

# 11月の保健行事

問い合わせは  
健康福祉課 ☎0794(35)2362

※下線部は福祉会館改修工事のため場所を変更しています。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

| 内容   | とき・ところ   | 受付時間                                     | 内容・対象など（*は持参するもの）  |
|--|--|--|--|
| 小児まひ(ポリオ)予防接種  | 11日(火) 野添コミセン<br>20日(木) 野添コミセン                               | 午後1時30分～2時                               | 生後3カ月～7歳6カ月未満で、2回接種がまだの乳幼児<br>*予診票・無料券・母子手帳・体温計・ボールペン  |
| ※対象年齢のお子さんと予診票をお持ちでない方は、前日までに健康福祉課へ申し込んでください。(母子手帳持参)                                      |  |  |  |
| 乳児健康診査   | 5日(水) 野添コミセン   | 午後1時～1時30分                               | 平成15年7月生まれの乳児<br>*母子手帳・通知書(問診票)  |
| 10カ月児健康診査  | 平成15年12月末日まで<br>播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関)                    | 各医療機関による(要予約)                            | 平成15年1月生まれの乳児<br>*母子手帳・健診受診票・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。<br>※なお、対象者で受診票がない場合は、健康福祉課へ申し出てください。 |  |  |  |
| 1歳6カ月児健康診査   | 21日(金) 野添コミセン  | 午後1時～2時                                  | 平成14年4月～5月生まれの幼児<br>*母子手帳・通知書(問診票)   |
| センター健診   | 6・27日(木)<br>加古川総合保健センター<br>申し込み:加古川総合保健センター<br>☎0794-29-2923 | 午前8時30分～9時<br>午後1時～1時30分<br>(婦人科検診は午後のみ) | 18歳以上の住民<br>〈健診料〉基本診査 1,500円<br>肺がん(結核) 700円 胃がん 1,400円<br>大腸がん 1,000円 子宮がん 1,200円<br>乳がん 500円 骨粗しょう症検診 500円<br>B型・C型肝炎 1,000円 |
| 2時間人間ドック   | 日程は、加古川総合保健センター<br>☎0794-29-2923へ<br>お問い合わせください。             | 午前8時30分～9時                               | 40歳以上の住民<br>①予約:加古川総合保健センター<br>↓<br>②申し込み:健康福祉課で個人負担金(8,150円)を支払う。   |
| 両親学級   | 18日(火) 中央公民館   | (実施時間)<br>午後1時30分～3時30分                  | 出産予定のご夫婦 *母子手帳<br>・妊娠中の歯の手入れ<br>・妊娠中の栄養  |
| たんぼぼ教室   | 第1～4木曜日<br>福祉しあわせセンター  | (実施時間)<br>午前9時30分～11時30分                 | ことばを育む親と子の遊びの教室<br>申し込みは健康福祉課  |
| 2歳児育児教室  | 10日(月)<br>福祉しあわせセンター   | (実施時間)<br>午前10時15分～11時30分                | 平成13年10月～11月生まれの幼児のいる親<br>*母子手帳  |
| すくすく広場   | 19日(水)<br>野添コミセン   | 午前9時30分～11時                              | 乳幼児のいる親<br>*母子手帳   |
| 健康相談<br>栄養相談   | 7日(金)<br>播磨町役場 2階204会議室                                      | (実施時間)<br>午後1時30分～3時                     | 住民一般<br>保健師、栄養士が個別に相談に応じます。  |
| ウェンズデイの会   | 第1～4水曜日<br>南部コミセン  | (実施時間)<br>午前10時～11時30分                   | おおむね65歳以上の方<br>軽い運動やゲームで体を動かしましょう。   |
| リハビリ友の会  | 第2・3月曜日<br>福祉しあわせセンター<br>第1～4水曜日<br>野添コミセン                   | (実施時間)<br>午後1時30分～3時15分                  | 医療処置終了後で機能訓練希望者<br>(介護保険のサービスを利用しない方)<br>申し込みは健康福祉課  |

| 11月の保健相談 ※電話予約制のため、申し込みは加古川健康福祉事務所(旧加古川保健所)へ |                                    |
|--|------------------------------------|
| こころのケア相談 保健指導課 ☎0794-22-0003                 | 酒害相談 保健指導課 ☎0794-22-0003           |
| ◆とき 10日(月)・17日(月) 午後1時～                      | ◆とき 10日(月) 午後1時～                   |
| ◆ところ 加古川健康福祉事務所                              | ◆ところ 加古川健康福祉事務所                    |
| エイズ、肝炎相談・検査 保健指導課 ☎0794-22-0003              | 骨髄バンク登録窓口事業 業務・生活衛生課 ☎0794-22-0005 |
| ◆とき 6日(木)・20日(木) 午前9時30分～                    | ◆とき 5日(水) 午後1時～3時                  |
| ◆ところ 加古川健康福祉事務所                              | ◆ところ 加古川健康福祉事務所                    |
| 痴ほう老人家族会 保健指導課 ☎0794-22-0003                 |                                    |
| ◆とき 14日(金) 午後1時30分～                          |                                    |
| ◆ところ 加古川総合福祉会館                               |                                    |

※夜間における急病に関しては、加古川夜間急病センター(内科・小児科)【午後9時～翌朝6時】 ☎0794(31)8051まで

**楽屋裏**  
運動会に秋祭り。秋は各地でにぎやかな催しが繰り広げられます。私もお祭りのある地域に住むようになり、祭りにかかわる人たちの情熱に驚かされています。その一人がうちの旦那。毎日のように出掛けては夜遅くまで帰ってきません。毎晩小学生の指導にあたっているようですが、帰ってくる「最近の子は面白いぞ」とその日の子どもたちとのやりとりを楽しそうに教えてくれます。おじちゃんたちは、(旦那によると)小学生の女の子にもてるというので、それも毎日行く要因になっているようです。動機は何であれ、伝統的なお祭りを後世に伝えていく貴重なパイプ役。私は、遅くの帰宅を許してしまうのでした。(よし)

**健康情報テレホンサービス**  
**11月**  
月曜日 手荒れ予防とその結果  
火曜日 ストレスが原因で起こる歯科の病気  
水曜日 おしっこが近い  
木曜日 足がつる～こむらがり  
金曜日 自律神経失調症  
☎0120-(979)451  
http://hyogo.doc-net.or.jp/

## 平成15年度 芸術鑑賞会

# ミュージカル テンテン 天まで飛んでいけ! わらび座



日時: 11月30日(日) 午後1時 受け付け  
場所: 総合体育館  
**入場料 無料**

**【ものがたり】**  
転校生の「みのり」に声をかけてくれた「まなつ」は、地域のお囃子(はやし)グループで踊りをやっていた。学校では見たこともない真剣な表情で踊る「まなつ」のカッコイイ踊りに、転校生の「みのり」は夢中になってしまった…  
**大人も子どもも、どなたでも楽しめるミュージカルです。また、おはやし、和太鼓などの体験もたくさんできます。皆さん誘い合ってぜひご来場ください。**

**「いい歯いきいき健康フェア」開催(参加無料)**  
播磨歯科医師会では、「口から始める健康づくり」をテーマに、子どもから大人まで楽しみながら学べるように、工夫をこらしたアトラクションを企画しています。お気軽にご参加ください。  
▶日時 11月9日(日) 午後1時～4時30分  
▶場所 加古川ニッケパークタウン1階中央広場および加古川総合福祉会館  
▶費用 無料  
▶問い合わせ 播磨歯科医師会事務局 ☎0794(34)5005

**第4回播磨町ふれあいオープンゴルフ大会参加者募集!**  
▼日程 11月19日(水)  
▼場所 播磨東洋ゴルフ倶楽部  
▼参加費 会費1万2千円(プレー費、賞品、懇親会込み。ただし昼食代は各自清算)  
※「播磨町ゴルフ同好会」に未登録の方は、別途、入会金と年会費が必要です。  
▼競技方法 キャディー付・ダブルペリア方式・ワンオンチャレンジャー全員  
▼申込締め切り 11月5日(水)  
▼問い合わせ 播磨町ゴルフ同好会 酒井 正信宅  
☎0794(37)30330

**「歯(は) っとした」話**  
健康福祉課保健師 勝田 薫  
今回は、私が歯医者さんに行つて「はっ」としたので、そのことについてのお話です。  
皆さん、歯医者さんにはどんな時に行きますか? 私は、体の調子が悪くなるとすぐに、病院に行くのですが、歯医者さんには、どうしても足が遠のいてしまいます。  
なぜかという、子どものころの、「キーン」という歯を削る治療がトラウマになっているため、自覚症状があるとなおさら、「痛い目をするなら、歯がしみるくらい大したことはないわ」と考え、結局足が遠のいてしまつたのです。  
今年の4月から医療費の自己負担も上がることで、奥歯に違和感がなんとなくあるのが気になったので、「このままにしていても…」と思い、2月に意を決し歯医者さんに行きました。  
私は、2〜3本は治す覚悟で行つたのですが、先生に、「前から5年以上上たっていますね。奥歯の詰めているところが傷んでいて、かぶせないといけませんねえ。もっと早くに来ていたら…」この際悪いところはすべて治しましょう」と言われてしまいました。「ガン!!」5年  
も歯医者さんに行つていなかったのか!という驚きと、つかつかぶせないといけない状態までになっていたのがショックでした。結局、軽いものを含めると10本ほどむし歯の治療をしました。歯肉の状態は変わりなかつたようですが、歯石をとってもらい、磨き残しのある部分の磨き方をアドバイスしてもらいました。  
歯垢は毎日の歯磨きで取り除くことができますが、歯垢が石灰化して固まった歯石は歯ぐきの境目(歯の根元)や歯の根(歯肉の中、見えない部分)につきやすくなっています。歯石の表面には歯垢が付きやすくなり、むし歯だけでなく歯周病の原因となるため、毎日の歯磨きだけでなく定期的に歯石を取ってもらう必要があるそうです。  
今回のことで、自分の歯を大事に思うならば、年に1回は少なくともメンテナンスのために歯科検診に行かねばと痛感したのでした。  
最後の日に、「次回は半年後に検診に来てください」と言われ11月8日に予約をしました。11月8日は(いい歯の日)って知っていましたか?