

播磨町サークル連絡協議会
書道教室（漢字） 教室生
募集

▼日時 第1・第3土曜日
 午前9時～正午
 ▼費用 月2千円
 ▼入会金千円（手本代込）
 ▼問合せ 中央公民館
 ☎079（437）6980

歴史を語る会
350年余りの歴史をもつ善
福寺見学

お寺にまつわるお話しと秘
 仏「あごなし地蔵尊」などの
 見学です。毎月連載中の「播
 磨ヒストリア」(P30)で紹介
 している地蔵尊です。

▼日時 10月5日(水) 午前10
 時30分(受付10時～)
 ▼場所 大澤山善福寺
 ▼講師 善福寺住職 ほか
 ▼申込み 歴史を語る会事務
 局(郷土資料館内)
 ☎079(435)5000

音響機器操作講習会

県民交流広場が所有してい
 る音響機器の操作講習会を開
 催します。受講された方は、
 中央公民館で使用する場合に

限り、有料で機器を利用する
 ことができます。

▼日時 10月8日(出)
 午後1時～3時
 ▼場所 中央公民館 大ホー
 ル
 ▼対象 播磨町に在住または
 在勤の方
 ▼定員 先着20人
 ▼受講料 無料

▼申込み 9月30日(金)までに
 所定の申込書により中央公民
 館へ申し込んでください

▼問合せ 生涯学習グループ
 ☎079(435)0565

播磨町国際交流協会

語学講座生徒募集

各講座の申込みは9月5日
 (月)～21日(水)に、役場1階の国
 際交流協会へ直接またはお電
 話でお申し込みください。
 定員は各講座とも12人です。
 先着順を基本に受け付け、定
 員を超える場合は新規で受講
 する人を優先します。定員に
 満たない講座は、中止になる
 場合があります。

施設利用案内

郷土資料館
9月27日(火)～30日(金)
展示室を一時閉鎖します
 特別展準備のため展示室を閉鎖します。
 ▼問合せ 郷土資料館
 ☎079(435)5000

スポーツクラブ21はりま
9月26日(月)～10月7日(金)
浜田球場ナイター照明一時休止の
お知らせ
 海苔の種付け育成保護のため、ナイ
 ター照明を休止します。昼間の球場使用
 は可能です。ご協力をお願いします。
 ▼問合せ スポーツクラブ21はりま
 ☎079(437)2201
 9:00～19:00

播磨ふれあいの家
9月5日(月)～16日(金)
改装工事のため休館
 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。
 ▼問合せ 播磨ふれあいの家
 ☎079(678)1481

▼講師 生涯学習グループ
 ▼申込み 9月30日(金)までに
 所定の申込書により中央公民
 館へ申し込んでください

▼講師 ショイ・シン
 ●中国語講座(全20回)
 ▼費用 会員2万円、非会員
 2万1千円
 ▼初級クラス
 ▼開講日 10月5日より毎週
 水曜日 午後7時30分～8時
 ▼場所 中央公民館
 ▼講師 スコット・スタナツ

▼講師 韓菲莉
 ●韓国語講座(全20回)
 ▼費用 会員2万円、非会員
 2万1千円
 ▼初級クラス
 ▼開講日 10月1日より毎週
 土曜日 午後7時～8時30分
 ▼場所 中央公民館
 ▼講師 李承峰
 ▼中級クラス
 ▼開講日 10月6日より毎週
 木曜日 午後7時30分～9時
 ▼場所 中央公民館
 ▼講師 李承峰

申込み・問合せ
 播磨町国際交流協会
 ☎079(435)0356

健診結果説明会

健診を受けてみて、「コレはどういうこと?」「生活
 の中でどのようなことに気をつけたらいいの?」「コ
 レステロールが高いのはどうして?」と思われた方も
 おられると思います。講演と相談会・体操を行います
 ので、ぜひお越しください。

▼日時 9月29日(木) 13:30～16:00
 ▼場所 健康いきいきセンター3階
 ▼講師 小武 道雄氏(おだけ内科循環器科)
 ▼内容 講演『生活習慣病を予防しましょう～脂質異
 常は要注意! LDL、中性脂肪の値が気になるあな
 たへ～』
 講演後、希望者には医師・保健師・管理栄養士・
 歯科衛生士が個別相談に応じます。講演後、いすに
 座ってできる体操(チェアエクササイズ)も行います。
 ▼対象 健診を受けられた方で結果が気になる方
 ▼持ち物 健診結果
 ▼問合せ すこやか環境グループ
 ☎079(435)2611

シニア元気アップ体操教室 秋コース

ストレッチや簡単な筋力トレーニングを中心に自分
 の体力に合わせて、楽しく続けられる体操教室に参加
 しませんか。マイペースで“元気アップ”しましょう。

▼日時 10月4日～平成24年2月28日
 原則毎週火曜日 14:00～15:00
 ▼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歳以上の播磨町住民
 ※以前にこの教室に参加したことがある人は、半年
 以上経過していれば申し込むことができます。
 ▼定員 50人
 ※申し込み多数の場合は新規参加者を優先したあと、
 抽選とします。
 ▼参加費 無料(傷害保険料500円の自己負担あり)
 ▼服装 簡単な運動ができる服装と靴
 ▼持ち物 筆記用具、汗ふきタオル、飲み物
 ▼申込み・問合せ 9月16日(金)までに電話でお申
 し込みください
 スポーツクラブ21はりま
 ☎079(437)2201

加古川市加古郡医師会 第5回 市民健康フォーラム「目のアレルギーと加齢による目の病気」

目は生活する上で必要不可欠であり、一生お付き合
 いするとても大事な身体の一部です。しかし、目も加
 齢とともに見ようとすると所が見えにくくなる様々な病
 気が出てくる場合があります。今回は、専門の立場から
 分かりやすく説明しますので、目の病気の正しい知
 識を身につけましょう。

▼日時 10月2日(日) 13:00～15:00
 ▼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 前田 敏孝(前田眼科)
 「目のアレルギー」水澤 志保子(みずさわ眼科)

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 いずれも9:30～13:00
 9月6日(火)中央公民館
 9月14日(水)野添コミセン
 9月16日(金)中央公民館
 9月21日(水)南部コミセン

●男性料理教室
 9月17日(土)中央公民館
 ▼参加費 500円(当日徴収)
 ▼申込み・問合せ 事前に申し込んでください
 すこやか環境グループ
 ☎079(435)2611

いずみ会料理講習会

子育てママの料理教室
 ▼日時 9月9日(金) 10:00～13:00
 ▼場所 南部コミセン
 ▼定員 先着25人
 ▼参加費 400円(当日徴収)
 ▼申込み・問合せ 事前に申し込んでください
 すこやか環境グループ
 ☎079(435)2611

インターネットで健康管理をしませんか

インターネットで健康管理ができるシステム「かこ
 がわ健康BOX」が運用されています。
 健康診断の結果や医療機関での検査結果、また日々
 の血圧、体重、歩数などのデータをご自宅のパソコン
 のインターネット画面で管理し、継続的な健康増進に
 活用することができます。

お手持ちのパソコンで当システムをご利用になるに
 は事前登録が必要です。下記ホームページよりお申し
 込みください。

▼詳細・申込方法
 ホームページをご覧ください
<http://www.kakogawa.or.jp/>
 ▼問合せ 加古川総合保健センター
 ☎079(429)2386

「加齢による目の病気」黒田 龍(黒田眼科)
 ご質問のある方は、9月24日(土)までにFAXが郵送
 またはタイトルに「市民健康フォーラム」と入力して
 メールにてご送付ください。

▼問合せ 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 kkmed_isk@knc.kakogawa.or.jp

9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	21日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成23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23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22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、すこやか環境グループへ申し出てください。			
1歳6ヵ月児健康診査	2日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成22年1~2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	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成20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)
ポリオ予防接種	14日(水)、27日(火) 13:30~14:00 ▶福祉会館	ポリオを2回接種 していない7歳6 ヵ月未満の子ども	*母子健康手帳、予診票、接種券 *接種前夜の体温を測り、予診票に記入してき てください。
※7歳6ヵ月未満のお子さんで、2回接種がまだの方で予診票をお持ちでない方は、前日までに母子健康手帳を持参のうえ、すこやか環境グループへ申し込んでください。 ※ほかの予防接種を事前に受けられた方は接種間隔にご注意ください。			

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	26日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成21年7月~ 9月生まれの幼児	*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	9日(金)、12日(月)、20日(火)、 22日(木)、26日(月)、 28日(水)、30日(金) 30日(金)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 認められた方のみ) ※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	1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)

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

こころのケア相談 ▶日時 12日(月)、26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 14日(水)、28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 12日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
酒害相談 ▶日時 12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 26日(月) 13:30~15:00 ▶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 26日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
専門栄養相談 ▶日時 21日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002		

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。

多忙な平日をお越しの女性に朗報です 10月第3日曜日に乳がん検診が受診できます

乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けてできる乳腺のがんで、40代後半にもっとも発生しています。女性にできるがんのなかで、一番多く、日本女性の16人に1人がかかる計算です。しかし、早期発見・早期治療によりほとんどが治るがんです。平日お忙しい女性は、ぜひこの機会にお受けください。



- ▶日時 10月16日(日)
- ▶場所 加古川総合保健センター
- ▶内容 問診・視触診・マンモグラフィーのセット
- ▶定員 約70人。定員になり次第、申込受付は終了します
- ▶対象 播磨町民で、平成22年度及び平成23年度に乳がん検診を受けていない方
- ▶費用 3,300円
※町民税非課税世帯の方は、事前の減免申請により無料になります。朱肉を使う印鑑をご持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。
- ▶申込開始日 9月5日(月)
- ▶受付時間 平日8:30~17:00
- ▶申込み・問合せ 加古川総合保健センター ☎079(429)2923

※子宮がん検診も同時に実施していますので、希望される方は、一緒にお申し込みください。
子宮(頸部)がん検診の費用は1,200円です。

活き活きと美しく

「効果的な運動のヒント」

運動を効果的に実践するのにも、運動による不慮の事故から体を守るのも自分次第です。かといって、誰のアドバイスも受けず、独断で運動を進めるのはやはり危険です。何を改善する為に、どんな運動をどれくらい行えば良いのかを、すなわち「運動処方」を作成してトレーニングを行うことをお勧めします。

運動を始めて1ヵ月後、3ヵ月後、半年後、あなたの体力は確実に向上しているはずで

播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578
月曜日休館

- ① 効果的な運動のヒント
- 効果的な運動のヒント
- ① 無理な運動はしないこと
自分の体力、運動能力に合った運動を選び、オーバークににならないこと。運動を行う前には、毎日の体調チェックを忘れずに行いましょう。
- ② まずは体を動かす
最初から、運動強度60%の運動を30分行うといったようなことをしないで、馴染めるものから始めましょう。運動を日常生活に取り入れていくことが大切です。
- ③ 運動強度より継続時間
運動のレベルを上げるには、まずは、運動強度を変えずに、運動時間を増やします。次に、体が慣れてきたら、徐々に運動強度を増やしていきます。
- ④ 運動日記をつける

自分の運動日記を作ってみましょう。運動の種類、脈拍数、運動強度、運動時間、消費エネルギーなどを記録しておくことで運動に親しみがわき、継続することが楽しくなります。

⑤ 同じ運動ばかりしない
同じ運動の繰り返しでは、体も慣れて効果が減ってきます。違う種目を加えることで新たな刺激に体が反応します。

「あなたの健康づくり応援します!」
9月19日(祝) 午前10時
『いきいき健康フェアー秋』開催します。

主な内容
◆健康講座
効果的な運動処方作成法
◆特別レッスン
新しいセルフケアー
『ルーティンク』の実践
◆1DAYレッスン
詳しくは健康いきいきセンターにお問い合わせてください。