

郷土資料館
 ☎0794(35)5000
 FAX 0794(36)0135
12月の休館日
 6・9・13・20
 24・27～31日

オカリナをつくろう

心にしみる土笛の音。あなただけの土笛を作りませんか。3回来られる方が対象です。
日時 12月25日(土)・26日(日)
 午前9時30分～午前11時30分
 ○1月29日(土)
 午後1時～3時
対象 小学生以上
参加費 3千500円
定員 先着25人
申し込み・問い合わせ 事前に予約が必要です。郷土資料館まで電話・FAXでお申し込みください。

簡単古代体験!

行事のない土曜・日曜に、誰でもすぐに古代体験ができます。
【まが玉作り】
 白く柔らかい石を使って、古代のアクセサリーを作ります。
費用 300円
【土器作り】
 粘土1キロで作ります。焼き上がりまでに少し時間がかかります。

中央公民館
 ☎0794(37)6980
 FAX 0794(35)5735
12月の休館日
 18・19・23
 28～31日

サークル生募集

●1日七宝焼体験教室生募集
 あなたの大切な人にすてきな七宝焼のクリスマスプレゼントを作ってみませんか。
日時 12月2日(木) 午前9時30分～12時30分
場所 中央公民館 第5研修室
材料費 千円
募集人員 20人
 ※見本の作品は11月30日(火)までロビーで展示します。

図書館
 ☎0794(37)4500
 FAX 0794(37)5362
12月の休館日
 6・13・20
 26～31日

手づくり会

「クリスマスのかざりをつくろう!」
対象 小学生以下
日時 12月11日(土) 午後2時～3時
場所 2階学習室
費用 無料
申し込み 11月30日(火)から図書館で受け付けます。(先着40人)

ビデオプロジェクター映写会

「トンデモネズミ大活躍」
日時 12月12日(日) 午後2時～約70分間
場所 2階視聴覚室
ヘッドホン
 カセットブック(絵本)によるおはなしをヘッドホンで聴くことができます。
日時 毎週水・金・日曜日 午前11時～正午、午後2時～5時
場所 1階児童図書コーナー

特別貸し出しのお知らせ
図書が7冊、CDが5枚
借りられます
 年末年始は休館日が続きますので、12月10日(金)から25日(土)の間に限り、貸出数を図書は5冊から7冊に、CDは3枚から5枚に変更します。また貸出期間も2週間から3週間に変更します。新年は1月5日(水)より、通常通り開館します。
 なお、休館中の返却ポストのご利用は、なるべくご遠慮ください。

絵本を楽しむ会
 親子いっしょに絵本を楽しむ会を開いています。
日時 毎週火曜日 午前11時～11時30分
場所 1階児童図書コーナー
 ☆第1火曜日(7日)は、だっせのおっちゃん紙芝居を2階視聴覚室で行います。
ビデオ放映
日時 毎週土曜日 午後3時30分～4時
 (12月11日(土)のみ午後3時から行います)
場所 2階視聴覚室



▲日本の大切な文化です

お正月は着物を着る機会が増えます。初めて着物を着る方も大歓迎! よい機会ですのでお申し込み・問い合わせ
 0794(37)12887
無料着物前結び着付け講習会参加者募集
講師 七宝焼教室生
申し込み・問い合わせ 須方 加代子まで
 0794(37)12887



▲新年を着物で

誘い合わせの上ご参加ください。
 前結びは、だて締めと帯板が一緒になった「若竹」を使用することにより、帯を前で結び後ろに回します。二重太鼓から振袖の変わり結びまで自分の目で確かめて結べます。
練習日時 12月4日(土) 午後1時～4時まで
参加費 無料
場所 中央公民館 和室
準備物 着物帯結びに必要な一式
申し込み・問い合わせ 12月1日(水)までに藤本貴久子まで
 0794(35)29977

おはなし会
日時 12月4日(土)、18日(土)、25日(土) 午後3時～3時30分
場所 2階視聴覚室

コミセンでおはなし会
 ●野添コミセン 12月8日(水) 午後3時30分～4時

図書館の本棚

おとなの本
 ●94歳の百姓道楽 井原 隆一
 ●真夜中の独りごと
 ●無音潜航
 ●トップアスリートになるための食事と栄養学
 ●いつも風を感じて
 ●NONE But Air
 ●和布で作る 小さいものと袋もの
 ●高校を変えたい!
 ●はじめての太極拳
 ●野草で楽しむ天然美容生活 標 ヒロ
 ●サンタさんにあっちゃった 薫くみこ colorockle 絵 岡本 一郎 監 かもと ようこ 文 天沢 退二郎 著
 ●ちいさなさかな ビビ 乙武 洋匡 文 ジョス・ゴフィン 作 岡田 康則 監
 ●今日もどこかでスペシャルオリンピックス 権松 二郎 文 かもや しん 絵
 ●中大兄皇子と藤原鎌足 酒寄 雅志 監 小西 聖一 著
 ●いま、地球環境のためにできること 小川 潔 監
 ●うらからいらっしゃい 斎藤 洋 作 奥江 幸子 監
 ●旅のくつ屋がやってきた 小倉 明 作 小林 ゆき子 監
 ほか

こどもの本
 ●94歳の百姓道楽 井原 隆一
 ●真夜中の独りごと
 ●無音潜航
 ●トップアスリートになるための食事と栄養学
 ●いつも風を感じて
 ●NONE But Air
 ●和布で作る 小さいものと袋もの
 ●高校を変えたい!
 ●はじめての太極拳
 ●野草で楽しむ天然美容生活 標 ヒロ
 ●サンタさんにあっちゃった 薫くみこ colorockle 絵 岡本 一郎 監 かもと ようこ 文 天沢 退二郎 著
 ●ちいさなさかな ビビ 乙武 洋匡 文 ジョス・ゴフィン 作 岡田 康則 監
 ●今日もどこかでスペシャルオリンピックス 権松 二郎 文 かもや しん 絵
 ●中大兄皇子と藤原鎌足 酒寄 雅志 監 小西 聖一 著
 ●いま、地球環境のためにできること 小川 潔 監
 ●うらからいらっしゃい 斎藤 洋 作 奥江 幸子 監
 ●旅のくつ屋がやってきた 小倉 明 作 小林 ゆき子 監
 ほか

総合体育館
 スポーツクラブ21はりま
 ☎0794(37)2201
 FAX 0794(37)3382
12月の休館日
 6・13・20
 27～31日

12月のバドミントンの日

日時 毎週水曜日
 ①午前9時～10時50分
 ②午後1時～2時50分
場所 総合体育館 大体育室
費用 1人1回100円
 ※ラケットを持参してください。

12月の卓球の日

日時 毎週水曜日
 午後1時～2時50分
場所 総合体育館 中体育室
費用 1人100円
 ※ラケットを持参してください。



年末・年始お休みのお知らせ
 総合体育館・テニスコート・シーサイドドーム・各球場は、12月28日(火)～1月4日(火)です。小中学校施設の体育施設は、12月29日(水)～1月6日(月)です。

新春書き初めのつどい参加者募集

日常はパソコン使用で筆を持つ機会が少なくなっていますが、書道は、今後も大切に受け継いでいきたいものです。お友達を誘って手書きの良さや温かさを書き初めのつどいで体感してください。
対象 町内小学生
日時 平成17年1月5日(水)
 ・4～6年生 午前9時～10時
 ・1～3年生 午前10時30分～11時30分
場所 中央公民館 大ホール
課題文字
 ・1年生 ゆめ ・2年生 はつゆめ
 ・3年生 明るい年 ・4年生 日本の春
 ・5年生 希望の朝 ・6年生 初夢希望
 ※用紙は1・2年生は半紙、3年生以上は半切1/4とします。
準備物 書道用具と練習用紙
申し込み 当日会場で受け付け
展示 1月7日(金)～24日(月)
賞 学年ごとに金・銀・銅賞を贈ります。
参加費 無料
問い合わせ 中央公民館

スポーツクラブ21はりま事務所の利用案内

- 事務所および窓口は体育館玄関横です。施設および予約状況の問い合わせは、次の番号をお願いします。
 ☎0794(37)2201
 FAX 0794(37)3382
- スポーツクラブ21はりま登録団体の1月(3月分)各施設予約は1月5日(水)からです。
- スポーツ備品、用具の無料貸し出しをしていますのでご利用ください。
- 会報第8号のクイズ・プレゼント当選者のお名前を体育館ロビーに貼り出しています。

内 容	とき・ところ	受付時間	備 考 (*は持参するもの)
ツベルクリン反応検査	14日 (火) 福祉会館	午後1時30分～2時	平成16年7月～8月生まれの乳児 *予診票・母子手帳・ポールペン・無料券・体温計
判定およびBCG接種	16日 (木)		
※4歳までで、ツベルクリン反応検査の結果後、BCG接種(1回)をしていない乳幼児で予診票のない場合は、前日までに、健康福祉課へ申し出てください。(母子手帳持参)			
乳児健康診査	1日 (水) 福祉会館	午後1時～1時30分	平成16年8月生まれの乳児 *母子手帳・通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成17年1月末日まで 播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関)	各医療機関による(要予約)	平成16年2月生まれの乳児 *母子手帳・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。 ※なお、対象者で受診票がない場合は、健康福祉課へ申し出てください。			
3歳児健康診査	10日 (金) 福祉会館	午後1時～1時30分	平成13年9月生まれの幼児 *母子手帳・通知書(問診票)・早朝尿(5cc)
センター健診	2日 (木) 加古川総合保健センター 申し込み:加古川総合保健センター ☎0794(29)2923	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)	18歳以上の住民 〈健診料〉基本診査 1,500円 肺がん(結核) 700円 胃がん 1,400円 大腸がん 1,000円 子宮がん 1,200円 乳がん 500円 骨粗しょう症検診 500円 B型・C型肝炎 1,000円
住民健診	4日 (土) 加古川総合保健センター (バス送迎あり)		
2時間人間ドック	日程は、加古川総合保健センター ☎0794(29)2923へ お問い合わせください。	午前8時30分～9時	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:健康福祉課で個人負担金(8,120円)を支払う。
リフレッシュ健診	9日 (木) 加古川総合保健センター 申し込み:加古川総合保健センター ☎0794(29)2923	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)	平成16年度中に40歳・50歳になる住民と配偶者 〈健診料〉基本診査 1,500円 肺がん(結核) 700円 胃がん 1,400円 大腸がん 1,000円 子宮がん 1,200円 乳がん 500円 骨粗しょう症検診 500円 B型・C型肝炎 1,000円
両親学級	7日 (火) 中央公民館	(実施時間) 午後1時30分～3時30分	出産予定のご夫婦 *母子手帳 ・小児科医からみた子育て ・ビデオ「新生児の育て方」・育児のポイント
たんぼぼ教室	第1～3木曜日 福祉会館	(実施時間) 午前9時30分～11時30分	ことばを育む親と子の遊びの教室 申し込みは健康福祉課へ
まんまクッキング	21日 (火) 中央公民館	(実施時間) 午後2時～4時	平成16年8月～9月生まれの乳児のいる親 *母子手帳、筆記用具
すくすく広場	15日 (水) 福祉会館	午前9時30分～11時	乳幼児のいる親 *母子手帳
健康相談	3日 (金) 福祉会館	(実施時間) 午後1時30分～3時	住民一般 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。
リハビリ友の会	第1～4月曜日 福祉会館 第1～4水曜日 野添コミセン	(実施時間) 午後1時30分～3時15分	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) 申し込みは健康福祉課へ

12月の保健相談 ※電話予約制のため、申し込みは加古川健康福祉事務所(旧加古川保健所)へ	
こころのケア相談 保健指導課 ☎0794(22)0003	酒害相談 保健指導課 ☎0794(22)0003
◆とき 6日(月)・20日(月) 午後1時	◆とき 6日(月) 午後1時～
◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆ところ 加古川健康福祉事務所
エイズ、肝炎相談・検査 保健指導課 ☎0794(22)0003	難病相談・パーキンソン病 保健指導課 ☎0794(22)0003
◆とき 2日(木)・16日(木) 午前9時30分～	◆とき 21日(火) 午後1時30分～
◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆ところ 加古川総合福祉会館
痴呆老人家族会 保健指導課 ☎0794(22)0003	骨髄バンク登録窓口事業 薬務・生活衛生課 ☎0794(22)0005
◆とき 10日(金) 午後1時30分～	◆とき 1日(水) 午後1時～3時
◆ところ 加古川総合福祉会館	◆ところ 加古川健康福祉事務所
加古川夜間急病センター(内科・小児科) ☎0794(31)8051	加古川歯科保健センター ☎0794(31)6060
◆診療時間 午後9時～翌朝6時(年中無休)	◆診療日・時間 日・祝日 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しますので、不急の方はご遠慮ください。	

楽屋裏

12月4日から10日は人権週間です。「人権について、作文を書く」という宿題で、夏休みに息子が頭を抱えていました。人権って何？と聞かれ、私はどう話せばいいのかわかりませんでした。夏休みに息子が上手に説明できなかった私は、身近な人権について気が付いていなかったのかもしれないと思えたのです。

毎日出会う人々との間にある人権も、ちゃんと分かるようになりたいなど、改めて感じました。今月号は人権を考えたいです。たくさんの方と一緒に考えたいと思います。

(宮)

健康情報テレホンサービス

12月

月曜日 思春期のやせ
火曜日 唾液の働きとお口の病気
水曜日 電磁波が体に与える影響
木曜日 イビキと睡眠時無呼吸症候群
金土日 うおの目とたこ
年末年始 (12/27～1/6) 外食で気を付けること

☎0120(979)451
http://www.hhk.jp/

高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を公費(一部負担あり)で実施します。接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。

▶対象者

- 播磨町住民の方で①若しくは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、じん臓、または呼吸器に重い病気のある人

▶接種期間

平成17年2月28日(月)まで
(12月中旬までに受けておくことが望ましい)

▶接種一部負担金 1,000円

▶接種料金の助成

- ①生活保護受給者
- ②住民税非課税世帯の方

※接種を受ける本人の介護保険料決定通知書(所得段階が第1、第2段階に限る)の写しを直接医療機関に提出してください。

紛失された方は、助成券を発行しますので印鑑を持参の上、健康福祉課まで申し出てください。

▶接種に必要なもの

- ①予診票(各医療機関にあります)
- ②健康手帳(接種の記録をします)
- ③接種一部負担金
- ④住民であることが確認できるもの(保険証など)

▶その他

接種医療機関へは必ず予約をしてください。播磨町・稲美町・加古川市・高砂市・明石市の協力医療機関で接種できます。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362

BCG接種は受けられましたか?

平成17年4月1日より法律が改正され、BCG接種の接種年齢が、4歳未満から6ヵ月未満となり、**4月以降、月齢が生後6ヵ月を過ぎたお子さんは接種ができなくなります。**

ご注意ください
接種対象年齢(月齢)が変わります。

生後満3ヵ月～4歳未満のお子さんで、接種がまだの方は、下記の日程を参考に、今年度中にBCG接種を受けましょう。

▶日程

ツベルクリン反応	BCG	場 所
平成16年 12月14日(火)	平成16年 12月16日(木)	福祉会館
平成17年 2月8日(火)	平成17年 2月10日(木)	福祉会館
平成17年 2月15日(火)	平成17年 2月17日(木)	福祉会館
平成17年 3月8日(火)	平成17年 3月10日(木)	福祉会館

▶受付時間 午後1時30分～2時

▶持ち物 母子手帳・予診票・無料券(予防接種手帳をお持ちの方のみ)

*予診票をお持ちでない方は、母子手帳を持参の上、健康福祉課まで申し出てください。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362

保健だより

高齢者のインフルエンザの予防接種

健康福祉課 保健師 勝田 薫

寒くて空気の乾燥する季節になりました。冬は風邪だけでなく、インフルエンザの流行するシーズンです。今回はインフルエンザの予防接種についてお話します。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起きる呼吸器の感染症で、普通の病気とは全く違う病気です。発熱や頭痛などと一緒にのどの痛みや鼻水など、風邪によく似た症状も見られるため、誤解しやすいのですが、インフルエンザの場合は40度近い高熱がでるなど全身に様々な症状が見られ、重症化することがあります。

また、インフルエンザは流行性の病気で例年1月から2月に集中し、ピークを迎えます。一日流行が始まると、短期間に膨大な数の人を巻き込みます。インフルエンザが流行した年には、高齢者の冬の死亡率が普段の年よりも高くなるという点からも特に高齢者や、呼吸器や心臓などに慢性的な病気を持つ人は十分注意する必要があります。

インフルエンザは予防接種が

効果的です。予防接種を行うことで、合併症や死亡を防ぐことが期待できます。予防接種を受けなくてもインフルエンザにかかった65歳以上の高齢者について、45%の発病を防ぎ、約80%の死亡を防ぐ効果があるといわれています。

65歳以上の方や60歳から65歳未満で心臓、腎臓または呼吸器に重い病気のある方は、かかりつけ医師とよく相談のうえ接種を受けられることをお勧めします。

インフルエンザに対するワクチンは、個人差はありますが、その効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5ヵ月間その効果が持続されています。インフルエンザの流行が12月下旬からが中心になるので12月上旬までには接種することをお勧めします。

