

# 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	16日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成27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27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26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ヵ月児健康診査	4日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成26年1~2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	11日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24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	26日(土) 13:30~15:30 ▶南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(お風呂など)、参加者交流

いきいき健康づくり ※年齢は平成28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28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
センター 健診	7日(月)、10日(木)、12日(土)、 16日(水)、18日(金)、 25日(金)、29日(火) (12日(土)、29日(火)は、加 古川総合保健センターま でバスを運行します。 《バスの運行》 播磨町役場12時30分 バスの利用は事前に予約 が必要です。	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 ・胃がんリスク検査 無料 ・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5月末ごろ に送付しています。申 し込み時には、受診 票が必要となります。 4月2日以降に国民健 康保険に加入された 方で、特定健診を希 望される方、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。
		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 被保険者証が必要です。	
		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 者証が必要です。	
子宮がん個別 検診	通年(平成28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(8医療機関)	18歳以上の町民 ※平成26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 栄養相談	15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	10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	エイズ・肝炎ウイルス検査相談	専門栄養相談
▶日時 14日(月)・28日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課☎079(422)0003	原則として匿名・無料で実施 ▶日時 9日(水)、24日(木) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課☎079(422)0002	▶日時 16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。

## 健診結果説明会・がん検診講演会

今年度より胃がんリスク検査が始まりました。  
この検査の目的・内容・結果によつてのその後の対  
処など、医学的な見解を医師よりお話していただきま  
す。検査を受けられた方はもちろん、受けておられな  
い方も健康管理にお役立てください。

▶日程 9月24日(木)  
▶場所 健康いきいきセンター3階  
▶時間・内容

13:30~ 14:30	がん検診講演会「胃がんリスク検査って 何?結果からわかること」 講師 大田博之(おおた内科クリニック院長)
14:30~ 15:00	医師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士 による相談(希望者のみ)
14:30~ 15:30	体操(動きやすい格好でお越しください)

▶持ってくる物  
・水分補給できるもの、汗拭き用タオル  
・(健診をすでに受けられた方)健診結果  
・(栄養士による相談を希望の方)食事記録  
▶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  
▶申込み・問合せ 事前にお申込みください  
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)  
▶日時・場所 いずれも9:30~13:00  
9月1日(火) 中央公民館  
9月9日(水) 野添コミセン  
9月16日(水) 南部コミセン  
9月18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19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11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)

## 一般社団法人 加古川医師会 平成27年度 第5回 市民健康フォーラム 「点眼薬の使い方と緑内障の話」

▶日時 10月4日(日)13:00~15:00  
▶場所 加古川総合保健センター 1階 マリンガホール  
▶司会 平松邦夫(平松眼科医院)  
▶テーマ・講師  
「点眼薬の使い方」兜坂泉(兜坂眼科医院)  
「緑内障の話」河野章一朗(河野眼科)  
※目の無料相談も実施します。15:00~16:00  
▶問合せ 市民健康フォーラム事務局  
☎079(421)4301

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

10月の乳がん月間(乳がん早期発見強  
化月間)に合わせて、女性の方を対象に  
レディース検診(がん検診)を行います。  
女性がだけでなく、ほかのがん検診  
なども実施しますので、平日お忙しい方  
はぜひこの機会にお受けください。



▶日時 10月18日(日)  
▶場所 加古川総合保健センター  
▶対象 播磨町住民の女性

種別	対象年齢	費用
子宮頸がん	18歳以上	1,200円
乳がん	40歳以上	3,300円
肺がん	18歳以上	700円
胃がん	18歳以上	1,400円
大腸がん	18歳以上	1,000円
骨粗しょう症	18歳以上	500円
肝臓ウイルス検査	40歳以上	1,000円
胃がんリスク検査	18歳以上	無料

※子宮頸がん・乳がん検診については、平成26年度、平成  
27年度ともに受診していない方が対象です。  
※クーポン券をお持ちの方は利用できます。

※町県民税非課税世帯の方(世帯の方全員が非課税)は、事  
前の免除申請により無料になります。印鑑を持参のうえ、  
すこやか環境グループに、受診日の1週間前までに手続き  
にお越しください。

▶申込み受付開始日 9月8日(火)  
※定員になり次第、申し込み受付は終了しますので、ご希望  
の方は、早めにお申し込みください。

▶受付時間 平日8:30~17:00  
▶申込み 加古川総合保健センター  
☎079(429)2923

## シニア元気アップ体操教室 ~いきいき100歳体操~ 参加者募集

「いきいき100歳体操」は、重りを使った筋力運動で  
す。イス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6日~12月22日  
祝日を除く毎週火曜日 10:30~11:30  
▶場所 野添コミセン 大ホール  
※徒歩、または自転車での参加をお願いします。  
▶対象 おおむね60歳以上の播磨町住民の方  
(今年度の当教室に参加された方は申込みできません)  
▶定員 先着30人  
▶費用 500円(傷害保険料)  
▶持ち物 筆記用具、汗拭きタオル用、飲み物  
※簡単な運動のできる服装と靴でご参加ください。  
▶締切日 9月18日(金)  
▶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





育てたピーマン、最高!! 蓮池幼稚園 (4歳児)

「わあ、大きくなって」と自分が育てているピーマンを見て、うれしそうに知らせる子どもたち。[2つも大きくなった]で「この形、ハートみたいやなあ」「どれどれ?」と、気づいたことを伝え合っては大喜び。「この前とれたピーマンは、焼きそばに入れた」「私は今日のお弁当に入ろう」と、自分で育てた野菜を収穫して食べる喜びも感じています。すぐに調理をしてくださったお家の人に感謝です。



「ピーマン食べられへんかったけど、ちょっとだけ食べた」といううれしい子どもたちの声も聞くことができます。お店のピーマンと自分が手塩にかけて育てたピーマンとは一味も二味も違うようです。さて次は、どんな野菜に挑戦しましょうか。

元気な声が響き渡る児童集会!! 播磨小学校

播磨小学校では、児童たちの自主性を伸ばすために月に一度児童集会があります。7月8日、児童会が中心になって全員ゲームや学年による音読の発表を行いました。

「お～ちた。落ちた。何が落ちた」「げんこつ!」と言われたら頭を両手で押さえます。「雷!」と言われたらお腹を押さえます。「あめ玉!!」と言われたら両手で受け止める形を作ります。「雷!」と言われたとき、ついつい顔を隠す子の多いのはどういふわけでしょう。



次に、3年生が音読の発表をしました。誰もが真剣に大きな声で発表していました。インタビューでは、他の学年から「みんな真剣に頑張っていてすごかった」等々高い評価をもらいました。

毎朝、8時30分頃から子どもたちの発声練習が聞こえてきます。中庭に立っているといっぱいの言葉が大きく響き渡ります。毎日のちょっとした継続的な活動がしっかりとした力を蓄えてくれるのです。

大きな声を出す習慣は、あいさつや授業中の発表などにも必ず良い影響を与えてくれることでしょう。元気印のはりまっ子の活動を紹介しました。

最高の思い出 東はりま特別支援学校高等部 3年



7月1日～3日の2泊3日で東京方面に修学旅行に行ってきました。7月1日は新幹線で新横浜駅に到着し、横浜港にてクルージングを楽しみました。あいにくの雨模様でしたが、ベイブリッジなどをゆったり眺めることができました。その後には、クラスで横浜中華街を散策し、晩ご飯は中華街の老舗中華料理店で、円卓テーブルに並んだ広東料理を楽しみました。

7月2日は、朝から東京ディズニーランドへ向かいました。修学旅行の中でも、生徒たちが最も楽しみにしていた場所です。グループに分かれ、事前に計画したアトラクションやショー、パレード、食事を楽しみました。

7月3日は、東京スカイツリーに行きました。曇り空ではありましたが、展望デッキから東京の街並みを見ることができました。お昼ご飯は浅草でもんじゃ焼きを食べました。初めて食べる生徒も多く、教えてもらいながら作りました。昼食後は東京駅から新幹線にのって、全員元気に西明石に到着しました。

梅雨時期ということもあり、途中雨にあうこともありましたが、生徒たちはそれぞれの場所で「最高の思い出をつくらう」という目標を達成できたようです。

大都市 東京を見下ろしたゾ! 友達との絆が強まった修学旅行 播磨中学校

初日は、クラスごとに東京大学をはじめ都内の大学に行きました。キャンパスの広さにびっくりしたこと、学食のお昼の美味しかったことが印象に残っています。午後はスカイツリーの見学で、350mの展望デッキへわずか50秒で着いたエレベーターの速さにみんなびっくりしました。スカイツリーから大都市東京を見下ろした眺めは最高でした。2日目のディズニーランドは、みんなが楽しみにしていた一番の見学場所でした。ジェットコースターに興奮したり、ディズニーのキャラクターと一緒に写真を撮ったり、一生忘れることのない楽しい思い出がいっぱいできました。最終日は、国会議事堂と江戸東京博物館へ行きました。知らなかったことを知ることができ、とても勉強になりました。また、ホテルもきれいな部屋で料理も美味しく、大満足でした。



友達の親切な一面や夜話し込んでわかり合えたことなど、学級や班の絆が強まった修学旅行となりました。

お元気ですか?



問合せ すこやか環境グループ ☎079 (435) 2611

あなたのお家は大丈夫! ?

最近、足腰が弱ったのかよく転倒するようになったなあと思われる方はいらっしゃいませんか? 実は足腰の筋力が低下すると転倒するリスクが4倍になると言われています。また自宅内での転倒事故も増えており、転倒によるケガが原因で寝たきりになる方も少なくありません。今回は、自宅内で転倒しやすいポイントをお伝えしたいと思います。

○玄関周囲 玄関には上がりかまちがあるお家がほとんどであり、1段の段差として見てみると、高ければ30cm以上になることもあります。また靴の脱ぎ履きをするために片足立ちになったり、立ったまま行う動作も多い場所です。靴などがたくさん置いてあり、避けようとして転倒する…、なんてこともあるかもしれませんので不必要な物は片づけましょう。

○リビング・居室 床に敷いているカーペットの端につまづいたり、物を運んでいて足元が見えずに床に落ちていた物で転ぶなど、転倒の危険性は高い場所です。また各部屋の入口にある敷居でつまづく方もいらっしゃいますので、気を付けてください。

○トイレ トイレの後にその場で立ち上がれず、後方へ転ぶ方が多いようですので注意しましょう。

○浴室 水はけの関係で浴室と脱衣所の床の高さが違ったり、水はけ用の敷居が設置されていたりと段差が多い場所であり、また湯船へ入るときには大きく足を上げるためバランスを崩して転倒する事故も多く聞かれます。床も濡れていて滑りやすいなど危険なポイントはたくさんありますので十分注意してください。

○階段 1段がかなり高い階段など転落の可能性もある危険な場所です。寝室を1階へ移動するなどして階段を使う必要がない環境に変えてしまうのも1つの手段かもしれません。

このように建物の中でも転倒の危険性はたくさんあります。今回はこのような危険な場所を改修する時のポイントをお伝えします。

播磨町健康いきいきセンターだより

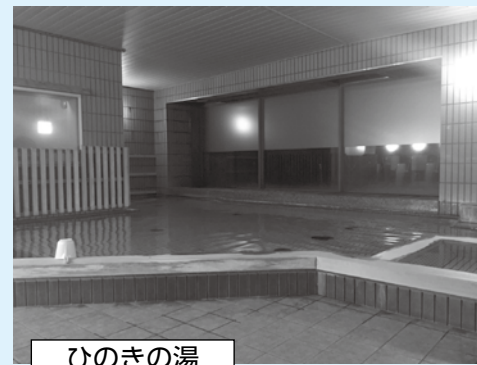
☎079 (435) 5578

暑い時期こそ入浴を

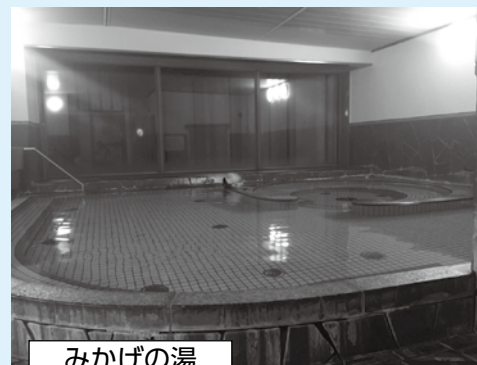
立秋が過ぎてまだまだ残暑が続いていますが、夏の暑さが身体に疲れを蓄積させ夏疲れを感じる時期でもありません。そんな時期こそ温泉に浸かってみませんか。

播磨町健康いきいきセンターはお風呂もご利用いただける施設です。いきいきセンターのお風呂は岡山県阿部鉱山より産出する鉱石を浴槽内に投入している人工温泉です。効能としては、神経痛・リウマチ・肩のこり・腰痛・痔・冷え症・産前産後の冷え症・疲労回復があるといわれています。

「みかげの湯」と「ひのきの湯」があり一週間ごとに男湯と女湯で入れ替えをしています。ついつい今の時期はシャワーだけで済ませがちですが冷房などで身体の代謝が低下しているこんな時期こそお風呂に浸かってたっぷり汗をかき、身体の代謝を高めること



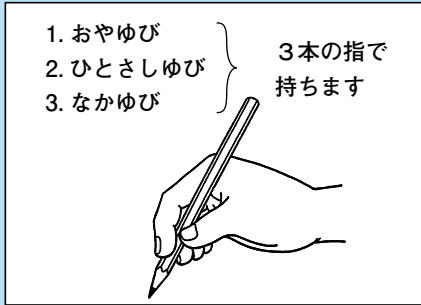
ひのきの湯



みかげの湯

が大切です。また、お風呂の中で体をマッサージしたり足の指を一本ずつ揉んだり、ふくらはぎや肩も揉んで体をほぐすことで疲れをとることにつながります。古くから「湯治」という温泉に一週間以上滞在して持病や疲れを癒す治療法がありますが、当施設の人工温泉(光明石温泉)を毎日ご利用いただいている方も沢山おられます。プールやトレーニングジムで運動をした後の入浴や朝一番の朝湯をとりに来られる

方も沢山おられます。きっと湯治効果も現れているのでは? 残暑きびしい時期ですが、健康いきいきセンターのお風呂で気分転換しませんか。 ◆お風呂利用料 一般 380円 高齢者・障がい者 190円 小中学生 190円 ※回数券(11枚つづり)もあります。詳しくは、健康いきいきセンターまでお問い合わせください。 敬老の日のイベントを9月21日祝に催します。



●正しく鉛筆を持ちましょう! 「正しい姿勢」「正しい鉛筆の持ち方」「明日の準備」「身の回りの整理整頓」

○次の事を習慣づける時期です。 ●1・2年生の学習は: ○学校では、学習の基礎・基本となる「読み・書き・計算」を勉強します。何度も繰り返し練習することが大切です。

「学ぶ力」「学ぶ姿勢」を身につけるために「家庭学習は、とても重要!」【小学1・2年生】 家庭学習プログラム かがやいて未来のこころを育てよう! 播磨町家庭教育推進委員会

正しく持つことが、バランスのとれた、きれいな字を書くことにつながります。