

第23回大中遺跡まつり

※注 海拔15mで安心・安全なお泊ナカムラ(大中遺跡)へいこうという意味

# さあ15-! ほっとplace オポナカムラ<sup>※</sup>

## 前夜祭 (かがり火コンサート)

- ▶日時 10月26日(土) 17:00~19:00 (雨天中止)
- ▶場所 大中遺跡公園 (県立考古博物館前広場)
- ▶内容 若者ライブ、沖縄伝統楽器「三線」の演奏と歌、古代の火踊り、お楽しみ抽選会ほか

※先着500人にオリジナル缶バッジプレゼントします。

## 本祭り

- ▶日時 11月2日(土) 9:30~17:15 (雨天決行)
- ▶場所 大中遺跡公園 (播磨大中古代の村)
- ▶内容 詳細は広報はりま11月号でご案内します

## 上記のまつりに積極的に参加する方々を大募集します

- ▶申込み・問合せ 大中遺跡まつり実行委員会事務局(郷土資料館内)  
☎079(435)5000 ㊚079(436)0135  
〒675-0142 播磨町大中1丁目1番2号

### 「古代行列・使者の行列」参加者募集

古代衣装を着ると気分は弥生人! 家族や友達と一緒に古代行列や使者の行列に参加すれば、楽しさはさらに倍増!! 参加者全員にオリジナル記念グッズ進呈。

- ▶募集内容
- 古代行列(会場内を行列)

- ・ヒメミコ 町内小学4~6年生 1人(自薦他薦問わず。豪華景品進呈)
- ・秋の実り奉納 10人

- 使者の行列
- ・土山駅南から大中遺跡まで古代衣装で行列 40人

※古代衣装は実行委員会にて用意します。

- ▶参加条件 10月27日(日) 午後のリハーサルに参加できる方
- ▶応募方法 はがきに「古代行列または使者の行列参加希望」と明記のうえ、「住所、氏名、電話番号」を記入して郵送。古代行列は「ヒメミコか秋の実り奉納」のいずれかも明記(FAX可。電話申し込み不可)
- ▶締切日 9月29日(日)



### 「古代村市場」出店者募集

古代村市場への出店者を募集します。郷土料理やB級グルメ、古代米を使った食べ物、懐かしい駄菓子などの食料品は大歓迎です。また、古代村市場を盛り上げる特色あるお店の出店もお待ちしています。

- ▶日時 11月2日(土) 10:00~17:00
- ▶募集店数 30店
- ▶出店料 町内3,000円 町外5,000円
- ▶応募方法 はがきに「古代村市場出店希望」と明記の上、「住所、氏名(または代表者名・団体名)、電話番号」と「出店内容、販売価格」を記入して郵送(FAX可。電話申し込み不可)
- ※応募多数の場合は抽選。
- ▶締切日 9月16日(祝)
- ▶出店条件 1団体1店舗。ガラスびんやカードなどの不適当な商品の販売は不可
- ▶出店者説明会日時・場所 9月26日(木) 19:00 中央公民館 視聴覚室

### 運営ボランティアの募集

総合案内、子ども古代生活体験などの補助をお願いします。

- ▶応募方法 はがきに「運営ボランティア希望」と明記のうえ、「住所、氏名、電話番号」を記入して郵送(FAX可)
- ※記念グッズ進呈。一日ボランティアには昼食を用意。
- ▶締切日 9月29日(日)

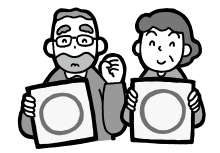


# 健康教室に参加しませんか?



播磨町では、健診を受けた結果、生活習慣を見直すきっかけの一つとして、色々な教室を行っています。ぜひ、対象となられた方、ご希望のある方はご連絡ください。

- ▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611



## ① 特定保健指導

特定健診を受けた結果、生活習慣を改善することで健診結果が改善することが期待できる方に、「特定保健指導」のご案内をお送りします。ご自身で取り組める6カ月間の目標を立てていただき、保健師や栄養士がサポートする教室です。

- ▶日時 対象者にのご案内します
- ▶内容 栄養士による講話、野菜たっぷりの料理の試食など

## ② 笑顔かがやき隊

▶内容 栄養講座の案内を後日送付します。ここでは、食事の摂り方や「飯の量などについて学んでいただき、実際に季節の野菜を使った昼食を試食していただきます」

▶対象 特定健診の結果に、情報提供レベルと記載されている方(血液検査で何らかの問題がある方)

## ③ 健診結果説明会

健診を受けても、自分の結果を理解されていない方があります。また、結果はもらったけど、今後どのようにしたらよいかわからないという方のために、結果の見方や医師や栄養士の個別相談などを実施しています。

- ▶日時 9月26日(木) 午後1時30分
- ▶場所 健康いきいきセンター
- ▶内容 生活習慣病について
- ▶講師 多木純子(多木クリニック 医師)

## ④ 健康相談・栄養相談

健診を受けた結果、「気になることがある」「生活習慣を見直すよういわれたが、どうしたらよいか分からない」など、健康や食事のことで相談をお受けします。ご希望の方は、予約

## ⑤ 糖尿病相談

糖尿病の病気や食生活について、糖尿病指導士が個別相談に応じます。

- ▶日時 9月12日、10月10日、11月14日、12月12日、1月9日、2月13日、3月13日 各木曜日
- ▶場所 福祉会館
- ▶持ち物 健診結果、食事記録

## ⑥ がん検診講演会

がん検診でどのようなことが分かるのか、がんにならないようにするためにはどのような生活がよいのかについてのお話です。

- ▶日時 10月24日(木) 午後1時30分
- ▶場所 健康いきいきセンター
- ▶内容 がん検診よもやま話

## ⑦ ポール・ウォーキング

毎日歩いている方に、少し強度をあげたウォーキングを体験していただきたいのが、ポール・ウォーキングです。街中で見かけられたこともあるかもしれませんが、両手にポールを持って歩くことで、腕を振り、姿勢を正して歩けます。

- ▶日時 毎週水曜日 午前9時から約1時間
- ※参加費が必要です。お問い合わせください。
- ※ポールのレンタル(1カ月間)も行っています。

その他、健康や食事のことでご相談などがありましたら、すこやか環境グループに保健師・栄養士がいますので、いつでもご連絡ください。皆さんの健康をサポートさせていただきます。

- ▶問合せ すこやか環境グループ  
☎079(435)2611