突然ですが  
ここでクイズ!  
神戸の人は北のことを○側  
南のことを○側といいます。  
○にはそれぞれ  
何が入るでしょう?

どこの坂かわかるかな?



異国の香り漂う  
北野エリアは  
路地も雰囲気ある坂道に

迷路のような細い坂道を上ったり下ったりしていると出会う外国風住宅。博物館や資料館として公開されている邸宅が多いが、今も実際に住んでいるところもある。



## B サターンの椅子に座って願いを 山手八番館

チューダー様式の3連式塔屋の1階にはローマ神話に登場する農耕神サターン(サートウルヌス)の椅子がある。座って願い事をすると叶うといわれ、右側の椅子が女性用。

- ◆住所/神戸市中央区北野町2-20-7
- ◆TEL/0120-888-581
- ◆時間/9:30~17:00  
(4月~9月は18:00まで)
- ◆入館料/550円



## A 異人館街のシンボリック存在 風見鶏の館

ドイツ人貿易商ゴッドフリート・トーマス氏の自邸として明治42(1909)年頃に建てられた。北野に現存する異人館では唯一のレンガ外壁で重厚な雰囲気。

- ◆住所/神戸市中央区北野町3-13-3
- ◆TEL/078-242-3223
- ◆時間/9:00~18:00  
(入館は17:45まで)
- ◆休/2月、6月の第1火曜  
(祝日の場合は翌日)
- ◆入館料/500円





外国文化が根付く神戸には  
おいしいものがいっぱい

C  
テイク  
アウト



### Boulangerie La Lune (ブランジュリ ラ・リュンヌ)

10時の開店後から少しずつ焼き  
上がりのパンが並ぶ。味だけでな  
く、見た目も楽しめるかわいいパ  
ンが多い。

- ◆住所／神戸市栄町通4-3-12
- ◆TEL／078-341-2018
- ◆時間／10:00～20:00
- ◆休／水・木曜



アンブール  
(210円税込)

ミニョン  
(190円税込)

D  
テイク  
アウト  
イート  
イン



### コム・シノワ

いつも多くのお客さんでにぎわう  
パン屋。季節の食材を取り入れた  
パンが多い。入口の看板でおす  
めをチェックしてみよう。

- ◆住所／神戸市中央区御幸通  
7-1-15三宮ビル南館地下
- ◆TEL／078-242-1506
- ◆時間／8:00～19:00
- ◆休／水曜、不定休



パンフロマージュ  
(303円税込)



日本一の朝食ベーカリーセット  
(1,000円税込)

E  
テイク  
アウト



### スイーツ&ベーカリー ル・パン神戸北野

ホテル ラ・スイート神戸ハーバーラ  
ンド直営。楽天トラベル「朝ごはん  
フェスティバル®2015」で優勝し  
た朝食のパンセットが人気。

- ◆住所／神戸市中央区山本通2-7-4
- ◆TEL／078-251-3800
- ◆時間／8:00～19:00

C

### Boulangerie La Lune (ブランジュリ ラ・リュンヌ) キッシュソシソン (460円税込)

### ソーセージとシメジが たっぷり

卵と生クリームを使ったとろとろ  
の生地と、サクサクのパイ生地の  
相性が抜群。

D

### コム・シノワ 玄米カンパーニュ1/2 (432円税込)

### 玄米の香ばしさが食欲もそそる

18時間発酵させて作られている。酸味を抑え、  
噛めば噛むほど甘くなる味わい。

E

### スイーツ&ベーカリー ル・パン神戸北野 至福のクロワッサン (250円税込)

### 本場フランスの 味も再現

小麦、水、発酵バターなどフランス  
産の最高級の食材にこだわった  
クロワッサン。



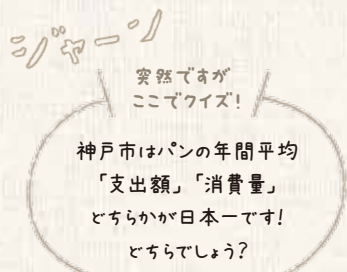
# 神戸のパン

喜ばれる手土産

1868年の神戸港開港と同  
時に多くの外国文化が入ってきた  
神戸の街。パンもその一つで、開港  
翌年には外国人によるベーカリー  
が開業していたといわれています。  
1905年には日本人によるベー  
カリーも誕生しました。1950  
年、神戸市では全国に先駆けて完  
全給食が開始され、そのメニュー  
もパン。神戸の街にはパン文化が  
早くから根付いていたといえるで  
しょう。

そして、今や神戸の街には多く  
のパン屋が軒を連ね、どの店の味  
もハイレベルです。

神戸っ子が毎日食べても飽きな  
いと一押しし神戸のパンをぜひ、お  
家でも召し上げろ。



神戸市はパンの年間平均  
「支出額」「消費量」  
どちらかが日本一です！  
どちらでしょう？

答えは14ページだよ





## 限病院へのアクセス

(電車)

阪急神戸線 → 神戸高速線「花隈駅」(西口から徒歩約3分)  
 阪神本線・山陽電車 → 神戸高速線「西元町駅」(東出口から徒歩約5分)  
 地下鉄山手線「大倉山駅」(東2出口から徒歩約8分)  
 地下鉄山手線「県庁前駅」(西4出口から徒歩約10分)  
 JR・阪神「元町駅」(西口から徒歩約15分)

## 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。  
 1時間に3〜4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

楽しい  
ランチタイムを!!

### 1 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(土曜の場合は開店)  
 [海藻類] 定食のスープのみ使用

### 2 ノイシュバーン(喫茶)

住所/中央区北長狭通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

### 3 カフェ・ハル(喫茶)

住所/中央区北長狭通7-1-8  
 TEL/090-8526-6732  
 時間/10:00~20:00  
 (土・日曜・祝日は~18:00)  
 休/水曜  
 [海藻類] 使用していない

### 4 公衆(和食・そば)

住所/中央区下山手通8-8-1  
 TEL/078-341-1406  
 時間/11:00~16:00  
 休/土・日曜・祝日  
 [海藻類] 使用している

### 5 博多ラーメン 一花(中華)

住所/中央区元町高架通3-184  
 TEL/078-360-2238  
 時間/11:30~16:00  
 (日曜・祝日は~14:30)  
 休/不定休  
 [海藻類] 使用していない

ヨード制限中は外食も注意しましょう。  
 海藻類、昆布だしにヨード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。



今回の表紙は  
北野町広場



山手八番館 (P9)

スイーツ&ベーカリー  
パン神戸北野 (P11)

風見鶏の館 (P9)

コム・シノワ (P11)

ブランジェリ ラ・リュヌ (P11)

元町・三宮 MAP

ついでにここも!!  
神戸の町を楽しもう



## 12 星座占い HOROSCOPE

2016年1月～3月の運勢

### 牡牛座 [4/20～5/20]

面倒を避けるには、おおらかな心で過ごす事が鍵となる。

ラッキーアイテム  
木製の食器やオブジェ

### 蟹座 [6/22～7/22]

力がみなぎり、他の人の為に働く余裕も生まれてきそう。

ラッキーアイテム  
ウォーキングシューズ

### 乙女座 [8/23～9/22]

迷ったときは、より強く心惹かれる方を選ぶとベター。

ラッキーアイテム  
趣味のテキスト

### 蠍座 [10/24～11/22]

パワーアップしている時。旅行や趣味の発表など積極的。

ラッキーアイテム  
お気に入りの鞆

### 山羊座 [12/22～1/19]

頼りになる助っ人が現れる。アドバイスも聞き入れて。

ラッキーアイテム  
動物の写真

### 魚座 [2/19～3/20]

前向きな気持ちをキープして、チャレンジ精神を忘れずに。

ラッキーアイテム  
まっさらなノート

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

## 皆様からのご意見 EVERYONE'S VOICE

予約のキャンセルをインターネットでもできるようにしてほしいです。



診察予約のキャンセルはインターネット予約のページより可能です。予約ページのURLは本誌裏表紙にも掲載しております。ご予約の3日前の14時までご変更・キャンセルが可能です。

クレジットカードで支払いができるようにしてほしいです。



将来的には導入すべく検討しておりますが、システムの問題などにより今すぐ実現することができない状態です。現時点ではご不便をおかけいたしますが、当院斜め前にあるファミリーマートにてATMをご利用くださいますようお願い申し上げます。

花隈駅から病院まで大変なので、駅にエレベーターかエスカレーターをつけてほしいです。



鉄道会社に問い合わせをしたところ、駅の構造上および用地制約上の問題から、バリアフリー化のためのエレベーターなどの施設整備が非常に困難な状況にあり、計画策定に至っていない状況であると回答がありました。階段をご利用いただくしかなく、ご不便をおかけしますが、利便性向上を検討し進めたいとのことでした。

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。



南京町最大イベント

## 2016南京町春節祭

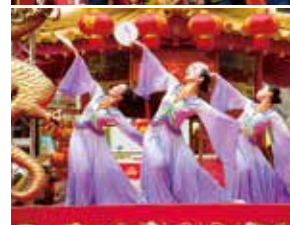
南京町

2016年2月8日(月)、  
11日(木・祝)～14日(日)

横浜中華街、長崎新地中華街と共に日本三大中華街の一つである南京町。神戸港開港とともに誕生したといわれています。旧暦の正月に合わせて開催する春節祭は多くの人でにぎわいます。

【住所】南京町とその周辺

【問い合わせ】南京町春節祭実行委員会事務局 TEL/078-332-2896



生涯をかけたモランディの絵画世界

## ジョルジョ・モランディ — 終わりなき変奏 —

兵庫県立美術館

2016年2月14日(日)まで

20世紀イタリアを代表する画家ジョルジョ・モランディ(1890-1964)。卓上の瓶や容器、花瓶など日常的なモチーフや身近な風景が瞑想的な世界感で描かれています。

【住所】神戸市中央区臨浜海岸通1-1-1

【時間】10:00～18:00

(金・土曜は20:00まで)

【休】月曜※1月11日(月・祝)は開館、翌12日(火)休館

【料金】一般1,400円、大学生1,000円、高校生・65歳以上700円

【問い合わせ】TEL/078-262-0901



（左側）1954年モランディ美術館（ローマ）蔵

冬の神戸はイベントが盛りだくさん！

## EVENTS GUIDE

光の演出で夜の水族園が輝く…

## 須磨アクア イルミネーション

神戸市立須磨海浜水族園

2016年2月29日(月)まで

夜の水族館が約300万球のイルミネーションに包まれます。イルカライブ館では冒険をテーマにプロジェクトマッピングも上映。光と調和した夜の幻想的な水族館をぜひ体験してください。

【住所】神戸市須磨区若宮町1-3-5

【時間】17:30～21:00

(入場は20:00まで)

【料金】大人2,000円、中小人1,000円、3歳未満無料

【問い合わせ】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

## 8ページ クイズの答え

北側のことを山側、南側を海側という。元町の大丸百貨店には店内に「山側」「海側」という表示があるほど市民には浸透。

## 11ページ クイズの答え

神戸市はパンの1世帯当たり年間支出額が日本一で3万7,399円(2012年～2014年平均)！どこの家庭にも晶頂のパン屋があるほど。



## クイズの答え

## ANSWER

6・7ページと8・9ページに  
ボクが隠れているよ！  
見つけてね♪

