

**総合体育館**  
 ☎0794-37-2007  
 FAX 0794-37-5001  
**4月の休館日**  
 5・12・19・26日

**4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1回100円  
 ※ラケットを持参してください。



▲卓球を通じたふれあい

**図書館**  
 ☎0794-37-4500  
 FAX 0794-37-5362  
**4月の休館日**  
 5・12・19・25・26日

**手づくり会**  
 「すてきなしおりをつくらう」  
 ▼日時 4月10日(土) 午後2時～3時  
 ▼場所 2階学習室  
 ▼対象 小学生以下  
 ▼定員 先着40人  
 ▼費用 無料  
 ▼申し込み 3月30日(火)から図書館で受け付けます。

**ビデオプロジェクター映写会「がんばれ!」**  
 『ぼくらのヒットエンドラン』  
 ▼日時 4月11日(日) 午後2時から約80分間  
 ▼場所 2階視聴覚室

**おはなし会**  
 ▼日時 4月3日(土)、17日(土)、24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 4月13日(火)、20日(火)、27日(火) 午前11時～11時30分  
 ▼場所 1階児童図書コーナー

**土郷資料館**  
 ☎0794-35-5000  
 FAX 0794-36-0135  
**4月の休館日**  
 5・12・19・25・26・30日

**すぐできる古代体験!**  
 【まが玉作り】  
 ▼日時 4日(日)・11日(日)・18日(日) 午後2時～  
 ▼費用 300円

【土器作り】  
 ▼日時 3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土) 午後2時～  
 ▼費用 200円  
 ※作品は、8月の大中遺跡まつりで焼きます。

▼申し込み 当日資料館で申し込んでください。

**中央公民館**  
 ☎0794-37-6980  
 FAX 0794-35-5735  
**4月の休館日**  
 17・18・29日

**サークル生募集**  
**和裁教室生募集**  
 家にある昔の和服の生地を利用して、小物やプレゼントなど世界で一つしかないものを作ってみませんか。  
 ▼日時 第2～4水曜日 午前9時～12時30分  
 ▼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  
 ☎078(941)5511

**母子の英語教室**  
 幼児期に親子のふれあいを大切にしながら、英会話・ゲームなどを盛り込んだ楽しい教室です。  
 ▼対象 4歳以上の親子10組(弟・妹のおられる方もOK)  
 ▼日時 第1・3木曜日 午後2時30分～4時  
 ・第1回目は4月8日(木) 午後2時30分～3時30分  
 ▼会費 月額2千円(入会金千円)  
 ▼申し込み・問い合わせ 森田 孝宅  
 ☎0794(35)0466

**第4回 朗読ライブ**  
 ▼日時 4月18日(日) 午前10時30分～  
 ▼場所 2階視聴覚室  
 ▼プログラム 森 鷗外作 高瀬舟  
 ・木下 順二作 山の背くらべ  
 ・山崎 章郎著 父からの手紙「息子へ」  
 次回は8月1日(日)です  
 図書館ボランティア 金のすず

**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

**図書館ボランティア「なでしこ」による春休み人形劇「やまのどうぶつたち」**  
 ▼日時 3月31日(水) 午後3時～  
 ▼場所 2階視聴覚室

**図書館の本棚**

**おとなの本**

- トリップ 角田 光代
- 殺人の追憶 重松 清
- 老い方、六輔の。 薄井 ゆうじ
- 特選30+10メニュー 永 六輔
- 「ジーンズ」でつくるおしゃれグッズ&生活小物 寺西 恵里子
- 巡礼 やすらぎの旅 森山 透
- 花粉症 治療とセルフケアQ&A 板谷 隆義監修・橋本 浩者
- ピンピン・コロンの心理学 渋谷 昌三
- ふたりで泊まるほんものの宿 宮城谷 昌光・聖枝 ほか

**こどもの本**

- ちいさな はなよめ 森山 京作・末崎 茂樹 今江 祥智文・田島 征三 絵
- アラビアン・ナイト かの りゅう 編訳
- 読書の時間によむ本② 西本 鶏介
- 七つの刻印8 マンドラゴラの恐怖 カイ・マイヤー原作/山田 章博絵/山崎 恒裕訳
- あの世界からのバトンリレー 木暮 正夫・国松 俊英 編
- 世界のスーパースター物語 本郷 陽二
- NHKためしてガッテン健康料理かんたんレシピ集① NHK科学・環境番組部編
- 目で見る世界の国々67 パキスタン 広瀬 三矢子 編
- わくわく・びっくりサイエンス教室 山崎 健一 ほか

▼開館時間 午前10時～午後6時  
 ▼問い合わせ 播磨町立図書館 ☎0794(37)4500

**おもちゃドクター**  
 愛用のおもちゃが壊れて部屋の隅っこで泣いていませんか。物を大事にする心は、人を大事に思う心に通じます。修理して最後まで使用しましょう。  
 ▼日時 毎月第4日曜日 午前10時～午後3時  
 ▼場所 中央公民館  
 ▼費用 無料。(材料代が必要な場合があります)  
 ▼ドクター 坂山 忠夫氏  
 ▼問い合わせ ☎0794(35)2938

**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ます。食が人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(各火曜日)  
 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 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(木)～14日(水)まで中央公民館で受け付け。(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(各火曜日・月1回)  
 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13日 8月自習  
 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 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(木)～14日(水)まで中央公民館で受け付け。(電話申し込みは不可)

# 4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	13日（火） 福祉会館	午後1時30分～2時	平成15年11月～12月生まれの乳児 *予診票・母子手帳・体温計・ボールペン（無料券）
判定およびBCG接種	15日（木）		
※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	7日（水）福祉会館	午後1時～1時30分	平成15年12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5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6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	9日（金）福祉会館	午後1時～1時30分	平成13年1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	22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
リフレッシュ健診	28日（水） 加古川総合保健センター	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）	平成16年度中に40歳・50歳になる住民とその配偶者 〈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	20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へ
まんまクッキング	27日（火）中央公民館	（実施時間） 午後2時～4時	平成15年12月～16年1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	21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	2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。
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

4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	難病相談・パーキンソン病 保健指導課 ☎0794（22）0003
◆とき 19日（月）午後1時～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 20日（火）午後1時30分～ ◆ところ 加古川総合福祉会館
エイズ、肝炎ウイルス相談・検査 保健指導課 ☎0794（22）0003	骨髄バンク登録窓口事業 薬務・生活衛生課 ☎0794（22）0005
◆とき 1日（木）午前9時30分～ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	◆とき 7日（水）午後1時～3時 ◆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 9日（金）午後1時30分～ ◆ところ 加古川総合福祉会館	

**楽屋裏**

「アハハハ」「アハハハ」という歌詞の歌が聞こえてくると耳を傾けています。今年も桜を歌ういろいろな歌がありますね。桜とか、卒業をテーマにした歌を聞きながら、私は自分の学生時代の友人たちを思い出しています。

歌っていいですね、忘れそうな記憶を思い出させてくれるのですから。

昨春は娘が小学校入学、今春は息子が卒業と中学入学。私の思い出の歌も、人との出会いもどんどん増えていきます。

皆さんはどんな歌でどんな人思い出しますか。

（宮）

**健康情報テレホンサービス**

**4月**

月曜日 親子の性教育  
火曜日 「歯みがきをしていたら虫歯にならない」ってウソ・ホント？  
水曜日 胃潰瘍とピロリ菌  
木曜日 うつ病の予防  
金曜日 カビによる皮膚病～最近のトピックス

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

## 保健だより

### 分かった！ウォーキングのコツ

健康福祉課保健師 龍石 万梨

はりま健康プランが策定されて1年がたちました。プランの1つであるウォーキングの推進、「とびつきり遊歩」。毎日のウォーキングを記録し、その距離によって紙面上で日本一周ができています。その中で、播磨町から60万歩地点の「静岡」に到着された方13人にインタビュを行い、広報に掲載させていただきました。皆さんキラキラした表情で、そのバイタリティーにあふれた生き方に感動しました。そして「私も頑張ろう！」と皆さんから元気をもらいました。

そこで、インタビュを通して私が学んだウォーキングのコツをお伝えしたいと思います。



#### 皆さんの話から…

☆1日の平均歩数は1万2千歩  
「よ～「1日1万歩歩く」といって言われますが、これには根拠がありません。現代人のライフスタイルでは、消費するエネルギーよりも食べるエネルギーの方が300キロカロリーくらい多いとされています。この余分なエネルギーは体内に蓄積され、肥満や生活習慣病の一因となります。

インタビュをした皆さんは、それぞれにウォーキングの効果があられています。体重が減った、コレステロールが下がった、風邪をひかなくなった、足腰が強くなった、同じウォーキング仲間が増えた、町に関心を持つようになった…など、体と心の健康に何らかのプラスの効果があると話されています。効果が表れるとそれが自信や喜びにつながって、ますますやる気が出ますよね。では効果的にウォーキングをするコツはどこにあるのでしょうか？

### ウォーキングのコツ虎の巻

- 1、まずは楽しく！いつも楽しく！
- 2、自分のレベルを知ろう（歩数・時間・速さ）
- 3、なるべく20分以上継続して
- 4、慣れてきたら、少し早く歩いてみよう
- 5、無理は禁物！マイペース、マイペース

300キロカロリーをウォーキングで消費するために必要な歩数がどれくらいか「1万歩」です。

☆ウォーキング時間の平均は1時間

体脂肪の燃焼・心肺機能の強化・血液循環の改善を促すのが「有酸素運動」。この有酸素運動の効果により発揮されるのは、運動開始後20分くらいたってからです。20分以上のウォーキングで脂肪燃焼量は増加！

☆歩く早さは平均時速5km

これも実は効果的なペースなんです。歩行の標準速度はよく時速4kmくらいと言われます。だから時速5kmは早歩きペースです。早歩きといってもスタスタ歩くのではなく、姿勢よく歩幅を大きく歩くということ。この歩行は有酸素運動の効果により高めます。時速3km（1時間半で5km）くらいだと散歩ペースになります。散歩でも十分ストレス解消にはなりますが、やせたい人や血圧を下げたい人は時速5kmペースが効果的です。

インタビュをした皆さんは、ただ歩くよりも、より効果的なウォーキングをされているんですね。

☆そして最大の共通点！

それは、皆さん「楽しんで」ウォーキングをしているところ。例えば、四季の草花を観賞する、友人とおしゃべりする、新しいお店を発掘するなど、楽しみ方は人それぞれです。この「楽しむ」ということが継続の最大のポイントです。楽しいからこそ続けられるんですね。

そこで、すでにウォーキングをされている方は、自分の歩く歩数、また時間と距離をはかって時速を出してみてください。「1日1万歩」「継続して20分以上」「時速5km」と比べてどうでしょうか？少し意識してみただけでも違いますよ。そして、これから歩くことが楽しく思われる方は、初めはゆっくりでもいいので、ぜひ「自分なりに楽しく」歩いてみてください。これが私が皆さんから学んだウォーキングのコツです。

「楽しんで」ウォーキングをされている方は、自分の歩く歩数、また時間と距離をはかって時速を出してみてください。「1日1万歩」「継続して20分以上」「時速5km」と比べてどうでしょうか？少し意識してみただけでも違いますよ。そして、これから歩くことが楽しく思われる方は、初めはゆっくりでもいいので、ぜひ「自分なりに楽しく」歩いてみてください。これが私が皆さんから学んだウォーキングのコツです。

インタビュをした皆さんは、ただ歩くよりも、より効果的なウォーキングをされているんですね。

☆そして最大の共通点！

それは、皆さん「楽しんで」ウォーキングをしているところ。例えば、四季の草花を観賞する、友人とおしゃべりする、新しいお店を発掘するなど、楽しみ方は人それぞれです。この「楽しむ」ということが継続の最大のポイントです。楽しいからこそ続けられるんですね。

そこで、すでにウォーキングをされている方は、自分の歩く歩数、また時間と距離をはかって時速を出してみてください。「1日1万歩」「継続して20分以上」「時速5km」と比べてどうでしょうか？少し意識してみただけでも違いますよ。そして、これから歩くことが楽しく思われる方は、初めはゆっくりでもいいので、ぜひ「自分なりに楽しく」歩いてみてください。これが私が皆さんから学んだウォーキングのコツです。

300kcalの運動の目安			
運動の種類	時間	運動の種類	時間
散歩	110分	縄跳び	20分
ウォーキング	(速歩)60分	ゴルフ	1ラウンド
ジョギング	40分	野球	1.5ゲーム
サイクリング	60分	ボウリング	9ゲーム
キャッチボール	50分	登山	60分
水泳	30分	体操	60分



「楽しんで」ウォーキングをされている方は、自分の歩く歩数、また時間と距離をはかって時速を出してみてください。「1日1万歩」「継続して20分以上」「時速5km」と比べてどうでしょうか？少し意識してみただけでも違いますよ。そして、これから歩くことが楽しく思われる方は、初めはゆっくりでもいいので、ぜひ「自分なりに楽しく」歩いてみてください。これが私が皆さんから学んだウォーキングのコツです。