

**総合体育館**  
 主催 NPO法人  
 スポーツクラブ21はりま  
 播磨町本荘70-1  
 ☎0794(37)2201  
 FAX0794(37)3382

**3月の休館日**  
 7・14・22・28日

**3月のバドミントンの日**

- ▼日時 毎週水曜日（祝日は除く）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

**3月の卓球の日**

- ▼日時 毎週水曜日（祝日は除く）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

**兵庫国体マスコットはばたんダンスを踊ってテレビに出よう!**

- ▼日時 3月5日(出) 午前9時～
  - ▼場所 はりまシーサイドドーム
  - ▼対象 親子
  - ▼参加費 無料
- ※はばたんレディーと一緒にテレビ撮影し、3月13日(日)午前9時からサンテレビで放映予定です。

**●ステージマジック(手品)**

昨年の1年間マジック教室で学んだものを核に、更に飛躍を目指します。頭の体操にもなる楽しい会です。マジックに興味のある方は、是非ご加入ください。

- ▼日時 毎月第2木曜日 午後7時～9時（4月から日時は変更の可能性有り）
- ▼会場 月会費・材料費など千円程度
- ▼講師 加古川マジッククラブ 馬田 力先生ほか
- ▼申し込み・問い合わせ 代表 勝案 恒美宅 ☎0798(943)5258

**男性クッキング教室生募集**

料理を作ってワイワイガヤガヤ言いながら食事する幸せ！男子厨房に入るべしです。

- ▼男性ばかりの教室で、楽しく学びましょう。初心者大歓迎！伝統ある行列のできる料理教室です。お申し込みはお早めに。
- ▼日程 月1回、すべて火曜日の午前10時～12時30分です。
- ▼4月19日(開講式)、5月17日、6月21日(アウトドアクッキング)、7月19日、8月2日、9月20日、10月18日、11月15日
- ▼材料費 1回につき千500円
- ▼定員 先着27人
- ▼講師 庄中 文字先生、佐藤

**今年もやります！**

**チャレンジデー2005**

▼日時 5月25日(水) 午前0時(深夜)～午後9時

この日に15分間以上、体を動かしたリスポーツした住民の「参加率(%)」を競い合う「住民総参加型のスポーツイベント」です。健康とコミュニケーションづくりを目標とするものです。

近日中に運営委員会を設立し、過去の実績を参考に全住民挙げての連帯感とコミュニケーションを深める企画・協賛事業を広く募ります。

楽しくて面白いアイデアの提案を期待しています。

**中央公民館**  
 ☎0794(37)6980  
 FAX0794(35)5735

**3月の休館日**  
 19・20・21日

**サークル生募集**

- 茶道教室(裏千家)
- ▼日時 第2・4月曜日 午後1時～4時（4月から日時は変更の可能性有り）
- ▼会場 月会費2千円（入会金千円）
- ▼場所 中央公民館 和室
- ▼講師 唐木 宗喜先生
- ▼申し込み・問い合わせ 代表 唐木 喜代宅 ☎0798(942)2958

律子先生

▼申し込み・問い合わせ 4月1日(金)～14日(木)までに、材料費千500円を添えて中央公民館で申し込んでください。(電話申し込みは不可)

**火曜ナイトクッキング教室生募集**

料理上手は一生の得。家族の笑顔をつくりまします。食べることは一生涯続きます。食事・運動・休養は健康の三大要素です。健康はお金で買えない宝物。生活習慣病の予防にも日々バランスのよい食事を心がけましょう。

- ▼日時 月2回 すべて火曜日 午後6時30分～9時
- ▼5月10日・24日、6月14日・28日、7月12日・26日、9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日・22日
- ▼定員 先着27人
- ▼講師 庄中 文字先生
- ▼申し込み・問い合わせ 4月1日(金)～14日(木)までに、材料費千500円を添えて中央公民館に申し込んでください。(電話申し込みは不可)



**子どもいきいきスポーツ教室**

17年度も、好評で参加者急増の多種目教室を、内容を充実して年間4～5期に分けて計画しています。子どもたちだけでなく親子で参加できる工夫も加えています。

※詳しくはチラシをご覧ください。お問い合わせください。

| 種目(場所)            | 日時  |
|-------------------|---|
| ハンドボール (播磨小学校)    | 3月12日(土) 午後2時～  |
| 陸上 (秋ヶ池)          | 3月5日(土) 午前9時～<br>3月12日(土) "                             |
| クォーターテニス (総合体育館)  | 3月5日(土) 午後1時～<br>3月19日(土) "                             |
| 極真空手 (総合体育館)      | 3月6日(日) 午後5時～<br>3月13日(日) "                             |
| 琉球空手 (南中学校)       | 3月13日(日) 午後5時～  |
| ミニバスケット (南小学校)    | 3月5日(土) 午前9時～<br>3月6日(日) "                              |
| ファミリー拳法 (南中学校)    | 3月5日(土) 午前9時～<br>3月12日(土) "                             |
| 和太鼓 (南小学校)        | 3月5日(土) 午後1時～<br>4月2日(土) "                              |
| ダーツ (南部コミセン)      | 3月5日(土) 午後2時～<br>3月6日(日) 午前10時～                         |
| 剣道 (総合体育館)        | 3月6日(日) 午後5時～<br>3月13日(日) "                             |
| グラウンドゴルフ (浜田自由広場) | 3月6日(日) 午前9時～<br>3月13日(日) "<br>3月20日(日) "<br>3月27日(日) " |

**●茶道教室 (大日本茶道学会)**

- ▼日時 第1・3水曜日 午後1時～3時（4月から日時は変更の可能性有り）
- ▼会場 月会費2千円（入会金千円）
- ▼場所 中央公民館 和室
- ▼講師 西本 和仙先生
- ▼申し込み・問い合わせ 代表 浅沼 律子宅 ☎0798(942)7175

**●パレットクラブ**

子どもの豊かな感性を育むための絵画、造形教室です。

**公民館まつり**

中央公民館のサークル生が仲間と共に、日々学習した成果を発表する公民館まつりを、今年もにぎやかに開催します。

芸術文化に触れながら、お友達と楽しい時間をおすごしください。

- ▼内容・日時 ◎3月5日(出) 午前9時～午後5時 展示、サークルのバザー
- ◎3月5日(出) 午前9時30分～正午 子育て学習センターのバザー
- ◎3月6日(日) 午前9時～午後4時 展示、舞台発表、サークルのバザー、お茶席、模擬店
- ▼場所 中央公民館
- ▼問い合わせ 中央公民館 ☎0794(37)6980

**県立考古博物館先行展**  
 「春の夜の夢のごとし—平清盛と福原京の考古学—」  
 郷土資料館にて3月21日(祝)まで開催中

**講演会・シンポジウム**  
 「福原京(和田京)の謎をとく」  
 ▶日時 3月13日(日) 午後1時～5時  
 ▶場所 中央公民館  
 ▶申し込み・問い合わせ ※事前申し込み必要  
 兵庫県教育委員会埋蔵文化財調査事務所 ☎078(531)7011

**健康いきいきセンター 5周年記念イベント開催**

健康いきいきセンター ☎0794(35)5578  
 3月6日(日) 午前9時30分～午後6時30分  
 ※当日はデイトイムの定期券もご利用になれます。



**トレーニング室初回講習会と登録手続きが無料!**  
**5周年記念講習会無料キャンペーン**

トレーニング室を利用するために必要な初回講習会および登録手続きを無料で行っています。詳しくは、お問い合わせください。

- 《スタジオ・プール》 エアロビクス、スイミングレッスン(ビデオ撮り)など多彩なプログラム
- 《ビンゴ抽選会》 1月よりビンゴ大会実施中
- 《試飲会》 ダイエット系サプリメントの試飲会

- 《プロショップ》 5周年記念セール開催。各種豊富に揃えています。この機会にぜひ、ご利用ください。
- ◎第1部→2月22日(火)～3月6日(水) フィットネス用品、シューズ
- ◎第2部→3月8日(火)～21日(月) 水着、スイム用品、サプリメント

- ▼対象 幼稚園年長児(月2回 定員30人)、幼稚園年中児(月2回 定員若干名)、小学生低学年(月2回 定員15人)
- ▼会場 月会費2千円(入会金千円)
- ▼申し込み 中央公民館にて申し込み用紙に記入してお申し込みください。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)5038

**●子ども3B体操**

音楽に合わせて楽しく体操しています。一度のぞいてみませんか。

**●3Bベビー体操**

- ▼日時 第2・4土曜日 午後1時～2時
- ▼申し込み・問い合わせ 三好 悦子宅 ☎0794(35)4466
- ▼申し込み・問い合わせ 江口 京子宅 ☎0794(92)3653

# 国民年金保険料が変わります

▶問い合わせ 加古川社会保険事務所 ☎0794 (27) 4511  
住民課 国民年金係 ☎0794 (35) 2363

## 4月より国民年金保険料が変わります

平成17年4月より月額保険料が280円引き上げられ、13,580円となります。その後毎年280円ずつ上がり、平成29年4月以降は16,900円で固定されます。

|          |         |  |
|----------|---------|--|
| 平成17年度   | 13,580円 | 毎年280円ずつアップ<br>※平成18年度以降の保険料月額、平成16年度時点の賃金水準を基準として価格表示したものであり、実際の保険料月額は、平成16年以降の物価の変動に応じて改定した額となります。 |
| 平成18年度   | 13,860円 |  |
| 平成19年度   | 14,140円 |  |
| 平成20年度   | 14,420円 |  |
| ...      | ...     |  |
| 平成29年度以降 | 16,900円 |  |



## 国民年金口座振替がますますお得に！

### お得その1 早収制度（早割）が始まります

現行の口座振替制度では、当月保険料は翌月末に引き落としとされていますが、早収割引制度を利用されると、当月保険料は当月末に引き落としとされ、**40円の割引引き**が受けられるようになります。（当月末振替のみ）

1年前納、6ヵ月前納の口座振替を利用されている方の割引額も現金納付に比べて大きくなります。

#### 通常の口座振替（現行）

| 振替日 | 金額      | 引き落とし該当月     |
|-----|---------|--------------|
| 4月末 | 13,300円 | 3月分保険料       |
| 5月末 | 13,580円 | 4月分保険料（割引なし） |
| 6月末 | 13,580円 | 5月分保険料（割引なし） |

#### 法施行後（平成17年4月開始の当月末振替の場合）

| 振替日 | 金額      | 引き落とし該当月      |
|-----|---------|---------------|
| 4月末 | 13,300円 | 3月分保険料 注1     |
|     | 13,540円 | 4月分保険料（40円割引） |
| 5月末 | 13,540円 | 5月分保険料（40円割引） |
| 6月末 | 13,540円 | 6月分保険料（40円割引） |

注1 従来より口座振替を利用されている方が月別の早収割引に変更された場合は、原則として初回の振替は2ヵ月分となります。

### お得その2 口座振替の前納がお得

1年前納の場合は口座振替制度を利用される方が現金納付前納よりお得です。  
（平成17年4月分から平成18年3月分の1年分）

|         | 月別納付（現金） | 翌月末口座振替  | 当月末口座振替  | 現金納付前納   | 口座振替前納   |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1年間の納付額 | 162,960円 | 162,960円 | 162,480円 | 160,070円 | 159,540円 |
| 差額      |          | 0円       | 480円     | 2,890円   | 3,420円   |

（上記以外でも6ヵ月前納割引制度もあります。いずれも、口座振替の方が現金納付よりお得です）

※現在口座振替で前納納付（1年前納・6ヵ月前納）をされている方は手続きなしで4月より上記の割引引きで引き落としとなります。

※現在月別の口座振替（翌月末振替）を利用されている方が、当月末振替や前納振替に変更される場合は届け出が必要です。

※4月末から引き落としされる当月末振替や前納振替を希望される場合は、3月中にお申し込みが必要です。3月30日（水）必着で社会保険事務所までお申し込みください。金融機関の窓口でお申し込みの場合は、特に早めに手続きをしてください。

※当月末振替申出は随時変更可能です。（翌月分より当月末振替開始となります）

※現在の月別口座振替（翌月末振替）も引き続き利用できます。

※半額免除期間中の半額口座振替については、早収割引は適用しません。翌月末振替のみとなります。

#### 【手続き方法】

『国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書』に記載の上、預（貯）金通帳届出印、国民年金納付案内書または年金手帳を添えて社会保険事務所指定の金融機関へ提出していただくか、社会保険事務所に提出または郵送してください。（申出書は、各金融機関、社会保険事務所、役場住民課にあります）

※注 社会保険庁ホームページ（<http://www.sia.go.jp/>）から申出書をプリントアウトすることもできます。その場合は社会保険事務所への受け付けとなります。

## 郷土資料館

☎0794 (35) 5000  
FAX 0794 (36) 0135

3月の休館日  
7・14・22～25  
27・28日

### 歴史講座「雷の通る道」

▼日時 3月6日（日）午前10時～

▼場所 郷土資料館

▼講師 神戸女子大学教授 田中 久夫先生

▼参加費 無料

### 簡単古代体験！

行事のない土・日曜に、誰でもすぐに古代体験ができます。当日申し込んでください。

▼日時 3月5日（土）・12日（土）・13日（日）・19日（土）・20日（日）・26日（土）午後2時から約2時間

▼【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。

▼費用 300円

▼【土器作り】

粘土1kgで作ります。焼き上がりまでに少し時間がかかります。

▼費用 300円

### ボランティア募集

播磨町郷土資料館や播磨大遺跡の説明をしたり、古代体験の補助ができる方を募集中。

## 図書館

☎0794 (37) 4500  
FAX 0794 (37) 5362

3月の休館日  
7・14・22  
27・28日

### 手づくり会

「動物の写真立てで思い出を飾ろう！」

▼対象 小学生以下

▼日時 3月12日（土）午後2時～3時

▼場所 2階学習室

▼費用 無料

▼申し込み 先着40人。3月1日（火）から図書館で受け付けます。

### おはなし会

▼日時 3月5日（土）、19日（土）、26日（土）、午後3時～3時30分

▼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

### ビデオプロジェクト映画会

『アイアン・ジャイアント』

▼日時 3月13日（日）午後2時～約90分



### 春休み人形劇

▶日時 3月30日（水）午後3時～  
▶場所 図書館2階視聴覚室  
▶内容 まいごのうさぎさん ほか  
図書館ボランティア「なでしこ」

▼場所 2階視聴覚室

### ビデオ放映

▼日時 毎週土曜日 午後3時30分～4時（3月12日（土）のみ3時から行います）

▼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 毎週火曜日 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（1日）は、だっせのおっちゃん紙芝居を行います。

### コミセンでおはなし会

◎野添コミセン 3月9日（水）午後3時30分～4時

## 図書館の本棚

3月

### おとなの本

- がんばらないでも幸せ 横森 理香
- 京都101の味みやげ
- 午後の磔刑
- 上達するヒント
- 和の暮らしを読み解く難読漢字 薬谷 久三監修 松岡 大悟編
- 101歳の少年
- ランドセルママ
- グランド・フィナーレ
- オリンピックのスーパースイムでうまくなる水泳 青木 剛監修 ほか

### こどもの本

- ビジュアルガイド 青年海外協力隊 山岸 三郎 松原 志真編著
- 魔女とふしぎな指輪 ルーズ・チュウ作 目当陽子訳
- 河合雅雄の動物記4 三羽の子ガラス 草山 万寿
- 基本がわかるスポーツルール バレーボール 下山 隆志 尾沢 とし和著
- おひめさま えんそくに行く まだらめ 三保さく 国井 節え
- 地獄のえんま帳 三田村 信行作 夏目 尚吾絵
- ポケのワンピース つちだ のぶこ
- カギさんミルクはともだちじるし はらだ ゆうこさく・え 森枝 卓士文・写真 ほか
- 手で食べる

▼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

# 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                      | 備考（*は持参するもの）   |
|--|--|---------------------------|--|
| ツベルクリン反応検査   | 8日（火）<br>福祉会館                                    | 午後1時30分～2時                | 生後満3カ月～4歳未満の乳幼児でBCG接種がまだの方<br>*予診票・母子手帳・無料券                      |
| 判定およびBCG接種   | 10日（木）   |                           |  |
| ※4歳までに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込んでください。（母子手帳持参）         |  |                           |  |
| 乳児健康診査   | 2日（水）福祉会館  | 午後1時～1時30分                | 平成16年11月生まれの乳児<br>*母子手帳・通知書（問診票）                                 |
| 10カ月児健康診査  | 平成17年4月末日まで<br>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16年5月生まれの乳児<br>*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。<br>※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   | 18日（金）福祉会館                                       | 午後1時～2時                   | 平成15年8～9月生まれの幼児<br>*母子手帳・通知書（問診票）                                |
| 3歳児健康診査  | 11日（金）福祉会館                                       | 午後1時～1時30分                | 平成13年12月生まれの幼児<br>*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<br>☎0794（29）2923へ<br>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<br>①予約：加古川総合保健センター<br>↓<br>②申込：健康福祉課で個人負担金（8,120円）を支払う。 |
| 両親学級   | 15日（火）中央公民館                                      | （実施時間）<br>午後1時30分～3時30分   | 出産予定のご夫婦 *母子手帳<br>・小児科医からみた子育て<br>・ビデオ「新生児の育て方」・播磨町の諸制度          |
| たんぽぽ教室   | 第1～4木曜日<br>福祉会館                                  | （実施時間）<br>午前9時30分～11時30分  | ことばを育む親子の遊びの教室<br>申し込みは健康福祉課へ                                    |
| 2歳児育児教室  | 14日（月）<br>福祉会館                                   | （実施時間）<br>午前10時15分～11時30分 | 平成15年2月～3月生まれの幼児のいる親<br>*母子手帳                                    |
| すくすく広場   | 16日（水）福祉会館                                       | 午前9時30分～11時               | 乳幼児のいる親<br>*母子手帳   |
| 健康相談   | 4日（金）福祉会館  | 午後1時30分～3時                | 住民一般<br>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・2・4月曜日<br>福祉会館<br>第1～4水曜日<br>野添コミセン           | （実施時間）<br>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<br>（介護保険のサービスを利用しない方）<br>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（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 7日（月）・28日（月）午後1時～                                     | ◆とき 7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   |
| 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 3日（木）・17日（木）午前9時30分～                                  | ◆とき 11日（金）午後1時30分～  |
| ◆ところ 加古川健康福祉事務所   | ◆ところ 加古川総合福祉会館  |
| 難病・アレルギーなどに関する専門栄養相談 健康増進課 ☎0794（22）0002                  | 骨髄バンク登録窓口事業 薬務・生活衛生課 ☎0794（22）0005                          |
| ◆とき 2日（水）・16日（水）午後1時30分～                                  | ◆とき 2日（水）午後1時～3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   |
| 加古川夜間急病センター（内科・小児科） ☎0794（31）8051<br>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<br>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。                            |   |

## BCG接種は受けられましたか？

平成17年4月1日より法律が改正され、BCG接種の接種年齢が、4歳未満から6カ月未満となり、4月以降、月齢が生後6カ月に達したお子さんは接種ができなくなります。生後満3カ月～4歳未満のお子さんで、接種がまだの方は、下記の日程で必ずBCG接種を受けましょう。

### ▶日程

| ツベルクリン反応 | BCG      |
|----------|----------|
| 3月8日（火）  | 3月10日（木） |

▶受付時間 午後1時30分～2時

▶場所 福祉会館

▶持ち物 母子手帳・予診票・無料券（予防接種手帳をお持ちの方のみ）

\*予診票をお持ちでない方は、母子手帳を持参の上、健康福祉課まで申し出てください。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎0794（35）2362

## 追加接種を受けましょう

確実な免疫を作るためには、決められた期間に追加接種を受けることが必要です。春休み期間を利用して接種することをお勧めします。

### ▶予防接種名・対象年齢

◎日本脳炎2期 9歳以上13歳未満

◎日本脳炎3期 14歳以上16歳未満

◎二種混合 11歳以上13歳未満

\*予診票（接種券）は対象の方に送付していますが、転入などにより、お持ちでない場合は、お問い合わせください。

▶問い合わせ 健康福祉課 ☎0794（35）2362

## 健康講座

### 『自分のこころ・ストレスとうまく付き合おう!』 ～私なりのストレス対処法～

生活していると毎日ストレスはつきものですよね。そんな時、あなたはどのようにしていますか？ 友達としゃべったり、体を動かしたり、おいしいものを食べたり、ゴロゴロしたり…。

この講座で、ストレスと健康について考え、あなた自身を見つめて、ストレスとうまく付き合うヒントにしてみませんか？ どなたでもご参加ください。



▶日程・内容 どちらも午後1時30分～3時です。

①3月24日（木）ストレスと健康について  
ストレス対処法のいろいろ

②3月31日（木）自分自身を見つめてみよう  
（自己分析など）

▶場所 中央公民館 研修室2

▶講師 はりま心理相談室 山本 節子先生

▶対象者 老若男女問いません。2日間参加できる方なら、どなたでもご参加ください。

▶定員 先着30人

\*軽いストレッチを行いますので、動きやすい服装でお越しください。

▶申し込み・問い合わせ

3月18日（金）までにご連絡ください。

健康福祉課 ☎0794（35）2362

## 保健だより

4月から接種できる年齢が変わります  
BCG接種は生後6カ月になるまでに受けましょう

健康福祉課保健師 延安 雅子

BCGは結核を予防するために、原因である結核菌を発病しない程度に弱めた生ワクチンです。「肩にハンコみみたいな注射をして、しばらく跡があったなあ」と思い出される方も多いと思います。この予防接種を定めている結核予防法が4月から一部改正されます。

今までは、まずツベルクリン反応検査をし、結果が陰性の場合のみBCG接種をしていました。今後はツベルクリン反応検査をすることなく、すべての子どもを対象に生後6カ月に達するまでに接種することになりました。これまでは4歳まででしたので、期間も大幅に短くなりました。

これは、乳幼児が感染した場合、発病しやすく重症になりやすいので、より早期にBCGを接種し重症化を防ぐためです。

昭和26年に結核予防法が制定された頃には、1年間に59万人（現在の18倍）が新たに発病し、死亡者数は年間9万3千人（現在の40倍）、患者は若者がほとんどでした。その後、患者数、死亡者数は減少したものの欧米に比べると、まだまだ多いとい

われています。結核菌に感染しても、すぐに発病に至る場合と、冬眠のような状態で体の中に長い間、留まる場合があり、そのまま生涯発病しない人もいます。

乳幼児や免疫力の低下している状態の人は発病しやすく、健康な成人などは感染しても菌を抑える力があり、すぐに発病するのは10人に1～2人といわれています。今は高齢者の発病が増えています。今が高齢者に感染していますが、若いころに感染し体内に結核菌をもったまま年月を経て、加齢や他の病気などによる体力の低下に伴い、発病に至っている人が多いようです。

結核は、過去のものではなく、まだまだ侮れない病気です。お子さんの健やかな成長のため、早めのBCG接種で重症化を予防することをお勧めします。

また、4歳までの乳幼児で、まだBCG接種を受けていない場合は上段の通りの日程で実施しますので、接種されることをお勧めします。



## 健康情報テレホンサービス 3月

月曜日 寝ちがい  
火曜日 神経を抜くと歯は痛くならない？  
水曜日 白内障  
木曜日 くり返すぼうこう炎の予防  
金曜日 足の变形（外反母趾）  
☎0120-（979）451  
http://www.hhk.jp/

### 楽屋裏

阪神・淡路大震災から10年。あの日を忘れないために、町内でも様々な催しや訓練が行われました。私は1月23日、文化ネットワークショップはりま塾主催のゴスペルコンサートのお手伝いをしました。鎮魂の祈りを込めた歌声が会場を包み、裏方ながら大変感動しました。▼我が家の4歳の息子は「火事の時はお口、地震のときは頭をおさるんやでえ」と保育園で教えてもらったことを覚えてくれました。頼もしいなと思いつつも、いざというとき、私は子どもたちを守るのだろうかと思ってしまう。もちろん、災害はいつ起こるかも分からず、家族一緒にいるときは限りません。いろんな場面を想定して非難の仕方、連絡の方法などを話し合っておく必要があるなと感じました。

（中略）