

▼日時 9月20日(土)  
午後1時30分～3時  
(午後1時から受付開始)  
▼場所 講堂  
▼講師 大本朋弥(公財)兵庫県まちづくり技術センター  
▼定員 先着120人

体験講座 本格土器づくり工房—縄文土器編—  
▼日時 9月6日(土)  
午前10時～午後3時30分  
▼場所 体験学習室  
▼定員 15人

▼対象 小学4年生以上  
▼参加費 千円  
▼申込み 学習支援課  
☎079(437)5564  
※事前に電話で申し込みが必要です。

体験講座 ループ組紐・アクセサリー製作—上級編—  
▼日時 9月13日(土)  
午後1時～3時30分  
▼場所 体験学習室  
▼定員 10人  
▼対象 高校生以上  
▼参加費 300円  
▼申込み 学習支援課

☎079(437)5564  
※事前に電話で申し込みが必要です。

イベント Harima Shine Color Live in5589 2  
地元の若者たちが企画する音楽イベントです。

▼日時 9月21日(日)  
午後1時～5時  
▼場所 講堂  
▼定員 20人

施設・登録団体、各種団体からのお知らせ  
播磨町サークル連絡協議会  
声楽アンサンブルこだまメンバー募集

一緒にハーモニを演奏しませんか。入会は随時受け付けています(入会金不要)  
▼日時 第1・第3月曜日  
午後1時～3時  
▼場所 中央公民館 第2研修室  
▼費用 1回千円  
▼申込み・問合せ 中央公民館  
☎079(437)6980

いずみ会料理講習会

▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具  
▶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  
●『牛乳・乳製品を使って』(骨粗しょう症予防料理)  
カルシウムを含む代表食品の牛乳・乳製品を使った料理と一緒に作ってみませんか。  
▶日時・場所 いずれも9:30～13:00  
9月2日(火) 中央公民館  
9月10日(水) 野添コミセン  
9月17日(水) 南部コミセン  
9月19日(金) 中央公民館  
▶費用 500円(当日徴収)  
●男性料理教室  
▶日時 9月20日(土) 9:30～13:00  
▶場所 中央公民館  
▶費用 500円(当日徴収)  
●子育てママの料理教室  
▶日時 9月12日(金) 10:00～13:00  
▶場所 南部コミセン  
▶定員 25人  
▶費用 400円(当日徴収)

多忙な平日をお過ごしの方に朗報です  
10月第3日曜日に子宮がん・乳がん検診が受診できます

子宮がんは、20歳代後半から30歳代に急増します。また、乳がんは、女性がかかるがんの中で一番多く、50歳前後にピークを迎えます。どちらも定期的な検診により、早期発見が可能です。平日お忙しい女性は、ぜひこの機会にお受けください。  
▶対象 平成25年度、26年度ともに子宮がん・乳がん検診を受けていない播磨町民で、子宮頸がん18歳以上、乳がん40歳以上の方  
▶日時 10月19日(日)  
▶場所 加古川総合保健センター  
▶内容 子宮頸がん検診(細胞診)、乳がん検診(問診、視触診、マンモグラフィーのセット)  
▶費用 子宮頸がん検診1,200円、乳がん検診3,300円  
※町民税非課税世帯の方は、事前の減免申請により無料になります。申し込み後に印鑑をご持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。  
▶受付開始日 9月9日(火) ▶定員 先着約70人  
▶申込み 平日8:30～17:00  
加古川総合保健センター☎079(429)2923

サポーター教室参加者募集

①おおむね60歳以上の播磨町住民の方(5～7月コースに参加した方は申し込みできません)  
②播磨町住民で、終了後地域教室のサポーターとして活動していただける方(サポーターとは、地域教室の運営や体操をサポートする人です)  
▶定員 先着50人 ▶締切日 9月19日(金)  
▶費用 無料(ただし傷害保険料500円の自己負担あり)  
▶持ち物・服装 筆記用具、汗拭き用タオル、飲み物、簡単な運動のできる服装と靴  
▶申込み・問合せ 電話でお申し込みください  
保険年金グループ☎079(435)2582

～いきいき100歳体操～

「いきいき100歳体操」は、重りを使った筋力運動です。椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。体力に自信のない方も、元気な方も楽しく続けられる体操です。(重りは用意しています)マイペースで「元気アップ」しましょう。  
▶日時 10月7日(火)～12月16日(火)  
毎週火曜日 10:30～11:30  
▶場所 野添コミセン 大ホール  
※車での来場はご遠慮ください。徒歩、または自転車での参加をお願いします。  
▶対象 ①または②に該当する方

(公財)兵庫県生きがい創造協会  
兵庫県いなみ野学園

いなみ野学園陶芸学科創設40周年記念作陶展

▼日時 10月2日(木)～5日(日)  
午前10時～午後5時  
※10月2日(木)午前10時から陶芸学科創設40周年記念セレモニーを行います。  
▼場所 加古川総合文化センター1階展示室  
▼作品数 約180点(学園生制作分)、8点(講師など制作分)

播磨町国際交流協会 語学講座生徒募集

▶定員 各クラス先着10人  
▶費用 初めての英会話9,000円(10回分)、その他の英会話講座18,000円(20回分)、中国語講座20,000円(20回分)、韓国語講座20,000円(20回分)  
※会員外は1,000円の入会金が必要です。  
▶申込期間 9月11日(木)～22日(月)  
▶問合せ 播磨町国際交流協会  
☎079(435)0356  
Eメール harimacho-ifa@bb.banban.jp

講座名	クラス	開講日	時間	講師	場所
英会話講座	初めての英会話(入門)	10月2日(木)	11:00～12:00	山田 洋子	中央公民館
	中級(昼)	10月7日(火)	11:00～12:00	スコット・スタナット	
	初級	10月4日(土)	19:00～20:00	クレグ・ホフマン	南部コミセン
	中級(夜)	10月2日(木)	20:00～21:00	ジョイ・シン	中央公民館
中国語講座	初中級	10月2日(木)	19:30～21:00	郭 捷(カク・ショウ)	中央公民館
	中級	10月9日(木)	19:30～21:00	莫 暁(モ・ショウコウ)	
韓国語講座	初中級	10月2日(木)	14:00～15:30	鄭 外順(チョン・ウエソン)	中央公民館
	中級	10月4日(土)	19:00～20:30	李 承峰(イ・スンボン)	

▼問合せ (公財)兵庫県生きがい創造協会 兵庫県いなみ野学園  
☎079(424)3342  
明石健康福祉事務所  
「東はりま産食材発見!子ども☆スーパー探検隊」の参加者募集  
スーパの売り場やバックヤードを見学しながら、地場産品の入荷・加工・販売について学びませんか。  
▼日時 10月13日(祝)

①午前10時30分～11時30分  
②午後1時30分～2時30分  
▼場所 イオン明石店  
▼対象・定員 ①小学1～3年生30人 ②小学4～6年生30人 応募多数の場合抽選

▼申込み・問合せ 電話またはFAXで、住所、氏名、学年、電話番号をご連絡ください  
明石健康福祉事務所健康管理課  
☎078(917)1627  
☎078(917)1138



「われらいきいき仲間」いきいき100歳体操で元気アップ!に取り組みます。キナみなさんをご紹介します。

けもみんなで手際よくあつという間に出来上がり!皆さんの笑顔と、声を掛け合う様子が温かい空気が満ちていて、一緒にいると元気をもらえる気がします。体操を通じて「体力」と「心」がアップしてきますね。自治会活動のいきいきサロンのひとつとして認められたところもあります。どなたでも参加できる地域の活動として、多くの方々に参加していただきたいと思ひます。

場所	曜日	時間
石が池集会所	木曜日	13:30～14:30
宮北公民館	木曜日	14:00～15:00
セフレ集会所	月曜日	10:00～11:00
	木曜日	10:00～11:00
学園北集会所	水曜日	10:00～11:00
大中東公民館	月曜日	13:30～14:30
二子北公民館	火曜日	10:00～11:00
	第3火曜日	14:00～15:00
古田東公民館	木曜日	14:30～15:30

「いきいき100歳体操」とは、重りを使った筋力運動です。椅子に座って30分ゆっくり手足を動かします。新しく教室を始めた方が3人集まれば開催を応援します。保険年金グループにお問い合わせください。  
▼問合せ 保険年金グループ☎079(435)2582



# 9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	17日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成26年 5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26年10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25年 11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カ月児健康診査	5日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成25年1月~2 月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	12日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成23年 6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	3日(水) 10:00~11:30 ▶南部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	妊娠中の栄養 子育て体験、先輩ママと参加者との交流

いきいき健康づくり ※年齢は平成27年3月31日時点

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
歯周疾患検診	通年(平成27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歳の町民 ※対象者には個別に 通知しています。	無料	協力医療機関に 電話で予約のう え、受診してく ださい。

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
がん検診	5日(金)、8日(月)、12日(金)、 16日(火)、22日(月)、24日(水)、 27日(土)、29日(月)	18歳以上の住民 (ただし ・乳がん検診 40歳以上 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳)	・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★ ・骨粗しょう症 500円 ・乳がん 3,300円 ・肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円 ・基本健診 1,000円 ★印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に 1度の検診です。	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
基本健診	8日(月)・29日(月)は、 加古川総合保健センター までバスを運行します。 12:30発 播磨町役場 12:40発 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要 です	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)	・特定健診 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。	特定健診、後期高齢 者健診の対象者には、 受診票を送付してい ます。申し込み時 には、受診票が必要と なります。
特定健診	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	後期高齢者医療保険 加入者で生活習慣病 の治療をしていない方	・後期高齢者健診 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。	受診票を紛失した方 は、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。
後期高齢者 健診				
子宮がん個別 検診	通年(平成27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(9医療機関)	18歳以上の町民 ※平成25年度に受診 された方は、受診 できません。	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) ※65歳以上の方は、無料です。	加古川総合保健 センター (受診券を郵送 します) ☎079(429) 2923
検診料金の減免について ①生活保護世帯 ②町民税非課税世帯 の方は、加古川総合保健センターに申し込み後、 印鑑(朱肉を使うもの)を持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。				

内容	日時▶場所	対象者	備考 (*は持参するもの)
健康相談	16日(火) 13:30~15:30(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) *健診結果、食事記録
糖尿病相談	11日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	糖尿病療養指導士・保健師が個別に相談に応じます。 (予約制) *健診結果、食事記録

## 9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 8日(月)、22日(月)  
13:00~14:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

### 酒害相談

▶日時 8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 10日(水)、24日(水)  
9:10~10:20  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

### 専門栄養相談

▶日時 17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/9:00~11:30、13:00~16:00  
※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。

# お元気ですか?



## はりま健康プラン(第2次)⑤ たばこ「ストップ ザ たばこ！」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

平成11年県民の健康づくり調査では、播磨町の喫煙率は男性62.3%、女性が10.6%でしたが、平成24年に計画策定のためのアンケートを実施したところ、男性が20.4%、女性が6.4%と減少していることがわかりました。しかし、たばこの煙は、たばこを吸っている本人だけでなく、周りの人が自分の意志とは無関係にたばこの煙を吸わされること(「受動喫煙」といいます)となり、がんや心臓病、脳卒中、歯周病などの病気になりやすだけでなく、低体重や低身長の子供が生まれる率が高くなるなど、健康にさまざまな影響を及ぼします。

たばこの害やニコチンによる依存性についての知識を持ち、たばこの害から健康を守ると共に、受動喫煙防止の輪を広げませんか?

### ~ご存知ですか? COPD~

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気

道(気管支)や、酸素の交換を行う肺(肺胞)などに障害が生じる病気のことをいいます。

長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、“肺の生活習慣病”とも言われており、平成23年では死因の第9位(全国)です。

痰や咳が出る、風邪が治りにくいなど喫煙者にはよくある症状から始まり、徐々に進行して息切れがひどくなり、やがて呼吸困難を起こすようになる怖い病気です。

COPDの発症ピークは50~60歳代ですが、これは自覚症状が現れる時期であり、実際には若いころから気づかずに悪くなり、10~20年かけてジワジワと肺機能が低下して、半分ぐらいい落ちて、はじめて自覚症状として現れます。

COPDは大変怖い病気ですが、禁煙による予防と薬物などによる治療が可能な病気であり、早期発見による早期治療が大切です。

# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター ☎079(435)5578

## 熱中症から体を守る

環境や社会の変化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。症状が深刻なときは命に関わることもあり、正しい知識があれば予防することが可能です。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心掛

けましょう。

### 熱中症の種類と対策法

熱中症とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、次のように分類されています。

#### 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こります。脈は速くて弱くなります。

#### 対処法

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。

#### 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。

#### 対処法

生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給すれば通常は回復します。

#### 熱疲労

大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。

#### 対処法

熱失神と同じです。

情報のページ

催し&施設ガイド

保健と健康

播磨町の教育

その他



熱射病が疑われる場合には、直ちに全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて体を冷やします。また、首すじ、脇の下、大腿部の付け根などの大きい血管を水やアイスパックで冷やす方法も効果的です。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐など水で水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

まだまだ残暑が厳しい時期です。熱中症にはくれぐれもご注意ください。

情報のページ

催し&施設ガイド

保健と健康

播磨町の教育

その他