

ウォーキング教室

▼日時 10月18日
11月8日の毎週
金曜日(計4回)

▼対象 町民
▼内容 ウォーキングの効果と実
施上のポイント

▼申込み
すこやか環境グループ
079(435)2611

第18回いい歯いきいき健康フェア

お口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさん

▼日時 10月16日(水)
午前10時~11時45分

▼申込み・問合せ
無料
http://harimadent.jp

協力団体

加古川東ライオンズクラブ
加古川未来支
部

▼日時 11月17日(日)
午後1時~4時

▼申込み・問合せ
健康いきいきセンター
079(435)5578

播磨町健康いきいきセンターだより

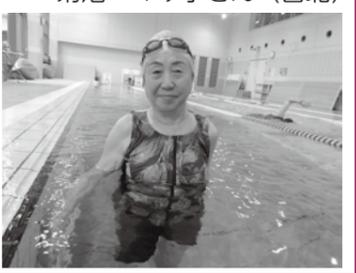
079(435)5578

アクティブシニア運動教室(3期)

Table with columns for month (3期, 4期) and dates for activities.

いきいきスナップ

健康のために気を付けていることは?
「最近ヒザ、腰が弱ってきたのを実感しているので水中ウォーキングをしています」



保健

町内で健診が受けられます

▼日時 10月28日(月)
▼場所 南部コミセン

る人(世帯全員が非課税)
(手続き) ①・②のいずれかに属する人は、加古川総合保健センターにお申し込み後、受診日の1週間前までに朱肉を使う印鑑を持参のうえ、すこやか環境グループで申請してください。

▼すべての申込み
加古川総合保健センター
079(429)2923

検査・健診・対象・費用

Table listing various health checkups (lung, colon, prostate, liver, stomach, bone density, etc.) with their respective age groups and costs.

★は65歳以上無料です。(手続き不要)
※胃がん検診はありませんので、ご了承ください。

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します。
接種を希望する人は、3市2町(播磨町・稲美町・加古川市・明石市・高砂市)の協力医療機関にて接種してください。

※接種を受ける本人の介護保険料納付通知書(第1・2・3段階に限る)のコピーを直接医療機関に提出してください。紛失した人にはすこやか環境グループで助成券を発行しますので、朱肉を使う印鑑を持参のうえ、すこやか環境グループで申請してください。

接種を希望する人は、3市2町(播磨町・稲美町・加古川市・明石市・高砂市)の協力医療機関にて接種してください。
①満65歳以上の
②満60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気のある人(身体障害者手帳1級)

接種を希望する人は、実施依頼書を発行しますので、接種を希望する場合は、すこやか環境グループにお問い合わせください。
▼申込み・問合せ
すこやか環境グループ
079(435)2611

10月は乳がん月間です



40〜50歳代の女性のがんによる死亡の中で、一番多いのは乳がんです。乳がんへの関心は高まってきていますが、まだまだ乳がん検診を受診する人が少ない状況です。

乳がんは早期に発見すれば治癒率が高いがんであるにもかかわらず、死亡率は増加傾向にあります。毎月の自己検診と乳がん検診を受けましょう。

乳がん検診の種類

①マンモグラフィ（2年に一度）

▼対象 40歳以上

▼費用 千円

②乳腺エコー

▼対象 30〜39歳

▼費用 千円

▼申込み

加古川総合保健センター

☎079(429)2923

平日午前8時30分〜午後5時

毎月チェック！乳がん自己検診方法

月経が終わって、1週間以内の乳腺がもつとも安定

したところが理想的です。閉経後や周期が不順な人は、覚えやすい日を決めて行いましょう。

目で見てチェック

・左右の乳房に差はないか
・乳房に異常はないか
・乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか

触ってチェック

・石けんをつけた指の腹を滑らせるように、小さく動かしながらぬれた乳房を触る

・上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右は鎖骨の中央からわきの下まで触る
・左乳房には右手、右乳房には左手を使う
・しこりがないか、分泌物がないか、わきの下にぐりぐりしたものはないかも確認する

▼問合せ

すこやか環境グループ
☎079(435)2611

健康ポイント対面 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

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(*は持ち物). Rows include 健康栄養相談, 糖尿病・腎臓病相談, 後期高齢者健康栄養相談, 健診結果説明会.

加古川健康福祉事務所の保健相談

Table with 3 columns: ところのケア相談, エイズ・肝炎ウイルス検査相談, 専門栄養相談. Includes dates and times for each service.

Table with 2 columns: 加古川夜間急病センター, 加古川歯科保健センター. Includes phone numbers and consultation hours.

※いずれも急患を受け付けします。不急の方はご遠慮ください。

あなたにできる妊婦さんへの思いやり

『マタニティマーク』をご存知ですか？



皆さんは、『マタニティマーク』を見たり、聞いたりしたことはありますか？

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃん・お母さんの健康を維持するためにとても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であることが分かりづらく、周囲の理解が得られにくいことがあります。

そこで、妊婦さんへの思いやりをマークにしたのが『マタニティマーク』です。このマークをつけている妊婦さんを見かけたら、「電車・バスで席を譲る」「近くでタバコを吸うのを控える」「お手伝いしましょうか？」のやさしい一言をかける「など、あなたにできるやさしさとおもいやりの協力をお願いします。」

町では、マタニティマークのキーホルダーを母子健康手帳交付の際に配布しています。転入などでお持ち

でなく、交付を希望する場合は、母子健康手帳を持参のうえ、ごども窓口までお越しください。

▼問合せ ごども窓口
☎079(435)0366

薬と健康の週間

10月17日(木)〜10月23日(水)

お薬のこと、聞いて安心。正しく使って、健康に！
○かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう
○説明書を読み、薬の用法・用量を守り正しく使しましょう

○インターネットで購入する場合は、安心できる販売サイトを利用しましょう
薬についての相談は、医師、歯科医師、薬剤師など専門家に！

播磨町で子育てしよう

児童手当の振り込み

10月期（6〜9月分）の児童手当は、10月10日(木)に口座に振り込みます。個人あての通知はしませんので、ご了承ください。

▼問合せ 福祉グループ
☎079(435)2362

南部子育て支援センター 地域交流講座

お店屋さんごっこ

ケーキ屋さんやお花屋さん、たこ焼き屋さん…。いろいろなお店屋さんになったり、お客さんになったりして、ごっこあそびを楽しみましょう。

▼日時 10月15日(火) 午前10時〜11時
▼場所 南部子育て支援センター

▼定員 先着40組
▼対象 平成28年4月2日〜30年4月1日に生まれた子どもとその保護者

▼持ち物 バンダナ（大判のハンカチ）、エプロン
▼申込み・問合せ 10月1日(火)午前9時から電話または直接受け付け

南部子育て支援センター
☎079(437)4188
※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。



北部子育て支援センター 子育て講座

ベビーマッサージ

ホホバオイルを使ったベビーマッサージです。ママの温かい手のぬくもりと優しい声で赤ちゃんの心と体をリラックスさせてあげながら、お母さんもゆったりとした時間を過ごしませんか。

▼日時 10月17日(木) 午前10時〜11時
▼場所 北部子育て支援センター

▼講師 滝川美紀
▼定員 先着15組
▼対象 町内在住の平成31年4月〜令和元年7月に生まれた乳児とその保護者
▼費用 オイル代200円
▼持ち物 バスタオル、水

分補給できる飲み物

▼申込み・問合せ 10月1日(火)午前9時から受け付けます。費用を添えて申し込んでください（電話での申し込みは不可）

※初めての人を優先。
北部子育て支援センター
☎078(944)0717
※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

南部子育て支援センター 北部子育て支援センター

子育て講座 歯のはなし

歯科衛生士による、歯のはなしです。子どもたちにもわかりやすい内容です。
●南部子育て支援センター
▼日時 10月18日(金) 午前10時〜11時

●北部子育て支援センター
▼日時 10月11日(金) 午前10時〜11時

【両センター共通】
▼定員 先着20組
▼対象 町内在住のおおむね1歳〜3歳の子どもの保護者
▼持ち物 歯ブラシ、コップ、タオル、お茶
▼申込み・問合せ 10月1

10月は「ひょうご食育月間」です

日(火)午前9時から電話または直接受け付け
 南部子育て支援センター
 ☎079(437)4188
 北部子育て支援センター
 ☎078(944)0717

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

**南部子育て支援センター
北部子育て支援センター
ハロウィンパーティー**

「トリック・オア・アットリート！」ハロウィンパーティーをします。仮装での参加も大歓迎です。

- 南部子育て支援センター
▼日時 10月29日(火)
午前10時～11時
▼定員 先着50組
- 北部子育て支援センター
▼日時 10月24日(木)
午前10時～11時
▼定員 先着60組
- 【両センター共通】
▼対象 町内在住の就園前の子どもとその保護者
▼申込み・問合せ 10月1日(火)午前9時から電話または直接受け付け
南部子育て支援センター
☎079(437)4188



▲南部子育て支援センターのハロウィン



▲北部子育て支援センターのハロウィン

北部子育て支援センター
☎078(944)0717

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

乳幼児の遊びの話

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

子どもにとって遊ぶことはとても大切です。遊びを通して、たくさんを経験し学んでいきます。

～身体を動かす遊び～

ちょうど外に出やすい季節ですので、ぜひ外で身体を使って遊びましょう。外で遊ぶと、体力や運動能力が伸びる・五感やバランス感覚が育つなど、心身の成長に良いことがたくさんあります。親子でボール遊びをしたり、ブランコや滑り台などの遊具で遊んだり、三輪車に乗ったり、お子さんの年齢に合わせて楽しみましょう。子ども1人で遊ばせるのではなく、大人も一緒になって遊ぶと、子どもはニコニコしてとても喜ぶます。ぜひ大人も子どもと一緒に汗をかいて、気分転換をしてみてください。



～手先を使った遊び～
 外で身体全体を使ったダイナミックな遊びをたくさんすると、手先を使った遊びも上手になります。画用

紙にクレヨンで絵を書いたり、3歳前後でははさみでチョキチョキ紙を切ったり、たまには新聞をビリビリ破って遊んだり…。手先を使う遊びは、脳を刺激し活性化します。

～お友達との遊び～

3歳になると社会性が発達し、お友達と遊ぶようになります。お友達との関わりの中で「がまん」「ゆずる」を経験し、「ありがとう」「ごめんね」を言うなど、社会のルールを学んでいきます。大人ばかりではなく、年齢の近いお友達と関わる機会を持ちましょう。2歳ではまだ貸し借りの理解ができず、おもちゃの取り合いになることも多いので、大人が代わりに「貸して」「ありがとう」などを伝えて、コミュニケーションの方法を教えてください。

～スマホは程々に～

公園でも、何かの待合でも、スマホばかり見ている大人がたくさんいます。そして1歳からスマホを操作し、いつも動画にくぎ付けの子どももいます。子どもは本来、外で遊ぶことや、大人や子ども同士で遊ぶことが大好きです。子どもと顔を合わせて一緒に楽しみましょう。

10月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 9:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	16日(水) 13:00～13:30 福祉会館	令和元年6月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	11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(協力医療機関)	平成30年12月生の乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *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、すこやか環境グループへ申し出てください。			
1歳6か月児健康診査	4日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成30年3月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	11日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成28年7月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
赤ちゃん相談	2日(水) 10:00～11:00 南部子育て支援センター 9日(水) 10:00～11:00 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。わくわくさろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授乳相談	25日(金) 9:30～15:30 福祉会館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル
両親学級	19日(土) 10:00～12:00 南部子育て支援センター	出産予定の夫婦	妊娠中の過ごし方、乳房ケア、妊婦シミュレーションなど *母子健康手帳

子育て支援センター わくわくニコニコ10月の予定

0歳児の集まり「すやすや」「よちよち」、1歳児の集まり「ぐんぐん」、2歳児の集まり「のびのび」に参加してお友達と交流しながら、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

	南部子育て支援センター	北部子育て支援センター
すやすや(0歳児) 平成31年4月2日～ よちよち(0歳児) 平成30年4月2日～ 平成31年4月1日生	わくわくさろん ▶日時 10月2日(水) 10:00～11:00(10:45受付終了) ▶申込み 不要	ニコニコさろん ▶日時 10月9日(水) 10:00～11:00(10:45受付終了) ▶申込み 不要
ぐんぐん(1歳児) 平成29年4月2日～ 平成30年4月1日生	運動あそび ▶日時 10月17日(木)10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ▶申込み 10月1日(火)午前9時から電話または直接受け付けます	サーキットあそび ▶日時 10月10日(木)10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ▶申込み 10月1日(火)午前9時から電話または直接受け付けます
のびのび(2歳児) 平成28年4月2日～ 平成29年4月1日生	食育「ポップコーンパーティー」 ▶日時 10月25日(金)10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ▶申込み 10月1日(火)午前9時から電話または直接受け付けます	サーキットあそび ▶日時 10月18日(金)10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ▶申込み 10月1日(火)午前9時から電話または直接受け付けます

▶持ち物 名札(お持ちの人はご持参ください)、お茶、タオル
 ※動きやすい服装でお越しください。
 ※たくさんの方に参加していただきたいので、どちらか一方の支援センターに参加してください。
 ※駐車場が少ないので、徒歩・自転車でお越しください。
 ※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。
 ▶申込み・問合せ 南部子育て支援センター ☎079(437)4188
 北部子育て支援センター ☎078(944)0717

南部・北部とも子育て支援センターは、駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。