

### がん検診無料クーポンの受診期限にご注意ください

平成23年5・9月に、次の年齢の方に「がん検診無料クーポン」を配布しています。まだ受診されていない方は期限までに案内書に掲載の受診機関にて、受診することをおすすめします。期限が近づきますと大変混み合います。余裕をもってお受けください。

- ▶対象 (平成23年4月1日年齢)
  - 子宮頸がん検診 20・25・30・35・40歳の女性
  - 乳がん検診 40・45・50・55・60歳の女性
  - 大腸がん検診 40・45・50・55・60歳の男性と女性
- ▶受診期限 2月末日
- ▶問合せ 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 1月13日(金) 10:00~13:00
- ▶場所 南部コミセン ▶定員 先着25人
- ▶参加費 400円(当日徴収)
- ▶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 体を温める料理(貧血予防)

- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
  - 1月10日(火) 中央公民館
  - 1月11日(水) 野添コミセン
  - 1月18日(水) 南部コミセン
  - 1月20日(金) 中央公民館
- ▶参加費 500円(当日徴収)
- ▶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 男性料理教室

- ▶日時 1月21日(土) 9:30~13:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶参加費 500円(当日徴収)
- ▶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



### 平成23・24年 年末年始休日救急当直表

▶診療時間 9:00~18:00 (明石市内は17:00まで)

	外科	内科	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科
12月29日(木)	河合外科胃腸科 加古川市平岡町中野 ☎079(435)8800 ふじわら医院 高砂市米田町塩市 ☎079(434)2355	枝川内科胃腸科 加古川市加古川町中津 ☎079(427)4331 三木内科クリニック 高砂市荒井町中新町 ☎079(443)8500		はなぶさ小児科 加古川市米田町平津 ☎079(431)1583	
12月30日(金)	しょうせ脳神経外科クリニック 加古川市加古川町本町 ☎079(454)8040 高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	玉川医院 加古川市上荘町薬栗 ☎079(428)2028 高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100		衣川小児科 加古川市平岡町一色 ☎079(426)2913	下村耳鼻咽喉科 明石市大蔵谷 ネーベルFビル1F ☎078(918)3033
12月31日(土)	住吉医院 加古川市加古川町寺家町 ☎079(420)7333 ササモト医院 高砂市伊保2丁目 ☎079(447)0129	長谷川医院 加古川市西神吉町鼎 ☎079(431)8151 さわたり循環器科内科 高砂市伊保4丁目 ☎079(446)2332		米山小児科 播磨町西野添1丁目 ☎078(943)0135	黒田耳鼻咽喉科 加古川市平岡町新在家 ☎079(425)8155
1月1日(祝)	沼田クリニック 稲美町加古 ☎079(492)1330 きたざわ整形外科 高砂市米田町米田 ☎079(434)4777	まつもとクリニック 播磨町北本荘7丁目 ☎079(437)5152 秋山内科医院 高砂市末広町 ☎079(444)0770		さくらぎ小児科 加古川市 加古川町溝之口 ☎079(427)2230	貴島耳鼻咽喉科 明石市東仲ノ町 ☎078(913)5255
1月2日(月)	中谷整形外科病院 加古川市平岡町新在家 ☎079(426)3000 中村整形外科 高砂市北浜町西浜 ☎079(254)5533	もぎ内科 加古川市平岡町新在家2丁目 ☎079(421)1107 井上医院 加古川市西神吉町岸 ☎079(433)3086		みやけ小児科 高砂市中島2丁目 ☎079(443)3535	谷耳鼻咽喉科 加古川市別府町朝日町 ☎079(435)2752
1月3日(火)	中岡クリニック 加古川市野口町良野 ☎079(427)0200 横山外科胃腸科 高砂市高砂町朝日町2丁目 ☎079(442)0377	天野内科クリニック 加古川市神野町西条 ☎079(438)6007	大西医院 加古川市尾上町旭3丁目 ☎079(421)1223 植杉医院 高砂市松陽1丁目 ☎079(448)9886		野瀬耳鼻咽喉科 明石市 大久保町大久保町 ☎078(934)8733

※眼科の救急は、姫路市休日夜間急病センター 【診療時間】9:00~18:00  
姫路市西今宿3丁目7-6 (姫路西消防署うら) ☎079(298)0119

## 平成24年度 『ことぶき大学』の学生募集

1年生

であい・ふれあい・まなびあい仲間と共に生涯青春!

▶問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980

### 《ことぶき大学説明会》

- ▶日時 1月14日(土) 13:00~
- ▶場所 中央公民館 第4研修室
- ▶対象 播磨町在住の60歳以上の方 (家族の方の参加もOK)



皆さんの才能や経験を発揮しながらことぶき大学生活を楽しんでください。ご応募をお待ちしております。

▶目的 高齢者に学習と自己研鑽の場を提供し、教養の向上及び生きがいの創造を図ると共に、地域社会貢献へのリーダーを養成することを目的としています。

▶入学資格 播磨町在住の60歳以上の方(平成24年4月1日現在)

▶募集期間 1月17日(火)~2月17日(金)

※申し込みは本人または家族に限ります。

▶定員 80人程度

・ふるさと学科 40人 ・健康学科 40人

※先着順で定員になり次第締め切ります。

▶費用 入学金 5,000円 自治会費年間 7,000円  
※入学金・自治会費は申し込み時に納めていただきます。開講後は、入学金・自治会費は返金しません。

▶開講日 4月11日(水)(予定)

詳細については、はがきにてお知らせします。

▶内容	課程	学科と学習内容	活動日
教養課程	教養の向上を図るための学習		年間15回以上 月2回主に第2・4水曜日 10:00~11:30
専門課程	ふるさと学科 主として播磨地方の歴史についての学習 健康学科 主として健康・食事・保健などについての学習		年間15回以上 月2回主に第2・4水曜日 13:30~15:00

●その他の活動 ことぶき大学生は教養課程や専門課程での学習の他に自治会活動やクラブ活動として、年間を通じていろいろな行事を自主的に企画し、積極的に活動しています。また、町が主催する行事やボランティアにも参加し、地域に貢献しています。

▶内容	活動	内容
自治会活動	ふれあい発表会、グラウンドゴルフ大会(年2回)	日本文化のつどい、親睦旅行、卒業旅行
ボランティア活動	公民館・駐車場周辺除草作業(春・秋年2回実施)、健康福祉フェアへの参加、大中遺跡まつりへの参加	
クラブ活動	合唱、歌謡、マウス、書道、園芸、体操、グラウンドゴルフ、旅行、フォークダンス、写真、民謡、ウォーク、銭太鼓	



### 平成23年度好評だった教養講座

- ・講談「ジョセフヒコ物語」
- ・脳から元気になる健康生活
- ・丹波竜と篠山層群のロマン
- ・伝統行事に見る植物

### 平成23年度好評だった専門講座

- ふるさと学科
  - ・播磨町の歴史1・2
  - ・明治士族のモダンタイムス
  - ・古典に親しむ
  - ・播磨町ふるさと歴史カルタ取り
- 健康学科
  - ・3B体操
  - ・囲碁ボール
  - ・日常やれる脳トレーニング
  - ・カローリング
  - ・長寿社会を健康に過ごす食生活
  - など

これらの他に行事として研修旅行、ことぶき大学祭、楽しいウォークなどがあります。

## ことぶき大学 OB会会員募集

平成21年~24年3月にことぶき大学を卒業された方が対象になります。

▶募集期限 1月31日(火)

▶申込み・問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980



# 1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	18日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成23年 9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24年2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23年 3月生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳幼児医療受給者証
※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	6日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成22年5~6月 生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	13日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成20年 10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)
両 親 学 級	21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・歯科衛生士へ、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	10日(火)、11日(水)、 18日(水)、26日(木)、 27日(金)、31日(火) 11日(水)、31日(火)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	5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)

## 1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

<b>こころのケア相談</b> ▶日時 10日(火)、23日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</b> ※原則として匿名で無料実施します。 ▶日時 11日(水)、25日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>若者の心と体の相談</b> ▶日時 10日(火) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
<b>酒害相談</b> ▶日時 10日(火) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>専門栄養相談</b> ▶日時 18日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>歯の健康づくりステップアップ</b> ▶日時 16日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

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。

## 忘れずに、追加接種を受けましょう!

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を受ける必要があります。対象者には予診票を送付していますので、お子さんの体調の良いときに接種してください。転入などで予診票をお持ちでない場合は、お問い合わせください。

### ●二種混合(ジフテリア・破傷風)

▶対象 平成12年4月2日~13年4月1日生(小学校5年生相当年齢)  
※二種混合予防接種の接種年齢は、11~13歳未満ですが、小学校5年生での接種をお勧めします。

### ●麻しん風しん混合

▶2期対象 平成17年4月2日~18年4月1日生(小学校就学前の1年間)  
▶3期対象 平成10年4月2日~11年4月1日生(中学校1年生相当年齢)  
▶4期対象 平成5年4月2日~6年4月1日生(高校3年生相当年齢)  
※麻しん風しん混合予防接種の期限は、3月31日までです。ご注意ください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 加古川市加古郡医師会・加古川市加古郡精神神経科医会 第8回 市民健康フォーラム「認知症になっても大丈夫加古川地区の医療と介護サービスの紹介」

▶日時 1月28日(土)14:00~16:00  
▶場所 加古川総合保健センター3階 大会議室  
▶内容 司会:九鬼 克俊氏(いるか心療所)  
・「認知症の早期発見と診断」河野 将英氏(加古川西市民病院 精神・神経科)  
・「認知症の症状と治療」正木 慶大氏(東加古川病院 精神科)  
・「その人らしく生きる~認知症の人を支える介護

## 受けられましたか? 特定健診

国民健康保険に加入されている40~74歳の方にお送りしている特定健診の受診期限が近づいています。期限間際になりますと混み合いますので、早目の受診をお願いします。

▶対象 国民健康保険に加入されている40~74歳の方  
▶受診期限 2月末日まで ▶費用 無料  
▶場所 播磨町、加古川市、稲美町の協力医療機関及び加古川総合保健センター  
▶必要書類 5~6月頃に郵送している受診票、国民健康保険証

▶その他 紛失された方は、国民健康保険証を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください  
~特定保健指導のご案内について~

特定健診を受診された結果、生活習慣を改善することで健診結果の改善が期待できる方に特定保健指導の案内をお送りしています。特定保健指導の案内が届いた方は、ぜひこの機会に生活習慣を見直すきっかけとして、教室にご参加ください。

▶内容 栄養士による講話、野菜たっぷり料理の試食、6ヵ月間取り組む目標の設定、健康相談など  
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

保険制度の役割と活用~中藤 啓子 主任ケアマネジャー(地域包括支援センターかこがわ南)  
・「住み慣れた地域で安心して暮らしていくために~認知症の方の生活と権利を守る制度~」五島 美幸 社会福祉士(地域包括支援センターのぐち)  
▶申込み 事前申込みは不要  
▶問合せ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578

「めざせ! すっきりボディ」やる気・本気の3か月~のご案内  
年末・年始は生活が不規則になりがちで、いつもよりもお酒を飲む機会が増えたり、「お正月だし、まあいいか」と食べる機会も増えると思いがちです。また、冬は体が本能的に脂肪を溜め込もうとするうえ、寒さで体を動かすのがおっくうになります。体を動かしたことは思っても自分だけではなかなか実行できない方、ぜひこの機会に一緒にトレーニングを行い、すっきりボディを目指しませんか?  
今回、健康いきいきセンターの休館日を利用して、スタジオ、ジム、プールなどで体を動かします。  
普段は、いきいきセンターは人が多くて、体のラインが気になるので恥ずかしいといわれる方も大丈夫、今回は参加者だけの教室になります。お友達などお誘いあわせのうえ、ご参加ください。  
めざせ! すっきりボディやる気・本気の3か月~  
▼日時 1月16日~3月26日の毎週月曜日  
▼時間 午前10時~11時30分  
▼場所 健康いきいきセンター  
▼対象 市民  
▼内容 スタジオ、ジム、プールなど(その日によって異なります)  
▼費用 3千円(スタジオ、ジム、プール代含む)  
※家で使えるボール、スタジオなどで利用できる体験チケットをプレゼントします。  
▼定員 20人  
▼問合せ・申込み 健康いきいきセンター ☎079(435)5578