

# 中央公民館

☎079(437)6980  
FAX 079(435)5735

7月の休館日  
20日(日)

## 中央公民館利用調整

10〜12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、祝日は午後5時まで)  
【調整会議】  
▼日時 7月31日(木) 午後2時  
▼場所 中央公民館

## パソコン教室 受講生募集

①入門コース 起動・終了の方法、マウスやキーボードの使い方から始めます  
▼日時 月3回 金曜日 午後1時〜3時  
▼開講日 9月12日(金)  
▼場所 1階 特別研修室  
▼講師 向山 壽孝先生  
▼定員 先着10人  
▼費用 8回で5千円(テキスト代含む)  
②基礎コース 主にワードの基礎を学びます

▼日時 月4回 月曜日 午前9時30分〜11時30分  
(8月〜11月までの14回)  
▼開講日 8月4日(月)  
▼場所 1階 特別研修室  
▼講師 向山 壽孝先生  
▼定員 先着10人  
▼費用 14回で1万円(テキスト代含む)  
▼申し込み どちらのコースも中央公民館窓口にて随時受け付けています。同時に費用を納めてください。  
※電話での申し込みは不可。

## サークルレクリエーション フェスティバル開催

播磨町中央公民館を拠点とする播磨町サークル連絡協議会からの呼びかけです。  
趣味、教養、歌唱、踊り、生涯学習、交流、レクリエーション、体操、軽スポーツなどたくさんあります。今回、体験をしていただくことで、サークルの特性を知ることができ、多くの方のご参加と入会をお待ちしております。  
▼日程 7月6日(日)  
○午前9時30分〜  
専敬流いけばな教室  
茶道教室……………和室  
……………研修室4

ししゅう教室……………研修室5  
ピピング……………大ホール  
○午前10時〜  
お花で遊ぼう……………研修室2  
文学入門……………研修室3  
○正午〜  
播磨民舞教室……………和室  
○午後1時〜  
書道教室(かな)……………研修室2  
のじぎく歌の会……………視聴覚室  
キッドピクダンスBEYU ……大ホール  
播磨マジッククラブ ……特別研修室  
○午後3時〜  
INDO ヨガ……………和室  
社交ダンス愛好会…大ホール

## キララ夏祭り

暑い夏を元気に過ごしましょう。歌あり、踊りあり、もちろんいろいろな出店もあります。楽しい1日をキララの仲間と遊びましょう。  
▼日時 7月20日(日) 午後3時〜7時  
▼場所 県立考古博物館前広場  
※播磨町駅よりピストンバス運行

## サークル生募集

●小原流いけばな教室  
▼日時 毎月第2・4水曜日 午前9時〜11時  
▼月会費 2千円  
▼入会金 千円  
▼講師 神吉英子先生  
●専敬流いけばな教室  
▼日時 毎月第2・4土曜日 午前9時〜11時  
▼月会費 2千円  
▼入会金 千円  
▼講師 村津恭子先生  
サークルに関する問い合わせは中央公民館まで  
☎079(437)6980



編物教室からのお知らせ  
かぎ針ネットあみベストの体験講習をします。  
▼日時 7月7日(月) 午前9時〜正午  
▼場所 第2研修室  
▼持ち物 かぎ針5号か6号  
▼材料費 2千円  
※見本のベストは6月30日(月)〜7月7日(月)まで公民館ロビーに展示しています。

## 建物共済に加入しましょう

小さな負担で大きく補償 火災はもちろん落雷、毀損などで建物や家財が被害にあった場合にも補償されます。思いがけない災難に備えて、ぜひご加入を検討ください。

■ 火災共済加入額1,000万円(1年間)の掛金額は

普通物件(住宅・納屋・農作業場・土蔵・アパート・車庫など)				
木造	木造防火造(外壁がモルタルなど)	鉄骨造・土蔵造	鉄筋コンクリート造	
建物・家財類	建物・家財類	建物・家財類	建物	家財類
7,300円	6,600円	4,600円	2,400円	3,300円

一棟あたり6,000万円までご加入いただけます(補償対象に家具類を含めても同額)



■ お支払いする損害は  
※上記の火災共済の補償内容に加えて、風水害や地震など自然災害による被害も補償される『建物総合共済』もあります。

▶申し込み・問い合わせ  
東播磨建物共済推進協議会(加古川市役所 公社館内)  
☎079(424)1391  
住民グループ地域振興チーム ☎079(435)2364

## 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1日(火) 中央公民館  
7月9日(水) 野添コミセン  
7月16日(水) 南部コミセン  
7月18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)  
▶申し込み・問い合わせ 事前に申し込んでください  
健康安全グループ ☎079(435)2611

## 第33回兵庫県健康大学受講生募集

▼日時 6回コース。9月6日開講。9月20日、10月4日、18日、11月1日。11月22日閉講  
いずれも土曜日 午後1時30分〜4時20分  
▼場所 加古川総合保健センター3F(加古川市平岡町新在家1224-12)  
▼テーマ (未定)  
▼費用 テキスト代 1,000円  
▼定員 先着100人  
▼申し込み はがきの裏面に必要事項(①健康大学受講希望 ②住所 ③氏名とふりがな ④年齢 ⑤電話番号)を記入し、7月25日(金)までに下記へお申し込みください  
・加古川市加古郡医師会  
〒675-0101加古川市平岡町新在家1224-12  
・播磨町役場健康安全グループ  
〒675-0182播磨町東本荘1丁目5-30  
▼問い合わせ 加古川市加古郡医師会  
☎079(421)4301

## 加古川歯科保健センター保健指導

むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、加古川歯科保健センターでは、『歯科健診・ブラッシング指導・フッ化物歯面塗布(予防処置)・歯科保健指導』を行っています。  
初めの方には歯科健診とブラッシング指導を行い、ご希望によりフッ化物歯面塗布(予防処置)も行います。その後は個人に合わせた間隔で継続指導を行います。  
▶実施日 月に1〜2回の火曜日  
▶場所 加古川歯科保健センター(加古川市米田町船頭5-1)  
▶指導料 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円  
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円  
▶申し込み・問い合わせ 予約制になっていますので、お電話でお申し込みください  
加古川歯科保健センター  
☎079(431)6060

## 土資料館

☎079(435)5000  
FAX 079(436)0135

7月の休館日  
7日、14日  
(他の月曜日は開館)

## 体験教室 大きな土器作り

8月、郷土資料館は休まず会館します。  
夏休みの宿題に、自由研究に、土器はいかがですか。2の粘土を使って大きな土器を作り、大中遺跡の中で、一晩かけて焼き上げます。  
▼日時 7月12日(土)、13日(日) 午前10時〜午後4時



※8月9日(土)、10日(日)の土器を焼く「窯出し」にも参加ください。  
▼定員 各日20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27日(日)、8月3日(日)、10日(日)、17日(日) 午後2時〜4時  
▼参加費 無料  
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20日(日)、21日(祝) 午前10時〜午後4時  
※2日間とも参加できます方  
▼定員 先着15人  
▼参加費 500円  
プチ古代体験  
予約なしで、古代体験ができます。  
▼日時 7月5日(土)、19日(土) 当日の午後1時〜2時に受け

## 染物作り

藍染の紺色の布にのりを使って、白に染め抜き、ランチョンマットやコースターなどを作ります。  
▼日時 8月23日(土) 午後1時〜4時  
▼定員 先着15人  
▼参加費 500円  
【まが玉作り】  
白く柔らかい石を使って、古代のアクセサリ「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2カ月後に渡します。  
▼費用 300円

# 7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)
乳児健康診査	9日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成20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20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) ※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。	平成19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
1歳6ヵ月児健康診査	4日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館	平成18年12月~平成19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	11日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成17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	14日(月) 午前10時30分~11時30分 ▶福祉会館	平成19年5月~7月 生まれの児	*母子健康手帳
たんぼぼ教室	10日(木)、24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
センター健診	1日(火)、4日(金)、7日(月)、 10日(木)、16日(水)、 19日(土)、23日(水)、 25日(金)、28日(月) 午前8時30分~9時30分 午後1時~2時 (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 ただし ・乳がん検診 40歳以上  ・健康診査 30~39歳および 後期高齢者医療 加入者	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:健康診査30歳以上39歳以下 1000円 後期高齢者医療保険加入者 無料(後期高齢者医療被 保険者証と介護保険被保険者証(該当者のみ)を持参 してください) ・肺がん(結核)700円※ ・胃がん 1,400円※ ・子宮がん 1,200円※ ・乳がん 3,300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 ※印は、65歳以上は無料です。
センター健診 (特定健診)		40~74歳以下の 播磨町国民健康保 険加入者 (4月1日時点で資 格のある人)	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:40歳以上64歳以下 1,000円 65歳以上74歳以下 500円 ※特定健診受診票(券)を送付します。お手元に届いて から予約をしてください
個別歯周疾患検診	通年(平成21年2月28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(平成21年2月28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 認められた方のみ) 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

内 容	日時▶場所	対 象 者	備 考
健康相談	3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)

## 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

- 心のケア相談**  
▶日時 14日(月) 午後1時~2時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 膠原病患者交流会**  
▶日時 11日(金) 午後1時30分~3時30分  
▶申し込み 保健指導課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**  
▶日時 14日(月) 午後1時~2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**  
原則として匿名で無料実施します。  
▶日時 9日(水)、23日(水)  
午前9時15分~10時15分  
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 一般健康相談**  
▶日時 10日(木)、24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 16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 妊娠初期の注意  
火曜日 電動歯ブラシについて  
水曜日 脳の人間ドック  
木曜日 前立腺がん一健診のすすめ  
金土日 ケミカルピーリングによるニキビ治療  
※祝日は前日のテープが流れます

☎0120(979)451

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051 (年中無休) 診療時間/【内科】午後9時~翌朝6時、【小児科】午後9時~深夜12時  
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。

## 65歳以上の方へ 健診(特定健診)および巡回がん検診のお知らせ

### ●健診(特定健診)

- ▶期間 7月1日(火)~2月28日(土)  
▶対象 ①65歳以上74歳未満の方で平成20年4月1日  
から受診時まで国民健康保険に加入している方(平  
成21年3月31日までに65歳になる方も含みます)  
②後期高齢者医療加入者の方(平成21年3月31日  
までに75歳になる方も含みます)  
※後期高齢者医療加入者の方で、糖尿病、虚血性心  
疾患、その他心疾患、くも膜下出血、脳内出血、  
脳梗塞、脳動脈硬化、その他脳血管疾患、動脈硬  
化などで定期的に医療機関を受診している方及び  
入院中の方は対象となりません。  
▶内容 身長、体重、血圧、腹囲測定(後期高齢者を  
除く)、血液検査、尿検査、心電図、生活機能評価  
▶健診料 ①の方500円 ②の方無料  
▶持ち物 受診票、保険証、健診料金、介護保険被保  
険者証(介護認定された方のみ)  
▶受診方法 健診(特定健診)受診票を健康安全グル  
ープから郵送しますので、受診票到着後、加古川総  
合保健センター[☎079(429)2923]また  
は受診票に同封している医療機関一覧表にある医  
療機関で健診を受けてください。(加古川総合保健  
センターで受診される場合は、上記まで電話での申  
し込みが必要です)

### ●生活機能評価

- 65歳のお誕生日を迎えられた方は、生活機能評価  
を受けられます。  
**65歳の誕生日を迎えられる方へ**  
昭和18年7月1日~昭和19年2月28日生まれの方で、  
国民健康保険に加入しておられる方には、特定健診受  
診票を送付していますが、生活機能評価と同時実施可  
能な受診票に差し替え、または生活機能単独の受診票  
を追加することも可能ですので、ご希望の方は健康安  
全グループまでお申し込みください。国民健康保険以  
外の医療保険加入者でご希望の方は、生活機能評価の  
受診票を送付しますので、健康保険証を持参してくだ  
さい。生活機能評価は65歳の誕生日を迎えてからの  
受診を原則とします。(申し込みは誕生日前にできま  
す)

▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

### ●巡回がん検診

- 下記まで電話での申し込みが必要です。  
▶対象 65歳以上の方(平成21年3月31日までに65  
歳になる方も含みます)  
▶場所・日程  
○播磨町福祉会館 7月15日(火)、16日(水)、17日(木)  
○蓮池小学校 7月19日(土)、23日(水)、24日(木)  
○中央公民館 7月25日(金)、26日(土)  
▶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  
▶受付時間 午前9時~11時、午後1時~2時30分  
※申し込みの際に確認をしてください。  
▶申し込み 加古川総合保健センター  
☎079(429)2923

### ◎子宮がん検診と乳がん検診(午後のみ)

- 下記まで電話での申し込みが必要です。  
▶対象 65歳以上の方(平成21年3月31日までに65  
歳になる方も含みます)  
▶日程 9月2日(火)、9日(火)、11日(木)  
(乳がん検診の定員は1日20人です)  
▶検診料 子宮がん検診 無料  
乳がん検診 3,300円  
▶場所 加古川総合保健センター  
▶バスの運行 送迎バスを運行します。申し込みの際  
に申し出てください。  
乗車場所 播磨町役場 午前12時20分  
野添コミセン 午前12時30分  
▶申し込み 加古川総合保健センター  
☎079(429)2923

### 【乳がん検診費用の免除】

- 次の条件に該当する方は、乳がん検診の費用が免除  
されます。  
①生活保護法(昭和25年法律第144号)による  
被保護世帯に属する方  
②住民税非課税世帯に属する方  
免除の対象となる方には、健診免除決定通知書を発行  
しますので、加古川総合保健センターへ申し込み後、健  
康安全グループまで印鑑を持参して申請してください。

## みんなで楽しく健康づくりを始めませんか 健康づくりプログラム②③

### ●「ヨガ体験教室」

- 運動を気軽に体験し、楽しめる内容です。体を動か  
すきっかけづくりに参加しませんか?  
▶日時 7月12日(土) 午前9時~11時30分  
▶場所 総合体育館  
▶講師 中島 朝子氏(ヨガインストラクター)  
▶持ち物 100円(参加費)、バスタオル

- ▶申し込み・問い合わせ 当日参加もできますが、できるだけ前日までにお申し込みください  
健康安全グループ ☎079(435)2611  
NPO法人スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201

### ●講座「運動とメタボリックシンドローム」

- メタボリックシンドローム…この言葉は、もはや知  
らない人はいないぐらいです。メタボ予防や改善には  
まず運動です。この講座では身近にできるウォーキン  
グを中心に効果があがる運動法をお話しします。  
▶日時 8月5日(火) 午前10時~11時30分  
▶場所 中央公民館  
▶講師 村田 トオル氏(運動実践指導士)