

※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）
ツベルクリン反応検査	7日（火）野添コミセン	午後1時30分～2時	平成15年5月～6月生まれの乳児 *予診票・無料券・母子手帳・体温計・ボールペン
判定およびBCG接種	9日（木）野添コミセン		
※4歳までで、ツベルクリン反応検査の結果後、BCG接種（1回）をしていない乳幼児で予診票をお持ちでない方は、前日までに、健康福祉課へ申し出てください。（母子手帳持参）			
乳児健康診査	1日（水）野添コミセン	午後1時～1時30分	平成15年6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11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12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。 ※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。			
3歳児健康診査	10日（金）野添コミセン	午後1時～2時	平成12年7月～8月生まれの幼児 *母子手帳・通知書（問診票）・早朝尿（5cc）
センター健診	23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	21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 ・ビデオ「赤ちゃん誕生」 ・妊娠中の過ごし方
たんぽぽ教室	第1～4木曜日 福祉しあわせセンター	（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
まんまクッキング（離乳食講習会）	28日（火）中央公民館	（実施時間） 午後2時～4時	平成15年6月～7月生まれの乳児のいる親 *母子手帳・筆記用具
すくすく広場	15日（水） 子育て支援センター	午前9時30分～11時	乳幼児のいる親 *母子手帳
健康相談 栄養相談	3日（金）中央公民館	（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1～4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・3・4月曜日 福祉しあわせセンター 第1～4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

10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 ☎0794(22)0003	酒害相談 ☎0794(22)0003
◆とき 6日（月）・20日（月）午後1時～	◆とき 6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
難病相談：パーキンソン病 ☎0794(22)0003	エイズ、肝炎相談・検査 ☎0794(22)0003
◆とき 21日（火）午後1時30分～	◆とき 2日（木）・16日（木）午前9時30分～
◆ところ 加古川総合福祉会館	◆ところ 加古川健康福祉事務所
痴ほう老人家族会 ☎0794(22)0003	骨髄バンク登録窓口事業 ☎0794(22)0005
◆とき 10日（金）午後1時30分～	◆とき 1日（水）午後1時～3時
◆ところ 加古川総合福祉会館	◆ところ 加古川健康福祉事務所

※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

今年から始まった「町政モニタリング制度」第1回目の調査は「広報はりま」について行っています。現在、モニター員さんから貴重なご意見・ご提言をいただいています。また集約して誌面上でご紹介したいと思っております。▼先日、日も沈んだ暗い海沿いの道を、自転車で帰っていました。そしてその途中、鎖をしていない飼犬と一瞬、目が合いました。幼いころ犬にかまがれ「犬恐怖症」の自分は、嫌な予感がしました。その犬も「こいつは弱い奴」とターゲットを絞ったのか、その横を通り過ぎた瞬間、後ろから「シャッシュッ」という躍動感あふれる音とともに、自転車に並走する中型犬の姿が見えるではありませんか！▼30歳にして犬に追われる（？）姿は情けないものがあります。犬の飼主の皆さん、犬が嫌いもしくは怖いな人もいますので、犬は必ず鎖でつないでください。それでない反射的に犬を…（フシ）

健康情報テレホンサービス

10月

月曜日 更年期障害
火曜日 乳幼児の歯みがき
水曜日 肥満とダイエット
木曜日 がんごな便秘
金土日 のどが詰まった感じ

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

インフルエンザにご注意を!

毎年冬になると、よく聞く「インフルエンザ」。空気中に飛び散ったインフルエンザウイルスが身体の中に入ることになります。かからないためにも、インフルエンザに負けない、丈夫な体をつくりましょう。

◎かからないための5カ条

- ①手洗い、うがいを忘れずに（鼻やのどの弱い人は、マスクをすると効果的!）
- ②しっかり換気、乾燥注意（暖房をかけているときは、加湿器などで、湿度を保ちましょう）
- ③よく寝て、すっきりお目覚め（夜12時までには床につく、シンドレラ睡眠を目指しましょう）
- ④バランスのよい食事で体力保持（野菜がたくさん入ったお鍋は栄養満点!）
- ⑤ストレス解消で免疫アップ（夜寝る前にストレッチをするだけでも、気分が変わります）

年に1度は検診を 子宮がん個別検診のお知らせ

子宮がん検診を受けるチャンスです。早期発見・早期治療が大切です。

◆対象者 30歳以上の女性住民
（平成16年3月31日までに30歳になる人を含む）
30・35・45・55・60・65歳の人には受診券を送付します。それ以外の方は、健康福祉課までお申し込みください。

◆検診内容・料金

子宮がんけい部検診	1,500円
子宮がんけい・体部検診	2,200円

（医師が必要と認めた方）

※検診料金の免除

- ①65歳以上の人
- ②生活保護・住民税非課税世帯の人

（②の人は無料受診券を発行しますので、健康福祉課に印鑑持参の上、申し出てください）
加古川市・加古郡内の9医療機関
10月1日（水）～12月26日（金）まで
必ず予約してから受診券と健康保険証を持参してください。

◆検診医療機関
◆検診実施期間
◆受診方法
◆申し込み・問い合わせ 健康福祉課 ☎0794（35）2362

高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を公費（一部負担あり）で実施します。接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。

■対象者 播磨町の住民の方で①もしくは②に該当する人。
①満65歳以上の人
②満60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓、または呼吸器に重い病気のある人

■接種期間 10月15日（水）～平成16年3月31日（水）
（12月中旬までに受けておくことが望ましい）

■接種一部負担金 1,000円

■接種料金の助成 生活保護の受給者および住民税非課税世帯の方は、接種一部負担金を助成しますので事前に健康福祉課へ印鑑を持参の上、申請してください。（申請は10月1日（水）から受け付けします）

■接種に必要な物

- ①予診票（各医療機関にあります）
- ②健康手帳（接種の記録をします）
- ③接種一部負担金
- ④住民であることが確認できるもの（保険証など）

■その他 接種医療機関へは必ず予約をしてください。
播磨町・加古川市・高砂市・明石市・稲美町の医療機関で接種できますが、播磨町以外の医療機関をご希望の方は、健康福祉課までお問い合わせください。

■問い合わせ 健康福祉課 ☎0794（35）2362

保健室から見える子どもたち

からだをいっぱい動かそう!!

「遊びの見直し」
遊びの中身を見てみると、一人で遊ぶコンピュータゲームやテレビ、マンガに夢中になっている子どもの姿が見えてきます。子どもが育っていく上でいろんな人と交わり、熱中して体を動かす遊びは、発達に必要不可欠なもの。私たち大人が押しつけるのではなく、友だちと楽しく遊べる環境を作ってあげましょう。そして、豊かな感性は、人から与えられるものでなく、見て、聴いて、触れて、体験することで身に付いていくものではないでしょうか。

かして汗を流すことで、そう快
また、思いっきりからだを動か
などの効果があります。

ことによる運動不足とさせられて
います。

子どもにとって運動や外遊び
は、体力の向上だけでなく身体
の成長を促進させたり、危険の
回避能力の向上、ストレス解消
などの効果があります。

ここ10年で、小中学生・高校
生とも体力・運動能力が低下し
ています。その原因は、
①テレビを見る時間が長くな
った
②勉強や習い事に忙しい
③遊ぶ場所が減った
④歩くことが減った

な気分になり、やる気や集中力
判断力も養われてきます。
子どもたちも運動不足になり
がちな今、日常生活の中でから
だをいっぱい動かしましょう。

播磨町養護教諭部会

『お手伝い』
『お手伝い』は、「自立心」「思いやり」「責任感」が養われ、家族のコミュニケーションにつながります。
3歳ころから「お手伝いしたい」という気持ちが芽生えてくるので、できそうなことから始めてみましょう。
小学生からは、責任感やプライドを持てるようなお手伝いをさせてあげましょう。

そして・・・いっぱい歩くことも大切です。

おすすめの遊び

鬼ごっこ	ケンパ	お風呂そうじ
綱引き	木登り	床ふき
相撲	大縄跳び	ふきそうじ
ドッチボール		窓ふき
		草むき
		布団の上げ下ろし