

# 住民総参加型NPO法人 スポーツクラブ21はりま

〈休館日〉毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日・はりまシーサイドドーム、秋ヶ池運動場除く)

住所 播磨町本荘70番地1  
播磨町総合体育館内  
☎079(437)2201  
☎079(437)3382  
e-mail harima21@arion.ocn.ne.jp  
ホームページ  
http://www8.ocn.ne.jp/~sports21/

## 町民プール 7月14日(土)オープン

- ▶営業期間 7月14日(土)～9月9日(日)
- ▶営業時間  
○午前の部 9時30分～12時30分  
○午後の部 1時30分～6時30分  
※ただし、8月13日(月)以降は午後5時まで
- ▶入場料 午前・午後の部それぞれ  
○小学生以下 100円  
○中学生以上 200円  
※小学生以下の入場には16歳以上の同伴者が必要です。

- ▶休場日  
7月23日(月) 休館日  
7月28日(土) 播磨町夏まつり  
8月27日(月) 休館日



## ♪♪♪ 夏休みの教室(場所:町民プール)♪♪♪

- わくわく水泳教室(5日間コース・学年別2教室)  
▶日程 ①7月23日(月)～27日(金) ②7月30日(月)～8月3日(金)  
③8月6日(月)～10日(金) ▶定員 各教室50人
- ぷくぷくスノーケリング教室(2日間コース)  
▶日程 ①7月21日(土)～22日(日) ②7月28日(土)～29日(日)  
③8月4日(土)～5日(日) ▶定員 各コース20人
- チャレンジ水泳記録会  
▶日時 8月12日(日) 午前9時～正午  
▶対象 25m以上泳げる方(定員なし)
- カヌー教室(①2日間コース、②3日間コース)  
▶日時 ①7月7日(土)～8日(日) 午後1時～4時  
②7月9日(月)～11日(水) 午後4時～6時  
▶定員 ①②いずれも6人

## ●播磨町テニス協会 女性会員募集!!● ダブルスでテニス仲間を増やし楽しいテニスライフに♪

- 播磨町テニス協会ではただいま女性会員を募集中です。入会ご希望の方は下記へご一報ください。
- ▶入会資格 播磨町に在住または在勤の方で雁行陣でダブルスゲームができる方
- ▶1日体験 毎週水・日曜日 午前8時～正午  
毎週土曜日 正午～午後4時
- ▶場所 はりまシーサイドドーム
- ▶問い合わせ 播磨町テニス協会 糸井宅☎078(944)7073

第11回播磨町ふれあいオー  
ンゴルフ大会 参加者募集

- ▼日時 7月20日(金)
- ▼場所 滝野カントリー倶楽部 八千代コース
- ▼参加費 プレー費5千740円、会費3千円
- ▼締め切り 6月30日(土)

第3回極真空手はりまカ  
ップ 参加者募集

- ▼日時 7月15日(日)
- ▼場所 総合体育館
- ▼参加費 1人3千円
- ▼締め切り 6月25日(月)

NPO法人スポーツクラ  
ブ21はりま総会

6月9日(土)、播磨町総合体育館で総会が開催されました。役員改選や平成18年度の各事業と決算報告、平成19年度の各種事業計画案と予算案について審議が行われ承認されました。NPO法人化され、町内の9体育施設の指定管理を受託して2年を迎えます。これから課題も多い中、今年度から役員選出方法も変更され、単にスポーツクラブ会員のみのならず指定管理者としての経営的活動運営への手腕が問われます。

トレーニング教室の受講  
れています。

教室を3日間すべて受講された方に最終日、修了証を発行します。修了後はトレーニング室を1回100円で利用することができます。

- ▼日程 ①8月7日(火)、9日(木)、11日(土) ②9月3日(月)、5日(水)、7日(金) ③10月2日(火)、4日(木)、6日(土) ④10月15日(月)、17日(水)、19日(金)
- ▼時間 ①②③午後7時～8時50分 ④午前9時30分～11時20分
- ▼申込期間 ①7月1日(日)～②8月1日(水)～③9月1日(土)～④9月15日(土)～(いずれも定員になり次第締め切ります)
- ▼対象 16歳以上
- ▼定員 先着10人
- ▼費用 スポーツクラブ会員500円 一般千円(別に任意でスポーツ傷害保険があります)
- ▼留意する物 裏に名前と生年月日を記入した写真(縦40mm×横30mm)を2枚
- ▼申し込み 申し込み期間中、午前9時から午後7時までにNPO法人スポーツクラブ21はりま窓口まで

## 国民年金保険料免除・納付猶予の免除制度

国民年金は、国民一人ひとりが保険料を納めて世代間で互いに支え合うための制度ですが、経済的な理由により保険料を納めることが困難な場合は、免除や30歳未満の人を対象とした納付猶予制度があります。



免除や納付猶予は7月分から翌年6月分までの期間です。そのため、**19年6月までに申請した人も、19年7月分以降の免除や納付猶予を希望する人は再度申請が必要です。**

ただし、18年7月から継続免除制度が始まったため、19年6月分までの申請をした人で、全額免除または納付猶予が承認され、19年7月以降も引き続き全額免除または納付猶予に該当する場合、全額免除または納付猶予の継続を希望することをあらかじめ申し出た人(失業などを証明する書類の添付をした人を除く)の再度申請は不要です。

## 国民年金保険料の多段階免除制度

全額免除、半額免除、納付猶予に、18年7月から4分の3免除、4分の1免除が新設され、合わせて5種類の免除制度になっています。  
※学生で、経済的な理由により保険料を納めることが困難な場合は、4月分から翌年3月分までの期間の学生納付特例を申請してください。



種類	所得基準額	承認期間の取り扱い
全額免除	申請者本人、配偶者、世帯主のそれぞれの前年所得が(扶養人数+1)×35万円+22万円以下	年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に入りますが、年金額の計算においては減額になります。そのため、承認された期間は、10年以内であれば、さかのぼって納める(追納)ことができます。
4分の3免除	申請者本人、配偶者、世帯主のそれぞれの前年所得が78万円以下(扶養人数や所得控除額に応じて加算あり)	
半額免除	申請者本人、配偶者、世帯主のそれぞれの前年所得が118万円以下(扶養人数や所得控除額に応じて加算あり)	※追納した期間は、年金額の計算において減額になりません。 ※承認を受けた期間の年度末から2年経過後に追納する場合は、当時の保険料額に加算がつかます。
4分の1免除	申請者本人、配偶者、世帯主のそれぞれの前年所得が158万円以下(扶養人数や所得控除額に応じて加算あり)	
納付猶予	申請者本人、配偶者のそれぞれの前年所得が(扶養親族の数+1)×35万円+22万円以下	
学生納付特例	申請者本人の前年所得が118万円以下(扶養人数や所得控除額に応じて加算あり)	

※世帯主は、住民票上の世帯主です。扶養人数は、地方税法上の扶養控除者数です。

## 障害基礎年金現況届の提出をお忘れなく

6月下旬～7月上旬に社会保険事務所から対象者へ現況届が郵送されています。必要事項を記入のうえ7月31日までに、保険年金グループへ届け出てください。(郵便ポストには投かんしないでください)  
※提出が遅れると年金の支給が停止されます。  
《対象者》20歳になるまでに初診日のある障害基礎年金を受けている人(平成18年8月1日以降に支給が決定した人を除く)



▶年金についての問い合わせ 保険年金グループ ☎079(435)2581

# 図書館

☎079(437)4500  
FAX 079(437)5362  
https://www.library.harima.hyogo.jp/

## 7月のこよみ

1日	ふるさとを学ぼう (2B)	公民館
2日		
3日	だっせのおっちゃんの紙芝居	②
4日	水	
5日	木	
6日	金	
7日	おはなし会	②
8日	おやこ映画会	②
9日		
10日	絵本を楽しむ会	①
11日	休館日	
12日	文学講座	公民館
13日	金	
14日	つづくり会	③
15日	おはなし会	②
16日		
17日	絵本を楽しむ会	①
18日	水	
19日	木	
20日	金	
21日	としょかんまつり	公民館
22日		
23日		
24日	絵本を楽しむ会	①
25日	休館日	
26日	1日図書館員	
27日	1日図書館員	
28日	おはなし会	②
29日		
30日	1日図書館員	
31日	1日図書館員	

▶場所 ①1階児童図書コーナー  
②2階視聴覚室 ③2階学習室

### 第10回 としょかんまつり

図書館ボランティアグループによる、人形劇・パネルシアター・絵本の読み聞かせ・おはなし・紙芝居など盛りだくさんの内容です。ご来場をお待ちしています。

▼日時 7月21日(土)  
午前10時～12時30分

▼会場 中央公民館2階

※詳細は、図書館で配布するプログラムをご覧ください。

▼づくり会「オリジナルうちわを作ろう」  
いろいろな絵や飾りで、自分だけのスペシャルうちわを作ろう。

▼日時 7月14日(土)  
午後1時30分～

### おやこ映画会「瞳の中の少年 十五少年漂流記」

夏休みに行く船旅が待ちきれず、夜中にこっそり船に乗り込んでしまった子どもたちはどのような夏休みを過ごすことになるのでしょうか。

▼日時 7月8日(日) 午後2時～3時30分

▼場所 2階視聴覚室

▼定員 先着15人

▼費用 無料

▼日時 7月21日(土)、22日(日)  
午前10時～午後4時

※2日間とも参加できる方

▼定員 先着15人

▼参加費 500円

### 『文学講座』開催

今年「風林火山」にスポットをあてて開催します。

▼日程・内容

第1回 6月21日(木) 終了

第2回 7月12日(木) 「上杉謙信：上杉家・長尾家として川中島合戦」

第3回 9月13日(木) 「信玄と信長」

第4回 10月11日(木) 「文学散歩」彦根城などに行きます。

### 『ふるさとを学ぼう』

播磨町の歴史・史跡を、知る・学ぶ・見る、郷土研究の基本講座です。

▼申し込み 電話または図書

▼日時 午前10時～正午

※第4回は、時間未定です。

▼講師 菅原 美文氏(歴史・城郭研究家)

▼場所 中央公民館 2階視聴覚室

▼定員 各回90人 定員になり次第、締め切ります。

※第4回は、40人です。

▼資料代 500円(第1回から第3回分)

※第4回は、実費(未定)

▼申し込み 電話または図書

▼日時 7月1日(日) 午前10時～正午

▼場所 図書館前集合

▼日時 9月30日(日) 午後1時30分～3時

▼場所 中央公民館2階 視聴覚室

▼日時 10月21日(日) 午前10時～正午

▼場所 図書館前集合

館2階事務室で受け付けています。

## 今月の特集棚

「真夏の夜のミステリー」  
謎が謎を呼び、息もつかせぬ展開に、結末はどうなるのか…!? ページをめくる手が止まらない、それがミステリー。7月の特集棚は皆さんを寝不足にさせてしまうかもしれない傑作ミステリーをご紹介します。

**土 郷資料館**

☎079(435)5000  
FAX 079(436)0135

7月の休館日  
2日(月)・9日(月)・17日(火)  
23日(月)・30日(月)

### プチ古代体験

行事のない土・日曜日、祝日の午後から、誰でも予約なしで、古代体験ができます。

▼日時 7月1日(日)、15日(日)、28日(土)、29日(日)

▼受け付け 当日の午後1時から2時まで

【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「まが玉」を作ります。

▼費用 250円

【土器作り】  
粘土で土器を作ります。作った土器は約1～2カ月後にお渡しします。

▼費用 300円

夏のお話会  
暑い夏を迎えて、夏をテーマにしたお話を壁紙住居で聞いて、絵を描きませんか。

▼日時 7月14日(土)  
午後1時30分～3時

▼場所 郷土資料館など

▼対象 5～10歳

### 織物作り

古代の織り方で、毛糸を使って、マフラーやベルトを作ります。

▼日時 7月21日(土)、22日(日)  
午前10時～午後4時

※2日間とも参加できる方

▼定員 先着15人

▼参加費 500円

### 夏休みの宿題のお手伝い「社会科自由研究調べ」

学校の宿題などで、社会科の自由研究に取り組みたい方は、この機会にぜひお越しください。

▼日時 7月24日(火)～27日(金)  
午後2時～4時

▼参加費 無料

### 染物作り

藍染の紺色の布をのりを使って、白に染め抜き、ランチヨンマットやコースターなどを作ります。

▼日時 8月18日(土) 午後1時～4時

▼定員 先着15人

▼参加費 500円

**中央公民館**

☎079(437)6980  
FAX 079(435)5735

7月の休館日  
15日(日)

### お知らせ

空調設備故障のため、冷房機が使用できません。7月末には工事完了の予定です。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承願います。



### 中央公民館10～12月の利用調整について

10月～12月に中央公民館の各室または大ホールを使用希望の方は、事前に窓口で申し込みの手続きをしてください。

▼申し込み 第3日曜日以外の午前8時30分～午後7時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)

【調整会議】

▼日時 7月27日(金) 午後2時～

▼場所 中央公民館

## 第53回青少年読書感想文全国コンクールの『課題図書』紹介

<p>《書名》 【小学校低学年の部】1・2年生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>おじいちゃんのごくらくごくらく (西本 鶏介・作)</li> <li>ハキちゃんの「はっぴょうします」 (薫 小みこ・さく)</li> <li>ぼくのパパはおおおとこ (カール ノラック・文)</li> <li>はっぴじゃないよぼくがいる (姉崎 一馬・文/写真)</li> </ul> <p>【小学校中学年の部】3・4年生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>りんごあげるね (さえぐさ ひろこ・作)</li> <li>ピトゥスの動物園 (サバステア スリバス・著)</li> <li>ゆりかごは口の中 (桜井 淳史・著)</li> <li>干し柿 (西村 豊・写真/文)</li> </ul> <p>【小学校高学年の部】5・6年生</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>七草小屋のふしぎなわすれもの (島村 木綿子・作)</li> <li>両親をしつけよう! (ピート ジョンソン・作)</li> <li>平和の種をまく (大塚 敦子・写真/文)</li> <li>あきらめないこと、それが冒険だ (野口 健・著)</li> </ul>	<p>《書名》 【中学校の部】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レネット (名木田 恵子・作)</li> <li>一億百万光年先に住むウサギ (那須田 淳・作)</li> <li>世界一おいしい火山の本 (林 信太郎・著)</li> </ul> <p>【高等学校の部】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぼくたちの砦 (エリザベス レアード・作)</li> <li>てのひらの中の宇宙 (川端 裕人・著)</li> <li>泣き虫しよったんの奇跡 (瀬川 晶司・著)</li> </ul>	
--	---	--

▼開館時間 午前9時30分～午後7時  
▼問い合わせ 町立図書館 ☎079(437)4500

播磨・県民交流広場協議会

中央公民館

フレンチクッキング教室

- ▼日時 7月22日(日)
午前9時〜午後1時
▼場所 中央公民館 料理教室
▼献立 海老のオリブオイル漬け、きゅうりの冷製スープ、豚しゃぶの黒こまマスタードソース、白ワインゼリー
▼対象 成人男女
▼定員 先着15人
▼申し込み・問い合わせ 参加費用千円を添えて中央公民館窓口まで

中央公民館

夏休み ミニ四駆ダンガンレーサー大会

- ▼日時 8月12日(日) 午後1時〜4時
▼場所 中央公民館大ホール
▼対象 小学生(低学年は保護者同伴)
▼持参する物 ドライバー、ニッパーまたははさみ
▼申し込み・問い合わせ 7月1日(日)より材料費700円を添えて中央公民館窓口まで
☎079(437)6980

サークル生募集

INDO YOGA

- インド人の先生に教えていただくヨガです。
▼日時 第1〜4土曜日 午前9時〜10時
▼場所 中央公民館 和室
▼会費 月3千500円(入会金無料)
▼講師 アルジユングブタ先生
※体験教室を7月22日(日)午前10時から中央公民館和室でします。
●着物着付け教室(ゆかたの着方と帯結び)
1人でチャレンジするゆかたの着付けレッスンです。
▼日時 7月2日(月)、9日(月)、23日(月) 午後2時〜4時
▼講師 池本まゆみ先生
大西のり子先生
▼参加費 3回分 3千円
▼場所 中央公民館 和室
●茶道教室生募集
お茶の心を体験してみませんか。
▼日時 第2・3火曜日 午前9時〜11時
▼場所 中央公民館 和室
▼会費 月2千500円(水屋料含む)
▼講師 平郡宗代先生(裏千

家流

第14回親子和菓子体験会参加者募集

- 涼しげで夏を感じる、とてもおいしい和菓子を作りまします。出来立ての和菓子の試食もありまます。自分で作った和菓子は、お土産として持って帰っていただきます。お一人での参加もお気軽にどうぞ。
▼日時 7月1日(日)
午前の部 10時30分〜12時30分
午後の部 1時30分〜3時30分
▼参加費 1組2千円(材料費含む)
▼持ち物 エプロン・ふきん
1人2枚ずつ・お持ち帰り用容器
▼講師 山口祐美恵先生
▼申し込み期限 6月30日(土)
●大正琴のサークル生(初心者)募集
▼日時 第1・3金曜日 午後2時〜4時
▼場所 中央公民館
▼講師 神吉朋子先生
※サークル生募集の問い合わせ・申し込みは中央公民館まで
☎079(437)6980

播磨町健康いきいきセンター

☎079(435)5578
月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

新規教室のご紹介 シニア健康いきいき教室

体力の衰えは加齢のせいだけでなく、運動不足が大きな原因となっています。健康長寿のためにさまざまな運動方法を会得します。
▼日時 7月18日〜9月12日の毎週水曜日 午前10時〜11時(8月15日を除く8回コース)
▼内容 筋力やバランスのトレーニングを楽しく行います。また、専用のトレーニングマシンを使用するとともに、筋力やバランスの体力測定もを行い、個別の運動プログラムも提供します。
▼場所 健康いきいきセンター 1・2階多目的室
▼対象 おおむね60歳以上で体力に自身がなく、不安を感じている方
▼参加費 3千円(8回分の運動教室と体力測定及び個別の運動プログラム分)



▲いすを使っでの脚力強化



▲低体力者用のトレーニングマシン4台

7月の各種相談

- 行政相談
▼日時 7月23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(く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)
税理士の税務相談
▼日時 7月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)、31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 7月9日(月)、23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 7月10日(火)、24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 7月12日(木)、26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 7月6日(金) 午後1時〜3時
▼場所 播磨町商工会館
▼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 7月4日(水)、11日(水)、18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 7月21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】 ☎079(437)6539
▷政本 和子【古宮236番地の4】 ☎079(437)3456 ☎079(437)3467
※☎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 7月11日(水)、25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 7月25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
▼電話相談・問い合わせ ☎078(944)0717
◎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 ☎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 7月2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 7月9日(月) 午後1時30分〜3時30分
▼申し込み・問い合わせ ☎079(437)4188

7月のカレンダー

【各館の休館日】(役)役場・教育委員会 (資)郷土資料館 (公)中央公民館 (体)総合体育館 (健)健康いきいきセンター (野)野添・東部・西部・南部コミュニティセンター (図)図書館

Calendar table with columns for date, day, event, and location. Includes events like '喜瀬川・水田川・北池の一斉清掃', '社会を明るくする運動', 'いずみ会料理講習会', etc.

詳しくは情報のページ・施設だよりなどをご覧ください。※印は事前にお問い合わせください。

# 7月の保健行事

お問い合わせは 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	11日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成19年3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8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9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。			
1歳6ヵ月児健康診査	6日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館	平成17年12月~18 年1月生まれの幼児	*母子健康手帳 通知書(問診票)
3歳児健康診査	13日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成16年4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)
1歳児育児教室	23日(月) 午前10時~11時30分 ▶福祉会館	平成18年5月~ 7月生まれの幼児	*母子健康手帳
たんぼぼ教室	12日(木)・26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	26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	5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	2日(月)、23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

## 7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

- こころのケア相談**  
▶日時 9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 9日(月) 午後1時~2時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 一般健康相談**  
▶日時 12日(木)、26日(木)  
午後1時~2時  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

- エイズ・肝炎ウイルス検査相談**  
▶日時 11日(水)、25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
- 専門栄養相談**  
▶日時 18日(水)  
午前9時30分~11時30分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

### 健康情報テレホンサービス

# 7月

月曜日 近視はなおるの?  
火曜日 歯周病ってなあに?  
水曜日 立ちくらみ  
木曜日 臭いがわからない  
金曜日 社会不安障害  
※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。

## すこやか健診・すこやかがん検診

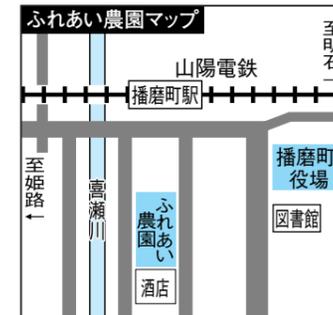
年に1度、健康チェックをしましょう  
◎すこやか健診 申し込みは不要です。  
▶期間 7月2日(月)~31日(火)  
▶対象 65歳以上の方(平成20年3月31日までに65歳になる方も含みます)  
▶健診内容 身長、体重、血圧、血液検査、尿検査、腹囲測定、心電図、生活機能評価  
※健診受診票を郵送しますので、近くの医療機関で受けてください。  
◎すこやかがん検診 電話での申し込みが必要です。  
▶日程及び場所  
7月18日(水)・19日(木)・20日(金) 福祉会館  
7月21日(土)・24日(火)・25日(水) 蓮池小学校校体育館  
7月26日(木)・27日(金) 南部コミセン  
▶受付時間 申込時に受付時間を予約してください。  
午前9時~11時15分・午後1時~2時30分  
▶対象 65歳以上の方(平成20年3月31日までに65歳になる方も含みます)  
▶検診内容 肺がん検診(結核検診を含みます)・胃がん検診・大腸がん検診 ▶検診料 無料  
○子宮がん検診と乳がん検診(午後のみ)  
▶日程 9月7日(金)・13日(木)・15日(土)  
※乳がん検診の定員は1日20人です。  
▶場所 加古川総合保健センター(役場からの送迎バスがあります)  
▶検診料 子宮がん検診 無料。乳がん検診 3,300円  
▶申し込み 加古川総合保健センター  
☎079(429)2923

## いずみ会料理講習会 減塩料理『生活習慣病予防』

食生活を見直してみませんか?  
▶日時・場所 7月3日(火) 中央公民館  
7月11日(水) 野添コミセン  
7月18日(水) 南部コミセン  
7月20日(金) 中央公民館  
※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  
☎079(435)2611

## ふれあい自然農園は 人と人、人と土のふれあいから食の健康を広めます

ふれあい自然農園の委員から皆さんへ  
今月は草取りです。暑くなりました。日焼け対策、暑さ対策をしっかりとって来てください。草は手強いですよ。みんなで畑をきれいにしましょう。  
(ふれあい自然農園委員 西村)  
▶日時 7月14日(土)  
午前8時~  
雨の場合は7月21日(土)に延期  
▶場所 ふれあい農園  
▶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.4

皆さんは、「8020」ということを聞かれたことがありますか?これは、80歳まで20本の歯を残そう、というものです。大人の歯は、28本(親不知を入れると32本)のうち、20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みだき、おいしく食べることができるといわれています。播磨町では、「はいま健康プラン」の二本柱の一つとして、「はいま歯ツピ」をすすめています。健康福祉フェア時に、その一環として、咬合力テストを行いました。しっかりと噛めている人もいれば、噛む力が弱くなっている人もいたようです。少し歴史の話になりますが、卑弥呼の時代(弥生時代)の人々は、一食あたりの噛む回数、現代人の6倍だったそうです。噛むことには、たく

さんの効果があります。  
①肥満予防...よく噛むと満腹感で、食べすぎを抑えます。  
②味覚が発達...よく噛んでゆっくり食べれば、味覚が発達します。  
③ことばの発音はつきり...口の周りの筋肉が発達するので、歯切れがよいことばの発音になります。  
④脳の発達...噛む刺激で、脳の働きが活発になります。  
⑤歯の病気の予防...噛むと唾液が出るので、歯を守ります。また、噛むことであごが発達します。あごが小さいと、歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病の原因になります。  
⑥がん予防...唾液が発がん性物質の毒性を抑えます。  
⑦胃腸快調...噛むと消化酵素がたくさん出て、消化を促進します。  
⑧全身の体力向上...よく噛むと、身体に力が入り、体力も活性化します。

それぞれの頭文字をとって、「卑弥呼の歯がいーせ」。一度噛むことを見直してみませんか?

## 卑弥呼の歯がいーせ

健康安全グループ