



## 地域連携交流施設 (はりまデザインラボ)

毎週日曜日休館  
 ☎079-437-0141

### 秋の文化祭

当施設で活動するサークルのステージと作品展示。

日 10月15日(土) 10時～16時、16日(日) 10時～12時

### 親子ふれあい遊び【まんまる】

日 10月19日(水) 10時～11時 対 1歳6カ月～3歳 定 10組(最小催行人数3組) 内 手形、足形でハロウィンの作品、ダンスなど 講 chisato 持 水筒、タオル 費 1,000円(材料費) 申 問 電話または窓口で。はりまデザインラボ ☎079-437-0141

### 定例の催し

日 10月6日(木)、20日(木) 16時30分～17時30分 費 1,500円(月会費) 日 10月3日(月) 10時～12時 持 色鉛筆、お茶 費 200円 日 10月6日(木) 10時～11時30分 日 10月5日(水) 10時～12時 持 汚れてもいい服 費 1,000円(1回) 日 10月18日(火) 10時～12時 費 600円(材料費など) 申 問 はりまデザインラボ ☎079-437-0141



## 総合スポーツ施設 スポーツクラブ21はりま

毎月第4月曜日休館  
 ☎079-437-2201

### ベビー親子体操教室

ストレッチや簡単な運動遊びで体と心をほぐします。日 10月10日(月・祝) 対 時 1～2歳児 10時～10時45分、2～3歳児 11時～11時45分 場 総合体育館2階中体育室 定 各回先着10人 費 300円 申 電話でお申し込みください。問 スポーツクラブ21はりま ☎079-437-2201

### トレーニング教室

修了後は、総合体育館トレーニング室を利用できます。日 11月12日(土)、26日(土)のいずれか1回 時 19時30分～21時 場 総合体育館2階トレーニング室 対 16歳以上 定 各教室先着10人 費 1,000円 申 10月1日(土)から受付開始。費用を添えてお申し込みください。総合体育館窓口 問 スポーツクラブ21はりま ☎079-437-2201



## 県立考古博物館

月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日が休館)  
 ☎079-437-5589

### 秋季特別展「丹波焼誕生—はじまりの謎を探る—」

近年の資料調査で明らかになった丹波焼の成立について紹介します。日 10月1日(土)～11月27日(日) 9時30分～17時(入場は16時30分まで) 場 特別展示室 費 大人500円、大学生400円(各種割引有り)、高校生以下無料

### 講演会「丹波焼の歴史」

日 10月15日(土) 13時30分～15時 場 講堂 定 72人(応募多数は抽選) 講 河野克人(元丹波篠山市教育委員会) 費 無料 申 9月27日(火)までにオンラインまたは往復はがきでお申し込みください。詳細は、考古博物館ホームページをご覧ください。

### 「やきものに描かれたまよう」

日 10月29日(土) 13時30分～15時 場 講堂 定 72人(応募多数は抽選) 講 梶山博史(中之島雪雪美術館) 費 無料 申 10月11日(火)までにオンラインまたは往復はがきでお申し込みください。詳細は、考古博物館ホームページをご覧ください。

### 「刻画文陶器と中世のやきもの」

日 11月12日(土) 13時30分～15時 場 講堂 定 72人(応募多数は抽選) 講 松岡千寿(当館学芸員) 費 無料 申 10月25日(火)までにオンラインまたは往復はがきでお申し込みください。詳細は、考古博物館ホームページをご覧ください。



## エコクリーンピアはりま

高砂市梅井6丁目1-1  
 ☎079-448-5260

### 環境学習リサイクル講座

一人ひとりが環境問題やごみの減量化・再資源化に対する意識を高め、楽しく体験・学習することができる環境学習リサイクル講座 日 11月5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土) 申 10月1日(土)8時30分から受付。定員になり次第終了します。※ 講座内容・対象・定員・持ち物・申込方法は、QRコードから高砂市のホームページを参照ください。場 問 エコクリーンピアはりま ☎079-448-5260 問 講座内容については高砂環境サービス ☎079-446-8666

## 各種団体からのお知らせ

各施設の登録団体、町事業受託団体、官公庁など公的館からのお知らせ

### 播磨町まちづくりパートナー事業

はりまあるチャイルドケア

### 託児付きイベント

子どもと離れて、自分の時間を楽しみませんか?

日 10月6日(木) 10時～11時 場 中央公民館 日 10月21日(金) 10時～11時 場 福祉会館 日 10月27日(木) 10時～11時30分 場 福祉会館 ※ 託児の必要がない人も参加できます。※ イベント開催日には、託児のみご利用のうえ自由にお過ごしいただく「おひとり様タイム」も実施しています。(「おひとり様タイム」をご利用の場合は、基本的に町内でお過ごしください) 申 申込専用フォーム(QRコード)からお申し込み 問 メールまたはInstagramではりまあるチャイルドケアまでお問い合わせください ✉ h.childcare797@gmail.com



申込フォーム



Instagram



Eメール

## わくわく☆ふえすた ～『はんじょうマーケット』出店者募集！～

出会いとつながりの小さなマーケットです。人と人とのつながり作りのため出店しませんか?

日 11月27日(日) 9時30分～14時30分

### ●大人店舗

■ 対象 播磨町に在住か在勤している人  
 ■ 場所 ①中央公民館西広場②向ヶ池公園  
 ■ 出店数 先着16店舗  
 ■ 出店面積 横幅1.7m×奥行1.5m(基本的に机とイスの貸し出しはありません。各自で持参してください)  
 ■ 出店料 1店舗200円  
 ■ 販売品 手作り品(食品不可)

### ●ジュニアショップ

■ 対象 町内小中学生(当日は保護者が会場にいるようにしてください)  
 ■ 場所 中央公民館大ホール  
 ■ 出店数 先着15店舗  
 ■ 出店面積 横幅1m×奥行1m  
 ■ 出店料 1店舗100円  
 ■ 販売品 手作り品(食品不可)、不用品可(古着は不可)

## 第27回播磨町陸上競技記録会

日 11月13日(日) 競技開始9時30分～ ※雨天時は20日(日)に順延。

場 秋ヶ池運動場 ※駐車場のスペースがありませんので、車でお越しの方は役場駐車場をご利用ください。

参加制限 1人2種目まで(リレーは除く)

参加資格 播磨町在住・在学・在勤またはスポーツクラブ21はりま会員

締切日 10月30日(日)

申込み・問合せ 窓口または電話かFAXでお申し込みください

NPO法人スポーツクラブ21はりま

☎079-437-2201

FAX079-437-3382

| 対象       | 種目   |
|----------|--|
| 小学1・2年生  | 50m  |
| 小学3・4年生  | 50m、1500m(男子のみ)、800m(女子のみ)、走幅跳                         |
| 小学5・6年生  | 100m、1500m(男子のみ)、800m(女子のみ)、走高跳、走幅跳、リレー                |
| 中学・高校・一般 | 100m、200m、800m、1500m、3000m、100mH、110mH、走高跳、走幅跳、砲丸投、リレー |



町制施行60周年  
 Harima-town 60th Anniversary

### 共通項目

■ 申込み日時 10月14日(金)午前9時 ※定数になり次第、締め切りとします  
 ■ 申込み 地域学校教育課地域教育係 窓口(第2庁舎2階)平日9時～17時  
 ■ 申込方法 申込票は、地域教育係にあります。出店料を添えてお申し込みください。

### ●出店者説明会

■ 日時 10月28日(金) ジュニアショップ18時～(保護者同伴)、大人店舗18時30分～  
 ▶ 場所 中央公民館視聴覚室

### ■問合せ 生涯学習グループ

☎079-435-0565 (地域学校教育課地域教育係) (☎079-435-0303)





## 防災と安全

### 加古川市防災センター

#### 応急手当を学ぶ 救命講習

①普通救命講習Ⅰ 日 10月21日(金) 9時～12時 ②普通救命講習Ⅰ(WEB) 日 10月27日(木) 9時～11時 ※事前に消防庁応急手当WEB講習を学習した人。③普通救命講習Ⅲ 日 10月15日(土) 9時～12時 内 ①②成人を対象とした心肺蘇生法とAEDの使い方、止血法などの応急手当③小児、乳幼児を対象とした心肺蘇生法とAEDの使い方、止血法などの応急手当 対 播磨町、稲美町、加古川市に在住か在勤、在学の人 定 先着各30人 申 問 修了証を交付します。講習会開催の2日前までに電話でお申し込みください。加古川市防災センター ☎079-423-0119 ※月曜、第3日曜、祝日は休館日のため申し込み、問い合わせはできません。

### 加古川市消防本部予防課

#### 防災フェスタ2022

##### ～みんなのまちはみんなで守ろう～

災害への備えはできていますか?見て、聞いて、考える防災イベントを開催します。(無料) 日 11月3日(木・祝) 12時～16時 場 アリオ加古川(加古川市別府町緑町2番地) 内 トークショー 清水健さん(元読売テレビアナウンサー)、たけだバーベキューさん(加古川観光大使)、防災啓発劇(播磨町消防団女性分団)、災害対応車両(消防・警察・自衛隊)展示など 問 加古川市消防本部予防課 ☎079-427-6541



防災フェスタ

### 加古川市消防本部

#### 第3回救急川柳コンクール入選者発表

令和4年6月1日から6月30日まで家庭内での事故防止を目的に救急川柳を募集しました。

##### 最優秀賞

・賽の目に 切ってゆっくり 旬の味 (こやまひろこ 様)

##### 優秀賞

・大声で 笑えば誤嚥 など無縁 (山口 玲子 様)  
・この肉も 妻の意見も 飲み込めず (ペンネーム 匠の技 様)

問 加古川市消防本部救急課 ☎079-427-6552



加古川市消防本部  
(川柳コンクール結果)

## 催し

### 播磨町町制施行60周年記念事業

#### 第58回播磨町菊花展

日 10月23日(日)～11月8日(火) 場 役場第1庁舎駐輪場 搬入日時 10月22日(土) 9時 種目 大菊花壇、管物花壇、懸崖花壇、盆栽花壇、鉢個別、福助作り、だるま作り 申 問 10月7日(金) までにお申し込みください。生涯学習グループ(協働推進課生涯学習係) 079-435-0565



### 播磨町町制施行60周年記念事業

#### 第70回播磨町美術展

日本画、洋画、写真、書道、彫塑・工芸の公募作品展覧会を開催します。日 11月2日(水)～11月6日(日) 9時～17時 ※6日(日)は15時まで 場 中央公民館大ホール 作品募集案内 対 15歳以上。未発表の作品に限ります。出品点数 一人一部門につき一点 費 出品料無料 搬入日時 10月15日(土) 13時～16時 搬入場所 中央公民館 規格【日本画】10号以上60号以内とし額または外枠をつける【洋画】10号以上100号以内とし額または外枠をつける【写真】半切(A3)から全紙とする。合成写真は不可。パネルサイズは0.65m×0.75m以内とする。パネル張りを基本とするが額装も可とする【書道】表装または枠張りとし、仕上り寸法1.8m×0.6m以内とする。ただし、屏風、本軸装はこの限りではない。釈文をつけること【彫塑・工芸(陶芸含む)】1㎡以内で高さ2m以内、重さ60kgまでとする。自然木類、手芸類(パッチワーク、ちぎり絵などを含む) 破損しやすいもの、軸物は不可とします。必要な場合は、レイアウト図を添付してください 審査 優秀な作品には賞(副賞として賞金)を授与します。申 問 生涯学習グループ(協働推進課生涯学習係) ☎079-435-0565

### 播磨町茶道協会

#### 月例会茶会

日 10月16日(日) 10時～15時 場 野添北公園蓬生庵 席主 朝比奈宗美(裏千家流) 費 400円 問 蓬生庵(ほうしょうあん) ☎078-944-6040



## 郷土資料館

月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日が休館)  
☎079-435-5000

### 臨時休館

10月2日(日)まで改修工事のため、臨時休館にします。※10月3日(月)は通常休館日です。

### 特別展準備のため展示室を閉鎖します

日 10月4日(火)～10月7日(金)

### 大中遺跡まつりのヒメミコを募集します

大中遺跡まつりで、古代行列と儀式に参加するヒメミコを募集します。対 町内の小学4～6年生 定 1人 ※自薦他薦問いません。申 はがきまたは封書での郵送か、FAXで必要事項を書いてお申し込みください。(電話申込み不可) 必要事項 ヒメミコ希望と明記。住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、学年、電話番号をお知らせください 申 10月8日(土) 締切(必着) 大中遺跡まつり実行委員会事務局(郷土資料館内) 〒675-0142 播磨町大中1丁目1番2号 FAX 079-436-0135 問 大中遺跡まつり実行委員会事務局(郷土資料館内) ☎079-435-5000

### 第30回大中遺跡まつり(予告)

日 11月5日(土) 10時～15時(雨天決行)

※詳細は広報11月号でお知らせします



## 中央公民館

第3日曜日休館  
☎079-437-6980

### 中央公民館利用調整

1～3月に中央公民館の使用を希望する場合は、事前に窓口で申し込み手続きをしてください。申 締切日 10月31日(月) 第3日曜日以外の8時30分～17時

### 公民館子ども教室

11月は次の4教室あります。一緒に楽しく体験しませんか?お待ちしております。①理科・実験工作(親子でミニクリスマスツリー)②リボン♡アクセサリー(ファーのキーホルダー・リボンピン)③Happysweets(クッキーを作ろう!)④親子でクリスマスの寄せ植え ※日程・内容はホームページで確認ください。



## 図書館

第2・4水曜日休館  
☎079-437-4500

### あにましおん探偵団と本であそぼう!

犬が迷子になっちゃった!探偵になって、迷子の犬を探してみよう。みんなは名探偵になれるかな? 日 10月23日(日) 11時～12時(10時45分受付開始) 場 2階視聴覚室 対 4歳～小学6年生 ※親子参加も可 定 先着8人 ※事前の申し込みが必要 申 込 期間 10月1日(土) 9時30分～10月22日(土) 申 電話または図書館2階事務室で受け付け。図書館 ☎079-437-4500

### てづくり会・秋

木の実を使って、ハロウィンリースをつくろう! 日 10月30日(日) 11時～12時(10時45分から受付) 場 2階学習室 対 4歳～小学6年生 ※小学3年生以下は必ず保護者同伴。定 先着8人 申 10月7日(金) 10時から電話で受付。図書館 ☎079-437-4500

### 第76回読書週間行事『楽しいパステル画教室』

パステルを使って、指で色をつけて、カラフルなヨットを描こう! 日 10月10日(月・祝) 11時～12時(10時45分受付開始) 場 2階学習室 対 4歳～小学4年生 ※未就学児は必ず保護者同伴 定 先着8人 ※要事前申込み 申 問 10月1日(土) 10時から電話で受け付け。図書館 ☎079-437-4500

### はりま読書の会

日 10月16日(日) 11時～12時 場 2階視聴覚室 対 中高生～一般 定 10人 ※参加人数が多数の場合は抽選 持 おすすめ本1～2冊程度 問 図書館 ☎079-437-4500

### 図書館のほんだな

■一般「いろんな秋を満喫しよう!」食欲の秋、読書の秋、芸術の秋…秋は楽しい時間を過ごすのに最適な季節です。ハロウィンやハイキングなど、「秋」を思い切り楽しむための本をご紹介します。本を片手に、秋を満喫しましょう。





## 保健と福祉

**高齢者に対するインフルエンザ予防接種を実施**  
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。☒一部自己負担あり。対 播磨町民で①もしくは②に該当する人①満65歳以上の人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級程度)  
日 10月1日(土)～令和5年1月31日(火) ☒開始日は、ワクチンの流通により前後することがありますので、ご了承ください。持 健康手帳、播磨町の住民であることが確認できるもの費 1,500円  
接種料金の助成①生活保護受給者②住民税非課税世帯に属する人☒詳しくはお問い合わせください。  
申 問 すこやか環境グループ(健康福祉課健康係)☎079-435-2611

**若年者の末期がん患者の在宅生活を支援します**  
**若年者の在宅ターミナルケア支援事業**  
訪問介護や福祉用具貸付を対象として、経費の一部を助成します。対 医師が回復の見込みがない状態に至ったと判断し、在宅生活への支援及び介護が必要となった40歳未満の播磨町に住所を有する人(医師が末期がんと診断した人)持 必要書類①利用申請書②医師意見書(意見書の作成料は申請者負担)費 助成額 1カ月あたりのサービス助成対象額は6万円を上限とし、その9割相当額を助成します。  
問 福祉グループ☎079-435-2361(健康福祉課健康係)☎079-435-2611)

**高齢者タクシー料金助成券の申請はお済ですか?**  
交付を希望する対象者で、まだ交付を受けていない人は地域包括ケア係(9月中は福祉グループ)までお問い合わせください。対 令和4年4月1日時点で播磨町に住所がある75歳以上の人持 身分証明書の写し問 福祉グループ☎079-435-2361(保険課地域包括ケア係)☎079-435-0313)

**播磨町シニアクラブ連合会**  
**シニア(老人)クラブに加入しましょう!**  
仲間と一緒に活動しませんか。申 直接地域のシニアクラブへ申し込むか、シニアクラブ連合会までお問い合わせください。問 播磨町シニアクラブ連合会☎079-435-5138✉rouren\_harima@yahoo.co.jp

**障害者更生援護補助金の申請**  
福祉施設に通所している人に対して補助金を支給します。■補助金の対象期間令和4年4～9月分  
■補助金の対象額施設などへの通所日数に応じて、定期券か回数券のうち安価な方で支給します。申 締日必要書類を添えて10月31日(月)までに申請してください。☒申請書は、福祉グループ及び各事業所にあります。■振込予定日11月25日(金)申 問 福祉グループ(健康福祉課障害福祉係)☎079-435-2361

**地域福祉計画策定のためのアンケート調査等を実施します**  
10月下旬に、無作為に抽出した1,000人程度にアンケート用紙を送付する予定です。用紙が届いた人には調査へのご協力をよろしくお願いいたします。問 健康福祉課地域福祉係☎079-435-0311

**第69回精神保健福祉普及運動**  
10月10日から16日は精神保健福祉普及運動期間で、地域社会における精神保健及び精神障がい者の福祉に関する理解を深め、精神障がい者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ることを目的としています。播磨町では、精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築に向け、関係機関と協議を始めています。住民の皆様におかれましては、こころの病気や精神障がいある人への理解を深めていただき、誰もがともに支え合う共生のまちづくりに、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。問 福祉グループ(健康福祉課障害福祉係)☎079-435-2361

**薬と健康の週間**  
10月17日(月)～10月23日(日)  
薬についてのあんな心配、こんな疑問。そうだ、薬剤師に聞いてみよう!薬についての相談は、医師、歯科医師、薬剤師等専門家に!☑説明書を読み、薬の用法・用量を守り正しく使いましょう。☑重複投与や相互作用の確認のために、お薬手帳を活用しましょう。☑薬局では副作用疑いの情報収集し、必要な安全対策や情報提供をしています。問 すこやか環境グループ(健康福祉課健康係)☎079-435-2611

## 税と財務

**加古川税務署、加古川納税協会**  
**改正法人税法等説明会及びインボイス制度説明会**  
日 10月17日(月)時 内 13時30分～14時50分改正法人税法等時 内 15時～16時インボイス制度時 内 16時～16時20分電子帳簿等保存制度場 加古川市民会館中ホール☒新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により開催を中止させていただくことがありますので、「加古川納税協会ホームページ」をご確認のうえ、出席ください。問 加古川税務署法人課税第1部門☎079-421-2956

## 暮らし

**マイナンバーカードに関する休日受付(予約制)**  
日 10月23日(日)、11月27日(日)時 9時～12時(最終受付11時45分)場 住民グループ戸籍チーム1番窓口(住民課住民記録係①窓口)問 マイナンバー専用番号☎079-437-7041☒申請する場合は、マイナンバー専用番号に予約をしてください。

**シルバー人材センター会員募集**  
播磨町に住む60歳以上、健康で働く意欲のある人の入会をお待ちしています。☑入会説明会毎月第4水曜日10時問 シルバー人材センター☎079-437-7386

## まちと上下水道

**検定期限を迎えた水道メーターの交換を実施します**  
水道メーターは使用水量を適正に測定するため、計量法で取替えることが義務付けられています。日 10月4日(火)～10月26日(水)☒播磨町では、検定期限を迎えた水道メーターの交換を9月と10月の2期に分けて実施しています。■実施の流れ交換対象となる水道メーターをご利用のお客様につきましては、播磨町が委託した播磨町上下水道工事業協同組合が事前に案内ビラ配布によりお知らせしてから、水道メーターの交換を行います。費 無料(無償で水道メーターを取り替えます)問 上下水道グループ(上下水道課水道係)☎079-435-0404問 播磨町上下水道工事業協同組合☎079-435-9111☒詳しくは播磨町ホームページをご覧ください。

**住宅耐震推進事業補助金は11月で受付終了です**  
現在お住まいの住宅の耐震化を促進し、地震による住宅の倒壊から住民の生命を守るため、住宅改修工事などの補助を行っています。対 昭和56年5月31日以前に着工された耐震性の低い住宅☒播磨町住宅耐震推進事業補助金の補助を受けるには、「簡易耐震診断」を受けてください。☑播磨町住宅耐震推進事業補助金申 受付期間11月30日まで☑簡易耐震診断申 受付期間12月28日まで(予定)■注意事項☑申し込み先着順です。受付期間内でも、予算がなくなり次第受付を終了します。☑住宅耐震工事が令和5年2月28日までに完了する工事が対象です。☑住宅耐震工事などの契約後の補助金申請はできません。問 詳しくは、お問い合わせください。都市計画グループ(都市計画課建築土地利用係)☎079-435-2366

**土地の先買い制度**  
公有地の拡大の推進に関する法律による土地の先買い制度とは、県や町などが都市の健全な発展と秩序ある整備を促進するために、必要な土地を計画的に取得する制度のことです。☑土地譲渡の届出土地を有償譲渡する場合には、土地の所在する市町に届け出なければなりません。■届出時期土地を譲渡しようとする日の3週間前まで☒届け出をしない、または虚偽の届け出をした場合、罰則が適用されることがあります。対 届け出が必要な面積☑都市計画区域内の都市計画施設の区域内などの土地200㎡以上☑前述以外の都市計画区域内の土地で市街化区域内の土地5,000㎡以上☒地方公共団体などに対して、土地の買取りを希望する場合には、申し出をすることができます。☑都市計画区域内の土地200㎡以上問 都市計画グループ(都市計画課建築土地利用係)☎079-435-2366

**土地取引の届出をお忘れなく!**  
一定面積以上の土地取引をした場合は、契約を締結した日から起算して2週間以内に町を經由して知事に届け出なければなりません。(国土利用計画法に基づく届出制度)  
対 届け出が必要な面積については、土地の所在によって異なりますが、播磨町の場合は次の通りです。☑市街化区域2,000㎡以上☑市街化調整区域5,000㎡以上  
問 兵庫県 まちづくり部 都市計画課☎078-362-9297問 都市計画グループ(都市計画課建築土地利用係)☎079-435-2366



# Information

QRコードを読み取ってホームページでも確認できます。

記号の意味 日 日時・日程・開催期間 場 場所 対 対象 定 定員 内 内容 講 講師 持 持ち物・必要書類 費 費用・参加費  
申 申し込みや申請の方法・窓口・送付先・期間・締切日 問 問い合わせ先 (☎電話番号・FAXファックス・✉E-mail)  
上記記号に当てはまらない項目は ■ のあとに太字で項目を表記します。

## 健康づくり

### 健康美づくり運動教室

**健康ポイント対象**  
日 10月12日～11月16日 毎週水曜日 (計6回) 時 13時30分～15時 場 野添コ  
ミセン1階多目的ホール 対 40歳～74歳  
の播磨町国民健康保険加入者 内 有酸素運動、筋ト  
レ、ストレッチ 持 汗拭き用タオル、水分補給用の  
飲みもの ※ 動きやすい服装でお越しください。費  
1,500円 (途中からの参加も可能ですが、金額は  
変わりません) 申 問 すこやか環境グループ ☎079-  
435-2611 (保険課国保年金医療係 ☎079-435-  
2581)

**健康ポイント対象**  
はりま活き生き\*健康ポイント  
マークのついた事業に参加すると  
ポイントがたまって、賞品がもら  
えます。 問 すこやか環境グループ  
(健康福祉課健康係) ☎079-435-  
2611

### ポールを使って歩いてみよう

**健康ポイント対象**  
年代にあわせた2つの教室を用意しま  
した。ポールを正しく使うことで姿勢  
よく、安全に歩くことができます。足  
や腰が痛くて長い距離を歩けなくなった人や転倒  
が心配であり歩かなくなった人にもお勧めです。  
(ポールは役場で用意します)

●**ポールウォーキング教室 (年齢不問)** 日 10月  
21日 (金) 10時30分～12時 場 南部コミセン 1  
階多目的ホール 対 播磨町民 (年齢は問いません) 持  
汗拭き用タオル、水分補給用の飲みもの、上靴 ※  
動きやすい服装でお越しください。費 無料 申 問 す  
こやか環境グループ (健康福祉課健康係) ☎079-  
435-2611

●**ポールで歩こう教室 (75歳以上の人)** 日 10月7  
日 (金)、14日 (金) 10時～11時30分 場 中央公民館  
大ホール 対 75歳以上の町民 持 汗拭き用タオル、水  
分補給用の飲みもの ※ 動きやすい服装でお越し  
ください。申 問 保険年金グ  
ループ (保険課国保年金医  
療係) ☎079-435-2581



## 10月のいきいき 保健相談

▶ 問合せ すこやか環境グループ (健康福祉課健康係) ☎079(435)2611

| 内 容  | 日時(受付時間)              | 場 所    | 対 象                                   |
|--|-----------------------|--------|---------------------------------------|
| <b>健康・栄養相談</b><br>保健師、栄養士が個別に相談に応<br>じます。予約制で1人45分程度の<br>相談です。<br>▶ 持ち物 健診結果、食事記録 (2日分)、<br>お薬手帳 (お持ちの人) | 10月11日(火) 9:30～15:30  | 福祉会館   | 播磨町民 (生活習慣病が<br>気になる人など、どなた<br>でもどうぞ) |
|  | 10月20日(木) 13:30～15:30 | 南部コミセン |                                       |
|  | 10月28日(金) 9:00～11:00  | 福祉会館   | 糖尿病で治療中の人、<br>糖尿病が気になる人               |

### 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 10月3日(月)、24日(月)<br>13:00～14:00<br>※3日はアルコール関連相談あり<br>▶ 申込み 地域保健課 ☎079-422-0003 | 原則として匿名・無料で実施<br>▶ 日時 10月12日(水)、26日(水)<br>9:10～10:00<br>▶ 申込み 健康管理課 ☎079-422-0002 | ▶ 日時 10月19日(水)<br>9:30～11:30<br>▶ 申込み 健康管理課 ☎079-422-0002 |

**東はりま夜間休日応急診療センター** ☎079-431-8051  
▶ 診療時間 日曜日、祝日、年末年始 9:00～18:00  
夜間は年中無休 内 科 21:00～翌朝 6:00  
【小児科】 21:00～深夜 0:00

**加古川歯科保健センター** ☎079-431-6060  
▶ 診療日 日曜日、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

※いづ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。

### 加古川医師会

#### 令和4年度第1回市民健康フォーラム

日 10月22日(土) 14時30分～16時 場 ウェルネー  
ジかこがわ マリンガホール ■ テーマ「気になる! 眼  
精疲労や近視の話と耳鼻科のヘルペスの話」 ■ 講師  
水澤志保子 (みずさわ眼科) 「①眼精疲労との付き合  
い方②子供の近視に注意」 ■ 講師 大村文秀 (大村耳  
鼻咽喉科医院) 「耳鼻咽喉科で診るヘルペスウイル  
ス感染症」 定 50人 申 問 申し込みが必要。  
加古川医師会 ☎079-421-4301 FAX 079-  
421-4303 ※ WEB併用。手話通訳あり。



市民健康フ  
ォーラム申し込  
みフォーム

### 加古川健康福祉事務所

#### 地域保健課難病医療相談会 (第88回「医療・生活」相談会)

難病に悩む住民の方々を対象に、医師・講師から療  
養生活に関する指導・助言をいただくための相談会  
です。 日 11月6日 (日) 13時～16時 (腎臓病は10時  
～12時) 場 加古川総合福祉会館 (加古川市加古川町  
寺家町177-12) 内 (1) 医療相談 (2) 歯科相談 (3) リ  
ハビリ相談 申 締切日 10月14日 (金) ※ 申し込み多数  
の場合は抽選。 申 問 加古川健康福祉事務所地域保健  
課 ☎079-422-0003

### 10月は乳がん検診月間です

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され  
る方が少ない状況です。  
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、死亡者数は増加傾向にありま  
す。毎月の自己検診と乳がん健診を受けましょう。

#### ●日曜日に乳がん検診を受けられます

平日に検診に受けに行きにくい女性が休日の日曜  
日に受けられるようマンモサンデーを実施してい  
ます。 日 10月16日 (日)

#### ●乳がん検診の種類

①マンモグラフィ (2年に一度) 対 40歳以上 費  
1,000円 ②乳腺エコー 対 30～39歳 費 1,000円 申  
加古川総合保健センター (平日8時30分～17時)  
☎079-429-2923

### 播磨町いずみ会料理教室

今月のテーマは「バランスの良い食事 (糖尿病予防)  
です  
持 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具 ※ マス  
クは必ず着用してください ○ いずみ会料理教室 日  
場 10月12日(水)野添コミセン、10月19日(水)南  
部コミセン、10月21日(金)南部コミセン 時 9時30  
分～13時 費 500円 (当日徴収) ○ 男性料理教室 日  
10月15日(土) 9時30分～13時 場 南部コミセン 定  
20人程度 費 500円 (当日徴収) 申 問 事前にお申し  
込みください。すこやか環境グループ ☎079-435-  
2611 (教育総務課学事係 ☎079-435-0533)

### 特定健診に関する健康相談窓口ダイヤル

日 設置期間 10月1日 (土)～11月30日 (水) 平日  
9時～20時、土曜日9時～18時 内 特定健診の受診  
に関することや健診受診後の検査結果について疑  
問点など 相 健康相談窓口ダイヤル ☎0120-599-  
963 ※ 健康相談窓口ダイヤルは、町が委託してい  
るジェイエムシー株式会社の専門職 (保健師・管理  
栄養士) が対応します。 ○ 特定健診受診勧奨の電  
話について 特定健診のお申し込みがない人に、町  
が委託するジェイエムシー株式会社より、健診の  
ご案内のお電話をさせていただく場合があります。  
お電話は0120-599-963から差し上げます。ご了  
承ください。 問 すこやか環境グループ ☎079-435-  
2611 (保険課国民年金医療係 ☎079-435-2581)

#### ●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っとも安  
定したところが理想的です。閉経後や生理不順な方  
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

- ・乳頭から異常な分泌物はないか触る
- ・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 すこやか環境グループ (健康福祉課健康係)  
☎079-435-2611