

町政モニター事業を実施

播磨町では、住民参加のまちづくりをより推進するために、住民の皆さんから建設的な意見や提言をいただく「町政モニター」事業を実施し、連携と協働によるまちづくりを進めることとしています。

モニターになっていただく方は、無作為に抽出した20歳以上の約500人の方々です。

具体的には、モニターになっていたいただいた方に年2回程程度、町から「モニター用紙」とそれに関する資料などをお送りし、「ご意見・ご提言をいただくこと」になります。

また町のホームページにも同内容のページを掲載する予定です。

抽出対象となった方には6月上旬に文書を送付させていただきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

平成15年度会員募集 「ふるさとの先覚者顕彰会」

本会は、郷土の先覚者を顕彰・発掘することを目的としています。

現在、会員を募集していますので、趣旨にご賛同いただき、ご参加くださいますようお願いいたします。

- ▶会費 年額(一口) 1,000円
- ▶受付 播磨町ふるさとの先覚者顕彰会事務局
- ▶問い合わせ 企画調整課
☎0794(35)0356

総会と講演会のお知らせ

- ◎総会 6月8日(日)午前9時20分~10時
- ▶場所 中央公民館 第2研修室
- ◎講演会 6月8日(日)午前10時~11時30分
「(仮)宮本武蔵について」
- ▶場所 中央公民館 視聴覚室

よろしくお願い致します。

▼問い合わせ 企画調整課
☎0794(35)0356

「トライやる・ウィーク」を 6月2日(月)から実施します

中学校2年生が、1週間学校を離れ、地域の方々のご協力を得てさまざまな体験活動を行う「トライやる・ウィーク」を、6月2日(月)~6日(金)までの5日間実施します。

平成10年の開始以来、地域の方々の温かいご理解とご支援をいただいて、「豊かな心」と「生きる力」をはぐくむ上で大きな成果をあげることができました。生徒を受け入れてくださった各事業所などの皆さまには、今年度もどうかよろしくご指導のほどお願いいたします。

▼問い合わせ 教育総務課
☎0794(35)0533

保健室から見える子どもたち

朝ごはんといきいき脳①

播磨町養護教諭部会

2時間目の途中、1人の児童が先生に背負われて保健室へ来ました。顔面は青白く、体はひんやりとし、目を開けていることさえつらそうでした。その日は、寝坊をして朝ごはんを食べずに登校していたのです。

また、ある児童が、「朝ごはんを食べる時間がなかったから、持ってきた…」そう言ってポケットから取り出して見せたのは、サプリメント(栄養補助食品)でした。

忙しい会社員やOLの中には、朝食抜きの人が多くありませんが、最近、小学生や中学生にもその傾向が見られるようになってきました。

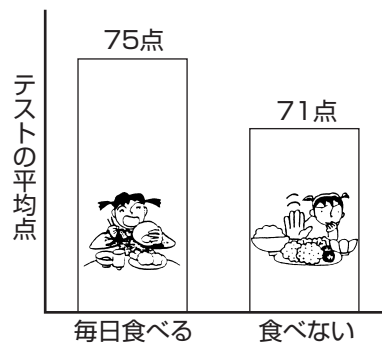
ある医科大学で、医師を目標とする学生を対象に行った調査結果

では、朝食を毎日食べる学生と食べない学生では、テストの平均点で4点の差があり、成績の下位20人のうち19人が朝食抜きだったそうです。

忙しいからとか、時間がないからと朝食をおろそかにすることは、実は体だけでなく、脳にも大きな影響を与えます。

つまり、朝食抜きの最もよくない点は、脳を栄養失調状態にしてしまうことです。脳のエネルギーになるのはブドウ糖だけ。そのブドウ糖は脂肪のように体内に蓄えておくことができません。1日に3度の食事で摂る

『朝ごはんと学習効果の関係』 (医科大学の調査結果より)



※成績ワースト20人のうち19人が朝ごはん抜きでした!



夕ごはんを食べて、
脳のエネルギーを補給

脳は、寝ている間も
エネルギーを使います

朝起きた時、
脳のエネルギーは、からっぽ!

<p>朝食を食べると</p> <p>脳はいきいき 活動開始!</p>	<p>朝食を抜くと</p> <p>頭がボンヤリ</p>
--	-----------------------------

※脳は大人の場合、体重の約2%の重さしかありませんが、体に必要なエネルギーの20%も使う食いの組織です。

6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）
ツベルクリン 反 応 検 査	3日（火）福祉会館	午後1時30分～2時	平成15年1月～2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 B C G 接 種	5日（木）福祉会館		
*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	11日（水）福祉会館	午後1時～1時30分	平成15年2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7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8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	13日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成12年3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	26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 （婦人科健診は午後のみ）	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	17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 ぼ ぼ 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
ま ん ま く キ ッ キ ン グ	24日（火）中央公民館	（ 実 施 時 間 ） 午後2時～4時	平成15年2月～3月生まれの乳児をもつ親 *母子手帳・筆記用具
す く す く 広 場	18日（水）福祉会館	午前9時30分～11時	乳幼児をもつ親 *母子手帳
健 康 相 談 栄 養 相 談	6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1～4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 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1～4月曜日 福祉会館 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

6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 2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 2日（月）午後1時～2時30分 ◆ところ 加古川健康福祉事務所
骨髄バンク登録窓口事業 ☎0794-22-0005	エイズ・肝炎ウイルス検査相談 ☎0794-22-0003
◆とき 4日（水）午前9時30分～正午 ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 第1・3木曜日 午後1時～3時 ◆ところ 加古川健康福祉事務所

6月1日～30日は「エイズ予防月間」です。正しい知識でエイズ・ストップ

※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

先月号でお知らせしました中
学生のライマ市派遣。残念ながら
今年は中止になりました。今
回は、新型肺炎（SARS）に
よる影響が大きく、広い世界も
この度は狭いなど思わずにはい
られませんでした▼私の周りでは
最近、結婚・出産の真つ盛り。
私もその波に乗った1人ですが、
以前にもまして友人と疎遠にな
っているような気が…。お互い
忙しくなると、メールのみの連
絡にたより気味。これではいか
んと、電話しようと思うものの、
かけたら長くなるのが分かって
いて、どうも後回し。友情にヒ
ビが入らないうちに早く連絡し
ないと。

楽屋裏

(よしみ)

健康情報テレホンサービス

6月

月曜日	白内障（白そこひ）
火曜日	歯の矯正—不正歯列と不正骨格
水曜日	尿路結石
木曜日	また増えた！介護負担
金土日	また増えた！患者負担

☎0792（82）2677 ☎078（271）3003
http://hyogo.doc-net.or.jp/