

5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	備 考 (*は持参するもの)
ポリオ(小児まひ) 予 防 接 種	11日(火) 福祉会館	午後1時30分~2時	平成15年2月~6月・平成16年1月 平成15年7月~12月 予備日 *予診票・無料券(予防接種手帳をお持ちの方)・母子手帳・体温計・ボールペン
	18日(火) 福祉会館		
	26日(水) 福祉会館		
※対象児で平成13年4月以降に生まれたお子さんは予防接種手帳の予診票・無料券をご利用ください。 ※上記の対象者年齢のお子さんで、2回接種がまだの場合は、前日までに母子手帳を持参のうえ、健康福祉課へ申し込んでください。 ※集団接種についてのお願ひ…混雑を避けるため、できるだけ上記の指定日にお越しください。ただし、不都合な方、接種年齢内において未接種の方は、いずれの日程でも可能です。(接種間隔にご注意ください。)ご協力をお願いします。			
乳児健康診査	12日(水) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成16年1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6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7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	21日(金) 福祉会館	午後1時~2時	平成14年10月~11月生まれの幼児 *母子手帳・通知書(問診票)
3歳児健康診査	14日(金) 福祉会館	午後1時~1時30分	平成13年2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	20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(8,120円)を支払う。
両親学級	25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 ・妊娠中の歯の手入れ ・子育てのポイント
たんぽぽ教室	第2・3・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	10日(月) 福祉会館	(実施時間) 午前10時15分~11時30分	平成14年4月~5月生まれの幼児のいる親 *母子手帳
すくすく広場	19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	7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2~4木曜日(祝日を除く) 福祉会館 第2~4水曜日(祝日を除く) 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

5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 ◆とき 17日(月)・31日(月) 午後1時~ ◆ところ 加古川健康福祉事務所	酒害相談 保健指導課 ☎0794(22)0003 ◆とき 17日(月) 午後1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 保健指導課 ☎0794(22)0003 ◆とき 6日(木)・20日(木) 午前9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 薬務・生活衛生課 ☎0794(22)0184 ◆とき 12日(水) 午後1時~3時 ◆ところ 加古川健康福祉事務所
痴呆老人家族会 保健指導課 ☎0794(22)0003 ◆とき 14日(金) 午後1時30分~ ◆ところ 加古川総合福祉会館	
加古川夜間急病センター(内科・小児科) ☎0794(31)8501 診療時間 午後9時~翌朝6時(年中無休)	加古川歯科保健センター ☎0794(31)6060 診療日・時間 日・祝日 午前9時~正午・午後1時~4時30分
※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。	

楽屋裏

4月から地域福祉課に異動しました。広報の事務を通じていろいろな方に出会い、いろいろな係者の皆さん、本当にありがとうございました。

4月に企画調整課に戻ってきました。2児の母となり子育てに追われる毎日ですが、一杯がんばります。よろしくお願ひします。▼育児休暇中は子育て支援センターのサークルに入り、子どもたちはもちろん母親同士も、とても楽しく過ごしています。他にも町には、学習センターや福祉しあわせセンターなど子育てを応援する施設がたくさんあります。気軽に足を運んでみてください。▼4月から新しい生活が始まりました。心を開いて何事にもチャレンジです。皆さん、がんばりましょうね。

(C) 2004

健康情報テレホンサービス

5月

月曜日 不登校
火曜日 哺乳ビンとむし歯の関係
水曜日 最近増えてきたガンとその対処法
木曜日 精神・神経科への気軽なかかり方
金土日 美容脱毛とわきがの治療

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

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」に来てみませんか?

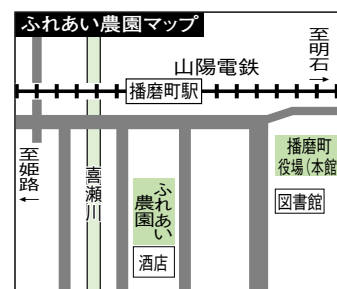
住民の皆さんと共に、自分たちの手で野菜を作り、食生活について振り返る『ふれあい自然農園』。昨年度はサツマイモが大収穫で、農園には子どもから大人まで、たくさんの笑顔があふれました。現在はタマネギとジャガイモがすくすくと育っています。今年度も皆さんの手で、サツマイモやタマネギ、ジャガイモを育てて、収穫してみませんか? 日ごろ畑と触れ合うことの少ないお子さんにもよい体験になると思います。ぜひご参加ください。

平成16年度(予定)

5月22日(土)	午前9時	タマネギ・ジャガイモ収穫およびサツマイモ植え付け準備
6月5日(土)(予備日12日)	午前9時~	サツマイモ植え付け(申し込み必要)
7月10日(土)	午前8時~	除草
8月21日(土)	午前8時~	除草
9月11日(土)	午前8時~	除草
10月9日(土)	午前9時~	除草、サツマイモ蔓あげ
11月6日(土)	午前9時~	サツマイモ掘り
20日(土)	午前9時~	タマネギ植え付け(申し込み必要)
12月11日(土)	午前9時~	除草
1月15日(土)	午前9時~	除草、ジャガイモ植え付け準備
2月19日(土)	午前9時~	除草、ジャガイモ植え付け
3月12日(土)	午前9時~	除草



▲楽しく、おいしく、健康に



※事前申し込みが必要な場合がありますので、今後も広報の案内をご覧ください。日程が変更になる場合がありますのでご注意ください。

- ▶場所 東本荘1丁目9 「ふれあい農園」(地図参照)
- ▶服装 汚れてもよい服装、履物
- ▶持ち物 移植ゴテ、軍手
- ▶主催 はりま健康プラン「ふれあい自然農園グループ」
- ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362

日程	内容	講師
1 5月12日(水)	今までの生活を振りかえって3カ月間のチャレンジ目標をたてよう 初回測定	保健師 栄養士
2 5月26日(水)	楽しく体を動かしましょう	運動指導員
3 6月2日(水)	調理実習	栄養士
4 6月16日(水)	1カ月後測定 楽しく体を動かしましょう 食生活チェック	運動指導員 栄養士
5 7月7日(水)	2カ月後測定 楽しく体を動かしましょう	運動指導員
6 7月21日(水)	楽しく体を動かしましょう	運動指導員
7 8月11日(水)	3カ月間チャレンジ達成! 3カ月後測定	保健師 栄養士

▼内容 初回、1カ月後、2カ月後、3カ月後に体重測定、ウエスト測定を行いダイエット効果の目安とします。毎日の体重を記録して生活習慣を見直しましょう。楽しく体を動かすヒント、食事についてなど生活習慣についてアドバイスします。

▼時間 午前9時~11時

▼場所 中央公民館(1、2、7回目は福祉会館)

▼定員 先着30人

▼持ち物 体重測定時には電卓、運動のときはバスタオルをお持ちください。

▼申し込み 5月10日(月)までに健康福祉課へ

▼お問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362

「からだやエイズ」教室に参加しませんか?