

6月はむし歯予防月間です 歯周疾患検診を受けましょう

歯を失う原因の約9割を占めるのが歯周病とむし歯です。ぜひ、この機会に検診を受け、「お口の健康」について考えましょう。

- ▶ **受診期間** 平成20年2月29日(金)まで
- ▶ **場所** 歯周疾患検診協力医療機関 (播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶ **内容**
 - ・歯周疾患検診 (歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)
 - ・PMTC (上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)

※PMTC…歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また歯の表面がツルツルして気持ちよく、歯の着色を落とすことができます。いわば歯の表面のクリーニングです。

- ▶ **対象** 今年度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる住民
- ▶ **検診費用** 1,300円

※次の①②に該当する方は、費用の免除があります。医療機関へ申し込み後、受診日の1週間前までに健康安全グループで申請してください。印鑑が必要です。ご持参ください。

- ①生活保護法による被保護世帯に属する方
- ②住民税非課税世帯 (世帯の全員が住民税非課税)に属する方

- ▶ **受診券の交付**
 - ・40歳・50歳の方 郵送しています
 - ・60歳・70歳の方 健康安全グループの窓口にて交付します
- ▶ **問い合わせ** 健康安全グループ



いずみ会料理講習会 旬の野菜をしっかりと食べよう かしこく油を使って (ヘルシー料理)

- 食生活を見直してみませんか?
- ▶ **日時・場所** 6月5日(火) 中央公民館
6月13日(水) 野添コミセン
6月15日(金) 中央公民館
6月20日(水) 南部コミセン
 - いずれも午前9時30分～12時30分
 - ▶ **参加費** 500円 (当日徴収)
 - ▶ **問い合わせ** 健康安全グループ

加古川市加古郡医師会・加古川市加古郡耳鼻咽喉科医 第3回 市民健康フォーラム これだけは知っておきたい「耳の病気について」

- ▶ **日時** 7月1日(日) 午後1時～2時30分
 - ▶ **場所** 加古川総合保健センター3階 大会議室
 - ▶ **演題・講師**
 - 『中耳の病気について』 木村 真実 (加古川市民病院 耳鼻咽喉科)
 - 『外耳・内耳の病気について』 藤本 崇史 (ふじもと耳鼻咽喉科 院長)
 - ▶ **申し込み・問い合わせ** 申し込みは不要です。参加無料。手話通訳があります。
- 加古川市加古郡医師会・加古川市加古郡耳鼻咽喉科医
☎079(421)4301
FAX079(421)4303

播磨歯科医師会 第1回 8020歯の健康まつり

- ▶ **日時** 6月9日(土) 午後1時～3時
- ▶ **場所** 加古川歯科保健センター
- ▶ **内容** 歯科健診、歯科相談、健康測定、歯の健康及び介護に関するお話、ブラッシング指導、入れ歯のお手入れ、お口の健康体操 など
- ▶ **対象** 満70歳以上の方 ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申し込み・問い合わせ** 播磨歯科医師会
☎079(434)5005

加古川市加古郡医師会・加古川全外科医会 平成19年度 第2回 市民健康フォーラム 知っていますか?『腰部脊柱管狭窄症』

- ▶ **日時** 6月23日(土) 午後2時～4時
 - ▶ **場所** 健康いきいきセンター3階 大会議室
 - ▶ **内容**
 - 司会=坂田 敏郎 (坂田整形外科リハビリテーション 院長)
 - 演者=黒石 昌芳 (黒石整形外科 院長)
 - 横山 浩 (横山整形外科 副院長)
 - 高山 博行 (県立加古川病院 整形外科医長)
 - ▶ **参加費** 無料
 - ▶ **申し込み・問い合わせ** 申し込み不要です。手話通訳があります。できるだけ徒歩または自転車でお願いします。
- 質問のある方は、6月15日(金)までにファックスまたは郵送にてご送付ください。
- 市民健康フォーラム事務局
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12
☎079(421)4301
FAX079(421)4303

6月の各種相談

- 行政相談**
 - ▶ **日時** 6月25日(月) 午前9時30分～11時30分
 - ▶ **場所** 中央公民館
- 消費生活相談 (暮らしについて電話相談可)**
 - ▶ **日時** 毎週月曜日 (祝日除く) 午前10時～正午
 - ▶ **場所** 中央公民館
 - ▶ **問い合わせ** 住民グループ
- 納税と相談**
 - ▶ **日時** 毎月第4日曜日 午前9時～正午 午後1時～5時
 - ▶ **場所** 税務グループ (中央公民館側 通用口をご利用ください)
- 税理士会の税務相談**
 - ▶ **日時** 6月12日(火)、19日(火)、26日(火) 午後1時15分～4時 (受付)
 - ▶ **場所** 加古川税理士会館(加古川税務署の北側)
 - ▶ **問い合わせ** 近畿税理士会加古川支部 ☎079(421)1144
- 法律相談 (予約が必要)**
 - ▶ **日時** 6月11日(月)、25日(月) 午後6時～8時
 - ▶ **場所・申し込み** 中央公民館 (申込順。電話予約不可)
- 女性法律相談 (予約が必要)**
 - ▶ **日時** 6月12日(火)、26日(火) 午後2時～4時
 - ▶ **場所・申し込み** 中央公民館 (申込順。電話予約不可)
- 心配ごと相談**
 - ▶ **日時** 毎週火曜日 (祝日除く) 午後1時～4時
 - ▶ **場所** 福祉しあわせセンター
- 困りごと相談 (人権相談)**
 - ▶ **日時** 6月14日(木)、28日(木) 午後1時～3時
 - ▶ **場所** 福祉しあわせセンター
- 人権相談 (常設相談)**
 - ▶ **日時** 毎週月～金曜日 (祝日除く) 午前9時～午後4時
 - ▶ **場所** 法務局加古川支局 ☎079(424)3555
- 税務相談 (予約が必要)**
 - ◎ **税務相談**
 - ▶ **日時** 6月1日(金) 午後1時～3時
 - ▶ **場所** 播磨町商工会
 - ▶ **対象** 商工業者
 - ▶ **申し込み・問い合わせ** 播磨町商工会 ☎079(435)1630
- 福祉相談**
 - ▶ **日時** 6月6日(水)、13日(水)、20日(水) 午後1時30分～4時
 - ▶ **場所** 福祉しあわせセンター
- 知的障害者 (児) 相談**
 - ▶ **日時** 6月16日(土) 午前10時～正午
 - ▶ **場所** 福祉会館
- 身体障害者相談**
 - 【相談員】 (敬称略)
 - ▷ 有瀬 隆【宮北2丁目8の6】 ☎FAX079(437)6539
 - ▷ 政本 和子【古宮236番地の4】 ☎079(437)3456 FAX079(437)3467
 - ※☎・FAXはNPO法人アエソンにかかります。
- 子どもの悩み相談**
 - ▶ **日時** 毎週月～金曜日 午前9時～午後5時
- ▶ **場所** 役場第2庁舎3階 ふれあいルーム (電話相談可) ☎079(437)4141
- 母子家庭相談 (予約が必要)**
 - ▶ **日時** 6月13日(水)、27日(水) 午前10時～午後4時
 - ▶ **場所・申し込み** 福祉グループ
- 主任児童委員による子育て相談**
 - ▶ **日時** 6月27日(水) 午後1時30分～4時
 - ▶ **場所** 福祉しあわせセンター
- 子育て相談 (事前問い合わせ必要)**
 - 両施設で来所相談を行っています。(祝日除く)
 - ◎ **北部子育て支援センター**
 - ▶ **日時** 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
 - ◎ **南部子育て支援センター**
 - ▶ **日時** 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
 - ▶ **電話相談・問い合わせ** ☎078(944)0717
 - ◎ **北部子育て支援センター**
 - ▶ **日時** 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時
 - ▶ **電話相談・問い合わせ** ☎079(437)4188
 - 臨床心理士による子育て相談**
 - 予約が必要です。
 - ◎ **北部子育て支援センター**
 - ▶ **日時** 6月4日(月) 午後1時30分～3時30分
 - ▶ **申し込み・問い合わせ** ☎078(944)0717
 - ◎ **南部子育て支援センター**
 - ▶ **日時** 6月11日(月) 午後1時30分～3時30分
 - ▶ **申し込み・問い合わせ** ☎079(437)4188

6月のカレンダー

【各館の休館日】役場・教育委員会 ①郷土資料館 ②中央公民館 ③総合体育館 ④健康いきいきセンター ⑤野添・東部・西部・南部コミュニティセンター ⑥図書館				
1 金	水道習慣 1日～7日 親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	17 日	月例茶会 午前10時～午後3時 野添北公園蓬生庵	(役公)
2 土		18 月		(資健)
3 日	トライやるウィーク実施期間 播磨中学校 5月28日～6月1日 播磨南中学校 6月4日～8日	19 火		(役)
4 月		20 水		(資健)
5 火	※「トイレトレーニング」についてみんなで考えてみませんか 午前10時～11時30分 南部子育て支援センター	21 木		
6 水	定例議会 午前10時～ 議場	22 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	(役)
7 木		23 土		(役)
8 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	24 日	消防操法大会 午前9時～正午 望海公園球場	(役)
9 土		25 月		(資体健)
10 日		26 火	※よちよち 午前10時～11時15分 南部子育て支援センター	(コ役)
11 月		27 水	※よちよち 午前10時～11時15分 北部子育て支援センター	(資健)
12 火	定例議会 午前10時～ 議場	28 木		
13 水	定例議会 午前10時～ 議場 ※よちよち 午前10時～11時15分 北部子育て支援センター	29 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	(資健)
14 木	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	30 土	ふれあい映画会 午後1時30分～ 中央公民館大ホール	(役)
15 金	※スマイルハートえほんらいぶ 午前10時30分～11時30分 北部子育て支援センター			
16 土				(役)

6月の保健行事

問い合わせは 健康安全グループ
☎079(435)2611

すくすく健康カレンダー

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
乳児健康診査	6日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成19年2月 生まれの乳児	*母子健康手帳 通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成19年7月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の小児科(指定医療機関)	平成18年8月 生まれの乳児	*母子健康手帳 健診受診票 健康保険証 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、健康安全グループへ申し出てください。			
3歳児健康診査	8日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16年3月 生まれの幼児	*母子健康手帳・通知書(問診票) 早朝尿(5cc)

内 容	日時(実施時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
2歳児育児教室	18日(月) 午前10時15分~11時30分 ▶福祉会館	平成17年4月~ 6月生まれの幼児	*母子健康手帳
たんぼぼ教室	14日(木)・28日(木) 午前9時30分~11時15分 ▶福祉会館	ことばを育む親と 子の遊びの教室	申し込みは健康安全グループ

いきいき健康づくりカレンダー

内 容	日時(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
センター健診	21日(木) 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) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料: 基本診査 1,500円、 肺がん(結核) 700円、胃がん 1,400円、 乳がん 3,300円、子宮がん 1,200円、 大腸がん 1,000円、骨粗しょう症検診 500円、 B型・C型肝炎検査 1,000円
個別歯周疾患検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高砂 市内の協力医療機関	40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料: 1,300円 予約: 協力医療機関に電話で予約のうえ、受診してください。60歳・70歳の方は健康安全グループ窓口にて、受診券を交付します。
子宮がん個別検診	通年(2月29日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医療機関 (12医療機関)	18歳以上の住民	検診料: ①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師が必要と認めた方のみ) 予約: 加古川総合保健センター(受診券を郵送します) 申し込み: 受診券到着後、直接医療機関へ電話予約
2時間人間ドック	日程は加古川総合保健センター ☎079(429)2923へお問い合わせください。 午前8時30分~9時 ▶加古川総合保健センター	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: 健康安全グループで個人負担金(8,120円)を支払い、受診券の交付を受ける。

内 容	日時▶場所	対 象 者	備 考 (*は持参するもの)
健康相談	7日(木) 午後1時30分~3時(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。 (予約制)
リハビリ友の会	4日(月)、18日(月) 午後1時30分~3時15分(実施時間) ▶福祉会館	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)	申し込みは健康安全グループ

6月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。
▶場所 加古川健康福祉事務所

心のケア相談
▶日時 11日(月)、25日(月)
午後1時~2時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

酒害相談
▶日時 11日(月) 午後1時30分~3時30分
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

エイズ・肝炎ウイルス検査相談
▶日時 13日(水)、27日(水)
午前9時15分~10時15分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
※匿名、原則として無料実施

一般健康相談
▶日時 14日(木)、28日(木)
午後1時~2時
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

専門栄養相談
▶日時 20日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

パーキンソン病患者交流会
▶日時 19日(火) 午後1時30分~3時30分
▶場所 加古川市福祉会館
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003

健康情報テレホンサービス

6月

月曜日 外陰部のかゆみ
火曜日 噛み合わせと頭痛、肩こり一類関節症
水曜日 美容脱毛
木曜日 すぐに尿が漏れそうになる
金曜日 夏季の小児のスキンケア
金土日 夏季の小児のスキンケア
※祝日は前日のテーマが流れます

☎0120(979)451

加古川夜間急病センター(内科・小児科) ☎079(431)8051 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 ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/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。

シニア元気アップ教室のお知らせ

心身ともにいきいきと暮らすことができる年齢、「健康寿命」をご存じですか? 健康寿命を延ばすには、生活習慣病の予防と適度な運動を行うこと、趣味などの生きがいをもつことが大切といわれています。この教室では、皆さんが毎日続けられる健康と体力づくりのコツを、楽しく分かりやすくお伝えします。どうぞご参加ください。

▶日時と内容

- 6月13日(水)
歯の健康のお話(歯科衛生士)
元気アップ運動①(健康運動指導士)
- 6月20日(水)
栄養・食生活のお話(管理栄養士)
元気アップ運動②(健康運動指導士)
- 6月27日(水)
心身の健康のお話(作業療法士)
元気アップ運動③(健康運動指導士)

いずれも午前10時から11時30分です。
※教室終了後も、いきいきセンターにてシニア対象の教室にご参加いただけます。(自己負担あり)

▶場所 健康いきいきセンター 3階大会議室

▶対象 おおむね60歳以上の方

▶定員 先着30人(自己負担なし)

▶服装 簡単な運動のできる服装と靴

▶持ち物 筆記用具、汗拭きタオル、飲み物

▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループにお申し込みください

ふれあい自然農園は人と人、人と土の 触れ合いから食を通して健康を広めます

ふれあい自然農園の委員から皆さんへ

おいしいタマネギとジャガイモの収穫をします。一緒に収穫してみませんか。楽しいですよ。ジャガイモは男爵とメークインの2種類です。

そして収穫したタマネギとジャガイモの採れたてのおいしさを味わってください。

申し込みは不要、どなたでもお気軽に、子どもと一緒にの参加も大歓迎です。当日、現地にお越しください。たくさんのご参加をお待ちしています。

(ふれあい自然農園委員 森津)

▶日時 6月9日(土) 午前8時~

雨の場合は6月16日(土)に延期します

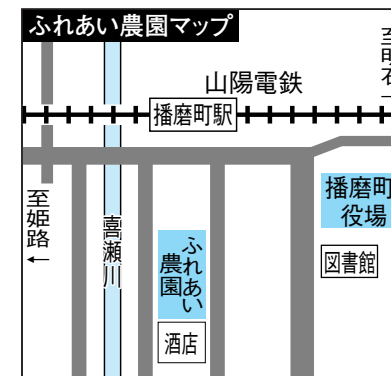
▶場所 「ふれあい農園」地図参照

▶服装 汚れてもよい服装、履物

▶持ち物 移植ゴテ、軍手

▶問い合わせ

健康安全グループ ☎079(435)2611



はいま健康プラン

健康づくり情報 vol.3

ふれあい自然農園

健康安全グループ

自らの健康は自らの手でつくり出すと考える人が集まり、「ふれあい自然農園」「とびつきり遊歩」「はりま歯つぴー」の3つの活動が継続して行われています。特に「ふれあい自然農園」は、平成19年の秋に、5周年を迎えます。「休耕田を利用して野菜と健康をつくらう!」をモットーに、老若男女みんなと一緒に、野菜作りを楽しむとともに、日ごろの食生活を考え、親子・家族・ご近所とのふれあいや健康づくりの輪を広げる活動をしています。

春、サツマイモのつるを植えて、秋にサツマイモを収穫する。冬、ジャガイモの種芋を植えて、春にはジャガイモを収穫する。ニンジン種ってどんなの? ヤーコンってどんな植物? どうやって食べるの? タマネギについて

「休耕田を利用して野菜と健康をつくらう!」をモットーに、老若男女みんなと一緒に、野菜作りを楽しむとともに、日ごろの食生活を考え、親子・家族・ご近所とのふれあいや健康づくりの輪を広げる活動をしています。

春、サツマイモのつるを植えて、秋にサツマイモを収穫する。冬、ジャガイモの種芋を植えて、春にはジャガイモを収穫する。ニンジン種ってどんなの? ヤーコンってどんな植物? どうやって食べるの? タマネギについて

「自分の食べる物を自分で収穫して、調理して食べる」昔は当たり前のことだったのでしょ。今はそれを伝えるために、少しエネルギーが必要。若いお父さんお母さんに難しいなら、おじいちゃん、おばあちゃんや地域のおじいちゃん、おばあちゃんの力を借りて、「食育」が流行ではなく「当たり前のこと」になればうれしいです。

つでもスーパーに売られてるけどいつ収穫されるの? 子どもたちは実体験を通じて「?」の答えを見つけます。子どもたちだけでなく、私たち大人が「目からうろこが落ちる」体験することもあればあります。最近よく耳にする「食育」「地産地消」という言葉がありますが「ふれあい自然農園」はまさに「食育」「地産地消」の場です。

1日3回、365日の食事を大切に、次世代を担う子どもたちの健康な心と体をつくるのは、地域の大人の役目です。「自分の食べる物を自分で収穫して、調理して食べる」昔は当たり前のことだったのでしょ。今はそれを伝えるために、少しエネルギーが必要。若いお父さんお母さんに難しいなら、おじいちゃん、おばあちゃんや地域のおじいちゃん、おばあちゃんの力を借りて、「食育」が流行ではなく「当たり前のこと」になればうれしいです。