

12月の保健行事

▶問い合わせは 健康安全グループ ☎079(435)2611

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 8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22年1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21年 2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
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 9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	21日(月) 午前10時15分~11時30分 ▶福祉会館	平成19年10月~ 12月生まれの幼児	*母子健康手帳
たんぽぽ教室	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
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

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	1日(火)、3日(木)、 8日(火)、11日(金)、 16日(水)、18日(金)、 21日(月)、22日(火)、 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。 クーポン券対象者は無料です。
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: 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。 ※受診券、健康保険証が必要です。
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 ※平成20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) ※65歳以上の方は、無料です。 ※クーポン券対象者は別途送付している資料 をご覧ください。 予 約: 加古川総合保健センター(受診券を郵送します) ☎079(429)2923 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)

12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

- 若者の心と体の相談**
▶日時 14日(月) 午後1時~3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
- 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
- 心のケア相談**
▶日時 14日(月)、21日(月)
午後1時~2時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 歯の健康づくりステップアップ**
▶日時 21日(月) 午後1時30分~3時
▶申し込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 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

12月

月曜日 ドライアイって何?
火曜日 「保険でより良い歯科医療を」連絡会とは
水曜日 甲状腺の病気
木曜日 男性の性行為感染症
金曜日 休日に病気になる時—まずは、かかりつけ医に連絡を—
年末年始 AED(自動体外式除細動器)とは
※祝日は前日のデーが流れます
☎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。

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、多くの人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。

施設内禁煙、店内禁煙、完全分煙などを実施している施設や店舗には、ご希望により「ひょうご禁煙ありがとうキャンペーン啓発ステッカー」を配布いたしますので、健康安全グループまでお越しください。

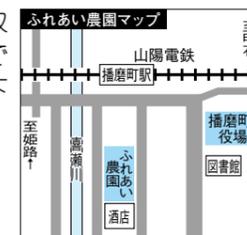
▶問い合わせ
兵庫県健康増進課 ☎078(362)9146
健康安全グループ ☎079(435)2611



はりま健康プラン「ふれあい自然農園」

季節の野菜を植え、育て、収穫する喜びや楽しさをどなたでも体験できます。活動日は、下記まで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



いずみ会料理講習会 食物繊維をしっかりとって(おもてなし料理)

食生活を見直してみませんか?
▶日時・場所 12月1日(火) 中央公民館
12月9日(水) 野添コミセン
12月16日(水) 南部コミセン
12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 事前にお申し込みください
健康安全グループ ☎079(435)2611

活き活きと美しく

メタボリックシンドローム

その① 概論

近年、内臓脂肪型肥満が、糖尿病、高血圧、虚血性心疾患、脳卒中などの生活習慣病の発症リスクを高めることが明らかとなっており、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の概念が世界的に提唱されています。メタボリックシンドロームの概念は、つまり、ひとつの氷山のようなものであり、高血糖、高血圧、高脂血などは、ひとつの氷山の高血糖、高血圧、高脂血

から水面上に出たいくつかの山のような状態と考えられます。それぞれの疾患は別々に進行するのではなく、水面下には内臓脂肪が隠れており、投薬だけでは水面に出た氷山のひとつの山を削るだけ。根本的には、運動習慣の徹底、食生活の改善、禁煙などの生活習慣を改善することによって、氷山全体を縮小することが重要です。

1に運動
2に食事、しっかり禁煙
最後にクスリ

個々のクスリで
1つの山だけ削っても
他の疾患は
改善されていない

氷山全体が縮んだ!

内臓肥満
代謝機能の不調

診断基準	①内臓脂肪型肥満	②高血圧症	③糖尿病	④高脂血症(脂質異常症)
腹まわりの周囲径が	男性85cm以上、女性90cm以上	最高血圧が130mmHg以上、または最低血圧が85mmHg以上	空腹時血糖値が110mg/dl以上	中性脂肪150mg/dl以上、または、HDLコレステロール40mg/dl未満

メタボリックシンドロームの診断基準は次の通りです。

日本では、2005年4月に日本内科学会が中心となって統一されたメタボリックシンドロームの診断基準が打ち出されました。

私が、音楽ボランティア活動をスタートしたのは特別養護老人ホームあえの里からでした。私の夢が叶って、生き甲斐になっていきます。

アンコーラというグループの名前を付けて頂き、アルトサクスは多々良章子さん、ソプラノは中塚洋子さん、そしてピアノが私という、珍しい組み合わせのトリオで演奏活動ができるようになった。2人の時もあるのですが、子育て支援センターや各種団体の行事や、播磨町、稲美町ではいきいきサロンの歌のコーナーに呼んでいただいで、懐かしい唱歌・演歌・ポピュラー、クラシックなど、時には参加者も音楽体験あり

鉄道唱歌「播磨町編」

で、1時間たっぷり一緒に楽しませて頂いています。

今年の話題はなんと「播磨町の「鉄道唱歌」ができたこと」です。この発端は昨年12月、加古川線の歌声列車中で歌った鉄道唱歌「加古川線編」が、素晴らしい許可を得て、野添大西のわいわいサロンで歌った結果は大好評でした。「播磨町編もできたらしいね」ということでお別れしました。次回「わいわいサロン」では、何と感激！播磨町編ができて上がっているではありませんか。

1番の別府鉄道(ガッタン)土山か、あいの道、2番の大遺跡と考古博物館、3番の喜

全部をご紹介できませんでしたが、いつかきっと皆さんと一緒に、鉄道唱歌「播磨町編」を歌う機会に恵まれることを楽しみにしています。

瀬川と阿門神社、4番のシヨセフ・ヒコ、5番の今里傳兵衛6番の弘法大師と無量寿院、7番の古墳の愛宕塚まで。歌で播磨町めぐりができます。

野添大西のわいわいサロンの鉄道唱歌「播磨町編」の作詞者と監修者の方には心より敬意を、そして深く感謝を申し上げます。本当によく播磨町の歴史や名所が見事にまとめてあるのです。たとえば、2番は

昔人の住みし跡
弥生を偲ぶ考古博物館
古代のロマン語り継ぐ
過去と未来の架け橋に

あなたに
はつたつち!
リレーエッセー⑬



井上 秀子さん (北野添)

活動をはじめられたきっかけは?

平成17年に図書館主催の「本の修理・製本教室」に参加し、その後、「何か少しでもお手伝いが出来れば」と図書館ボランティアとして登録。本の修理と返却図書配架をお手伝いする活動をしています。

メンバー構成の特徴など

現在は、趣味も年齢もいろいろなメンバーで活動中。小学生の頃「1日図書館員」に参加した専門学生から、定年後のもうひとつの人生の過ごし方に、我が町でお役に立てればと参加する者まで、みんな本が大好きな者同士、楽しみながらやっています。

ユニークなエピソード

普段何気なく借りている図書館の本が、探しやすいように分類されていることを知り、整理下手な私ですが、図書館での配架作業は性に合ったとみえて、「いつもの場所」いつもの物がある」と頭の中がスッキリしていいなあ」と、はや4年が経ちました。

また、図書館でボランティアをしていると、配架や修理中にいろいろな本と出会い、ふれあうことができます。特に絵本は子どもばかりでなく、大人も楽しめる素敵な物がたくさんあり、親子で楽しんでおられる場面も多々つくれしく思います。たくさんの方に気持ちよく本を読んでもらいたいただけなあと思います。



きんぐり 光ってる 仲間たち

このコーナーに登場して下さる「人、仲間たち」をご紹介ください。自薦・他薦は問いません。企画グループ

修理・配架ボランティア

代表 田辺明さん

12月の各種相談

- 行政相談**
 - ▶日時 12月28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(予約が必要)**
 - ▶日時 12月1日(火)、8日(火)、15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 12月1日(火)、15日(火) 午前10時～正午 12月14日(月)、28日(月) 午後6時～8時
 - ▶場所・申し込み 中央公民館(窓口での申込順。電話予約不可)
- 心配ごと相談**
 - ▶日時 12月1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火) 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 12月3日(木)、10日(木)、24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5時15分
 - ▶場所 法務局加古川支局 ☎079(424)3599
- 税務・法律相談(予約が必要)**
 - ▶日時 12月4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 12月2日(水)、9日(水)、16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 毎月第3土曜日 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)
 - ▷政本 和子【古宮236番地の4】 ☎079(437)3456 ㊟079(437)3467
 - ▷宮宅 良【北本荘7丁目7番23号】 ☎050(5000)9051
 - ▷加藤 和子【北本荘1丁目3番13号】 ☎079(437)6417
 - ※☎・㊟はNPO法人アエソンにかかります。
- 障がい福祉なんでも相談室**
 - ▶場所 福祉しあわせセンター
 - ▷知的障害 毎週火曜日 午前10時～正午
 - ▷身体障害 毎週木曜日 午前10時～正午
 - ▷精神障害 毎週金曜日 午前10時～正午
 - ※祝日を除きます。
 - ▶申し込み 電話で予約が必要です ☎079(435)2361
- 子どもの悩み相談**
 - ▶日時 毎週月～金曜日 午前9時～午後4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 12月9日(水)、24日(水) 午前10時～午後4時
 - ▶場所・申し込み 福祉グループ
- 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 12月7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 12月14日(月) 午後1時30分～3時30分
 - ▶申し込み・問い合わせ ☎079(437)4188

12月のカレンダー 【各館の休館日】①役場・教育委員会 ②郷土資料館 ③中央公民館 ④総合体育館 ⑤健康いきいきセンター ⑥野添・東部・西部・南部コミュニティセンター ⑦図書館

1 火	議会定例会	17 木	
2 水	ことぶき大学祭 午前9時～午後4時 中央公民館 大ホール	18 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
3 木		19 土	(役)
4 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	20 日	(役)
5 土	▲町並み散策 午前9時30分～午後1時30分 播磨町駅集合	21 月	(健資)
6 日	●健康ウォーキング大会 午前9時～午後4時 播磨町総合体育館	22 火	(健資)
7 月		23 水	(図役)
8 火	議会定例会	24 木	
9 水	議会定例会	25 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン
10 木	議会定例会(予備日)	26 土	農産物品評会 午前8時30分～(即売会午前10時) JA兵庫南播磨支店ふれあい会館
11 金	親子でレッツゴー 午前10時～正午 西部コミセン	27 日	(公役)
12 土	埴輪をつくろう 午前9時30分～、午後1時30分～ 郷土資料館	28 月	(体健資)
13 日		29 火	(図)(公)(体健)(公役)
14 月		30 水	(図)(公)(体健)(公役)
15 火		31 木	(図)(公)(体健)(資)(公役)
16 水			