

郷土資料館

TEL 0794-35-5000
FAX 0794-36-0135

3月の休館日

1・8・10・15・22・26・29日
(移動絵画展片付け・薫蒸)

すぐできる古代体験!

土曜・日曜の古代体験。年齢に関係なく体験できます。当日、資料館で申し込んでください。

【まが玉作り】

白く柔らかい石を使って、古代のアクセサリーを作ります。

▼日時 3月14日(日)・21日(日) 午後2時〜4時

【土器作り】

粘土1kgで土器を作ります。

▼日時 3月6日(土)・13日(土)・20日(祝)・27日(土) 午後2時〜4時

【費用】

500円

【播磨町歴史を語る会】 会員募集中!

会員になって一緒に歴史を学びましょう!

▼旅行日時

2月28日(日)

▼行き先

高砂・姫路方面(観瀨・八家地蔵・壇上山古墳・黒田家廟 ほか)

▼参加費

(昼食代含む) 会員3千円、非会員5千円(会費含む)

▼申し込み・問い合わせ

会員は随時募集中です。旅行の申し込みは2月28日(土)までに、郷土資料館にお申し込みください。

「MUSEUM」に行きたい!

2月28日(土)〜3月21日(日) 入館無料
県内には多くの美術館・博物館があり、それぞれ個性的なコレクションを所蔵しています。それらの中から名品を一堂に集めて資料館で展観する展覧会です。



▶ 田村孝之介
《婦人像(黒いドレス)》

【絵を楽しむ一日】

「MUSEUM」に行きたい!」に展覧されている絵の楽しい見方を解説します。参加費無料、事前申し込み不要です。

▼日時

3月7日(日) 午後1時〜3時

【子どもためのワークショップ】

絵の見方の解説と、絵で自分を表現します。事前申し込みが必要です。

▼日時

3月7日(日) 午前10時〜12時

▼定員

先着20人

▼参加費

無料

中央公民館

TEL 0794-37-6980
FAX 0794-35-5735

3月の休館日
20・21日

サークル生募集

●パレットクラブ

子どもための絵画、造形教室

幼児期の豊かな感性の芽を育てるために絵を描く、色紙を切る、粘土を使うなどの造形活動を通じてさまざまな素材にふれ自分で考えて製作する楽しい教室です。いろいろな作品を作ってみませんか。

▼日時

水曜日Aクラス(第1・第3) Bクラス(第2・第4) 月2回 午後1時30分〜2時30分

▼会場

月千500円、教材費300円(入会金千円)

▼対象

幼稚園年長児 25人

▼申し込み

公民館にて申込用紙に記入、定員になりしだい締め切ります。

▼問い合わせ

河村 知里宅 0794(37)50338

●3Bベビー体操

ベビーとお母さんの体操を始めませんか。

▼対象者

生後3カ月〜午前10時45分〜11時45分

▼場所

中央公民館和室

歴史講座

3月14日(日)午前10時

テーマ 考古学からみた播磨

国風土記の人びと

講師 山本 史朗氏(兵庫県)

教育委員会文化財室

参加費 無料

図書館

TEL 0794-37-4500
FAX 0794-37-5362

3月の休館日
1・8・15・22・28・29日

手づくり会

「ジャンピングハムちゃんをつくらう」

対象 小学生以下先着40人

日時 3月13日(土) 午後2時〜3時

場所 図書館2階学習室

費用 無料

申し込み 3月2日(火)から図書館で受け付けます。

ビデオプロジェクト映画会

「がんばれ!」

ぼくらのヒットエンドラン

日時 3月14日(日)

午後2時から約80分

場所 2階視聴覚室



図書館の本棚

3月

こどもの本

おとなの本



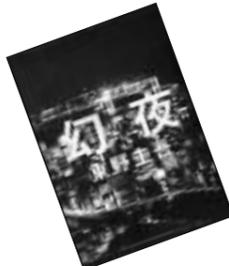
●こねこムーとリッピーのゆめ
江崎 雪子作/武田 美穂絵



●だいすき! そらとぶひこうき
フジマツ・サトウジツ/シロー・ルンペン 文 藤 江崎 雪子作/武田 美穂絵



●ももこの21世紀日記
さくら ももこ



●幻夜
東野 圭吾

●ショコラちゃんのレストラン 中川 ひろたか文/はた こうろう絵

●トリシア、ただいま休業中! 南房 秀久作

●マジックショーは死のかおり 木暮 正夫・国松 俊英編

●白いのはらのこどもたち たかどの ほうこ

●犬の大研究 宇都宮 直子

●恐竜王国① ティラノサウルス 真鍋 真監修

●絵で見るナイル川ものがたり スティーブ・ヌーン絵/アン・ミラード文/松沢 あさか訳

●人生の知恵袋 田辺 聖子

●イラク便り 長嶋 茂雄

●説教名人 奥 克彦

●すぐにひけるゴルフ・ルール 齋藤 孝

●100歳になるための100の方法 (財)日本ゴルフ協会監修

●愚直に生きる 日野原 重明

●種子採り家庭菜園 早乙女 貢

●岩崎 政利

●ほか

▼会費 月2千円(入会金千円)
▼講師 向 敬子先生
▼申し込み・問い合わせ 代表者 西崎 廣子宅 0794(941)5511



火曜ナイトクッキング教室生徒募集

医食同源という言葉があり、食が人間の身体に及ぼす影響がいかに大切かを表わしています。健康のために料理を学びませんか。

▼日程

5月11日・25日
6月8日・22日
7月6日・20日
9月14日・28日
10月5日・19日
11月2日・16日
12月7日合同クリスマス会

▼時間 月2回火曜日 午後6時30分〜9時

▼材料費 月額2千700円

▼定員 先着27人

▼講師 庄中 文子先生

▼申し込み・問い合わせ 4月1日〜14日まで中央公民館まで(電話申し込みは不可)

男性クッキング教室

男性ばかりの料理教室です。アウトドアクッキングも予定しています。楽しく勉強しませんか。

▼日程

4月20日開講式
5月18日アウトドアクッキング
6月15日
7月13日
8月11日
9月21日
10月12日
11月9日
12月7日合同クリスマス会

▼時間 月1回火曜日 午前10時〜12時30分

▼材料費 1回につき千500円

▼定員 先着27人

▼講師 庄中 文子先生

▼申し込み・問い合わせ 4月1日〜14日まで中央公民館で受け付け。(電話申し込みは不可)

おはなし会

▼日時 3月6日(土)・20日(祝)・27日(土) 午後3時〜3時30分

▼場所

2階視聴覚室

絵本を楽しむ会

親子いっしょに絵本を楽しむ会を開いています。

▼日時 3月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火) 午前11時〜11時30分

▼場所

1階児童図書コーナー

☆第1火曜日(2日)は、だっせのおっちゃん紙芝居を視聴覚室で行います。

ビデオ放映

▼日時 毎週土曜日

午後3時30分〜4時

▼場所

2階視聴覚室

ヘッドホン

カセットブック(絵本)によるおはなしをヘッドホンで聴くことができます。

▼日時 毎週水、金、日曜日 午前11時〜正午、午後2時〜5時

▼場所

1階児童図書コーナー

コミセンでおはなし会

◎南部コミセン 3月5日(金)

午前10時30分〜11時

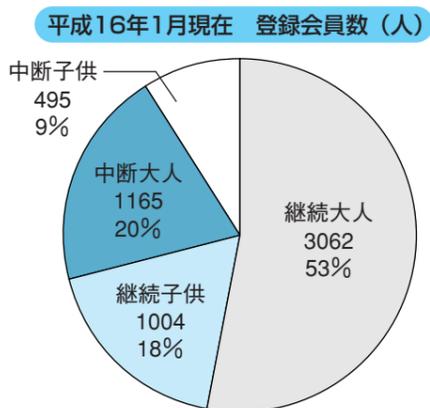
◎野添コミセン 3月10日(水)

午後3時30分〜4時

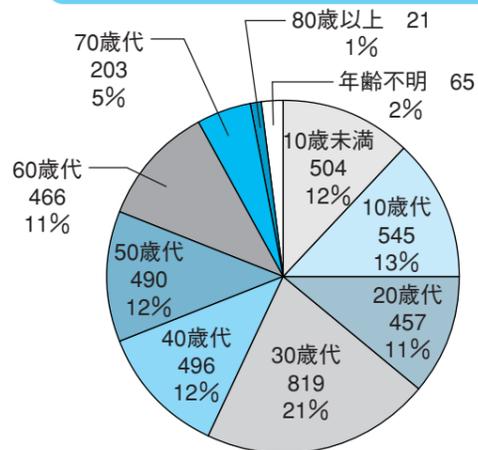
住民総参加型スポーツクラブ
播磨町総合型地域スポーツクラブ
スポーツクラブ21はりま
 新入会員募集中！ & 会員の更新手続き受付中！

〒675-0154 兵庫県加古郡播磨町本荘70-1
 播磨町総合体育館内
 ☎0794(37)2201 0794(37)3382
 ホームページ: http://www8.ocn.ne.jp/~sports21/
 e-mail: harima21@arion.ocn.ne.jp

現在の会員状況



平成16年1月現在 世帯別継続会員数(人)



平成15年度の多種目ふれあいスポーツ大会もすべて終了し、年末には学校体育施設使用団体代表者による清掃作業を感謝を込めて実施致しました。現在、第4期の土曜・子どもいきいきスポーツ教室も好評で開催中です。スポーツ大会の結果など、現在のスポーツクラブの活動推進状況を是非ホームページをご覧ください。

体験活動のいろいろ



今年もやります！チャレンジデー2004

日時 平成16年5月26日(水) 深夜0時～午後9時

この日に15分間以上からだを動かしたりスポーツした住民の「参加率(%)」を競い合い、住民の運動やスポーツを習慣付け、健康とコミュニティ作りを目標とするものです。(昨年は初挑戦で金賞受賞)

スポーツボランティア募集！

一般住民の方々のスポーツボランティアを募集しています。チャレンジデーや、のじぎく兵庫国体・播磨町開催種目のクロリティーなど、イベント運営にご協力いただける方は、ぜひスポーツクラブ21はりま事務局までご連絡ください。

初心者卓球教室開催

- ▶日時 2月28日(土) 午後1時～3時
- ▶場所 蓮池小学校体育館
- ▶参加資格 初心者の方ならどなたでも(運動できる服装で上靴を持参ください)
- ▶参加費 無料 当日受け付け・見学OK
- ▶申し込み・問い合わせ 播磨町卓球協会 上林(かんばやし) 078(943)5894
スポーツクラブ21はりま 0794(37)2201

総合体育館
 ☎0794-37-2007
 0794-37-5001
 3月の休館日
 1・8・15・22・29日

平成15年度中央公民館まつり
 「公民館は芸術文化の花盛り」

- 3月の卓球の日**
- ▼日時 毎週水曜日 午後1時～2時50分
 - ▼場所 総合体育館中体育室
 - ▼費用 1人100円
 - ※ラケットを持参してください。
- 3月のバドミントンの日**
- ▼日時 毎週水曜日
 - ①午前9時～10時50分
 - ②午後1時～2時50分
 - ▼場所 総合体育館大体育室
 - ▼費用 1人100円
 - ※ラケットを持参してください。

土曜いきいきスポーツ「スポーツコミュニケーションの日」参加者募集中!!

ここに集まれば、仲間がいる。自由に楽しく体を動かせる。そんな場所を作りましょう。

浜田公園のジョギングコースや自由広場を利用して、自分の体力に合わせて体を動かしましょう！活動内容はウォーキングなどです。

▼3月の活動日 6・13・27日の土曜日

▼時間 午前9時より60分～90分(雨天中止)

▼場所 総合体育館東隣浜田公園およびその周辺

※途中からでも参加できます。(要申し込み)詳しくは、ポスターおよびチラシをご覧ください。



▲望海公園野外炊飯施設

施設使用の申し込み先 一部変更のお知らせ

4月1日(木)から次の施設の予約および申し込みは総合体育館で行います。

- ・はりまシーサイドドーム
- ・望海公園野外炊飯施設
- ・秋ヶ池運動場

ストリート(3on3)バスケットボール大会 参加者募集!!

室内のハーフコートで、3対3にて得点を競います。バスケットボール好きが3人集まればOK。さっそく申し込みに来てください!

- ▶日時 3月20日(土) 午前9時開会(午前8時30分から受け付け)
- ▶参加資格 町内在住・在勤・在学者がチームおよびグループに1人以上いること。
- ▶参加費 1人100円(中学生以下1人50円) ※当日徴収します。
- ▶大会部門 ①男性の部 ②女性の部 ③ジュニアの部(小学生4～6年の男女)



※申込チーム数により変更あり。男女混成チームは、男性の部。

▶申し込み・問い合わせ 3人または4人でチームを組み、所定の申込用紙に必要事項をすべて記入し、総合体育館窓口まで。(休館日は除く) ☎0794(37)2007

▶締め切り 3月6日(土) ※詳しくは大会要項をご覧ください。

舞台上に展示に模擬店と楽しい一日をお楽しみください。

中央公民館で、サークル活動をしている方たちが、日々の学習の成果を年に一度発表する公民館まつり。それぞれの自己実現を發揮する場です。

▶日時 3月6日(土) 午前9時～午後5時
3月7日(日) 午前9時～午後4時

▶内容 舞台・展示・バザー

※子育て学習センターのバザーは6日(土)、午前9時30分～正午

※あすなる手づくりグループバザーは7日(日)、午前9時～午後4時

☆参加サークル一覧(順不同)

- ▶舞台出演サークル 前結び着物着付教室・胡蝶会・ダンシングチーム キララ・声楽アンサンブルこだま・播磨太鼓・3Bベビー体操・子ども3B体操・3B体操・フレッシュ3B・わかさぎ会・しらさぎ会・童謡唱歌の学校・ヘルスアート自彊道・ダンスサークルCOCORO・社交ダンス愛好会・パレエ教室・播磨中央コーラス・播磨民舞・日舞ことぶき会
- ▶展示出品サークル パレットクラブ・ふれあい絵手紙・嵯峨御流生花教室・専敬流生花教室・小原流生花教室・漢字書道・かな書道・はりま川柳会・播磨俳句会・陶芸教室・木彫クラブ・水墨研究会・油絵教室・染の花盆栽・園芸友の会・染色サークル・七宝焼教室・アートフラワー・刺繍教室・手芸教室・編物教室・夜間編物教室
- ▶バザー出品 陶芸教室・木彫クラブ・水墨研究会・染の花盆栽・染色サークル・七宝焼教室・パッチワーク教室・刺繍教室・夜間編物教室・和裁教室・子育て学習センター・あすなる手作りグループ
- ▶お茶席 裏千家茶道教室
- ▶模擬店 関東煮ほか

3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11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16年4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15年5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。			
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8月～9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12月生まれの幼児 *母子手帳・通知書（問診票）・早朝尿（5cc）
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	16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・育児のポイント ・ビデオ「新生児の育て方」
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	ことばを育む親子の遊びの教室 申し込みは健康福祉課へ
2歳児育児教室	8日（月）福祉会館	（実施時間） 午前10時15分～11時30分	平成14年2月～3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 栄養相談	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1～4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1～4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へ

3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 1日（月）・15日（月）午後1時～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 1日（月）午後1時～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所
エイズ相談・検査 保健指導課 ☎0794（22）0003	痴ほう老人家族会 保健指導課 ☎0794（22）0003
◆とき 4日（木）・18日（木）午前9時30分～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 12日（金）午後1時30分～ ◆ところ 加古川総合福祉会館
骨髄バンク登録窓口事業 薬務・生活衛生課 ☎0794（22）0005	
◆とき 3日（水）午後1時～3時 ◆ところ 加古川健康福祉事務所	

楽屋裏

先日、「ふるさとステーション」というテレビ番組の取材が、播磨町で行われました。この番組には県下各市町の紹介コーナーがあり、その土地ごとの特産品や人物、また行事などが紹介されます。▼播磨町のシナリオは、大中遺跡やシヨセフ彦の紹介、春を呼ぶイタコの水揚げと調理、そしてリサイクルプラザでの紙すき＆吹きガラス体験と内容盛りだくさん▼ご協力いただいたみなさんには、テレビカメラを意識せず、普段どおり、明るく、気さくに出演していただき、ありがとうございました。▼この広報が発行されるころには放送も終わっているの、ご覧になられた方も中にはおられると思いますが、播磨町の魅力を改めて深く感じた仕事でした。（フシ）

健康情報テレホンサービス

3月

月曜日 子どもの夜泣き
火曜日 歯を磨きすぎていませんか
水曜日 血尿が出たら
木曜日 環境ホルモン
金土日 子どものアトピー性皮膚炎と食事

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

3月7日（日）に4周年記念イベントを行います。スタジオではエアロビクスなど、多彩なプログラムを用意しています。当センターに登録されている方を対象とさせていただきます。

その他、午前10時～午後4時には体脂肪燃焼系サプリメント試飲会を行います。

初回講習会無料キャンペーン

トレーニングをしたいけど、どうしたらいいんだろうとお悩みの方、まずは初回講習会を受講してください。“今なら無料”

▶期間 3月2日（火）～3月31日（水）（月曜休館）

▶時間 次の時間の00分スタート

◎平日→午前11時～午後8時

◎日・祝日→午前11時～午後5時

▶内容 1人ひとりの運動の目的に応じたトレーニングメニューを作成し、詳しくご説明いたします。

▶申し込み お電話で健康いきいきセンターまで 3月2日（火）～3月31日（水）の期間無料

体力測定随時受付中

形態測定（身長・体重・体脂肪率）体力測定6種目（閉眼片足立ち・長座位体前屈・握力・全身反応時間・上体おこし・最大酸素摂取量）各測定項目から体力年齢を割り出します。

▶対象者 トレーニングジムの講習を受講された方。これを機にぜひご登録ください。お待ちしております。

4周年記念イベント
健康いきいきセンター
☎0794（35）5578



▲理想の体をゲットしよう!!

保健だより

生活の中の工夫

健康福祉課 作業療法士 川江 紀子



▲写真①

今まで簡単にできていた動作が、年齢とともに、あるいは何らかの障害によってできにくくなったり、できなくなったりします。そんな時、ちょっとした道具の工夫や環境を整えることで案外うまくいくことがあります。工夫も簡単なものから、お金のかかるものまでいろいろです。今回は、ちょっとした工夫で片手（脳卒中後遺症による片まじなど）で調理をこなす方法を一部紹介します。

【材料を切る】まな板の端に2本のくぎ（ステンレス製）を打ち、そこに材料を固定し、皮をむいたり、切ったりします。いっしょにチラシ2枚程度を刺すと後片付けが楽で、まな板も



▼写真②

他にも片手でできる方法はたくさんあると思います。時間に余裕をもって「自分でやろう」という気持ちさえあれば、何とかなるものですね。

キウリなどのスライスは、調理器を使います。調理台に濡れふきんを敷き、その上にまな板、手前にボール、そのボールをまな板と手で挟むようにして固定します。（写真②）肉、魚などは、固定しにくい材料は、上から重しを置きま敷くとより固定がしっかりします。