

加古川ツデーマーチ実行委員会

第25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9日(日)《第2日目》の40キロコースです。全国から集まったウォーカ―が2日間にわたり豊かな自然と文化が調和する播磨路を舞台としたウォーキングイベントです。

▼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8日(土)《第1日目》「水と緑、自然を歩く」40・20・10・5キロのコース

・11月9日(日)《第2日目》「歴史と文化を歩く」40・20・10・5キロのコース

▼費用 一般1千500円、中学生800円、小学生以下無料

※20人以上のグループで参加される場合は、参加費の割引があります。ただし、代表者が申し込みや支払いなどのすべての手続きを一括して行ってください。詳しくは、加古川ツデーマーチ実行委員会事務局にお問い合わせください。

※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。

▼中央会場 加古川市役所前広場

▼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(加古川市役所ウエルネス推進課内)

☎079(427)9180

※ホームページアドレス

http://www.e-sports.jp/kakogawa-today



●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

な力で加古川ツデーマーチを盛り上げましょう!

▼申込み 企画グループ

☎079(435)0356

高砂キッズスペース

第3回 Pキッズ「はりにんにじゃやしき」

からくり忍者迷路、手裏剣道場、なりきり忍者衣装作り、小判でお買い物ごっこ。子どもたちに様々な遊びを経験してもらいましょう。

▼日時 10月5日(日)

午前10時~午後2時

▼場所 播磨小学校 体育館

▼対象 主に小学生

▼費用 からくり忍者迷路100円、手裏剣道場100円

▼問合せ

高砂キッズスペース

☎079(446)3635

播磨町消費者協会 米料理教室参加者募集

▼日時・会場

10月7日(火) 野添コミセン

10月27日(月) 中央公民館

午前9時~午後1時

▼献立 巻き寿司・鶏肉のみそ煮・じゃが芋団子・レンズ豆のサラダ・南瓜とピーマンの煮物・水ようかん

大人の風しんの予防接種費用を助成します

妊婦さんが風しんにかかると、先天性心疾患や難聴・白内障など「先天性風しん症候群」を引き起こす危険があります。先天性風しん症候群の発生を予防するため、予防接種を受ける機会がなかった方は、ぜひこの機会に予防接種を受けましょう。

▶助成期限 平成27年3月31日
▶接種場所 播磨町、加古川市、稲美町の協力医療機関
▶助成額 上限5,000円(5,000円を越えた金額を医療機関でお支払いください)

▶助成対象 播磨町民で接種を希望する方
▶助成方法 接種希望者には、助成券を発行します。朱肉を使う印鑑(代理人の場合は、代理人の印鑑も必要)を持参のうえ、すこやか環境グループ窓口または郵送で申請書を提出してください。

※申請書は、町ホームページからダウンロードできます。

●償還払いの手続き
平成26年4月1日以降に、①助成券を使用せずに接種された方 ②協力医療機関以外で接種された方は、すこやか環境グループで償還払いの手続きを行ってください。

▶持ち物 接種済証、予防接種費用領収書、朱肉を使う印鑑、振込口座がわかるもの

▶償還払い手続き期限 平成27年3月31日

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

10月は乳がん月間です



乳がんは30代から増加し、40~50代という生涯で比較的若い世代で最も多くなり、乳がんにかかる女性は14人に1人といわれています。

乳がんは早期に発見すれば治癒率が高いがんであるにもかかわらず、死亡率は増加傾向にあります。毎月の自己検診と40歳以上の方は、2年に1度の検診を忘れずに行いましょう。

▶ピンクリボン
●毎月チェックしてみましょう
月経が終わって、1週間以内の乳腺がもっとも安定したところが理想的です。閉経後や生理不順の方は、覚えやすい日を決めて行いましょう。

●目で見てチェック
・左右の乳房に差はないか
・乳房に異常はないか
・乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
・乳頭から異常な分泌物はないか

●触ってチェック
・石けんをつけた指の腹を滑らせるように、小さく動かしながらぬれた乳房を触る
・上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右は鎖骨の中央からわきの下まで触る
・左乳房には右手、右乳房には左手を使う

・しこりがないか、分泌物がないか、わきの下にぐりぐりしたものはないかも確認しましょう
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

一般社団法人 播磨歯科医師会 第13回いい歯いきいき健康フェア ~口から始まる健康づくり~

▶日時 11月9日(日) 13:00~15:30
▶場所 高砂市文化会館、高砂市福祉保健センター
▶内容 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、歯の健康に関するクイズ。平成26年度「歯・口の健康に関する図画・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
※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。
▶申込み・問合せ 播磨歯科医師会 ☎079(434)5005

献血のお知らせ

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、まだ人工的に作ることはできません。そして、毎日多くの方が、病気やけがなどの治療のために輸血や血液製剤を必要としています。皆さんの献血へのご理解とご協力をお願いします。

▶日時 10月8日(水) 10:00~11:45、13:00~15:30
▶場所 播磨町役場 第1庁舎ロビー
▶献血内容 400ml献血
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

オレンジカフェ(介護者のつどい)のご案内

認知症を介護する苦勞や悩みについて、認知症の方とご家族の語らいと癒しの場です。ボランティアがお相手しますので、認知症の方も一緒にどうぞ。一人で悩んでいらっしゃる方もぜひご参加ください。

▶対象 認知症の方を介護している方
▶場所 播磨町健康いきいきセンター 3階
▶日時及び内容

| 日時 | 内容/講師など |
|---------------------------------|--|
| 第1回 10月10日(金) 13:30~15:00 | 座談会 介護について語ろう 体験談 ~若年性認知症の妻と共に~ 吉田正巳(加古川認知症家族の会 加古川元気会) アロマセラピー 寺見和秀(小規模多機能型居宅介護事業所 みんなの家) |
| 第2回 10月30日(木) 13:30~16:00 | 座談会 介護について語ろう 講演 「認知症について」 森隆志(東加古川病院院長) 入浴を楽しもう 希望者は、いきいきセンター大浴場が利用できます。大きなお風呂でリフレッシュしてみませんか |

※参加費は無料です。
▶申込み・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

▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具
●『バランスのよい食事』(糖尿病予防料理)
栄養バランスのとれ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
10月7日(火) 中央公民館
10月8日(水) 野添コミセン
10月15日(水) 南部コミセン
10月17日(金) 中央公民館
▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室
▶日時 10月18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 10月10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)
▶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

たい、「何かはじめたい」と思っているシニア世代の方との交流会です。
▼日時 10月10日(金) 午前10時~正午
▼場所 中央公民館 視聴覚室
▼定員 25人
▼申込み・問合せ 事前に予約が必要ですが、当日の受け付けもできます
NPO法人シミンズシリーズ
☎079(421)1136
Eメール kien@kaom.wss
活動を紹介したいサークル・ボランティアグループの方と、いろいろな活動を知りたい、

10月はひょうご食育月間です

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 | 15日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館 | 平成26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26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25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。 | | | |
| 3歳児健康診査 | 10日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館 | 平成23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) |

| 内 容 | 日時(実施時間)▶場所 | 対 象 者 | 備 考 (*は持参するもの) |
|----------|-----------------------------|---------------------|------------------------|
| まんまクッキング | 7日(火) 14:00~15:30 ▶中央公民館 | 平成26年5~7月 生まれの乳児 | *母子健康手帳 *申し込みが必要です。 |

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 肝炎ウイルス検診 基本健診 | 3日(金)、6日(月)、15日(水)、 18日(土)、21日(火)、24日(金)、 27日(月)、29日(水)、31日(金) | 18歳以上の町民 (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 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。 受診票を紛失した方 は、保険証持参のう え、すこやか環境グ ループまでお越し ください。 |
| 特定健診 | 21日(火)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。 | |
| 後期高齢者 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 ※健診受診票、後期高齢者医療保 険者証と介護保険被保険者証 (該当者のみ)が必要です。 | |
| 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。 | 子宮頸部がん 1,500円 | 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 栄 養 相 談 | 21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 | 9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 |

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 14日(火)、27日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**
▶日時 14日(火) 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 8日(水)、22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 15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ますので、不急の方はご遠慮ください。

予防接種のご案内

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●子どもの水痘(みずぼうそう)予防接種が(10月1日より)定期の予防接種になります

対象者には案内を送付しますので、説明書をよく読んで接種してください。
▶対象 播磨町民で接種時に次の年齢の方 ①1歳~3歳未満の方(2回)、②3歳~5歳未満の方(1回)
※②については、5歳の誕生日の前日または、平成27年3月31日までのどちらか早い方です。
※すでに、みずぼうそうにかかったことがある人は対象外となります。
※任意接種で水痘ワクチンを接種したことがある人は、残りの回数を接種することになります。

▶受け方 対象の方には案内(接種券)を送付しますので、再度母子健康手帳で接種履歴を確認のうえ、協力医療機関に予約をして接種をしてください
▶標準的な接種期間 生後1歳から1歳3ヵ月までに1回目を接種し、2回目は1回目を接種後6ヵ月から1年の間に1回接種します(1回目と2回目の間は、3ヵ月以上の間隔が必要です)
▶その他 現在実施している任意予防接種(みずぼうそう)の助成については、9月30日までとなります

●高齢者肺炎球菌の予防接種が(10月1日より)定期の予防接種になります

▶対象 播磨町民で①または②に該当する方で、接種を希望する方(法律上の接種義務はありません)
①65歳(昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生)70歳(昭和19年4月2日~昭和20年4月1日生)75歳(昭和14年4月2日~昭和15年4月1日生)80歳(昭和9年4月2日~昭和10年4月1日生)85歳(昭和4年4月2日~昭和5年4月1日生)90歳(大正13年4月2日~大正14年4月1日生)95歳(大正8年4月2日~大正9年4月1日生)100歳(大正3年4月2日~大正4年4月1日生)101歳以上(大正3年4月1日以前に生まれた方)
※①の対象者には案内(接種券)を送付しますので、説明書をよく読んで希望する方は接種してください。
②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓もしくは呼吸器に重い病気のある方(身体障害者手帳1級程度)
※②の対象者には、案内(接種券)は送付していませんので、接種を希望される方はすこやか環境グループにご連絡ください。
※①②の対象に該当する方も、過去に「23価肺炎球菌ワクチン」を受けた方は対象にはなりませんので、ご了承ください。

●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、3市2町(播磨町・稲美町・加古川市・明石市・高砂市)の協力医療機関にて接種してください。
▶対象 播磨町民で①または②に該当する方
①65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15日~平成27年1月31日
※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。
▶持ち物 健康手帳、播磨町の住民であることが確認できるもの
▶接種料金 1,000円
▶その他
・3市2町の協力医療機関以外で接種を希望される方は、すこやか環境グループにお問い合わせください
・神戸市の施設に入所されている方は、実施依頼書を発行しますので、接種を希望される場合はすこやか環境グループにお問い合わせください

高齢者肺炎球菌及び高齢者インフルエンザ予防接種の費用助成について

上記の2種類の予防接種について、次の方に費用助成をします。
▶助成対象
①生活保護受給者 ②住民税非課税世帯に属する方
▶助成方法 接種を受ける本人の介護保険料納入通知書(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、すこやか環境グループにて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で申請してください。(代理人の場合は、代理人の印鑑も必要です)