

### 子宮がん・乳がん検診無料クーポン

対象となる人には6月初旬までにクーポン券を送付します。対象となる人で今年度検診を検討している人は、クーポン券が届いてから受診してください。

- ▶対象  
子宮がん 平成9年4月2日～平成10年4月1日生  
乳がん 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生
- ▶受診機関 加古川総合保健センターまたはクーポンに同封している一覧にある協力医療機関
- ▶申込み クーポン券が届いてから、希望する受診機関に電話で申し込みをしてください
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### 献血のお知らせ

- 皆さまの献血へのご理解とご協力をお願いします。
- ▶日時 4月19日(木)  
10:00～12:00、13:00～15:00
- ▶場所 総合体育館 駐車場
- ▶内容 400ml献血
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### 歯周病検診

- ▶対象 平成30年度(平成30年4月1日～31年3月31日)に40歳・50歳・60歳・70歳になる播磨町民
- ▶日程 案内到着日～平成31年2月28日
- ▶場所 歯周病検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶内容 歯周病検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)、PMT C(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)  
※PMT Cとは、歯の表面のクリーニングです。歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また、歯の着色を落とすこともできます。
- ▶受診方法 歯周病検診協力医療機関に電話で必ず予約のうえ、受診してください
- ▶費用 無料
- ▶受診券の交付 対象者には4月上旬に受診券と検診案内を郵送します
- ▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 今月のいきいき保健相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
健康相談	4月17日(火) 13:30～15:30 福祉会館	町民	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制) *健診結果、食事記録(2日分)
糖尿病相談	4月12日(木) 13:30～15:30 福祉会館	播磨町国民健康保険加入者で糖尿病を治療中の 人、糖尿病予備群の人	糖尿病療養指導士、保健師が個別に相談に応じます。 (予約制) *健診結果、食事記録(2日分)
後期高齢者健康栄養相談	4月25日(水) 13:30～15:30 福祉会館	後期高齢者医療加入者の 町民	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制) *健診結果、食事記録(2日分)

### 加古川健康福祉事務所の保健相談

こころのケア相談	エイズ・肝炎ウイルス検査相談	専門栄養相談
▶日時 4月9日(月)、23日(月) 13:00～14:00	原則として匿名・無料で実施	▶日時 4月18日(水) 9:30～11:30
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	▶日時 4月11日(水)、25日(水) 9:10～10:20	▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
	▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051(年中無休)

▶診療時間 【内科】21:00～翌朝6:00、【小児科】21:00～0:00

加古川歯科保健センター ☎079(431)6060

▶診療日 日・祝日・お盆(8月13日～15日の午前)・年末年始(12月30日～1月3日)

▶診療時間 9:00～11:30、13:00～16:00

※いずれも急患を受け付けますので、不急の人はご遠慮ください。

## 平成30年度播磨町いきいき健康づくりカレンダー

各行事の日程、会場については変更することがあります。毎月の広報はりまで日時、場所をお確かめください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### 特定健診・検診(要予約)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
がん検診・特定健診	加古川総合保健センター											
	中央公民館健診											
	野添コミセン											
	福祉会館											
巡回がん検診(65歳以上のみ)				28			29			29		
子宮がん個別検診	4月1日～2月28日											
歯周病検診	4月1日～2月28日											

#### ●特定健診

- 集団健診は案内が届いてからお申し込みください。
- ▶実施日 上表の日程
- ▶場所 集団健診 加古川総合保健センター、中央公民館、野添コミセン、福祉会館  
個別健診 協力医療機関
- ▶対象 4月1日時点で播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人

#### ●歯周病検診

- 案内が届いてからお申し込みください。
- ▶場所 播磨町、稲美町、加古川市、高砂市の協力医療機関
- ▶対象 今年度中(平成31年3月31日まで)に40歳・50歳・60歳・70歳になる人

### いきいき相談(要予約)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康・栄養相談	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
糖尿病相談	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14
後期高齢者健康栄養相談	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27
健診結果説明会							25				28	

#### ●健康・栄養相談

- 保健師・栄養士による健診の結果の見方や高血圧・脂質異常症などの生活習慣病に関することなど、健康や食事に関する相談
- ▶日時 上表の日程  
13:30～15:30
- ▶場所 福祉会館
- ▶対象 播磨町民
- ▶持ち物 健診結果、食事記録

#### ●糖尿病相談

- 糖尿病療養指導士による糖尿病に関する相談
- ▶日時 上表の日程  
13:30～15:30
- ▶場所 福祉会館
- ▶対象 国民健康保険加入者で糖尿病の治療中の人、糖尿病予備群の人
- ▶持ち物 検査結果、食事記録

#### ●高齢者糖尿病相談

- 保健師・栄養士による健康や食事に関する相談
- ▶日時 上表の日程  
13:30～15:30
- ▶場所 福祉会館
- ▶対象 後期高齢者医療加入者の町民
- ▶持ち物 検査結果、食事記録

### いきいき健康講座・教室(要予約)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
いろいろ健康講座	①野添コミセン											
	②福祉会館											
	③健康いきいきセンター											
健康美づくり運動教室		21,28	4,11,18,25	2,9								
ポールウォーキング教室						25	2,9,16,23,30					
ダイエット教室						26	3,10,17,24,31	7,14				

#### ●健康美づくり運動教室

- ストレッチ、筋トレ、有酸素運動などの運動教室です。
- ▶日時 上表の日程  
13:30～15:00
- ▶場所 BiVi土山2階
- ▶対象 播磨町国民健康保険加入者

#### ●いろいろ健康講座

- 運動・栄養・歯科など様々なことが学べる教室です(全8回)。
- ▶日時 上表の日程  
10:00～11:00
- ▶場所 上表のとおり
- ▶対象 播磨町民

#### ●ポールウォーキング教室

- 人気のポールウォーキングの教室です。姿勢よく、しっかり歩きましょう。
- ▶日時 上表の日程  
10:00～11:00
- ▶場所 福祉会館
- ▶対象 播磨町民

#### ●ダイエット教室

- 引き締まった健康な体をつくるため、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動などの運動教室です。
- ▶日時 上表の日程  
19:45～21:00
- ▶場所 健康いきいきセンター
- ▶対象 40～64歳の播磨町民

# きゃんぱすだより

## 作業学習フェスタ 東はりま特別支援学校 中学部

中学部では2月9日に「作業学習フェスタ」を行いました。1年間取り組んできた作業学習で制作した作品を販売購買体験する楽しい1日です。

1年生は、「クラフト班」と「リンカ編み班」の2班編成です。クラフト班は、皿型に小さく切った新聞紙と和紙を交互に糊付けし固めた張り子の小物入れ。リンカ編み班は、靴下端材をリンカ編みで30cm四方の座布団を制作しました。

2、3年生も「クラフト班」と「縫製班」の2班編成です。クラフト班は、アイロンビーズでポケモンボールを模したコースター。縫製班は、スウェーデン刺繍のコースターを制作しました。

フェスタの参加者は、中学部の生徒はもちろん、小学部6年生、校長先生、教頭先生、事務室の皆さんをご招待しました。販売では、一人ひとりに役割があり、お金をもらって領収書を渡す係、商品を袋詰めして渡す係、大きな声で「いらっしゃいませ」と言う係などそれぞれが真面目に役目を果たしました。そして、お客さんから「素敵な作品ですね」とお褒めの言葉をいただき、1年間頑張ってきた甲斐があったと喜び合い、来年度もまた頑張る完成度の高い作品を作って、楽しい作業学習フェスタを開こうと誓いました。



フェスタの参加者は、中学部の生徒はもちろん、小学部6年生、校長先生、教頭先生、事務室の皆さんをご招待しました。販売では、一人ひとりに役割があり、お金をもらって領収書を渡す係、商品を袋詰めして渡す係、大きな声で「いらっしゃいませ」と言う係などそれぞれが真面目に役目を果たしました。そして、お客さんから「素敵な作品ですね」とお褒めの言葉をいただき、1年間頑張ってきた甲斐があったと喜び合い、来年度もまた頑張る完成度の高い作品を作って、楽しい作業学習フェスタを開こうと誓いました。

## 氷、できるかなあ 播磨西幼稚園 年中組

空気が冷たい寒い朝、登園してきた子どもたちが真っ先に見に行くのは、昨日水を張っておいたタライとバケツ。「氷できてる!」「この形、ピザみたい」「これはトリケラトプスの角の形みたいや!」とイメージしたことを口々に話しています。明日はとっても寒い日になることを先生から聞くと、「ここに水をためたらスケートできるかな?」と言い始めた子どもたち。バケツや身の回りにある入れ物を見つけると、せっせと足洗い場に水を運び始めました。すると小さい組さんがやってきて「何してるん?」と尋ねられ、「スケート場つくるねん」と得意気に話しています。水が流れてしまわないようにビニール袋で排水口をふさいだり、重石を置いたりしたのですが、明日はスケート場できるかなあ…?



**「トライやる・ウィーク」協力事業所の募集**  
 平成30年度「トライやる・ウィーク」5月28日(月)～6月1日(金)の実施予定期間中、本町中学2年生の活動する場として、協力していただける新たな事業所(企業・店舗など)を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。  
**▼問合せ**  
 学校教育グループ ☎079(435)0545  
 播磨中学校 ☎079(437)6622  
 播磨南中学校 ☎079(943)6622

## 教師(先生)を目指すあなたへ! 学生スクールサポーター募集!

「学生スクールサポーター」登録カードを播磨町教育委員会のホームページからダウンロードして、郵送または、FAX、メールでお申し込みください。右のQRコードからもアクセスできます。



**▶問合せ** 学校教育グループ  
 ☎079(435)0545  
 〆079(437)4193  
 Eメール gakkoukyoiku@town.harima.lg.jp  
 ホームページ  
<https://www.town.harima.lg.jp/gakkoukyoiku/kyoiku/kyoiku/gakko/volunteerbank.html>

## シニア元気アップ体操教室参加者募集 体験してみませんか?「いきいき100歳体操」

「いきいき100歳体操」は、重りを使った筋力運動の体操です。0kg～1.2kgまで6段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体力に自信のない人も、元気な人も楽しく続けられる体操です。(重りは用意しています)マイペースで「元気アップ」しましょう。

**▶日時** 4月9日(月)～6月25日(月)  
 祝日を除く毎週月曜日 13:30～14:30  
**▶場所** 中央公民館 大ホール  
**▶対象** おおむね60歳以上の町民  
 ※以前に当教室に参加したことがある人は、終了後半年は申し込みができません。  
**▶定員** 先着40人  
**▶費用** 無料(別途、傷害保険料500円が必要)  
**▶持ち物** 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物  
 ※簡単な運動のできる服装と靴でお越しください。  
**▶申込み・問合せ** 4月6日(金)までに電話でお申し込みください  
 保険年金グループ ☎079(435)2582

## 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種

高齢者の肺炎の重篤化が問題になっています。法律上の接種義務はありませんが、ワクチンを接種することで肺炎を予防するのに効果があるといわれています。

**▶対象** 接種時において播磨町に住所を有する人で、次の①か②に該当する人  
 ①以下の生年月日の人  
 順次案内を送付しますので、案内が届いてから接種してください。

65歳 昭和28年4月2日生～29年4月1日生  
 70歳 昭和23年4月2日生～24年4月1日生  
 75歳 昭和18年4月2日生～19年4月1日生  
 80歳 昭和13年4月2日生～14年4月1日生  
 85歳 昭和8年4月2日生～9年4月1日生  
 90歳 昭和3年4月2日生～4年4月1日生  
 95歳 大正12年4月2日生～13年4月1日生  
 100歳 大正7年4月2日生～8年4月1日生  
 ②満60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器の機能などに障害を有している人(身体障害者手帳1級所持者)  
 案内は送付しません。接種を希望する人は、すこやか環境グループにご連絡ください。

**※上記①か②の対象に該当する人でも、過去に肺炎球菌の予防接種を受けた人はこの制度を使って接種できる対象にはなりませんので、ご了承ください。**  
**▶接種期間** 案内到着日～平成31年3月30日  
 ※期間を過ぎると助成できません。  
**▶予防接種の受け方**  
 対象の人には案内を4月中に送付しますので、3市2町の協力医療機関に予約をして接種をしてください  
 ※3市2町以外の医療機関で接種を希望の人は、事前にすこやか環境グループまでご相談ください。  
**▶持ち物** 予防接種券、健康保険証、健康手帳(お持ちでない人は、すこやか環境グループで発行します)

## 健康づくりリーダー養成講座 (いずみ会リーダー養成講座)

健康づくりに大切な栄養や食生活について学び、実践してみませんか。

**▶期間** 5～12月(全14回) 毎週水曜日 9:30～12:30  
**▶場所** 加古川健康福祉事務所  
**▶内容** ①食育・健康づくりについて ②栄養・食生活の基礎知識 ③生活習慣病予防と食生活 ④調理実習  
**▶対象** 食を中心とした健康づくりに関心と実践意欲がある人  
**▶定員** 15人  
**▶費用** 無料(別途テキスト代・実習材料費などが必要)  
**▶締め切り日** 4月25日(水)  
**▶申込み・問合せ** 加古川健康福祉事務所 健康管理課  
 ☎079(422)0002

**▶接種費用** 4,000円  
**●接種料金の助成**  
**▶助成対象者**  
 ・生活保護受給者  
 ・住民税非課税世帯に属する人(介護保険料の所得段階区分が第1・第2・第3段階の人)  
**▶助成の受け方**  
 ・助成対象となる人のうち、介護保険料納入通知書の写し(最新のものを)をお持ちの人は、直接医療機関に提出してください。

〔平成30年度の介護保険料納入通知書は、6月中旬ごろに保険年金グループから届きます。届くよりも以前に接種する人は、平成29年度分を、7月以降に接種する人は、平成30年度分をお持ちください。〕  
 ・納入通知書を紛失された人および65歳以下の人は、助成券を発行します。

〔6月までに接種する人は、6月29日までに、7月以降に接種する人は、6月25日以降にすこやか環境グループで申請してください。(朱肉を使う印鑑が必要)〕  
**▶申込み・問合せ** すこやか環境グループ  
 ☎079(435)2611