

### 健康づくり栄養講座生(いずみ会リーダー養成講座生)募集

健やかな人生を送るためには、食事・運動・休養のバランスが大切です。中でも、つついバランスが崩れてしまいがちなのが食事のこと。仲間と一緒に講義や調理実習、バス旅行など、わいわい楽しく、食事や健康づくりについて考えてみませんか？  
40時間受講された方は、いずみ会のリーダーとして活躍していただけます。

▶日程	1	5月28日(月)	さあ、はじまるよ！(開講式 オリエンテーション)
	2	6月11日(月)	バランスのとれた献立を立ててみよう①～野菜料理編～
	3	6月25日(月)	みんなで立てた献立、調理してみよう①(調理実習)
	4	7月9日(月)	高血圧を予防しよう！～減塩料理編～(調理実習)
	5	7月30日(月)	この時期に多い食中毒の話
	6	8月20日(月)	骨粗鬆症を予防しよう！～カルシウム料理編～(調理実習)
	7	9月3日(月)	あなたの健康・みんなの健康を考えよう
	8	10月1日(月)	あの食品、どうやって作るの？(町外研修)
	9	10月22日(月)	リラックスについて
	10	11月12日(月)	バランスのとれた献立を立ててみよう②～油控えめ料理編～
	11	11月26日(月)	みんなで立てた献立、調理してみよう②(調理実習)
	12	12月3日(月)	さあ、無事に卒業できましたか？(閉講式)

- ▶時間 午前9時30分～12時30分(実習のときは午後1時まで)
- ▶場所 中央公民館
- ▶参加費 テキスト代約1,200円
- ▶定員 30人(定員になり次第締め切ります)
- ▶申し込み・問い合わせ 5月25日(金)までに健康安全グループまでお申し込みください



### 加古川市加古郡医師会・加古川内科医会 市民健康フォーラム ここが聞きたい！ 『胃腸のはなし』

胃腸はデリケートな臓器なので、ストレスや環境で、人それぞれ異なった変調をきたします。今回は『胃腸』をテーマに、地域の専門医がわかりやすくお話し、質問にもお答えします。

- ▶日時 5月19日(土) 午後2時～4時
- ▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室  
(加古川警察署南・加古川市平岡町新在家1224-12)
- ▶司会 枝川 潤一氏(枝川内科胃腸科医院 院長)
- ▶演者 「当地域における、胃がん検診・大腸がん検診の実情」  
辻本 隆氏(加古川総合保健センター診療所)  
「ピロリ菌と胃の病気」  
荒尾 潤氏(はりまクリニック)  
「ますます増える大腸がん」  
友藤 善信氏(友藤内科医院 院長)  
「ストレスと胃腸の病気」  
藤江 忠夫氏(ふじえクリニック 院長)
- ▶問い合わせ 参加無料、申し込み不要です。手話通訳があります。質問のある方は、5月11日(金)までに下記へファックスまたは郵送にてご送付ください  
市民健康フォーラム事務局  
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12  
☎079(421)4301  
FAX 079(421)4303

### いずみ会料理講習会 旬の野菜をしっかりと食べよう

- ▶日時・場所 5月1日(火) 中央公民館  
5月9日(水) 野添コミセン  
5月16日(水) 南部コミセン  
5月18日(金) 中央公民館  
いずれも午前9時30分～12時30分
- ▶参加費 500円(当日徴収)
- ▶問い合わせ 健康安全グループ  
☎079(435)2611

### 加古川地域医療推進協議会・加古川市加古郡医師会 加古川地域医療フォーラム

- ▶日時 5月12日(土) 午後2時～4時
- ▶場所 加古川市民会館 小ホール
- ▶内容 1部 講演  
「体にやさしいPET-CTによるガン診断」  
2部 フォーラム  
「どうなるの、これからの地域医療？」
- ▶定員 500人
- ▶申し込み・問い合わせ 申し込みが必要です。FAXまたははがきで ①住所②氏名③生年月日④連絡先をお知らせください。  
加古川市加古郡医師会  
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12  
☎079(421)4301  
FAX 079(421)4303

## 5月の各種相談

#### 行政相談

- ▶日時 5月28日(月)  
午前9時30分～11時30分
- ▶場所 中央公民館

#### 消費生活相談(暮らしについて電話相談可)

- ▶日時 毎週月曜日(祝日除く)  
午前10時～正午
- ▶場所 中央公民館
- ▶問い合わせ 住民グループ

#### 納税と相談

- ▶日時 毎月第4日曜日  
午前9時～正午 午後1時～5時
- ▶場所 税務グループ(中央公民館側  
通用口をご利用ください)

#### 税理士会の税務相談

- ▶日時 5月8日(火)、15日(火)、22日(火)  
午後1時15分～4時(受付)
- ▶場所 加古川税理士会館(加古川税務署の北側)
- ▶問い合わせ 近畿税理士会加古川支部  
☎079(421)1144

#### 法律相談(予約が必要)

- ▶日時 5月14日(月)、28日(月)  
午後6時～8時
- ▶場所・申し込み 中央公民館  
(申込順。電話予約不可)

#### 女性法律相談(予約が必要)

- ▶日時 5月8日(火)、22日(火)  
午後2時～4時
- ▶場所・申し込み 中央公民館(申込順。電話予約不可)

#### 心配ごと相談

- ▶日時 毎週火曜日(祝日除く)  
午後1時～4時
- ▶場所 福祉しあわせセンター

#### 困りごと相談(人権相談)

- ▶日時 5月10日(木)、24日(木)  
午後1時～3時
- ▶場所 福祉しあわせセンター

#### 人権相談(常設相談)

- ▶日時 毎週月～金曜日(祝日除く)  
午前9時～午後4時
- ▶場所 法務局加古川支局  
☎079(424)3555

#### 税務(予約が必要)

- ◎税務相談
- ▶日時 5月11日(金) 午後1時～3時
- ▶場所 播磨町商工会館
- ▶対象 商工業者
- ▶申し込み・問い合わせ 播磨町商工会  
☎079(435)1630

#### 福祉相談

- ▶日時 5月2日(水)、9日(水)、16日(水)  
23日(水)  
午後1時30分～4時
- ▶場所 福祉しあわせセンター

#### 知的障害者(児)相談

- ▶日時 5月19日(土) 午前10時～正午
- ▶場所 福祉会館

#### 身体障害者相談

- 【相談員】(敬称略)
- ▷有瀬 隆【宮北2丁目8の6】  
☎FAX 079(437)6539
- ▷政本 和子【古宮236番地の4】  
☎079(437)3456  
FAX 079(437)3467  
※☎・FAXはNPO法人アエソンにかかります。

#### 子どもの悩み相談

- ▶日時 毎週月～金曜日  
午前9時～午後5時

- ▶場所 役場第2庁舎3階  
ふれあいルーム(電話相談可)  
☎079(437)4141

#### 母子家庭相談(予約が必要)

- ▶日時 5月9日(水)、23日(水)  
午前10時～午後4時
- ▶場所・申し込み 福祉グループ

#### 主任児童委員による子育て相談

- ▶日時 5月30日(水)  
午後1時30分～4時
- ▶場所 福祉しあわせセンター

#### 子育て相談(事前問い合わせ必要) 両施設で来所相談を行っています。 (祝日除く)

- ◎北部子育て支援センター
- ▶日時 毎週月～土曜日  
午前10時～午後4時

- ▶電話相談・問い合わせ  
☎078(944)0717

- ◎南部子育て支援センター
- ▶日時 毎週月～土曜日  
午前10時～午後4時

- ▶電話相談・問い合わせ  
☎079(437)4188

#### 臨床心理士による子育て相談 予約が必要です。

- ◎北部子育て支援センター
- ▶日時 5月7日(月)  
午後1時30分～3時30分

- ▶申し込み・問い合わせ  
☎078(944)0717

- ◎南部子育て支援センター
- ▶日時 5月14日(月)  
午後1時30分～3時30分

- ▶申し込み・問い合わせ  
☎079(437)4188

## 5月のカレンダー

【各館の休館日】役場・教育委員会 ①郷土資料館 ②中央公民館 ③総合体育館  
④健康いきいきセンター ⑤野添・東部・西部・南部コミュニティセンター ⑥図書館

1	火	※いずみ会料理講習会 午前9時30分～12時30分 中央公民館	(資)	17	木	※よちよち 午前10時30分～11時15分 南部子育て支援センター
2	水			18	金	※いずみ会料理講習会 午前9時30分～12時30分 中央公民館 親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
3	木		(役)	19	土	歴史講座「県立考古博物館について」 午前10時～正午 中央公民館
4	金		(役)	20	日	月例茶会 午前10時～午後3時 蓬生庵
5	土		(役)	21	月	
6	日	舞ざり記録会 午後1時～2時 播磨大中国古代の村	(役)	22	火	
7	月		(資健)	23	水	※ピカッと子育てアドバイス 午前10時～11時30分 福祉会館
8	火			24	木	
9	水	※いずみ会料理講習会 午前9時30分～12時30分 野添コミセン		25	金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
10	木			26	土	※雨のお話会 午後2時～3時30分 郷土資料館ほか
11	金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン		27	日	
12	土		(役)	28	月	
13	日	国際交流 IN HARIMA 2007 正午～午後3時 中央公民館	(コ役)	29	火	
14	月		(資健)	30	水	
15	火	※子育て講演会「親子で楽しく、薬膳を学びましょう！」 午前10時～11時30分 北部子育て支援センター		31	木	
16	水	※いずみ会料理講習会 午前9時30分～12時30分 南部コミセン				

詳しくは情報のページ・施設だよりなどをご覧ください。※印は事前にお問い合わせください。

すくすく健康カレンダー

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
ポリオ予防接種	10日(木) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館	平成18年2月~7月 生まれの乳児	*母子健康手帳、予診票、接種券 ※接種前夜の体温を測り、予診票に記入してきてください。
	23日(水) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館	平成18年8月~19年 1月生まれの乳児	
	29日(火) 午後1時30分~2時 ▶福祉会館	予備日	
※7歳未満のお子さんで、2回接種がまだの方で予診票をお持ちでない方は、前日までに母子健康手帳を持参のうえ、健康安全グループへ申し込んでください。 ※集団接種についてのお願ひ…混雑を避けるため、できるだけ上記の指定日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢内にあつて未接種の方は、いずれの日程でも可能です。(他の予防接種との接種間隔にご注意ください)ご協力をお願いします。			
乳児健康診査	9日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成19年1月 生まれの乳児	*母子健康手帳 通知書(問診票)
10ヵ月児健康診査	平成19年6月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関)	平成18年7月 生まれの乳児	*母子健康手帳 健診受診票 保険証 乳児医療受給者証
※対象者には受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで、指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、健康安全グループへ申し出てください。			
1歳6ヵ月児健康診査	11日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館	平成17年10月~ 11月生まれの幼児	*母子健康手帳 通知書(問診票)
3歳児健康診査	18日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16年2月 生まれの幼児	*母子健康手帳・通知書(問診票) 早朝尿(5cc)

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
たんぼぼ教室	17日(木)・31日(木) 午前9時30分~11時30分 ▶福祉会館	ことばを育む親と 子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ
両親学級	8日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶中央公民館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 小児科医からみた子育て~医師~ 妊娠中の歯の手入れ~歯科衛生士~ 「いつもとどう違うの?歯の手入れ」
まんまクッキング (離乳食講習会)	15日(火) 午後2時~4時 ▶中央公民館	平成18年12月~19年2月 生まれの乳児のいる親	*母子健康手帳

いきいき健康づくりカレンダー

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
センター健診	24日(木) 午前8時30分~9時 午後1時~1時30分(婦人科検診は 午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料: 基本診査 1,500円、 肺がん(結核) 700円、胃がん 1,400円、 乳がん 3,300円、子宮がん 1,200円、 大腸がん 1,000円、骨粗しょう症検診 500円、 B型・C型肝炎検査 1,000円
リフレッシュ健診	9日(水) 午前8時30分~9時 午後1時~1時30分(婦人科検診は 午後のみ) ▶加古川総合保健センター	40歳・50歳の方 とその配偶者	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料: 基本診査 1,500円、 肺がん(結核) 700円、胃がん 1,400円、 乳がん 3,300円、子宮がん 1,200円、 大腸がん 1,000円、骨粗しょう症検診 500円、 B型・C型肝炎検査 1,000円
個別歯周疾患検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高砂 市内の協力医療機関	40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料: 1,300円 予約: 協力医療機関に電話で予約のうえ、受診 してください。60歳・70歳の方は健康安全グ ループ窓口にて、受診券を交付します。
子宮がん個別検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医療機関 (12医療機関)	18歳以上の住民	検診料: ①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が 必要と認めた方のみ) 予約: 加古川総合保健センター(受診券を郵送します) 申し込み: 受診券到着後、直接医療機関へ電話予約
2時間人間ドック	日程は加古川総合保健センター ☎079(429)2923へお問い合わせせ ください。 午前8時30分~9時 ▶加古川総合保健センター	40歳以上の住民	①予約: 加古川総合保健センター ②申し込み: 健康安全グループで個人負担金 (8,120円)を支払い、受診券の交付を受ける。

内容	日時▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
健康相談	17日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。 (予約制)
リハビリ友の会	7日(月)、21日(月) 午後1時30分~3時15分(実施時間) ▶福祉会館	医療処置終了後で 機能 訓練希望者(介護保険の サービスを利用しない方)	申し込みは健康安全グループ

5月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。  
▶場所 加古川健康福祉事務所

- 心のケア相談**  
▶日時 14日(月)、28日(月)  
午後1時~2時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**  
▶日時 14日(月) 午後1時~2時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 一般健康相談**  
▶日時 10日(木)、24日(木)  
午後1時30分~2時  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

- エイズ・肝炎ウイルス検査相談**  
▶日時 9日(水)、23日(水)  
午前9時15分~10時15分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002  
※匿名、原則として無料実施
- 専門栄養相談**  
▶日時 16日(水)  
午前9時30分~11時30分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

5月

- 月曜日 コンタクトレンズの注意点  
火曜日 入れ歯は寝るときにどうしていますか?  
水曜日 つき指  
木曜日 頭を打ったとき  
金曜日 うつ病について  
※祝日は前日のデーが流れます  
☎0120(979)451

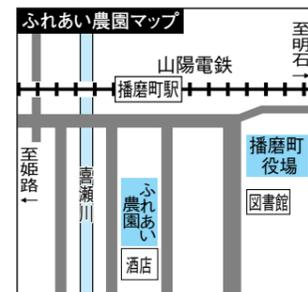
加古川夜間急病センター(内科・小児科) ☎079(431)8051 診療時間/午後9時~翌朝6時(年中無休)  
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/午前9時~正午、午後1時~4時30分  
※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。

「ふれあい自然農園」だより



「自らの健康は自らの手でつくろう」という町の『はりま健康プラン』の一環で、「ふれあい自然農園グループ」が活動しています。大人も子どもと一緒に季節の野菜を育てて収穫することで、日々の食生活を振り返り、地域の触れ合いや健康づくりの輪を広げています。皆さんも毎月1回和気あいあいと活動し、収穫の喜びと一緒に体験しませんか? 野菜づくりが初めての方でも大歓迎です。

今月より毎月広報はりまで、農園の役員より農園の活動紹介とお誘いをする「ふれあい自然農園だより」を連載します。



健康安全グループ  
☎079(435)2611

▼場所 ふれあい農園  
▼服装 汚れてもよい服装と履物  
▼持ち物 移植ゴテ、軍手  
▼申し込み・問い合わせ 事前の申し込みは不要です。どなたでもお気軽に参加できます。お子さんも大歓迎。当日現地にお越しください

「ヤー」ン。ってなんだろ?一緒に植えてみませんか。去年収穫した株に付いている小さな種芽を採取し、新しい畝に植え込みます。11月には大きなヤーコンが収穫できます。サラダ、キンピラ炒めなど新しい健康メニューをお試しください。

「おさつ」 サツマイモはどのように植えるのかな。同じ日に、サツマイモの苗も植え込みます。ぜひ体験してみてください。10月には採れたての鳴門金時でおいしい焼き芋を作ってみませんか。

▼日時 5月26日(土) 午前8時~  
雨の場合は6月2日(土)に延期

はいま健康プラン

健康づくり情報 vol.2

「ウォーキング」は、健康にいいのはわかっているけど、仕事にプライベートに忙しく追われる毎日。「仕方ないネー」と一言で片付けてしまっているませんか?

身近過ぎて忘れがちですが、ウォーキングも立派な運動です。最近ますますその効果が注目されています。

▼ウォーキングの効果

- ・筋肉と関節機能の自覚め
- ・脳を活性化させる
- ・全身持久力の向上
- ・ストレス解消
- ・生活習慣病の予防など

●気楽にゆくりマイペース

誰でも気軽にできるウォーキング。体力に多少不安があっても、ゆくりペースならできるはず。消費エネルギーは「急ぎ足」ほど多くはありませんが、運動不足の人には結構な運動になります。速さにこだわらず、ゆくり歩きましょう。

●「ゆくり歩」の活動

毎週木曜日の午前9時に中央公民館前に集合し、町内ウォーキングを楽しんでいます。あなたも、参加してみませんか。

効果・継続のためには、正しいフォームを身につけることが大切です。

▼歩き方のポイント

- ・背すじを伸ばして
- ・視線はまっすぐに
- ・肩や肘の力は抜いて
- ・腕ふりは、動きに合わせ自然に
- ・着地は踵から

●運動の効果が表れるには少し時間がかかります。日常生活のペースの中に自然に運動を取り入れる方法を考えてみましょう。無理な計画は禁物、楽しんで運動することが肝心です。もし、意欲が薄れてきたら、ちょっと立ち止まって、運動計画を再チェックしてみましょう。

健康安全グループ