

施設・登録団体、各種団体からのお知らせ

播磨町サークル連絡協議会
子ども絵画造形パレット
クラブ 夏休み工作教室

スイーツデコ小物を作ろう。
 BOXやミラーをミニスイーツで盛り上げよう。

▼日時 8月8日(月)
 午後4時～5時30分

▼場所 中央公民館 実習室

▼対象 小学生(低学年は親子でも可)

▼定員 先着20人

▼参加費 2千円(材料費含む)

▼申込み 福井

☎090(69666)8769

播磨町サークル連絡協議会

クラシックバレエ教室生募集

楽しく、基礎から練習を積んでいます。見学随時、歓迎です。

▼日時 毎月木曜日
 午後5時～7時

▼場所 中央公民館 大ホール

▼対象 3歳以上
 ▼講師 古川敬子先生・菜緒美先生
 ▼費用 月会費4千円(入会金2千円)

※別途公民館使用料あり。

▼問合せ 中央公民館

☎079(437)6980

播磨・県民交流広場協議会

第10回落語会「広場寄席」

▼日時 9月19日(祝)

午後1時30分

▼場所 中央公民館 大ホール

▼入場料 500円

▼出演 桂出丸 ほか

※播磨町茶道協会によるお茶席も設けます。

▼申込み・問合せ

播磨・県民交流広場協議会

☎079(436)0462

※入場チケットは次の場所でもお求めいただけます。

カンキカメラ店

☎079(437)2644

明光カメラ店

☎078(942)1120

中央公民館窓口

☎079(437)6980

東播磨地域ビジョン委員会
 いにしへの加古川歴史ウォーキング

日岡から神野まで古墳群を訪ね歩きます

▼日時 9月11日(日) 午前9時30分

日岡神社集合(10時出発)

▼定員 先着50人

▼参加費 当日1人200円

▼持ち物 お弁当、飲み物

▼コース 日岡神社→日岡御陵→南大塚古墳→西大塚古墳→北大塚古墳→二塚古墳→人塚古墳→行者塚古墳→尼塚古墳→神野駅(約2時間)

▼締切日 8月31日(水)

▼申込方法 はがきまたはFAXで、「加古川歴史ウォーキング参加希望」と、参加者氏名、電話番号を記入のうえ、次の宛先へお申し込みください

〒675-8566 加古川市加古川町寺家町天神木97-1

加古川総合庁舎ビジョン室

FAX079(421)22809

▼問合せ 東播磨地域ビジョン委員会

☎079(421)22809

(平日午後1時～4時)

はまなす
 南風コンサート

▼日時 8月6日(出) 午後1時30分(午後1時開場)

▼場所 南部コミセン ホール

▼出演 ティタ〜る(沖縄工イサー)、美ら美ら(沖縄ポッブス)

▼参加費 無料
 ▼問合せ 播磨町心身障害児の医療・福祉を考える会 はまなす(西村)

☎090(1076)4572



施設利用案内

スポーツクラブ21はりま

施設利用休止のお知らせ

播磨町サマーフェスティバルのため、施設利用ができません。体育館窓口業務は、期間中も平常通り行っています。

- 総合体育館 8月27日(土)
- 浜田球場(自由広場含む) 8月25日(木)～29日(月)
- 浜田テニスコート 8月26日(金)～28日(日)

※8月27日(土)、町民プールの50mプールを無料開放します。

▼問合せ スポーツクラブ21はりま
 ☎079(437)2201

播磨ふれあいの家 改装工事のために休館
 全館内装ペンキ塗り替え工事ならびに客室全室クロス張替え工事などのため休館となります。

▼休館(工事)期間 9月5日(月)～16日(金)
 ▼問合せ 播磨ふれあいの家
 ☎079(678)1481



予防接種制度改正のお知らせ

●**日本脳炎**
 平成17年より平成21年度にかけて、日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差し控えにより予防接種を受けられなかった方が受けられるようになりました。

▶**対象** 平成7年6月1日～平成19年4月1日生

▶**接種できる期間** 20歳未満

▶**予診票・接種券** 予診票・接種券は期限切れでも使用できますので接種券をお持ちの方は、協力医療機関へ直接予約してください。

予診票・接種券がない方は、母子健康手帳を持参し、すこやか環境グループまでお越しください

●**麻しん風しん**
 高校3年生相当に加え、高校2年生相当で、修学旅行などで海外に行く場合は、申請すれば接種することができます。申請書は町ホームページにあります。

▶**問合せ** すこやか環境グループ
 ☎079(435)2611



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** 小学校5年生相当年齢

(平成12年4月2日～平成13年4月1日生)

※二種混合予防接種の接種年齢は、11～13歳未満ですが、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、3期、4期

・2期対象 小学校就学前の1年間

(平成17年4月2日～平成18年4月1日生)

・3期対象 中学校1年生相当年齢

(平成10年4月2日～平成11年4月1日生)

・4期対象 高校3年生相当年齢

(平成5年4月2日～平成6年4月1日生)

※麻しん風しん混合予防接種の期限は、平成24年3月31日までです。ご注意ください。

▶**問合せ** すこやか環境グループ

☎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

加古川市米田町船頭5-1

加古川歯科保健センター

☎079(431)6060

平成23年度 第4回 市民健康フォーラム

「家庭介護のいろは～最期まで住み慣れた所で暮らすために～」

家庭介護の現場では、介護者が完璧な介護をしようと“頑張らなくては!!”という意識が強く働き、体調を崩してしまうことが多く見受けられます。介護者あつての療養生活であり、自分のできる範囲で無理をしないで少しずつ慣れていくことが上手な介護の始まりです。今回は各専門の立場から分かりやすく説明します。

▶**対象** どなたでも

▶**日時** 8月20日(土)14:00～16:00

▶**場所** 加古川総合保健センター 3階 大会議室

▶**演題・講師** 司会:高嶋 隼二氏(高嶋内科)

「これからの家庭看護の方向について」西村 正二氏(西村医院)

「身につけよう巧みの技と、ひと工夫」井上 歩美氏(おもいやり訪問看護ステーション 作業療法士)

「訪問看護師と共に自宅でできる医療処置」小川 麻子氏(つばさ訪問看護ステーション 訪問看護師)

「家庭介護支援のための制度利用のコツ」丸山 恭子

氏(地域包括支援センターかこがわ北 社会福祉士)
 「生活の中の看取りは命をつなぐ創造的営み」渋谷 哲氏(社会福祉施設せいらょう園 施設長)

▶**申込み・問合せ** 参加費無料、事前申し込み不要です。ご質問のある方は、8月6日(土)までに下記へFAXまたは郵送・メールでご送付ください。

なお、メールの方は、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください。

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

医師会ホームページ

http://www.kakogawa.or.jp/kakomed/

メールアドレス

kkmed_isk@knc.kakogawa.or.jp

8月の保健行事

問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注)午前中の保健行事は7:00現在、午後は11:00現在に警報が発令されている場合などは中止になります。

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	17日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成23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23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22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
※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、すこやか環境グループへ申し出てください。			
3歳児健康診査	12日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成20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)	23日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成23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	10日(水)、17日(水)、 20日(土)、23日(火)、 26日(金)、31日(水) 10日(水)は送迎バスを運行 します。 12:20発 役場 12:30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24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500円 ・肝炎ウイルス(B型・C型)1,000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22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)	▶加古川総合保健センター	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、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24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	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24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(10医療機関)	18歳以上の住民 ※平成22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	4日(木) 13:30~15:00(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	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

こころのケア相談 ▶日時 8日(月)、22日(月) 13:00~14:00 ▶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 10日(水)、24日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	若者の心と体の相談 ▶日時 8日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
酒害相談 ▶日時 8日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	専門栄養相談 ▶日時 17日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	歯の健康づくりステップアップ ▶日時 22日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

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】21:00~0:00
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。

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、皆様のご協力をお願いします。

役場での献血実施につきましては、広報はりまでお知らせします。また、兵庫県赤十字血液センターのホームページ(<http://www.hyogo.bc.jrc.or.jp/>)には、詳しい献血場所が掲載されていますのでご参照ください。

●採血基準が一部改正されました

平成23年4月1日から年齢条件などの採血基準が一部改正になりました。新しい基準値は以下の通りです。

献血方法別採血基準 献血にご協力いただける方の安全を第一として国が定めた基準値により、医師が総合的に判断してお願いしています。

	200ml 全血献血	400ml 全血献血	血しょう 成分献血	血小板 成分献血
1回献血量	200ml	400ml	600ml以下(循環血液量の12%以内)	400ml以下
年齢	16~69歳	男性 17~69歳※ 女性 18~69歳※	18~69歳	男性 18~69歳※ 女性 18~54歳
体重	男性45kg以上、女性40kg以上	男女とも50kg以上	男性 45kg以上 女性 40kg以上	
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量	男性 12.5g/dl以上 女性 12.0g/dl以上	男性 13.0g/dl以上 女性 12.5g/dl以上	12.0g/dl以上 (赤血球数が標準域にある) 女性は11.5g/dl以上	12.0g/dl以上 血小板数 (15万/μl以上、60万/μl以下)
年間回数	男性6回以内、女性4回以内	男性3回以内、女性2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して血漿成分献血と合計で24回以内	
年間 総献血量	200ml献血と400ml献血と合わせて 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。

活き活きと美しく

「水分補給を 忘れずに!」

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578
月曜日休館

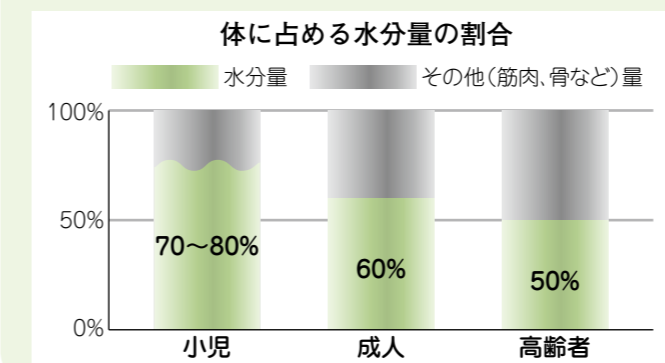
私たちのからだは約60%が水分です。食物・飲料水・体内で作られる代謝水などで水分を体内に摂取し、尿・大便・汗などで水分を排泄することで、体内の水分バランスを調節しています。

しかし、なんらかの原因で体内の水分バランスがくずれ、水分が不足した状態を脱水といいますが、脱水は、気温が高い夏に多く、なかでも乳幼児や高齢者に多く見られます。私たちのからだの中で水分

を多く含む細胞は筋肉です。高齢者の場合、加齢にともない筋肉量が減少するため、体内に水分を蓄えることができなくなってしまう。成人男子の水分量は体重の約60%ですが、高齢者では約50%といわれています。もとも持っている水分量が少ないため、脱水を起こしやすいといえます。

また、加齢により腎臓の機能が低下することも一因です。腎臓は老廃物を尿として出す働きをしていますが、その働きが低下することで、同じ量の老廃物を出すためにたくさんの水分量(尿)が必要になります。尿として排泄される水分量が多くなるため、脱水を起こしやすい状態になります。

さらに、のどが渇いてもそれを感じにくくなったり、トイレが近くなることを理由に水分を控えてしまう傾向にあります。水分摂取量が減少することで脱水を起こしやすい状態となってしまうのです。体内の水分が不足すると、血液が濃くなって血液が固まりやすくなり、脳梗塞や心筋



梗塞を起こしやすくなるため、水分補給をこまめに行うことが必要になります。食事やおやつのおかげだけではなく、朝目覚めたときや夜寝る前、入浴前後などにも摂取するようにしましょう。また、ウォーキングなどの運動を比較的長く行ったときには容易に脱水症におちいります。汗には水分だけでなく塩分などの電解質も含まれているので、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの、少量の塩分が含まれた水分を補給するように心掛けましょう。