

施設・登録団体、各種団体からのお知らせ

播磨町国際交流協会

ハロウィーン

仮装で集合！外国人の先生たちとハロウィーンのゲームをしたり、お話を聞いたりしましょう。

▼日時 10月29日(出) 午前10時～11時15分

▼場所 南部コミセンホール
▼参加費 会員の子どもは無料 非会員300円

▼対象 4才～小学生

▼持ち物 はさみ、のり、マジック、新聞紙1枚

▼申込み 10月27日(木)までに申し込みください

播磨町国際交流協会

☎079(435)0356

播磨町消費者協会

米料理教室「地産地消」地元食材の美味しさを知らそう〜

▼日時・会場 10月17日(月) 南部コミセン 10月31日(月) 野添コミセン 午前9時～午後1時

▼対象 4才～小学生
▼持ち物 はさみ、のり、マジック、新聞紙1枚
▼申込み 10月27日(木)までに申し込みください

播磨町国際交流協会

☎079(435)0356

▼献立 牛肉寿司、穴子箱寿司、わかめごはん、子どもたちでも簡単にできるお菓子

▼参加費 1人300円

▼持ち物 エプロン・プラスチック容器

▼定員 各会場先着30人

▼申込み 10月3日(月)から各講座の5日前まで電話で受け付けます

▼問合せ 住民グループ

☎079(435)2364

播磨町サークル連絡協議会

第31回 謡曲発表会

播磨町や加古川市の公民館で謡を学んでいる人たちの発表会です。能の略式演奏の一つ。型、囃子を加えず、謡だけを演奏することで番謡ともいい、節の味わいを優先させたい方をお楽しみください。

また、能の一部で仕舞もありますのでぜひお越しください。

▼日時 10月23日(日) 午前10時～午後4時頃

▼場所 中央公民館大ホール

▼内容 素謡と仕舞

▼入場料 無料

▼問合せ 播磨謡曲教室(代表 大辻明)

☎079(435)8900

施設利用案内

スポーツクラブ21はりま

望海公園野外炊飯施設をご利用ください

暑さも和らぎ過ごしやすい季節をバーベキューで楽しみませんか？

▼施設内容 バーベキュー卓(1卓8人程度)5卓、テーブル2台、洗い場1カ所、流し台1カ所

▼利用時間 午前の部 9時～午後2時 午後の部 3時30分～8時

▼問合せ スポーツクラブ21はりま

☎079(437)2201

30分

▼休園日 第4月曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

▼利用料金 1卓500円(午前・午後それぞれに料金がかかります)

▼申込み 町内在住・在勤者は利用日の2カ月前から、町外の方は1週間前から受け付けます

※電話での予約はできませんが、空き状況は確認できます。

▼問合せ 中央公民館

☎079(437)6980

午前9時～午後7時

中央公民館

中央公民館利用調整

1～3月に中央公民館の各室または大ホールを使用希望の方は、事前に窓口で申し込み手続きをしてください。

▼締切り 10月31日(月)

▼受付時間 第3日曜日以外の午前8時30分～午後7時(土・日・祝日は午後5時まで)

▼申込み・問合せ 中央公民館

☎079(437)6980

加古川ツデーマーチ実行委員会事務局

第22回 加古川ツデーマーチ

播磨町(大中遺跡)を通るコースは、11月12日(土)《第1日目》の40キロコースです。

全国から集まったウォーカーが2日間にわたり魅力あふれる播磨を歩くことにより、自然に親しみ、歩くよろこびとふれあいを感じられる「ウォーキングフェスティバル」です。

▼期日とコース 2日間とも、中央会場(加古川市役所前)をスタート・ゴール地点としています。

・11月12日(土)《第1日目》「歴史と文化を歩く」40・20・10・5キロのコース
・11月13日(日)《第2日目》「水と緑・自然を歩く」40・20・10・5キロのコース

▼参加費 一般1,500円、中学生800円、小学生以下無料 ※不参加及び大会が中止になった場合でも参加費は返金されません。

▼主会場 加古川市役所前広場(中央会場)

▼参加資格 健康な状態で参加できる方ならどなたでも。ただし、小学生以下は、保護者の同伴が必要です

▼申込み・問合せ 加古川ツデーマーチ実行委員会事務局(加古川市役所ウェルネス推進課内) ☎079(427)9180

●ボランティア募集中

大中遺跡チェックポイントでの運営ボランティアを募集しています。大中遺跡を全国のウォーカーにPRし、みんなの力で加古川ツデーマーチを盛り上げましょう

▼申込み・問合せ 企画グループ ☎079(435)0356

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(一部負担あり)。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 播磨町民で①もしくは②に該当する方

- ①満65歳以上の方
- ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気のある方(身体障害者手帳1級程度)

▶接種期間 10月14日(金)～平成24年2月29日(水) 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。12月中旬までに受けておくことが望ましいです。

▶接種場所 播磨町、加古川市、稲美町、高砂市、明石市にある協力医療機関。

※町内にある協力医療機関は表の12医療機関です。

浅井クリニック ☎079(437)6306	清水クリニック ☎079(436)8100	はりま病院 ☎078(943)0050
岡本クリニック ☎079(437)2271	土山内科外科医院 ☎078(942)1918	まつもとクリニック ☎079(437)5152
河合医院 ☎078(941)2255	寺岡耳鼻咽喉科 ☎079(435)3376	明姫診療所 ☎078(944)0001
川野外科 ☎079(435)3360	服部クリニック ☎078(941)1234	吉田皮膚科クリニック ☎079(441)1239

▶接種料金 1,000円

▶接種料金の助成 ①生活保護受給者 ②住民税非課税世帯に属する方

※接種を受ける本人の介護保険料決定通知書(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。紛失された方には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までお越しください。

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

播磨歯科医師会

第10回 いい歯いきいき健康フェア ～口から始まる健康づくり～

歯科健診、歯科相談、介護相談、口腔ケアの方法、スタンプラリー、「平成23年度歯・口の健康に関する図面・ポスターコンクール」入賞作品の展示など、お口の健康に関する楽しいコーナーが盛りだくさんの催しです。無料フッ素塗布、高齢者コーナーへの参加は、事前に予約が必要です。

▶日時 11月23日(祝) 13:00～15:30

▶場所 稲美町文化会館コスモホール ふれあい交流館

▶参加費 無料

▶申込み・問合せ 播磨歯科医師会 ☎079(434)5005 ホームページ <http://harimadent.jp>

いずみ会料理講習会

牛乳・乳製品を使って(骨粗鬆症予防)

牛乳・乳製品を上手に取り入れた料理で、カルシウム摂取量をアップしましょう。

▶日時・場所

- 10月4日(火) 中央公民館
- 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) 中央公民館

●男性料理教室

10月15日(土) 中央公民館 いずれも9:30～13:00

▶参加費 500円 当日徴収します

▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください すこやか環境グループ ☎079(435)2611



いずみ会料理講習会

子育てママの料理教室

▶日時 10月14日(金) 10:00～13:00

▶場所 南部コミセン

▶参加費 400円 当日徴収します

▶定員 先着25人

▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください すこやか環境グループ ☎079(435)2611

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』って知っていますか？～

皆さんは『マタニティマーク』をご存知でしょうか？ 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、お母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お母さんを見かけたら、「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ひやりの協力をお願いします。

播磨町では、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、交付を希望される場合は、母子健康手帳を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください。

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611



10月の保健行事 ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注) 7:00現在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	対象者	備考(*は持参するもの)
乳児健康診査	19日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成23年 6月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成23年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(指定医療機関)	平成22年 12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
※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ヵ月児健康診査	21日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成22年1~2月 生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
※台風のため中止となった9月2日の振り替え日です。			
3歳児健康診査	14日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成20年 7月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)
ポリオ予防接種	18日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館	予備日	*母子健康手帳、予診票、接種券 *接種前夜の体温を測り、予診票に記入してきてください。
※7歳6ヵ月未満のお子さんで、2回接種がまだの方で予診票をお持ちでない方は、前日までに母子健康手帳を持参のうえ、すこやか環境グループへ申し込んでください。 ※ほかの予防接種を事前に受けられた方は接種間隔にご注意ください。			

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
両親学級	15日(土) 13:30~15:30 ▶北部子育て支援センター	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・栄養士・歯科衛生士~、妊婦シュミレーション、赤ちゃん人形抱っこ体験、参加者交流

いきいき健康づくり

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	4日(火)、11日(火)、18日(火)、 21日(金)、26日(水)、27日(木)、 29日(土)、31日(月) 21日(金)は送迎バスを運行 します。 12:20発 役場 12:30発 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要 です。 8:30~11:00 13:15~15:30 (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 ・乳がん検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳 ※年齢は平成24年 3月31日時点の 年齢	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:健康診査(30歳以上39歳以下)1,000円 後期高齢者医療保険加入者 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介護保険被保 険者証(該当者のみ)を持参してください。 ・肺がん(結核)700円※ ・胃がん1,400円※ ・子宮がん1,200円※ ・乳がん3,300円 ・大腸がん1,000円※ ・骨粗しょう症500円 ・肝炎ウイルス(B型・C型)1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ・クーポン券対象者は無料です。 ・乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成22年度に受診した方は、受診できません。
センター健診 (特定健診)	40歳以上75歳以下 の播磨町国民健康 保険加入者(4月 1日~健診日まで資 格のある人)	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:無料 ※特定健診受診票、国民健康保険被保険者証、介護保 険被保険者証(該当者のみ)が必要です。	
歯周疾患検診	通年(平成24年2月末日まで) 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	今年度 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。 ※対象者には個別に通知しています。
子宮がん個別検診	通年(平成24年2月末日まで) 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(10医療機関)	18歳以上の住民 ※平成22年度に 受診された方は、 受診できません。	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 認められた方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。 ※クーポン券対象者は別途送付している資料 をご覧ください。 予 約:加古川総合保健センター(受診券を郵送します) ☎079(429)2923

内容	日時▶場所	対象者	備考
健康相談 栄養相談	6日(木) 13:30~15:00(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制)

10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 11日(火)、17日(月)、24日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	エイズ・肝炎ウイルス検査相談 ※原則として匿名で無料実施します。 ▶日時 12日(水)、26日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	若者の心と体の相談 ▶日時 11日(火) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
酒害相談 ▶日時 11日(火) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	歯の健康づくりステップアップ ▶日時 17日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	歯の健康づくりステップアップ ▶日時 17日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
専門栄養相談 ▶日時 19日(水) 9:30~11:30 ▶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 診療時間/9:00~12:00(11:30まで受付)、13:00~
17:00(16:00まで受付) ※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。

献血にご協力を

より安全性の高い血液を確保するためには、健康な方の献血へのご協力が必要です。献血ができること、それは健康へのひとつの証でもあります。皆さまのご協力をお願いします。

▶日時 10月7日(金)
10:00~11:45、13:00~15:30

▶献血方法別の採血基準

献血にご協力いただける方の安全を第一として国が定めた基準値により、医師が総合的に判断してお願いしています。(右表参照)
※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

▶場所 役場第1庁舎ロビー

▶問合せ
すこやか環境グループ
☎079(435)2611



▶献血方法別の採血基準

	全血献血	
	200ml 全血献血	400ml 全血献血
1回献血量	200ml	400ml
年齢	16~69歳	男性 17~69歳※ 女性 18~69歳※
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも50kg以上
最高血圧	90mmHg以上	
血色素量	男性 12.5g/dL以上 女性 12.0g/dL以上	男性 13.0g/dL以上 女性 12.5g/dL以上
年間回数	男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内
年間 総献血量	200ml献血と400ml献血と合わせて 男性1,200ml以内、女性800ml以内	



播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578
月曜日休館

播磨町健康いきいきセンター 休館日特別イベント

▶日時 10月10日(祝) 10:00~17:00
▶参加費 1,000円(傷害保険料含む)
▶申込み お電話でお申し込みください

健康・体力診断システム 『ウェルネス・チェック・アップ』 体験会

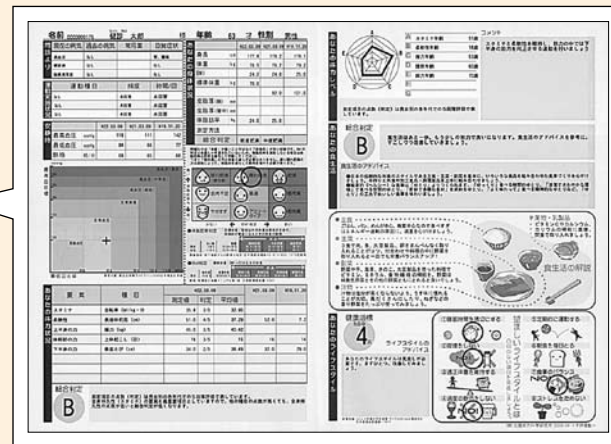
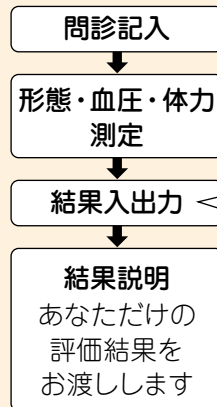
健康日本21に基づくライフスタイル調査

問診により適正体重、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒、歯、生活習慣予防の観点から、ライフスタイルを判定いたします

体力測定 ~運動プログラム作成

体力測定結果をもとに個人に合わせた運動プログラムを作成いたします

『ウェルネス・チェック・アップ』の流れ



いきいき健康講座 健康運動指導士、管理栄養士の健康講座を行います。

●姿勢・歪みチェック&ワンポイント・アドバイス

カイロプラクターによる姿勢・歪みのチェックにより、疲れのない、痛みのない姿勢を学びましょう。
▶アドバイス 高妻 武志氏(KSCセンター播磨(兵庫県カイロプラクティック協同組合加盟)カイロプラクター)

●特別レッスン ウェープリング・ストレッチなどを行います。