

加古郡リサイクルプラザ

☎079(437)7671

9月の休館日
毎週月・火曜日

体験教室参加者募集

① 敬老の日、記念・ガラスのリメイク無料体験

おばあさん、おじいさんなどへのプレゼントにオリジナル花びんやグラスを作りませんか。2人がペア（1人でも可）になって、コーラなどの空きびんを利用して作ります。※作品は後日の引き渡しとなります。



ります。

▼日時 9月19日(土)、20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 無料
▼定員 各回2組
▼対象 播磨町または稲美町

にお住まいの小学校4年生以上の方

② 秋の自転車小修理教室

秋のサイクリングシーズンにあわせて、ブレーキやチェーンの調整やパンクなどの小修理、パーツ交換など専門家がプロのテクニックを教えてもらいます。これで遠乗りも安心です。

▼日時 9月12日(土)
午前9時30分～11時30分
▼参加費 300円
▼定員 10人
※当日に、調整したい自転車をリサイクルプラザまで持ち

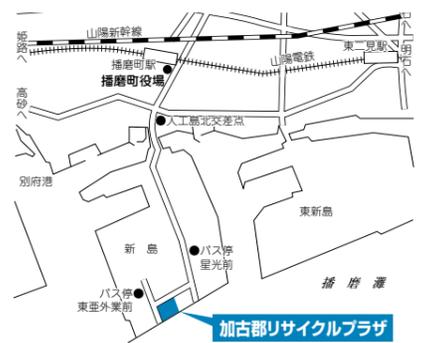
込んでください。

▼対象 播磨町または稲美町にお住まいの小学生以上の方

③ サンドブラスト教室

細かい砂に圧力をかけて、ガラスの表面に好きな図柄を細工して文鎮を完成させます。

▼日時 9月12日(土)
午後1時30分～3時30分
▼参加費 300円
▼定員 10人
▼対象 播磨町または稲美町にお住まいの小学生以上の方
【①③共通】
▼場所 加古郡リサイクルプラザ(下地図参照)



加古郡リサイクルプラザ

献血・骨髄バンクドナー集団登録会にご協力を

より安全性の高い血液を確保するためには、健康な方の献血へのご協力が必要です。献血ができること、それは健康へのひとつの証でもあります。皆様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 10月2日(金)
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

●献血 《献血方法別の採血基準》

	全血献血	
	200ml 献血	400ml 献血
1回の献血量	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。

●骨髄バンク ドナー登録できる方
・年齢が18歳以上54歳以下の方
・体重が男性45kg、女性40kg以上の方
・骨髄提供の内容を十分に理解している方

▼問い合わせ
○献血について 健康安全グループ
☎079(435)2611
○骨髄バンクについて
加古川健康福祉事務所 食品業務衛生課
☎079(422)0184

いずみ会料理講習会 バランスのよい食事

食生活を見直してみませんか？
▼日時・場所 9月1日(火) 中央公民館
9月9日(水) 野添コミセン
9月16日(水) 南部コミセン
9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

喫煙と健康 ～元気な子育てタバコにNO！

子育て中のママとパパを中心に家族みんなの健康を考えよう！ 喫煙の健康への影響を映像を使ってわかりやすく解説。目で見て実感してください。

▼日時 10月15日(木) 午前10時～11時
▼場所 野添コミセン
▼講師 黒田 英造氏(くろだ小児科院長)
▼申し込み 当日参加もできますが準備の都合上、事前に申し込みをお願いします
▼託児 この講座は母子分離で受講してください。北部子育て支援センターにて先着20人まで保育をします。託児を希望する方は9月25日(金)までに申し出をお願いします
▼申し込み・問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

加古川市加古郡医師会・加古川内科医会・加古川市加古郡精神神経科医会 平成21年度 第4回市民健康フォーラム 『認知症みんなで介護～ひとりて悩まないで～』

家族が「認知症」と診断されたら、介護者に求められること、介護者が一人で抱え込まないで安心して家庭で生活できる方法などについて、医療・看護・介護の専門家が、専門の立場からわかりやすく説明します。

▼日時 9月26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
▼テーマと講師
●「認知症の介護と介助」
森 隆志氏(東加古川病院 医師)
●「もの忘れ(認知症)相談医の立場から」
高嶋 隼二氏(高嶋内科 医師)
●「地域包括支援センターの役割」
小堀 恵子氏(地域包括支援センターのぐち 看護師)
●「ひとりて悩まないために ～介護保険制度の利用と地域資源～」
北谷 直美氏(コープこうべ居宅介護支援センター加古川ケアマネジャー)
●「ちっちゃな事が力です」
梅谷 公子氏(グループホームにしむらキャラバンメイト)
●「終末期 スローグッバイ」
渋谷 哲氏(せいりょう園施設長)

▼費用 参加無料(申込不要)
※手話通訳あります。
※ご質問のある方は、9月5日(土)までに、下記へファックスまたは郵送・メールにてご送付ください。
▼申し込み・問い合わせ 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
メールアドレス kamed_isk@knc.kakogawa.or.jp

ひょうご禁煙ありがとうキャンペーン

たばこの煙はがんや循環器疾患、呼吸器疾患などのリスクを高め、周りの人の健康にも影響を与えます。公共施設、学校、公園、遊園地、飲食店、宿泊施設など、多くの方が利用する場所では禁煙を心掛け、「煙のないひょうご」の推進に協力をお願いします。

また、薬局、医療機関などで禁煙する人・したい人を応援しています。薬局では、薬剤師がニコチンパッチなど禁煙補助薬の使用説明や相談など、禁煙のお手伝いをしています。「禁煙外来」を行っている病院・診療所では、禁煙指導やカウンセリング、禁煙補助薬の処方を受けられます。“禁煙しようかな…”と思ったら、まずはお気軽にご相談ください。

▼問い合わせ
兵庫県健康増進課 ☎078(362)9146
健康安全グループ ☎079(435)2611

はりま健康プラン「ふれあい自然農園」 一緒にジャガイモの植え付けをしてみませんか？

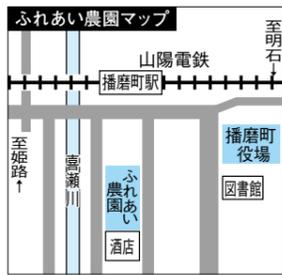
「ふれあい自然農園」では、季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさを体験できます。

9月はジャガイモの植え付けです。残暑厳しいですが、みんなで気持ちの良い汗を流しませんか？

子どもと一緒に、お友達と一緒に、もちろんお一人での参加でも大歓迎です。申し込みは不要です。

▼日時 9月12日(土) 午前8時～
※雨天で延期となる場合は、農園に日時を掲示しますので、ご確認ください。

▼場所 ふれあい自然農園
▼持ってくるもの、服装 移植ゴテ・軍手・水分補給できるもの・汚れてもいい服と靴
▼問い合わせ 健康安全グループ
079(435)2611



石綿(アスベスト)関連疾患の検査費用を助成します

石綿による健康被害を早期に発見し、石綿関連疾患にかかる健康管理を支援するため、検査費用を助成します。

▼対象 医療機関における精密検査の結果、石綿関連疾患により「要経過観察」と判定された方
▼助成対象費用
・当該判定のために受診した精密検査
・定期に受診するフォローアップ検査に要する費用(年2回を限度)
① 初診料
② 胸部X線直接撮影検査費用
③ ②の検査後のコンピューター断層撮影検査
▼問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

9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

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21年 5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10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 11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	11日(金) 午後1時~1時30分 ▶福祉会館	平成18年 6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)
たんぽぽ教室	10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	15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 ・妊娠中の過ごし方(助産師) ・妊娠中の栄養(栄養士) ・参加者交流
2歳児育児教室	14日(月) 午後10時15分~11時30分 ▶福祉会館	平成19年7~9月 生まれの児	*母子健康手帳

いきいき健康づくり

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	4日(金)、9日(水)、11日(金)、15日(火)、17日(木)、25日(金)、28日(月)、30日(水) 午前8時30分~11時 午後1時15分~3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 ・乳がん検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳 ※年齢は平成22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)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 500円 ・B型・C型肝炎検査 1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成20年度に受診した方は、受診できません
センター健診(特定健診)		40歳以上75歳以下の播磨町国民健康保険加入者(4月1日~健診日まで資格のある人)	申し込み: 加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料金: 40歳以上64歳以下1,000円、65歳以上74歳以下500円、今年度75歳になる方は無料 ※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。
個別歯周疾患検診	通年(平成22年2月末日まで) 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22年2月末日まで) 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(11医療機関)	18歳以上の住民(2年に1度)	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)※65歳以上の方は、無料です。 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)

9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
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003

酒害相談
▶日時 14日(月) 午後1時~2時
▶申し込み 地域保健課 ☎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)、16日(水)
午前9時20分~10時30分

▶申し込み 健康管理課 ☎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 健康管理課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

9月

月曜日 妊娠とスポーツ
火曜日 特定検診とメタボリックシンドローム
水曜日 五十肩、四十肩
木曜日 耳鼻科で診る「めまい」
金土日 認知症老人への接し方
※祝日は前日のテープが流れます

☎0120(979)451

女性特有のがん対策について ~子宮がん・乳がん無料健診~

特定の年齢に達した女性に対して、子宮頸がん検診及び乳がん検診に関する検診手帳と検診費用が無料になるクーポン券を送付し、がんに関する正しい健康意識の普及啓発を図るとともに、受診促進を図ることを目的に、全国一律の基準で実施されます。

▶対象 平成21年6月30日時点で播磨町に住民登録をしている女性で、以下の生年月日の方

●子宮頸がん 平成22年4月1日時点での満年齢

- 21歳 昭和63年4月2日~平成元年4月1日
- 26歳 昭和58年4月2日~昭和59年4月1日
- 31歳 昭和53年4月2日~昭和54年4月1日
- 36歳 昭和48年4月2日~昭和49年4月1日
- 41歳 昭和43年4月2日~昭和44年4月1日

●乳がん 平成22年4月1日時点での満年齢

- 41歳 昭和43年4月2日~昭和44年4月1日
- 46歳 昭和38年4月2日~昭和39年4月1日
- 51歳 昭和33年4月2日~昭和34年4月1日
- 56歳 昭和28年4月2日~昭和29年4月1日
- 61歳 昭和23年4月2日~昭和24年4月1日



上記の方々には、9月初めに無料クーポン券付きの「女性のためのがん検診手帳」を送付しますので、ご案内を確認いただき受診してください。

▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611

健康づくりプログラム

「健康づくり」と一口に言っても、運動や食事、リラクゼーションなど色々な切り口からはじめることができますね。まずは、第一歩として、運動を気軽に体験したり、「健康づくり」のお話を聞いたりして、ご自分の健康づくりをはじめませんか?

- ①「体成分バランスチェック」「軽スポーツ体験」
▶日時 9月5日(土) 午前9時~正午
▶場所 総合体育館
▶参加費 100円(当日徴収)
▶申込締切 9月4日(金)
 - ②健康づくり講座「ご存知ですか?自分を元気にさせる色使い」
▶日時 10月3日(土) 午後10時~11時30分
▶場所 健康いきいきセンター
※健康いきいきセンターは駐車場が限られます。健康づくりのため、会場へはなるべく自転車か徒歩でお越しください。
▶講師 長谷川 容子(カラー&イメージコンサルタント)
▶持ってくるもの 筆記用具、水分補給できるもの
▶申込締切 10月2日(金)
- 【①②共通】 当日参加もできますが準備の都合上、事前に予約をお願いします
▶申し込み・問い合わせ 健康安全グループ ☎079(435)2611



シニア元気アップ教室

心身ともにいきいきと暮らすことができる年齢、「健康年齢」をご存知ですか? 健康年齢を延ばすことは、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づくりのコツを、楽しくわかりやすくお伝えします。どうぞご参加ください。
※教室終了後も、いきいきセンターにてシニア対象の教室(有料)にご参加いただけます。

- ▶日程・内容
いずれも時間は、午前10時から11時30分です
- ▷10月2日(金)
・転倒予防のお話(作業療法士)
・チェアエクササイズ(認定チェアエクササイズインストラクター)
- ▷10月9日(金)
・栄養・食生活のお話(管理栄養士)
・元気アップ運動①(健康運動指導士)
- ▷10月16日(金)
・歯の健康のお話(歯科衛生士)
・元気アップ運動②(健康運動指導士)
- ▶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
- ▶参加費 無料
- ▶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 ☎079(435)2611