

9月の保健行事

問い合わせは
健康福祉課 ☎0794(35)2362

内容	とき・ところ	受付時間	内容・対象など (*は持参するもの)
乳児健康診査	3日(水) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成15年5月生まれの乳児 *母子手帳・通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成15年10月末日まで 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14年11月生まれの乳児 *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。 *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	19日(金) 福祉会館	午後1時~2時	平成14年2月~3月生まれの幼児 *母子手帳・通知書(問診票)
3歳児健康診査	12日(金) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成12年6月生まれの幼児 *母子手帳・通知書(問診票)・早朝尿
センター健診	6日(土)・25日(木) 加古川総合保健センター 申し込み:加古川総合保健センター ☎0794-29-2923	午前8時30分~9時 午後1時~1時30分 (婦人科検診は午後のみ)	18歳以上の住民 <健診料> 基本診査 1,500円 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 乳がん 500円 骨粗しょう症検診 500円 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 ☎0794-29-2923へ 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 ①予約:加古川総合保健センター ↓ 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	9日(火) 中央公民館	(実施時間) 午後1時30分~3時30分	出産予定のご夫婦 *母子手帳 ・小児科医からみた子育て ・ビデオ「新生児の育て方」・育児のポイント
たんぽぽ教室	第1~4木曜日 福祉会館	(実施時間) 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 申し込みは健康福祉課
2歳児育児教室	8日(月) 福祉会館	(実施時間) 午前10時~11時30分	平成13年8月~9月生まれの幼児のいる親 *母子手帳
すくすく広場	17日(水) 福祉会館	午前9時30分~11時	乳幼児のいる親 *母子手帳
健康相談	5日(金) 福祉会館	(実施時間) 午後1時30分~3時	住民一般 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1~3水曜日 南部コミセン	(実施時間) 午前10時~11時30分	おおむね65歳以上の方 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1、2、4月曜日 福祉会館 第1、3水曜日 野添コミセン	(実施時間) 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 (介護保険のサービスを利用しない方) 申し込みは健康福祉課

9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(加古川保健所)へ	
こころのケア相談 ☎0794-22-0003	酒害相談 ☎0794-22-0003
◆とき 1日(月)・22日(月) 午後1時~2時30分 ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 1日(月) 午後1時~2時30分 ◆ところ 加古川健康福祉事務所
エイズ・肝炎ウイルス検査・相談 ☎0794-22-0003	骨髄バンク登録窓口事業 ☎0794-22-0005
◆とき 4日(木)・18日(木) 午前9時30分~正午 ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 3日(水) 午後1時~2時 ◆ところ 加古川健康福祉事務所

痴ほう老人家族会 ☎0794-22-0003	
◆とき 12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

「1カ月ちょっとで播磨町から静岡へ到着」そんな記事が今回の保健だよりに乗っています。1日3時間歩くという大変な行程ですが、毎日の積み重ねで振り返るとすごいですね。その気があれば手軽に始められるウォーキング。町内の草の根の防犯対策としても期待されているようです。目的は本一週目指して参加していただけたらと思います。(みしみ)

交通事故の状況 平成15年7月現在 昨年比

	件数	傷者	死者
加古川市	1,583(+93)	1,906(+119)	5(-4)
稲美町	189(-23)	245(-23)	1(-1)
播磨町	157(+13)	187(+8)	0(-1)

健康情報テレホンサービス

9月

月曜日 よく熱をだす子ども
火曜日 入れ歯で健康的な生活を
水曜日 手足のふるえ~パーキンソン病
木曜日 老眼について
金曜日 難聴

☎0120-(979)451
http://hyogo.doc-net.or.jp/

ふれあい町民運動会

「ふれあい町民運動会」を体育の日を開催します。どのコミセン区でも楽しい種目を計画しておりますのでどしどし参加してください。

10月13日(祝)開催!!



楽しい種目がいっぱい

大玉運び、障害物競走、スプーンリレー、玉入れ、パン食い競争など

各会場で実施される種目が違いますので、詳しくは各コミセンにお問い合わせください。

主催:各コミュニティ委員会
ふれあい町民運動会実行委員会
☎0794(35)0565

【場所】

播磨南小学校 (東部コミセン ☎078-943-6611)
蓮池小学校 (野添コミセン ☎078-943-4825)
播磨小学校 (南部コミセン ☎0794-36-4110)
播磨北小学校 (西部コミセン ☎0794-36-9900)

加古ちゃんのフリーマーケット
出店者・イベント出演者募集

「第11回加古ちゃんのフリーマーケット」の会場を楽しく盛り上げてくれるイベント出演者やフリーマーケット出店者を募集します。

▼日時 10月25日(土) 午前10時~午後5時
※雨天時は翌日に順延

▼場所 加古郡リサイクルプラザ 室内駐車場

◎フリーマーケット出店者
▼応募資格 加古郡在住の方
▼出店費用 千円
※食べ物の販売はできません。

◎イベント出演者 応募資格の制限や費用負担はありません。

▼申し込み・問い合わせ 9月26日(金)(必着)までに、はがきに住所、氏名、連絡先、団体の場合は、団体名と代表者名を、またイベント出演者の場合は出演内容を記入し、〒675-0155 加古郡播磨町新島60番地 加古郡リサイクルプラザ「フリーマーケット実行委員会」係までお申し込みください。

※はがきには必ず、「フリーマーケット出店希望」か「イベント出演希望」かを明記してください。応募多数の場合は抽選などにより決定することがあります。

☎0794(37)7671

保健だより

「ぜひ」遊歩」 静岡到着第1号!

とびっきり遊歩プランの「はりま健康パスポート」は毎日のウォーキングを記録し、その距離によって日本一周ができるようになっています。富士山の麓の静岡(60万歩)に到着したら、ちよつといつづく。私達にも知らせね、と楽しみにしていたら、一番乗りは長濱利明さんでした。

長濱さんは6月1日に播磨町をスタートし、7月11日に静岡到着。健脚の秘密を知りたくて、日ごろのウォーキングについてお聞きしました。

Q 1日にどれくらい歩きますか?
A 毎日朝の9時から正午まで、だいたい3時間歩いています。

Q ウォーキングコースは?
A 新島の灯台まで歩く南コースと、野添北公園まで歩く北コース

START-GOAL

北本荘・本光寺
新幹線高架下
播磨中学校
喜瀬川沿い
大中遺跡一周
ふるさと橋
緑道であいのみち
野添北公園一周

☆「はりま健康パスポート」は役場、各コミセンで配布されています。皆さんもウォーキングで心と体の健康づくりをしませんか。静岡に到着したら、ぜひお知らせください。お待ちしています。

Q 今後の目標は?
A これからも元気で歩き続けられたらいいなと思っています。

Q 歩き始めたのはいつから?
A 定年してから始めました。始めて1年半くらいです。家にいると退屈ですから。

Q 歩き始めて変わったことは?
A 会社に勤めていた時は、家と駅との往復だったけれど、ウォーキングをするようになって、町内の様子が分かってきました。あと、ふくらはぎが締まりましたね。夜もぐっすり眠れますよ。

Q 1日交代で歩いています。北コースでは喜瀬川沿いや公園に屋根付きのベンチがあり、夏でも涼しい。ウォーキングの休憩所としてはとてもいいですね。