

平成27年度ことぶき大学(3年制)1年生募集 であり・ふれあい・まなびあい仲間と共に生涯青春!

新年を迎え、新しいことを始めてみませんか。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

▼申込み・問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980



▼入学資格 播磨町在住の60歳以上の方(平成27年4月1日現在)

▼募集期間 1月13日(火)〜2月14日(土)

※申し込みは本人または家族に限ります。

▼定員 60人程度

・ふるさと学科 30人

・健康学科 30人

※先着順で定員になり次第締め切ります。

▼費用 入学金 5千円

学生自治会費(年会費) 7千円

※入学金・学生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・学生自治会費は返金しません。

▼開講日 4月(未定)

※詳細については、はがきにてお知らせします。



●教養課程

教養の向上を図るための学習
月2回主に第2・4水曜日
午前10時〜11時30分
年間15回以上

●専門課程

月2回主に第2・4水曜日
午後1時30分〜3時
(年間15回以上)

○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

●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学生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

ことぶき大学説明会

平成27年度ことぶき大学1年生の募集にあわせ、わかりやすい映像をまじえた説明会を開催します。

▶日時 1月17日(土) 13:00~14:00

▶場所 第4研修室

▶対象 播磨町在住の60才以上の方(家族の方の参加もできます)

ことぶき大学OB会 会員募集

平成21年~27年3月にことぶき大学を卒業された方が対象です。

▶期限 1月31日(土)

▶申込み・問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980

平成26年度好評だった講座 教養講座

・聴き上手は話し上手
・天気予報からみた地球温暖化
・オリピックくよま話
・防犯と交通安全教室 など

専門講座

○ふるさと学科
・黒田官兵衛と光姫
・監染
・キッチンマン食品工場見学
・野鳥の観察 など
○健康学科
・リズム体操
・眼の使い方の癖を知ろう
・和菓子でクリスマス
・人と体温 トランポリンを使って など

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

- 体を温める料理(貧血予防)
体を温める料理を一緒に作ってみませんか。(貧血予防に効果的な料理も作ります)
- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
1月13日(火) 中央公民館
1月14日(水) 野添コミセン
1月16日(金) 中央公民館
1月21日(水) 南部コミセン
- ▶費用 500円(当日徴収)
- 男性料理教室
▶日時 1月17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 1月16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)

平成26年~27年 年末・年始休日救急当直表

▶診療時間 9:00~18:00(明石市内の医療機関は17:00まで)

	外科系	内科	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科
12月29日(月)	川野外科 播磨町東本荘2丁目 ☎079(435)3360	井上内科医院 加古川市別府町新野辺北町5丁目 ☎079(430)0230		水野医院 加古川市加古川町寺家町 ☎079(422)2123	
12月30日(火)	川井整形外科 高砂市神爪2丁目 ☎079(432)7757	鹿岳胃腸科・内科 高砂市伊保1丁目 ☎079(447)3551		まき小児科 高砂市高砂町栄町 ☎079(443)7737	大槻耳鼻咽喉科 明石市松の内2丁目 ユタカ第1ビル2F ☎078(924)2033
12月31日(水)	やました整形外科 加古川市尾上町長田 ☎079(426)8800	おりべ内科医院 加古川市東神吉町砂部 ☎079(432)2336		かみおかこどもクリニック 加古川市西神吉町大國 ☎079(434)1877	金城耳鼻咽喉科クリニック 明石市二見町西二見駅4丁目 ☎078(943)3387
1月1日(祝)	西垣医院 高砂市阿弥陀町阿弥陀 ☎079(447)1019	服部クリニック 播磨町北野添2丁目 ☎078(941)1234		あだちこども診療所 加古川市加古川町美乃利 ☎079(423)2567	よしだ耳鼻咽喉科クリニック 高砂市荒井町扇町 ☎079(443)0335
1月2日(金)	塩津外科胃腸科 加古川市平岡町土山 ☎078(942)0333	いちかわ内科循環器科 加古川市志方町上富木 ☎079(452)5222		いとうこどもクリニック 加古川市平岡町山之上 ☎079(454)7171	明石仁十病院 明石市魚住町清水 ☎078(942)1921
1月3日(土)	大森整形外科 高砂市菅根町 ☎079(448)5000	阪本医院 高砂市神爪1丁目 ☎079(432)2222		宮地医院 加古川市平岡町土山 ☎078(943)5678	平林耳鼻咽喉科クリニック 明石市大久保町大窪 ☎078(934)4133
	宮島整形外科クリニック 加古川市別府町別府 ☎079(441)4722	よしおか内科クリニック 加古川市尾上町口里 ☎079(441)7123			
	泉外科 高砂市伊保1丁目 ☎079(447)1111	魚川医院 高砂市米田町米田 ☎079(432)5226			
	小田整形外科医院 加古川市加古川町河原 ☎079(424)2514	山室診療所 加古川市野口町二屋 ☎079(424)5255			
	高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100			
	ひかりクリニック 稲美町六分一 ☎079(497)9700	奥窪医院 加古川市加古川町本町 ☎079(422)3208			
	つくだ整形外科 高砂市今市2丁目 ☎079(444)5544	野村医院 高砂市中筋2丁目 ☎079(448)8131			

★日曜・祝日・年末年始(12月31日~1月3日)の眼科の救急
姫路市休日・夜間急病センター ☎079(298)0119
▶所在地 姫路市西今宿3丁目7-21(姫路西消防署うら) ▶診療時間 9:00~18:00

中央公民館検診を実施します

がん検診と特定健診の同時受診が可能です。ぜひ、この機会に、健康チェックをしましょう。

- ▶日程 2月9日(月)
- ▶検診項目・対象・費用

★肺がん(結核)検診		700円
★胃がん検診	18歳以上	1,400円
★大腸がん検診		1,000円
肝炎ウイルス検診	40歳以上	1,000円
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円
基本健診	30~39歳	1,000円

※★がついている項目については、65歳以上の方は無料です。

●検診料金の免除について

- ▶対象 ①生活保護世帯の方、②町県民税非課税世帯の方(世帯の方全員が非課税の方)
- ▶手続き ①または②に該当する方は、加古川総合保健センターに申し込み後、受診日の1週間前までに、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まで申請してください
- ▶検診申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ▶検診申込み以外の問い合わせ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

がん検診無料クーポン券の期限がせまっています

対象の方に、5月に大腸がん、肝炎検診、7~8月に子宮がん、乳がん検診の無料クーポン券を郵送しましたが、もうお使いですか?使用期限は2月末です。これからの時期、非常に混み合いますので、早めにご予約・受診をしてください。詳しくは、クーポン券と同封した書類をお読みください。紛失された方は、朱肉を使う印鑑と身分証明書を持参し、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

一般社団法人 加古川医師会、加古川精神神経科医会 市民健康フォーラム「認知症を語ろう!!」

認知症になる可能性は誰にでもあります。認知症を理解し、優しいサポートを心掛けましょう。

- ▶日時 1月31日(土)14:00~16:00
- ▶場所 ウェルネージかこがわ 1階マリンガホール 加古川市加古川町篠原町103-3 JR加古川駅北側徒歩2分
- ▶司会 森隆志(東加古川病院)
- ▶講師 「認知症って何だろう?」藤田純(東加古川病院 精神科)
「認知症の治療とかかわり方」九鬼克俊(いるか心療所)
- ▶問合せ 申込不要です
市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301 ㊟079(421)4303

受けられましたか?特定健診

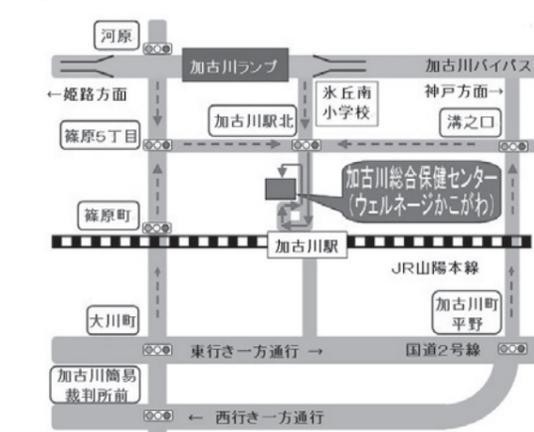
国民健康保険に加入されている40~74歳の方にお送りしている特定健診の受診期限が近づいています。期限間際になりますと混み合いますので、早目の受診をお願いします。

- ▶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
- ▶場所 ①加古川市加古郡の協力医療機関 実施日時などについては、ご希望の協力医療機関にお問い合わせください
②加古川総合保健センター
受診を希望される方は、加古川総合保健センターへお申し込みください。がん検診も同時受診が可能です
加古川総合保健センター ☎079(429)2923
- ▶費用 無料
- ▶必要書類 受診票(5~6月に郵送済)、国民健康保険証
※受診票を紛失された方は、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。
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



加古川総合保健センターが移転します

加古川総合保健センターが東加古川から、JR加古川駅北側に移転します。



- ▶所在地 加古川市加古川町篠原町103-3
- ▶健診申込み電話番号 ☎079(429)2923
※12月23日~1月4日は、健診の申込み受付はできません

めざせ! すっきりボディ~やる気・本気の3ヵ月~(ダイエット教室)

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ます。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。体を動かしたいとは思っても自分だけではなかなか実行できない方、ぜひこの機会と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。
▶日時 1月19日~3月9日の毎週月曜日

- ▶時間 10:00~11:30
- ▶場所 健康いきいきセンター
- ▶対象 40~64歳の播磨町民
- ▶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 1,000円(スタジオ、ジム、プール代含む)
- ▶定員 20人
- ▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル
- ▶問合せ・申込み 健康いきいきセンター ☎079(435)5578

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、すこやか環境グループまでご連絡ください。

- 水痘(みずぼうそう)
▶対象・接種回数 ①1歳~3歳に至るまで(3歳の誕生日の前日まで)の方は2回
②3歳~5歳の誕生日の前日までの方は1回
※②に該当する方は、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ほうです。
※すでに、みずぼうそうにかかったことがある方は対象外になります。
※任意接種として、1歳以降に水痘ワクチンを受けたことがある方は、すでに接種した回数を受けたものとみなします。
- 二種混合(ジフテリア・破傷風)
▶対象 11歳~13歳未満の方(13歳の誕生日の前々日までに接種)
※11歳(小学校5年生)の誕生日を迎えたら接種しましょう。
- 麻しん風しん混合 <2期>
▶対象 平成20年4月2日~平成21年4月1日生(小学校就学前の1年間)
※麻しん風しん混合予防接種の期限は、平成27年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



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・白内障などの先天性風しん症候群を引き起こす可能性があります。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。

- ▶助成期間 平成26年4月1日~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
- ▶助成対象者 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(代理人の方は、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 予防接種済証、予防接種費用領収書(原本)、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



『マタニティマーク』をつけている妊婦さんを見かけたら、あなたにできるやさしさとおもいやりの協力をお願いします。

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	21日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成26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27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26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	9日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成25年5月~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	16日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成23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	14日(水) 10:00~11:30 ▶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 妊娠中の栄養、子育て体験、先輩ママと参加者との交流
まんまクッキング	6日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成26年8月~10 月生まれの乳児	*母子健康手帳 事前の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歳の市民 ※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	16日(金)、17日(土)、21日(水)、 23日(金)、27日(火)、28日(水)、 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 加古川市加古川町篠原103-3 (JR加古川駅北側)	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		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。 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。
特定健診		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 ※受診票、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)が必要です。	
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歳以上の市民 ※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町県民税非課税世帯 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	20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	8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

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

こころのケア相談
▶日時 13日(火)、26日(月)
13:00~14:00
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

酒害相談
▶日時 13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 14日(水)、28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 21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・年末年始(12月30日~1月3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。

お元気ですか?



はりま健康プラン(第2次) ②食を通じた豊かな人間形成 「あいさつと みんなで囲む 楽しい食卓」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

食事のマナー、伝統料理や家庭料理などの食文化は、家庭を中心に日常生活の中で受け継がれてきました。しかし、ライフスタイルの多様化や食の外物化などによって、家庭において家族と一緒に食卓を囲む機会が減り、食事づくりを通して、食べ物の大切さや家庭の味を、親から子へ伝達する機会も減少し、「孤食」や「固食」が増えてきているといわれています。

皆さんに取り組んでいただきたいこと
・できるだけ家族そろって食事を楽しまし
・食事では会話を楽しみ、食の楽しさ
を実感するとともに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、箸の持ち方など基本的な食のマナーを身につけましょう
・食事づくりや農業・漁業体験を通して、食への感謝の気持ちを育てましょ

☆寒い冬には体も心も温まる鍋料理はいかがですか。

「豚肉のはりはり鍋」

材料(4~5人分)

水菜…2束(400g程度) 白ネギ…1本
油揚げ…2枚 豚ロース薄切り肉…400g
昆布(8cm角)…1枚 水…1000~1200cc
酒…100cc
ごまダレ

みそ…大さじ3~4 白練りごま…大さじ2
酒…大さじ2 砂糖…大さじ1.5~2
(鍋のだし汁…適量)

＜作り方＞

- ①鍋に水、昆布、酒を入れて30分程度浸す
- ②水菜は根元を切り落とし、5cm程度の長さのざく切りにする。葉と茎の部分に分けておく。白ネギは1cm程度の幅の斜め切りにする
- ③油揚げはキッチンペーパーなどで表面の余分な油をふき取り、オーブントースターで3分程度両面カリッとさせるまで焼き、横向きの1cm程度幅に切る
- ④①を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したら豚肉、油揚げ、白ネギ、水菜を順に加える。途中アクが出るようなら取り除き、豚肉の色が変わり、肉に火が通るまで煮る
- ⑤④のゴマだれに、好みの濃さまで鍋のだし汁を加えて混ぜ合わせる

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

「正月病」にならない お正月の過ごし方

お正月休みを「気分転換」どころか「疲労源」にしてしまつことを、俗に「正月病」と呼びますが、これをきっかけに無気力状態が長引かないよう、大型連休でもしっかりと気持ちの「帯」を引き締めて過ごす必要があります。

正月病を招く自堕落的な過ごし方

「正月病」になりやすい要因としては、次の4つがあると考えます。

- ①外出が億劫になりやすい
 - ②飲み食いする機会が多い
 - ③長時間テレビを見てしま
 - ④「寝正月」が当たり前になっている
- つまり、「大型連休」という理由だけでなく、「お正月気分」の魔力によって自堕落な生活になりやすいところに、危険があるのです。

「正月病」を防ぐ正月の過ごし方

では、正月病にならないためにはどんなことに注意しながら、お正月休みを過ごすべきなのでしょう?

お正月には「お屠蘇」の慣習があるため、「昼から飲むのが当たり前」と思っている人も多いでしょう。しかし、お屠蘇は本来、健康を願って小さな盃にほんの1杯程度嗜むもの。生活習慣を守るためにも、日中のお酒は「お屠蘇は小さな盃1杯のみ」とし、ほろ酔い気分にならないように気を付けましょう。

(2)ごちそう、飲酒は正月2日までを目安に

お正月の楽しみは、普段では食べられないごちそうを用意し、家族で会食を楽しむことにあります。しかし、それも「正月2日まで」を目安にしましょう。3日以降は、食習慣を徐々に「日常モード」に戻していくことで、生活リズムを整えていきましょ。また、出勤日前日はできれば「休肝日」に。「お正月疲れ」のデトックスにもなります。

(3)日中は出来るだけ外出す

いくらお正月とはいえ、日中も暖房のきいた部屋でだらだらと過ごしては体がなまってしまいます。「初詣」をきっかけにして近所を散歩してみたり、少し遠出をして近在の神社までサイクリングをしてみたりと、外に出て適度に体を動かしましょう。

「ごちそうをたらたら食べながら一日中テレビを見る生活では、体がなまって年明けの出勤が「地獄の苦しみ」になってしまいます。

こんな正月病対策にいきいきセンターで心も体もリフレッシュしませんか? 年始は、恒例の餅つきや特別営業もおこないます。ぜひお越しください。