

図書館

☎079(437)4500
FAX079(437)5362
https://www.library.harima.hyogo.jp/

1月のこよみ

1 木	休館日
2 金	休館日
3 土	休館日
4 日	
5 月	
6 火	だっせのおっちゃんの紙芝居 ② 午前11時～11時30分
7 水	
8 木	
9 金	
10 土	おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②
11 日	おやこ映画会 午後2時～3時30分 ②
12 月	
13 火	絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ①
14 水	休館日 ブックスタート
15 木	
16 金	
17 土	手づくり会 午後1時30分～ ③ おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②
18 日	
19 月	
20 火	絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ① 宅配サービス
21 水	
22 木	
23 金	
24 土	ふゆのおはなし会 午前10時30分～ ② おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②
25 日	ふるさとを学ぼう 公民館
26 月	
27 火	絵本を楽しむ会 午前11時～11時30分 ①
28 水	休館日
29 木	
30 金	
31 土	おはなし会 午後3時～3時30分 ② ビデオ放映 午後3時30分～4時 ②

▶場所記号 ①1階児童図書コーナー ②2階視聴覚室 ③2階学習室

今月の特集棚

【伝統・習慣】
お節料理、門松、羽根突きetc…、1年の内で、最も生活の中に伝統を感じられるのは1月ではないでしょうか。今月は「日本の伝統・習慣」をテーマに昔ながらの物・事についての本をご紹介します。

ふゆのおはなし会

図書館ボランティア「ゆめのポケット・野の花」によるおはなし会です。
▶日時 1月24日(土) ▶場所 2階視聴覚室
▶対象 小さい子(5歳ぐらいまで) 午前10時30分～
大きい子(5歳ぐらい以上) 午前11時～
▶内容 おはなし、絵本、詩、手あそびなど

手づくり会 とびだすカードを作ろう!

画用紙を使ってびっくりカードを作ろう。メッセージも書いてみよう。
▼日時 1月10日(出) 午後1時30分～
▼場所 2階学習室
▼定員 先着40人
▼対象 小学6年生まで。親子での参加もお待ちしています
▼申し込み 12月25日(木)より受け付けます
▼参加費 無料

おやこ映画会 地球が動いた日

1995年1月17日未明、大震災が神戸を襲った。6年生の剛や友達も被害を受ける。そんな中、担任の先生は震災で体験した事を通して「命の授業」を再開する。
▼日時 1月11日(日) 午後2時～3時30分
▼場所 2階視聴覚室
展示ケース ケータイ小説
今月は、今話題のケータイ小説を紹介します。「携帯」ではなく「ケータイ」。ベストセラー作品や、映画化・ドラマ化された小説を中心にその魅力に迫ります。
※1階記載台付近にあります。

おとなの本 1月 こどもの本

●夜明け前の星空案内 藤井 旭著	●私の履歴書 平岩 弓枝著	●とんだトラブル!? タイムトラベル 友乃 雪作	●きらきら 谷川 俊太郎 文
●ケータイ世界の子どもたち 藤川 大祐著	●書を読む人のための漢詩漢文入門 村山 吉広著	●花のかみかざり いもと ようこ 作・絵	●たこあがるかな 秋山 幸雄 作
●とんび 重松 清著	●オバマ「勝つ話術、勝てる駆け引き」 西川 秀和著	●郷土料理大図鑑 向笠 千恵子 監修	●池上彰のニュースに登場する国ぐにのかけとひかり 1 池上 彰 監修
●お金のかからない家族サービス B.P.スタイル 編集	●いますぐできるエコドライブ運転術 谷口 正明著	●飛ぶしくみ大研究 秋本 俊二 監修	●わたしは海獣のお医者さん 勝俣 悦子 著
●男の焚き火事典 太田 潤著	●電子マネーの超達人 櫻井 雅英 著	●雪の日のたんじょう日 ヘレン・ケイ さく	●あ 大槻 あかね 作 ほか
●新型インフルエンザ対策ハンドブック 岡田 晴恵 著 ほか			

▼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

ふるさとを学ぼう(第3回)

●講座 1月25日(日)
▼日時 午前10時～正午
▼場所 中央公民館
●散歩 2月1日(日)
▼日時 午前10時～正午
▼場所 郷土資料館集合、別府鉄道軌道跡
【講座・散歩共通】
▼テーマ 「時を駆けぬける〜廃線別府鉄道」
▼講師 瀧沢 弘作氏
▼定員 各日先着40人
▼資料代 300円(1講座100円)
▼申し込み 図書館(電話可)

郷土資料館

☎079(435)5000
FAX079(436)0135
1月の休館日
1日、5日、13日、19日、26日

「とんど」を楽しもう

※2日から開館しています
大中遺跡で、お正月の風物詩「とんど」を行います。今年の無病息災を願い、大きな火をつけます。書初めや正月のお飾りを持ってきてもらっても結構です。(ただし、ピニール、プラスチック類は燃やせません)
▼日時 1月18日(日) 午前10時～正午
▼場所 大中遺跡公園
▼費用 無料

和風を作ろう

大中遺跡で和風を作って風揚げをして遊びましょう。
▼日時 2月15日(日) 午前10時～午後3時
▼場所 大中遺跡公園
▼対象 小学生以上
▼費用 500円
▼定員 先着10人
▼申し込み 1週間前までに電話でお申し込みください



プチ古代体験!

行事のない土曜日、日曜日、祝日のお昼から、誰でもすぐに予約なしで、古代体験ができます。
▼日時 1月10日(出)、11日(日)、12日(祝)、24日(出)、31日(出) 当日の午後1時から2時の間に
お越しください
【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1キで土器を作ります。作った土器は約2カ月後にお渡しします。
▼費用 300円

播磨町健康いきいきセンター

年末年始で増えた体重を減らしましょう
年末年始を過ぎると体重が増えてため息をついている人が多いのではありませんか。数日の出来事なのですが、この増加分がなかなか元に戻らないんですよ。
減量のための運動は運動だけで一日300kcal消費することが望ましいと言われていて、その300kcalの運動とはウォーキングだけで約60分、水泳では約30分など単独種目では長く感じますが、ウォーキング30分と水泳15分あるいはウォーキング30分と自転車20分とウォーキング30分と自転車20分とウォーキング4種目2セットなどと組み合わせると行えば気分転換が図れて効果的に運動ができます。筋力トレーニングは太ももや背中、腹胸などの大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝量をアップさせることができます。さらにエアロビクスやアクアビクスなど有酸素運動系レッスンも消費エネルギー量が多いのでメタボ対策にぜひお試しください。
◎初めてご利用される方はまず、初回講習会をご予約ください。(プールは除く)

加古郡 リサイクルプラザ

☎079(437)7671
休館日 毎週月・火曜日、
年未年始12月29(月)～1月3日(土)

ペアで吹きガラス

友達同士やご家族で、本格的な吹きガラスが体験できます。オリジナルグラスが作れます。

▶日時 1月9日(金)、10日(土)、11日(日)
午前9時30分～、午前10時50分～、
午後1時30分～、午後2時50分～
各70分間
▶参加費 1組500円
▶対象 播磨町または稲美町にお住まいの小学4年生以上の方
▶定員 各回2組
▶申し込み 電話で直接加古郡リサイクルプラザまでお申し込みください

吹きガラス教室閉講のお知らせ

平成10年から親しんで頂きました吹きガラス教室を、平成21年3月を持ちまして閉講いたします。この間7,500人以上の方が吹きガラスを楽しみながら、リサイクルに関心を寄せて頂きました。永らくのご利用に感謝を申し上げますとともに、あとわずかな期間ですが吹きガラスに興味のある方はぜひ体験して頂きたいと願っております。

●本年度中の吹きガラス教室の開催については、下記の通りとさせていただきます。

- ▶一般の方 1月31日(土)まで
- ▶講座未修了の受講生の方 3月21日(土)まで

なお、平成21年6月には吹きガラスに代わる新しいリサイクル教室を開講すべく準備しています。

年末年始で増えた体重を減らしましょう
年末年始を過ぎると体重が増えてため息をついている人が多いのではありませんか。数日の出来事なのですが、この増加分がなかなか元に戻らないんですよ。
減量のための運動は運動だけで一日300kcal消費することが望ましいと言われていて、その300kcalの運動とはウォーキングだけで約60分、水泳では約30分など単独種目では長く感じますが、ウォーキング30分と水泳15分あるいはウォーキング30分と自転車20分とウォーキング30分と自転車20分とウォーキング4種目2セットなどと組み合わせると行えば気分転換が図れて効果的に運動ができます。筋力トレーニングは太ももや背中、腹胸などの大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝量をアップさせることができます。さらにエアロビクスやアクアビクスなど有酸素運動系レッスンも消費エネルギー量が多いのでメタボ対策にぜひお試しください。
◎初めてご利用される方はまず、初回講習会をご予約ください。(プールは除く)

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)、年末年始(12月29日～1月3日)

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 info@sc21-harima.com
 ホームページ http://www.sc21-harima.com/

地域密着のスポーツクラブとして



▲健康ウォーキング大会

NPO法人スポーツクラブ21はりま 理事長 北 武外司
 新年あけましておめでとうございます。皆さま方には、健やかに初春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。
 当クラブでは、昨年文部科学省の委託を受けて、全国の総合型スポーツクラブでは唯一、地域スポーツ指導者育成推進事業を実施しました。これは、楽しみや健康を目的としたスポーツなど、住民の皆さまのニーズに応じた指導ができる人材を育成するもので、これからも地域に密着した総合型スポーツクラブとして、多様なスポーツ、イベントの開催や指導者の派遣などを行ってまいります。また、公共スポーツ施設の管理者として、今後も利用者の視点に立った安全・安心な管理運営に努めます。

施設使用休止のお知らせ

年末年始及びロードレース大会のため、次の通り施設の使用ができません。ご理解をお願いいたします。

- 年末年始**
12月29日(月)～1月3日(出)
総合体育館、浜田テニスコート、秋ヶ池運動場、はりまシーサイドドーム、各球場小・中学校体育施設
- ロードレース大会**
1月24日(出) 終日
総合体育館(全館)、浜田球場、浜田テニスコート、浜田公園自由広場
- 1月25日(日) 終日 浜田球場
午前8時～午後3時
総合体育館(全館)、浜田テニスコート、浜田公園自由広場

ロードレース大会の運営ボランティアを募集

1月25日(日)に開催される播磨町ロードレース大会にスタッフとして参加しませんか。コース監察、受付補助など、お手伝いしていただけるボランティアを募集します。詳しくはスポーツクラブ21はりままでお問い合わせください。

中・高生の自由な広場「ゆるゆるスポはり」開設中

中学生・高校生の皆さんが学校や部活動の帰りに気軽に集まって、仲間同士でおしゃべりしたりスポーツしたりできます。若者が自由に立ち寄れるたまり場をスポーツクラブ21はりまが支援します。一度、立ち寄ってみませんか。

ウィンターキャンプ参加者募集

- 2デイスキーキャンプ**
スキー初心者の子どもたちにお勧めです。
▼日程 2月14日(出)、15日(日) 1泊2日
- ▼場所 滋賀県箱館山スキー場
- ▼対象 小学生
- ▼参加費 スポーツクラブ会員1万9千円、非会員2万千円
- 山の冒険キャンプ**
寒さに負けず、冬の自然の中で元気に遊びます。
▼日程 3月7日(出)、8日(日)

トレーニング教室

- 教室を3日間すべて受講された方には、最終日に修了証を発行します。修了後は、トレーニング室を1回100円で利用できます。
- ▼日時(受付開始日)
①2月3日(火)、5日(木)、7日(土) 午後7時～8時50分
②3月2日(月)、4日(水)、6日(金) 午後7時～8時50分
③2月1日(日)受付開始
 - ▼対象 16歳以上
 - ▼定員 先着10人(申し込みが3人以下のコースは開催しません)
 - ▼費用 スポーツクラブ会員500円 一般千円
 - ▼用意する物 裏に名前と生年月日を記入した写真(縦40×横30mm)を2枚
 - ▼申し込み・問い合わせ
スポーツクラブ21はりま 午前9時～午後7時

追加接種を受けましょう

ワクチンによる病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて一定の間隔で追加接種が必要です。お子さんの体調の良いときに、接種することをお勧めします。

- ▶**予防接種の種類と対象**
- 二種混合(ジフテリア・破傷風)**
小学校5年生相当年齢
平成9年4月2日～平成10年4月1日生
- 麻しん風しん混合(2期、3期、4期)**
2期 小学校就学前の1年間
平成14年4月2日～平成15年4月1日生
3期 中学校1年生相当年齢
平成7年4月2日～平成8年4月1日生
4期 高校3年生相当年齢
平成2年4月2日～平成3年4月1日生
- ▶**接種時期**
▷二種混合 通年(11歳～13歳未満)
▷麻しん風しん混合 平成21年3月31日まで
※接種期限を過ぎると、予診票(接種券)は使えませんのでご注意ください。
- ▶**接種時に必要なもの** 対象者には予診票(接種券)を送付していますが、転入などでお持ちでない場合はお問い合わせください
- ▶**問い合わせ** 健康安全グループ ☎079(435)2611

健康美づくり料理教室

昔から一汁三菜といわれます。一汁三菜とは、ご飯に汁もの、おかず3種(主菜1品、副菜2品)で構成された献立。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁もので水分を、おかずでその他の栄養をバランスよくとることができます。多くの栄養素が交互に胃に入って混ざり合うことで、消化や吸収がよくなったり、余分な脂肪や糖分、塩分を排出したりといった効果も期待できます。食事は毎日のこと。一度、みんなで献立について考えなおしてみませんか?

- ▶**対象** 20代・30代の女性
- ▶**日時・内容** 下記内容で講義と調理実習

日時	内容
1月26日(月) 午前9時30分～正午	バランスのよい献立 野菜たっぷりの料理
2月2日(月) 午前9時30分～正午	カルシウムの多い料理
2月16日(月) 午前9時30分～正午	バランス弁当 手づくりおやつ

- ▶**場所** 中央公民館 ▶**費用** 600円
- ▶**定員** 20人(定員になり次第締め切ります)
- ▶**持ってくるもの** エプロン・ふきん・三角巾
- ▶**申し込み期限** 1月14日(水) ※保育はありません。
- ▶**申し込み・問い合わせ**
健康安全グループ ☎079(435)2611

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施しています

接種を希望される方は、協力医療機関に申し出て下さい。一部負担があります。

- ▶**対象** 播磨町住民の方で①もしくは②に該当する人
①満65歳以上の人
②満60歳以上65歳未満の人で心臓、じん臓、または呼吸器に重い病気のある人(身体障害者手帳1級程度)
- ▶**期間** 2月28日(土)まで ▶**料金** 1,000円
- ▶**場所** 播磨町・稲美町・加古川市・高砂市・明石市の協力医療機関
- ▶**接種料金の助成**
①生活保護受給者 ②住民税非課税世帯に属する人
※接種を受ける本人の介護保険料決定通知書(第1・2・3段階に限る)のコピーを、直接医療機関に提出してください。紛失された方には助成券を発行します。印鑑を持参の上、健康安全グループで申請してください。
- ▶**接種時に必要なもの** ①健康手帳 ②接種料金
③住民であることが確認できるもの
- ▶**問い合わせ** 健康安全グループ ☎079(435)2611

特定保健指導 料理教室

メタボ予防には、日々の食事が大事です。野菜を摂取することでカロリーを抑え、また食物繊維が豊富なので、便通をよくしてくれます。野菜がおいしいのはよくわかるが、どのように調理して、たくさん食べればいいのか、一度調理して食べてみましょう。

- ▶**日時** 1月21日(水) 午前9時30分～正午
- ▶**場所** 中央公民館 ▶**対象** 40～74歳の方
- ▶**内容** 野菜たっぷり料理を作って食べよう
- ▶**定員** 10人 ▶**費用** 200円
- ▶**持ってくるもの** エプロン・三角巾・ふきん
- ▶**申し込み期限** 1月9日(金)
- ▶**申し込み・問い合わせ**
健康安全グループ ☎079(435)2611

いずみ会料理講習会 体を温める料理「貧血予防」

食生活を見直してみませんか?

- ▶**日時・場所**
1月13日(火) 中央公民館
1月14日(水) 野添コミセン
1月21日(水) 南部コミセン
1月23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** 事前に申し込んでください
- ▶**問い合わせ** 健康安全グループ ☎079(435)2611

兵庫県立大学看護学部 女性のための健康相談室

兵庫県立大学看護学部では、性のことや思春期のこと、妊娠や月経、更年期症状などの身体に関すること、授乳など育児に関する相談を受けています。骨密度・貧血など各種測定行っています。プライバシーは十分に保護いたしますので、お気軽にご相談ください。電話相談、来所相談どちらも無料。予約は不要です。

- ▶**日時** 毎月第2木曜午後1～5時、第4木曜午後4時～8時
- ▶**場所** 兵庫県立大学 地域ケア開発研究所1階(兵庫県明石市北王子町13-71)
- ▶**相談・問い合わせ** 女性のための健康相談室 ☎090(4564)3817

1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	14日(水) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成20年 9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21年2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20年 3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。			
1歳6ヵ月児健康診査	9日(金) 午後1時~2時 ▶福祉会館	平成19年6月~ 7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	16日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成17年 10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	19日(月) 午後10時~11時30分 ▶福祉会館	平成19年11月~20 年1月生まれの幼児	*母子健康手帳
たんぼぼ教室	8日(木)、22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
両親学級	6日(火) 午後1時30分~3時30分 ▶福祉会館	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 ・妊娠中の栄養~栄養士~ ・参加者交流 ~お友達を増やしましょう~

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	10日(土)、14日(水)、 15日(木)、20日(火)、 23日(金)、26日(月)、 28日(水) 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 ・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 ※年齢は平成21年 3月31日時点の 年齢	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 1,000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歳以上74歳以下 の播磨町国民健康 保険加入者(平成20 年4月1日から健診日 まで資格のある人) ※年齢は平成21年3 月31日時点の年齢	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:40~64歳 1,000円、65~74歳 500円 ※特定健診受診票(券)、国民健康被保険者証、介護保 険被保険者証(該当者のみ)が必要です。 ※平成20年4月2日以降の国民健康保険加入者で特定健 診をご希望の方は健康安全グループへお申し込みくだ さい。 ☎079(435)2611	
歯周疾患検診	通年(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(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(10医療機関)	18歳以上の住民 (平成19年度に受 診された方は受診 できません)	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

内 容	日時▶場所	対 象 者	備 考
健康相談	15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)

1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 26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 26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 14日(水)、28日(水)
午前9時15分~10時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

- 一般健康相談**
▶日時 8日(木)、22日(木)
午後1時~1時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**
▶日時 21日(水) 午前9時30分~11時30分
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002
- 歯の健康づくりステップアップ事業**
▶日時 19日(月) 午後1時30分~3時
▶申し込み 健康増進課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

1月

月曜日 60歳を過ぎてからの女性器出血
火曜日 歯医者を怖がる子どものために
水曜日 涙や唾液がでない病気-シェーグレン症候群-
木曜日 いびきは病気? 睡眠時無呼吸症候群との関係
金土日 禁煙のススメ
※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しますので、不急の方はご遠慮ください。

加古川歯科保健センター 保健指導(歯科)のご案内

初めての方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っていきます。
▶指導日 月1~2回の火曜日
▶料金 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。下記にお電話ください。加古川歯科保健センター ☎079(431)6060

加古川市加古郡医師会・加古川市加古郡精神神経科医会 市民健康フォーラム『ストレスを考えよう』

ストレスが心・身体に与える影響、リラクソスの方法なども含めて精神科専門医がわかりやすく説明し、皆さんの質問にもお答えします。
▶日時 1月24日(土) 午後2時~4時
▶場所 加古川総合保健センター 3階 大会議室
▶内容 ○『ストレスとリラクソス』
○『ストレスと障害』
※参加無料・申込不要・手話通訳有。
▶問い合わせ 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

献血・骨髄バンクドナー集団登録会にご協力を

「冬」は着込んで腕をまくるのが面倒だったり、風邪などで体調を崩していたりすることが多く、献血いただける方が少なくなり、血液が一年で一番不足する季節です。しかし、患者さんのために必要な血液の量は、年間を通じてほぼ一定です。いつでも患者さんが安心して輸血が受けられるよう、皆さまのご協力をお願いします。
※骨髄バンクドナー集団登録会も併せて実施します。
▶日時 1月28日(水)
献血 午前10時~11時45分、午後1時~3時30分
骨髄バンク 午前10時~11時15分、午後1時~3時
▶場所 役場第1庁舎ロビー
▶共催 播磨ライオンズクラブ
▶問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

《献血方法別の採血基準》

全血献血	200ml 献血	400ml 献血
1回献血量	200ml	400ml
年齢	16~69歳※	18~69歳※
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも50kg以上
年間献血回数	男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内
献血間隔	男女とも4週間後の同じ 曜日から献血できます	男性は12週間後、女性は16週間 後の同じ曜日から献血できます
年間総献血量	200ml 献血と400ml 献血を合わせて 男性1,200ml 以内、女性800ml 以内	

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

平成20年・21年 年末年始休日救急当直表

▶診療時間 午前9時~午後6時
(明石市内は午後5時まで)

	外 科	内 科	内科・小児科	小 児 科	耳鼻咽喉科
12月30日(火)	私立稲美中央病院 稲美町国安 ☎079(492)3812	岡内科クリニック 加古川町溝之口 ミキシティービル2F ☎079(454)7002	ノザキクリニック 別府町別府 ☎079(437)7161		松田耳鼻咽喉科医院 加古川町粟津 ☎079(422)3090
12月31日(水)	松本病院 加古川町粟津 ☎079(424)0333	はり内科クリニック 加古川町粟津 ☎079(454)8510		はなぶさ小児科 米田町平津 ☎079(431)1583	大槻耳鼻咽喉科 明石市松の内2丁目 ユタカ第1ビル2F ☎078(924)2033
1月1日(祝)	はりま病院 尾上町長田 ☎079(423)2123	はせがわ 内科クリニック 西神吉町岸 ☎079(433)8886	工藤内科小児科 別府町新野辺北町 1丁目 ☎079(437)2058		山根耳鼻咽喉科医院 神野町石守 ☎079(456)6000
1月2日(金)	順心病院 平岡町一色 ☎079(437)3555	森田医院 西神吉町岸 ☎079(432)8556		橋本小児科医院 加古川町寺家町 ☎079(421)1235	山村医院 加古川町溝之口 ☎079(422)2829
1月3日(土)	貞光病院 神野町石守 ☎079(423)8535	明姫診療所 播磨町野添3丁目 ☎078(944)0001	中田医院 平岡町新在家3丁目 ☎079(422)3720		小野耳鼻咽喉科医院 高砂市米田町米田 ☎079(431)3213

※眼科の救急は…姫路市休日夜間急病センター ☎079(298)0119
【診療日時】12月31日~1月3日 午前9時~午後6時 姫路市西今宿3丁目7-6(姫路西消防署うら)