

### 追加接種を受けましょう

ワクチンによる病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて一定の間隔で追加接種が必要です。夏休みを利用して、お子さんの体調の良いときに接種することをお勧めします。

種類	対象	接種時期
二種混合	11歳以上13歳未満の人	通年
麻しん風しん混合2期	平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人	平成20年3月31日まで

※対象者には予診票を送付していますが、転入などでお持ちでない場合はお問い合わせください。  
※麻しん、風しんいずれかにかかったことがある方は、麻しん風しん2期の予診票は使用できません。健康安全グループにお問い合わせください。

### 健康づくりプログラムに参加しませんか

ニュースポーツは、年齢やレベルを問わずに、気軽に楽しめるスポーツです。体を動かすきっかけづくりに参加しませんか? ご家族、お友達と一緒に、気軽にご参加ください。



#### 第3回 スポーツ体験

▶日時 8月25日(土) 午前9時～午後11時30分  
▶場所 総合体育館  
▶内容 ニュースポーツ体験 ▲スナッグゴルフ

- ・スナッグゴルフ…軽くて打ちやすい道具を使用します。初心者がゴルフの楽しさを体験するのに最適なスポーツです。
- ・クォーターテニス…バトミントンコートを使い、テニスのラケットでスポンジボールを打ち合います。
- ・クロリティー…最新のスポーツ輪投げです。
- ・ダーツ

の予定  
▶参加費 100円(当日徴収)  
▶申し込み・問い合わせ 前日までにお申し込みください  
健康安全グループ ☎079(435)2611  
NPO法人スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201  
生涯学習グループ ☎079(435)0565



### 日本脳炎ワクチンの接種を、現在差し控えています

厚生労働省より、日本脳炎ワクチン予防接種の積極的勧奨を差し控えるよう勧告があり、平成17年5月から播磨町では、日本脳炎ワクチンの接種を差し控えています。

ただし流行地に渡航するなど、感染の恐れが高く、特に接種を希望される場合は、対象年齢内であれば、日本脳炎ワクチンの効果や副反応を理解し、接種の同意書をいただいた上で接種をすることが可能です。かかりつけ医とご相談ください。



なお、より安全なワクチンが開発され、接種勧奨が再開された場合は、広報などによりお知らせします。

▶対象者 日本脳炎1期 生後36ヵ月～90ヵ月未満  
日本脳炎2期 9歳～13歳未満  
※なお、日本脳炎2期の予診票は発送していません。  
▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

### 加古川市加古郡医師会・加古川内科医会・加古川全外科医会 市民健康フォーラム 予防すれば怖くない!『高血圧と脳卒中』

▶日時 8月25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  
▶司会 猪俣 工矣 (いのまた循環器科内科 院長)  
▶テーマ・演者 『高血圧について～自分の血圧を知っていますか?～』市川 靖典 (いちかわ内科循環器科 院長) 『脳卒中の早期発見～脳卒中を見逃さないために!～』庄瀬 祥晃 (しょうせ脳神経外科クリニック 院長) 『脳卒中の治療とリハビリ』栗原 英治 (順心病院 院長) 『脳卒中にならないために～メタボリックシンドロームのコントロール～』玉田 和彦 (玉田内科 院長)  
※参加費は無料、申し込み不要、手話通訳有です。ご質問のある方は、8月17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。  
▶問い合わせ 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

## 8月の各種相談

- 行政相談**  
▶日時 8月27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 8月21日(火)、28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 8月13日(月)、27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 8月14日(火)、28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 8月9日(木)、23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
- 税務相談(予約が必要)**  
◎税務相談  
▶日時 8月3日(金) 午後1時～3時  
▶場所 播磨町商工会  
▶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 8月1日(水)、8日(水)、22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 8月18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 8月8日(水)、22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 8月29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 8月6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 8月13日(月) 午後1時30分～3時30分  
▶申し込み・問い合わせ ☎079(437)4188

### 8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 水	●平和展 中央公民館 7月27日(金)～8月10日(金) 平和記念講話会 午前10時～11時30分 中央公民館	17 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
2 木		18 土	※染物作り 午後1時～4時 郷土資料館 (役)
3 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	19 日	舞がり記録会 午後1時～2時 播磨大中古代の村(郷土資料館) (役公)
4 土		20 月	いきいきセンターみかげの湯改修工事(8月20日～30日) (資健)
5 日	こうこはくがやってくる! 県立考古博物館前広場 午前10時～午後4時	21 火	町民プール 9月9日(日)まで ※ただし、7月28日(土)終日、8月12日(日)午前中、8月27日(月)終日は休みます。(図)
6 月		22 水	
7 火	※いずみ会料理講習会 9時30分～正午 中央公民館	23 木	
8 水		24 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
9 木		25 土	(役)
10 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	26 日	(役)
11 土	共にいきよう ふれあいのまち 映画会「武士の一分」 午前10時～(開場午前9時30分)、午後1時30分(開場午後1時) 中央公民館 (役)	27 月	(資体健)
12 日	チャレンジ水泳記録会 午前9時～正午 播磨町民プール (コ役)	28 火	
13 月		29 水	
14 火		30 木	※0歳児おやこ講座 午前10時～正午 南部子育て支援センター
15 水	終戦記念日 正午に戦没者追悼のためのサイレンを鳴らします	31 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
16 木			

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。

広報はりま 19.8

# 8月の保健行事

問い合わせは 健康安全グループ  
☎079(435)2611

## 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)
乳児健康診査	8日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成19年4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9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10月 生まれの乳児	*母子健康手帳 健診受診票 健康保険証 乳児医療受給者証
3歳児健康診査	10日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16年5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	9日(木)・23日(木) 午前9時30分~11時15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	7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 妊娠中の過ごし方~助産師~ 妊娠中の栄養~栄養士~ 播磨町の諸制度~保健師~ 参加者交流~お友達を増やしましょう
まんまクッキング (離乳食講習会)	28日(火) 午後2時~4時 ▶中央公民館	平成19年3月~5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	9日(木)・25日(土) 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	1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	
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	2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	6日(月)、20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

## 8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

- こころのケア相談**  
▶日時 13日(月)、27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 13日(月) 午後1時~2時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- エイズ・肝炎ウイルス検査相談**  
▶日時 8日(水)、22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

- 一般健康相談**  
▶日時 9日(木)、23日(木) 午後1時~2時  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**  
▶日時 15日(水) 午前9時30分~11時30分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- パーキンソン病患者交流会**  
▶日時 8月21日(火)  
午後1時30分~3時30分  
▶場所 加古川市総合福祉会館  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

### 健康情報テレホンサービス

# 8月

月曜日 婦人科と肩こり  
火曜日 歯と歯の清掃~デンタルフロス  
水曜日 不整脈のはなし  
木曜日 味が変だ、味がわからない  
金土日 ペットボトル症候群  
※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。

## いずみ会料理講習会 母子の料理

家庭でも簡単に作ることができる内容の調理実習で  
す。「食の大切さ」を楽しく親子で体験しませんか?  
▶日時 8月7日(火) 午前9時30分~正午  
▶場所 中央公民館  
▶対象 町内在住の5歳児・小学生とその保護者



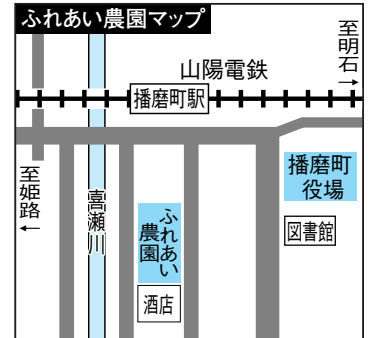
「子どもの簡単朝食メニュー」  
・ごはん海苔サンド  
・鮭のホイル焼き  
・貝だくさんみそ汁  
・かぼちゃの茶巾しぼり  
など

- ▶定員 先着20組  
▶参加費 大人500円 子ども300円(当日徴収)  
▶持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、布巾1枚  
▶申し込み  
健康安全グループ ☎079(435)2611

## ふれあい自然農園は 人と人、人と土の ふれあいから食の健康を広めます

ふれあい自然農園の委員から皆さんへ  
『野菜と健康を作ろう! 大人も、子どもと一緒に季節  
の野菜を育てよう!』  
早朝の作業ですが、収穫の喜びがあります。子ども  
たちも土に触れ、虫に触れ楽しそうです。  
ぜひ一度、体験してみてください。  
申し込みは不要、どなたでもお気軽に、子どもと一  
緒での参加も大歓迎です。当日、現地にお越しくださ  
い。皆さんの参加をお待ちしています。  
※熱中症にならないよう、各自で水分補給飲料を持参  
してください。(ふれあい自然農園委員会 仁井)

- ▶日時 8月11日(土)  
午前8時~  
▶場所 「ふれあい農園」  
地図参照  
▶服装 汚れてもよい  
服装、履物  
▶持ち物 移植ゴテ、  
軍手、水筒など  
▶問い合わせ  
健康安全グループ ☎079(435)2611



## 食品は暑さに弱いのです。食中毒を防いで、夏を元気に過ごしましょう。

- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包む
- 冷蔵や冷凍の必要なものは、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けにして保存する



## はいま健康プラン

# 健康づくり 情報 vol. 5

## アルコールと上手に付き合う

健康安全グループ

アルコールは上手に飲めば  
ストレス解消などに役立つま  
すが、飲みすぎると肝臓病、  
アルコール依存症などの健康  
障害を引き起こす可能性があ  
ります。アルコールが体に及  
ぼす作用としては、次のよう  
なことがあげられます。

●胃や肝臓など消化器系に対  
する作用 少量のアルコール  
は胃の血流と胃液の分泌を促  
し、食欲を増す効果がありま  
す。ただし大量に飲むと胃液  
の分泌を抑えるだけでなく、  
胃粘膜を傷つけます。小腸で  
は、ビタミン(B群)の吸収を  
妨げるといわれます。肝臓内  
では、脂肪の合成を増したり、  
たん白質の合成を抑制します。  
薬と一緒にアルコールを摂取  
すると、肝臓はアルコールの  
処理を優先させるため、薬の  
解毒が後回しになり、薬の作  
用が強く出過ぎたり長く続き  
過ぎたりすることがあります。

●利尿作用(脱水作用) 飲酒  
時に尿量が多くなることはよ  
く経験します。これは血液中  
のアルコール濃度が高まるこ  
浸透圧の影響で体から水を奪  
って尿として排出してしまう  
ためです。だから、飲酒後に  
のどが渇くのです。

●脳(中枢神経系)への作用 脳  
はアルコールによって、もっ  
とも強く作用をうける部位で  
す。いわば、脳が眠った状態  
になり「酒酔い」が起ってき  
ます。血液中のアルコール濃  
度が高くなるほど、脳の眠り  
(抑制)は深くなります。

●血管系に対する作用 アルコ  
ールは皮膚の末梢血管の血流  
量を増やし、温熱感(顔のほ  
てりなど)が起り、体からの  
放熱量が増します。

飲酒する人は、アルコール  
の上手な飲み方「より危険の  
少ない飲み方」をすることが  
大切です。