

### 地域連携交流施設

▼問合せ はりまデザインラボ  
☎079(437)0120

#### 和 문화伝承モノ作り教室

竹とんぼ、風車、かくし絵、針金とんぼ、6角返し、スーパードンぼを作ります。

▼日時 8月3日(火)  
午前10時～正午

▼場所 県立東はりま特別支援学校内 地域連携交流施設

▼材料費 1個につき100～150円

▼対象 小学3年生以上

#### 藍染めしぼりTシャツを作ろう!

藍染めしぼりのTシャツを作ります。

▼日時 8月21日(土)、29日(日)  
午後1時～4時

▼場所 県立東はりま特別支援学校内 地域連携交流施設

▼持ち物 Tシャツ(綿100%)、ナイロン袋、汚れてもよい服装

▼定員 各日15人まで

※小学3年生以下の方は、保護者同伴でお願いします。

▼参加費 500円

#### 染物教室

草木染め、藍染め、生藍染め、型染、柿渋染め、化学染料染めなど。

※当日参加も可能です。

▼日時 毎週木曜日  
午後1時～4時

▼場所 県立東はりま特別支援学校内 地域連携交流施設

▼持ち物 タオル、ナイロン袋、汚れてもよい服装

▼定員 各日20人程度

▼参加費 500円/シルク地を使用する場合千～千500円(当日払い)

地域連携交流施設内、はりまデザインラボの催しへのお申し込みは、名前と連絡先を書いて、FAXでお申し込みください。

▼申込み・問合せ

はりまデザインラボ

☎079(437)0120

#### 図書館

##### 学習室の利用について

8月1日(日)～14日(土)まで「夏休みおもしろ教室」などの行事開催・準備により、使用できない時間があります。

▼問合せ 図書館  
☎079(437)4500

#### スポーツクラブ21はりま

##### 施設利用休止のお知らせ

播磨町夏まつりのため、次の通り施設利用ができません。なお、体育館窓口業務につきましては期間中も平常通り行っております。

総合体育館  
7月30日(金)～7月31日(土)(終日)

浜田球場(自由広場含む)  
7月27日(火)～8月1日(日)(終日)

浜田テニスコート  
7月30日(金)～8月1日(日)(終日)

▼申込み・問合せ  
スポーツクラブ21はりま  
☎079(437)2201

### 加古郡リサイクルプラザ

▼問合せ ☎079(437)7671 播磨町新島60番地

#### 夏休みお助け工房 ガラス製時計作り

夏の思い出にオリジナルの時計を作ってみませんか?

▼日時 8月21日(土)、22日(日)  
午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

▼定員 各10人

▼参加費 500円

▼対象 播磨町または稲美町在住の小学1年生以上の方

▼申込み・問合せ

加古郡リサイクルプラザ  
☎079(437)7671

#### 粗大・不燃ごみの直接搬入について

引っ越しや大掃除で、ご家庭から出るごみを処分したいときは、直接搬入していただければ受け入れられます。内容によって受け入れできない物もあります。事前にお問い合わせください。

粗大・不燃ごみの受付時間	
月～金曜日	8:30～12:00 13:00～15:30
土・祝日	8:30～11:30
日曜日	受付できません

※受付で免許証などによる住民確認を行っています。



▲お庭のガーデニングに天然木チップはいかがですか?

天然木チップの無料提供  
伐採木から造った天然木チップを無料で提供しています。チップには保湿・保温効果として雑草抑制効果があります。お庭のガーデニングなどにぜひお使いください。  
※取りに来られる際には、厚手の袋をご用意ください。

### 忘れずに、追加接種を受けましょう!

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を受ける必要があります。

対象者には予診票を送付していますので、お子さんの体調の良いときに接種してください。転入などで予診票をお持ちでない場合は、お問い合わせください。

#### ●二種混合(ジフテリア・破傷風)

▶対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生(小学校5年生相当年齢)  
※二種混合予防接種の期限は、11歳～13歳未満までですが、小学校5年生での接種をお勧めします。

#### ●麻しん風しん混合

▶2期の対象者 平成16年4月2日～平成17年4月1日生(小学校就学前の1年間)  
▶3期の対象者 平成9年4月2日～平成10年4月1日生(中学校1年生相当年齢)  
▶4期の対象者 平成4年4月2日～平成5年4月1日生(高校3年生相当年齢)  
※麻しん風しん混合予防接種の期限は、平成23年3月31日までですご注意ください。

▶問合せ 健康安全グループ  
☎079(435)2611

### 加古川歯科保健センター 保健指導のご案内

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、子どもを対象に『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います。

▶指導日 月に1～2回の火曜日  
▶場所 加古川歯科保健センター  
▶費用 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  
▶申込み・問合せ 予約制になっていますので、下記にお電話ください  
加古川歯科保健センター  
☎079(431)6060

### 親子の料理教室 ～いずみ会料理講習会～

親子で一緒に料理をして、食の大切さを体験してみませんか。

▶日時 8月3日(火) 9:30～12:30  
▶場所 中央公民館  
▶対象 町内在住の5歳児、小学生とその保護者1人  
▶参加費 大人500円、子ども300円(当日徴収)  
▶持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん1枚  
▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください  
健康安全グループ ☎079(435)2611

### 「健康づくりプログラム」参加者募集

「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、様々な切り口から始めることができますね。まず第一歩として、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、自分流の健康づくりをはじめませんか?

#### ①「健康づくりを楽しむために～食事編～」 「健康づくりを楽しむために～運動編～」

▶日時 8月25日(水) 10:00～11:45  
▶場所 健康いきいきセンター  
▶持ちもの 筆記用具、水分補給できるもの、汗ふきタオル  
▶申込締切日 8月24日(火)

※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。

#### ②「心の健康測定」「軽スポーツ体験」

▶日時 9月4日(土) 9:00～12:00  
▶場所 総合体育館  
▶申込締切日 9月3日(金)  
▶参加費・持ちもの 筆記用具、水分補給できるもの、汗ふきタオル、上靴。参加費100円(当日徴収)

▶①②共通申込み・問合せ 準備の都合上、事前申し込みのない方は、当日参加をお断りさせていただく場合もあります  
健康安全グループ ☎079(435)2611

### 夏季の献血にご協力を

毎年夏季は、長期休暇などにより、学校や企業、団体などから、献血への協力が得にくい時期です。しかし、輸血を必要としている患者さんのために、輸血用血液を安定的に確保することが大切です。患者さんがいつでも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。



●8月の献血日  
2日(月) 加古川市役所  
10:00～11:30、12:30～15:30  
14日(土) ニッケパークタウン ※400ml献血のみ  
10:00～11:30、12:45～16:00  
15日(日) ロックタウン加古川 ※400ml献血のみ  
10:00～11:30、12:45～16:00  
21日(土) イトーヨーカドー加古川店  
※400ml献血のみ  
10:00～11:30、12:45～16:00  
28日(土) 加古川サティ ※400ml献血のみ  
10:00～11:30、12:45～16:00  
※400ml献血は、年齢18歳以上、体重50kg以上の方が対象です。  
▶問合せ 健康安全グループ  
☎079(435)2611

# モツサンの

## おすすめ トレニング



健康運動指導士 堀本 雄生

播磨町健康いきいきセンターでのおすすりめトレニングをご紹介します。ご紹介させていただくコーナーです。

### クロストレーナー

一回目のおすすりめは、有酸素トレーニングマシンのクロストレーナーです。

クロストレーナーは、フィットネスジムでも定番のエクササイズマシンで、空中を歩くように前後に足をスライドさせながら、同時に前後に動くハンドルによって腕も動かすことができます。トレニングマシンです。

特徴として、下肢への負担が少ない。楕円形走行運動になり、足首など関節部の負担が少なく安全で、体力の無い人や高齢者でも安心してトレニングを行うことができます。



ングを行うことができます。また、自転車やウォーキングと比べると、『上半身+下半身』が鍛えられ、消費カロリーも多くなる運動ができます。

有酸素トレーニングマシンは、スピードや重さなどの負荷を自由に変えることができます。個々の目的に合わせてトレニングを、ぜひいきいきセンターで体験してください。

# 活き活きと美しく

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)

## 高齢者におけるレジスタンストレーニング

レジスタンストレーニングとは、体の一部または全身の筋肉に負荷(抵抗)を与えて、筋力、筋パワー、筋持久力といった筋肉の機能の向上をねらうトレーニングのことをいいます。

### ●レジスタンストレーニングの効果

- ① 神経系の改善
- ② 筋力の増加
- ③ 筋肥大
- ④ 筋線維組成の変化
- ⑤ 運動機能の向上

① 神経系の改善  
トレーニングの初期段階では、筋肉の量が増えていなくても、筋肉の力が強くなり、効率よく運動するための神経がより多く働くようになるためと考えられます。

② 筋力の増加  
60歳以上の高齢者においても、10〜20週前後のトレーニングをすることで、15〜35%程度の筋力アップ効果があると報告されています。

③ 筋肥大  
筋肉が大きくなります。筋線維組成の変化  
筋肉が速く(瞬発力)動くようになります。

④ 運動機能  
たとえば、イスから立ち上がるという動作をするときの速さや、歩行速度の向上が報告されています。

### ●高齢者に、ぜひとも取り組んでいただきたいトレーニング

レジスタンストレーニングを1週間あたり何回実施するかという点に関しては、週に1回であれば筋力の維持、週に2〜3回行えば、筋力の向上が期待できます。

高齢者における筋力の低下にも部位による差が見られます。腕および脚の筋力については、20歳代の値を100%としたときの、各年代の値を見た報告では、70歳代では肘の曲げ伸ばしのための筋力(伸展および屈曲筋力)は、約70%に減り、ヒザの曲げ伸ばしの場合では、50〜60%に減少する結果が出ています。

足腰の強さに関係する下肢筋力の維持・向上は、『行動力のある80歳』を向かえるためにも、ぜひ取り組んでいただきたいトレーニングです。



## 8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 (注) 新型インフルエンザなどの感染症の発生状況により、中止にする場合があります。

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) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年4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9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10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	6日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19年5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)
まんまクッキング(離乳食講習会)	24日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成22年3月~5月生まれの乳児の親	*母子健康手帳

いきいき健康づくり

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考
センター健診	7日(土)、11日(水)、18日(水)、23日(月)、26日(木) 31日(火)は送迎バスを運行します。 12:30発 役場 12:40発 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要です。 8:30~11:00 13:15~15:30 (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23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※ ・子宮がん 1,200円※ ・大腸がん 1,000円※ ・肝炎ウイルス検診(B型・C型検診)1,000円 ・胃がん 1,400円※ ・乳がん 3,300円 ・骨粗しょう症 500円 ※印は、65歳以上は無料です。 ※クーポン券対象者は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成21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: 無料 ※特定健診受診票(券)、国民健康保険被保険者証、介護保険被保険者証(該当者のみ)が必要です。
歯周疾患検診	通年(平成23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	今年度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。 ※対象者には個別に通知しています。
子宮がん個別検診	通年(平成23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(11医療機関)	18歳以上の住民 ※平成21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

内容	日時▶場所	対象者	備考
健康相談	5日(木) 13:30~15:00(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)

## 8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 9日(月)、23日(月) 13:00~14:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
  - 酒害相談**  
▶日時 9日(月) 13:00~14:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
  - 歯の健康づくりステップアップ**  
▶日時 16日(月) 13:30~15:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
  - 若者の心と体の相談**  
▶日時 9日(月) 13:00~15:00  
▶申込み 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 11日(水)、25日(水) 9:20~10:30  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
  - 専門栄養相談**  
▶日時 18日(水) 9:30~11:30  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

### 健康情報テレホンサービス

## 8月

- 月曜日 子宮頸がんの予防ワクチン
- 火曜日 失明につながる眼の病気
- 水曜日 コレステロール値が高いと言われたら
- 木曜日 尿路系の結石について
- 金曜日 医療明細書と診療報酬

※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】21:00~翌朝6:00、【小児科】21:00~00:00  
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日 診療時間/9:00~11:00、13:00~16:00  
※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。