

いきいきセミナー

▶定員 各セミナーとも先着25人 ▶参加費 300円(調理実習代)
▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

男性いきいきセミナー

カラダで気になることはないですか? 元気でいきいき過ごすために、食事のことや生活のことについて一緒に考えてみませんか?

▶男性セミナー対象 播磨町民の男性

日時・場所	内容と講師
3月3日(土) 9:45~12:00 健康いきいきセンター	「さびないからだを作ろう!」 講話 馬場真弓(管理栄養士) 体操 三木道博(運動インストラクター)
3月17日(土) 9:30~12:00 西部コミセン	「男の腕まくり 気軽にできる台所料理」 調理実習 馬場真弓(管理栄養士)

※健康いきいきセンターの駐車場は有料(100円)です
健康のため徒歩または自転車でお越しください。

女性いきいきセミナー

貧血や冷えなどで悩んでいませんか? 食事やカラダのことを一緒に考えてみませんか?

▶女性セミナー対象 播磨町民の50歳以下の女性

日時・場所	内容と講師
2月20日(月) 9:30~11:00 中央公民館	「カラダの中からきれいになろう!」 講話 馬場真弓(管理栄養士)
2月27日(月) 9:30~12:00 中央公民館	「カラダもココロもほっこりする料理」 調理実習 馬場真弓(管理栄養士)
3月5日(月) 9:30~11:00 中央公民館	「気になるカラダの話~乳がんのこと~」 講話 がん患者会

日本人は
かなり早食いになって
いる



播磨町健康いきいきセンター
☎079(435)5578

子どものうちに、「早食い」「噛まない」「ひと口にたくさん食べる」「習慣が身につく」としてしまつと、大人になってからは、なかなか改善がむずかしい。「ゆっくり、よく噛んで、少しずつ食べる」という習慣は、子どもの肥満対策としてだけでなく、大人の生活習慣病予防の観点からも大事なことです。

一定量まで蓄えられるという能力が遺伝するそうです。そのため太りうる遺伝因子をもった人が、栄養を取りすぎて初めて肥満体となる。幼児期に身についた肥満細胞の数が、大人になって数から量(かさ)を増すようになれば数が多い人ほど肥満度は増すことになります。

脂肪には、体温の維持、臓器の保護、生理活性物質の分泌などさまざまな役割があるが、最大の役割は飢餓から身を守るためのエネルギー貯蔵機能です。人が吸収したエネルギーのうち余った分は脂肪として蓄えられ、食べ物が不足した場合の生命維持のために使われます。ストレス食いやイブの日本人には、寂しいからとか、なにか気をまぎらわせるために食べる・飲むなどしていることが多く、日本人の食文化の中のおつきあい文化は、肥満を考えると悪い習慣と思われる。我々は、もともと省エネ・エコタイプの民族で、思っている以上に、少ない食料でも大丈夫なようにできているようです。

れば、消費したカロリーは摂取カロリーに追いつかず、単純に肥満になるといふこと。これについては1950年代からいくつもの研究報告がなされています。たとえば、現在の日本人の一日の摂取エネルギー量は、昭和30年代に比べて約10%も減少していることが報告されている。ところが、摂り入れたエネルギーの量が減っているにもかかわらず、肥満者の数は昭和30年代より確実に増加しています。いかに運動不足が肥満を増長させているかがわかります。



からだ健康教室 ~腰痛・膝痛・肩こりがかるくなる~

体に痛みがあるのはつらいものです。特に膝・腰は体を支える大事な体の一部です。

少しでも楽になるように、普段の生活でどのようなことに気をつけたらよいか、またどのようなリハビリをしたらよいか一緒に考えてみましょう。

▶対象 肩や腰・膝に痛みがある方でリハビリが可能な方(運動制限のない方)

▶日時 2月15日、3月7日、3月21日、3月28日
すべて水曜日 10:00~11:30

▶場所 福祉会館 3階大会議室

▶内容 肩や腰・膝痛に関する基礎的知識の講義、コア&ストレッチ、関節の動きづくり

▶講師 三木道博氏(運動トレーナー)

▶定員 先着20人

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

いずみ会料理講習会

スローフードを体験しよう『節句料理』

日本の伝統料理を作ってみませんか?

▶日時・場所 2月7日(火) 中央公民館
2月8日(水) 野添コミセン
2月15日(水) 南部コミセン
2月17日(金) 中央公民館
いずれも9:30~13:00

▶費用 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 男性料理教室

▶日時 2月18日(土)9:30~13:00

▶場所 中央公民館

▶費用 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 2月10日(金)10:00~13:00

▶場所 南部コミセン

▶定員 先着25人

▶費用 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



加古川市加古郡医師会・加古川内科医会

第9回 市民健康フォーラム「生活習慣病と脳卒中」

▶日時 2月18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

▶司会 小武道雄氏(おだけ内科循環器科)

▶演題・講師

「脳卒中を予防するための生活習慣病への取り組み方」
奥田正則氏(県立加古川医療センター 循環器内科)
「脳卒中とは」栗原英治氏(順心病院 脳神経外科)
「脳卒中後のリハビリテーション」小畑好伸氏(幸生リハビリテーション病院 内科)

▶申込み 参加無料、事前申し込みは不要です

▶問合せ 市民健康フォーラム事務局

☎079(421)4301

FAX079(421)4303

加古川市加古郡医師会

第6回禁煙支援フォーラム「禁煙でここからからだをリセットしませんか!」

▶日時 2月26日(日)
13:30~16:00(13:00開場)

▶場所 加古川プラザホテル2階会場

▶講演 「クイズで語るおもしろ防煙教育最前線」
岡崎好秀氏(岡山大学病院小児歯科講師)

▶禁煙体験談紹介

①「禁煙という名のいじめ」釜谷隆秋氏(播磨歯科医師会会長)

②「禁煙雑話」河野修三氏(高砂市水道事業管理者)

▶その他 講演会終了後、専門医による禁煙相談・治療体験(希望者のみ・当日受付時に申し込み必要)、ニコチンパッチの無料体験、スモーカーライザー、口腔内カメラ、肺機能検査など

▶申込み 不要。直接会場にお越しください

▶問い合わせ 加古川市加古郡医師会

☎079(421)4301

献血のお願い

例年冬は、「風邪ひき」などで、全国的に献血協力者が減少し、輸血用血液が不足します。昨年は、春から秋にかけて血液がたくさん使われており、この冬以降の血液不足が例年以上に懸念されます。輸血用血液の多くはガンなどの治療に使われています。患者さんに安心して治療を受けていただくため、献血へのご協力をお願いします。骨髄バンク登録も行います。

▶日時 2月14日(火)10:00~11:45、13:00~15:30

▶場所 役場1階ロビー

▶協賛 ライオンズクラブ

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611



新教育委員の紹介

12月14日付で、豊福一さんが教育委員に就任しました。
 ▶問合せ 教育総務グループ ☎079(435)0533



「就任のいきいき」

播磨町教育委員 豊福一

このたび、教育委員という大役を仰せつかり、若輩ながら身の引き締まる思いです。現在は町外にて生活しておりますが、かつて播磨幼稚園、播磨小学校、播磨中学校にそれぞれ在園・在学しておりました。播磨町は今でも自分の故郷であり、播磨町には大変お世話になりました。そのため、今回の就任を契機に、少しでも播磨町のお役に立てればと意気込んでおります。

少子高齢化によって、子どもの数は年々減っております。私は3人兄弟でしたが、当時から3人兄弟というのは少数派でしたので、このような状況は長い間続いていることとなります。そんな状況下であっても、子どもたちが皆一人ひとりその個性を尊重され、希望を持って未来に臨むことができるような教育を願っていききたいと思います。

また、一児の保護者でありますので、自身が児童であった頃の目線だけでなく、保護者としての立場からも、子どもたちが様々な分野に積極的に興味を抱いて行動ができるよう、播磨町の教育について取り組んでいきたいと思っております。さらに、昨今、あらゆる分野において法律的な考え方が浸透しており、その当否はともかくも、教育の場においてもそれは例外ではありません。普段は弁護士として活動しておりますので、法律家の観点からも、播磨町の教育についてお役に立ちたいと思っております。

これまでに教育の場での経験はほとんど皆無に等しいですが、全力で取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

このたび、教育委員という大役を仰せつかり、若輩ながら身の引き締まる思いです。現在は町外にて生活しておりますが、かつて播磨幼稚園、播磨小学校、播磨中学校にそれぞれ在園・在学しておりました。播磨町は今でも自分の故郷であり、播磨町には大変お世話になりました。そのため、今回の就任を契機に、少しでも播磨町のお役に立てればと意気込んでおります。

教育委員会の職員を募集します

▶受付期間 土・日曜日、祝日を除く1月30日(月)～2月14日(火)
 ▶問合せ 募集人数は園児・児童などの就学によって変更の可能性があります。詳しくは、1月25日(火)から教育総務グループで配布する募集要項をご覧ください
 教育総務グループ ☎079(435)0533

職種	応募資格	平成23年度採用実績	試験日	備考
幼稚園教諭(臨時職員)	幼稚園教諭免許状を有する人、または平成24年3月31日までに取得する見込みの人	10人	2月19日(日)	
小学校教科専門指導教諭(嘱託職員)	小学校教諭免許状を有する人、または平成24年3月31日までに取得する見込みの人	9人	2月18日(土)	学級担任などと協力して算数科を中心とした少人数指導や同室指導を行う
小学校・中学校スクールアシスタント(嘱託職員)	幼稚園、小学校、中学校、養護教諭のいずれか免許状を有する人、または、平成24年3月31日までに取得する見込みの人	6人	2月19日(日)	特別な支援を必要とする児童、生徒へのかかわり
小学校・中学校用務員(嘱託職員)	平成24年4月1日現在、20歳から58歳までの人	2人	2月19日(日)	
幼稚園支援員・小中学校介助員(パートタイマー)	平成24年4月1日現在、20歳から58歳までの人	14人	2月18日(土)	特別な支援必要とする園児、児童生徒の学校園の生活の援助を行う
中学校介助員(パートタイマー)	看護師資格を有する人、または平成24年3月31日までに取得する見込みのある人	平成24年度新規1人	2月18日(土)	特別な支援必要とする生徒の学校の生活の医療的ケアを含む援助を行う
小学校給食調理員(パートタイマー)	平成24年4月1日現在、20歳から58歳までの人	1人	2月19日(日)	

2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) 7:00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	15日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成23年10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24年3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23年4月生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳幼児医療受給者証
※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	10日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成20年11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)	28日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成23年9~10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	1日(水)、3日(金)、10日(金)、18日(土)、20日(月)、23日(木)、28日(火)、29日(水) 20日(月)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※ ・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)		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	2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)

2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 13日(月)、20日(月)、27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 8日(水)、22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 13日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
酒害相談 ▶日時 13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 15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 20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/9:00~12:00(11:30まで受付)、13:00~17:00(16:00まで受付) ※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。