

『祭り屋台 in はりま』
模擬店出店者を募集



▼募集店数 20店程度(応募多数の場合は、抽選)
▼申込方法 はがきまたはFAXで「模擬店出店希望」と記入のうえ、①住所②氏名または代表者名③団体名④電話番号⑤出店内容⑥販売金額を記入してお申し込みください
▼締切日 9月30日(日)必着
▼注意事項 10月12日(金)午後7時より播磨町総合体育館ミテイング室において抽選・説明会を行います。抽選・説明会欠席はキャンセル扱いとします
▼応募先・問合せ 播磨町町制施行50周年記念祭り実行委員会(事務局 NPO法人スポーツクラブ21はりま)
〒675-0154 播磨町本荘70-1(播磨町総合体育館内)
☎079(437)2201
079(437)3382

多忙な平日をお過ごしの方に朗報です 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中で、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。
▶対象 40歳以上の播磨町民で、平成23年度及び平成24年度に乳がん検診を受けていない方
▶日時 10月21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
▶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。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。
▶申込受付開始日 9月24日(月)
▶定員 先着約70人
▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
▶受付時間 平日8:30~17:00
※子宮がん検診も同時に実施しています。対象は18歳以上ですので、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。ただし、65歳以上の方は無料です。
▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

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?」と思われる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。
▶対象 健診を受けられた方で結果が気になる方
▶日時 9月20日(木) 13:30~16:00
▶場所 健康いきいきセンター3階
●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~
▶講師 中田邦也(中田医院)
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、椅子に座ってできる体操(チェアエクササイズ)も行います。
▶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2日(火)~平成25年2月26日(火) おおむね毎週火曜日 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(以前に当教室に参加経験がある方は、終了後半年経過すれば申し込みできます)
▶定員 50人 ※申し込み多数の場合は新規参加者を優先後、抽選とします。
▶参加費 無料(別途 傷害保険料500円必要)
▶服装 簡単な運動のできる服装と靴
▶持ち物 筆記用具、汗ふきタオル、飲み物
▶申込み・問合せ 9月11日(火)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

いずみ会料理講習会

▶問合せ 事前に申し込みをお願いします すこやか環境グループ ☎079(435)2611

バランスのよい食事

栄養バランスのとれた料理を一緒に作ってみませんか?
▶日時・場所
いずれも9:30~13:00
9月4日(火) 中央公民館
9月12日(水) 野添コミセン
9月19日(水) 南部コミセン
9月21日(金) 中央公民館
▶参加費 500円(当日徴収)
▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具



男性料理教室

初心者でも大歓迎!一緒に料理を楽しみましょう。
▶日時 9月15日(土) 9:30~13:00
▶場所 中央公民館
▶参加費 500円(当日徴収)
▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具

子育てママの料理教室

料理のレパートリーを増やしてみませんか?
▶日時 9月14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)
▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具

播磨町町制施行50周年記念事業

第1回スポはりカーニバル

▶日時 10月8日(月) 9:00~15:00
▶場所 総合体育館、浜田公園

地域住民の誰もが自由に参加できる多種目のスポーツのイベントを通じて、活気あるまちづくりを目指します。ご家族や友人、ご近所さんをどんどん誘ってぜひご参加ください。事前に申し込みが必要な種目と当日に参加できる種目があります。また、参加費が必要な種目と無料の種目がありますので下記の表でご確認ください。

体力測定

握力、長座体前屈、立ち幅跳び、垂直跳び、50m走、反復横跳び、上体起こし、ストラックアウト
全種目のNO.1を決めよう!
▶時間 10:00~14:00
▶会場 自由広場と浜田テニスコート(雨天時は中体育室を使用)
※参加費無料、当日会場で受け付けます。

玉入れ大会

100個の玉を入れ、色の違う最後の1玉を早く入れ終えたチームの勝ちというルールの玉入れです。
▶時間 9:00~12:00
▶会場 総合体育館
▶部門 一般の部A(中学生以上男女自由)、一般の部B(中学生以下男女自由)、シニアの部(60歳以上)各部門12チームを募集します。5人1チームでお申し込みください
▶参加費 スポーツクラブ21はりま会員200円 非会員300円
▶申込み 事前に参加費を添えてお申し込みください

フリースロー大会

バスケットボールをフリースローライン(正規ラインと特設ラインあり)からリングにシュートして、1回戦は10本中1本入れば2回戦に進出、2回戦は10本中2本入れば3回戦に進出...5回戦まで勝ち残った人は決勝戦にすすみます。
▶時間 12:00~15:00
▶会場 総合体育館
▶部門・定員 一般の部50人、小学校高学年の部30人、小学校低学年の部20人
▶参加費 スポーツクラブ21はりま会員200円 非会員300円
▶申込み 事前に参加費を添えてお申し込みください

三輪車レース ツールドハリマ

各部門の決められた周回を走り、順位を決めます。
▶時間 9:00~15:00
▶会場 総合体育館周辺特設コース
▶部門 大人の部、小学生の部、幼稚園・保育園児の部
▶参加費 無料
▶申込み 当日でも受け付けられますが、なるべく事前にお申し込みください

▶申込み・問合せ スポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201
受付時間 9:00~19:00 担当 近藤・藤原
※内容を変更する場合があります。

お元気ですか？

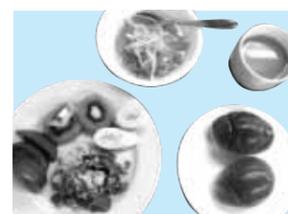


一日のはじまりは朝食から

助産師 大竹 直美

夏休みが終わり、いよいよ新学期を迎えます。まだまだ残暑厳しい毎日ですね。いかがお過ごしですか。

今年は節電対策にいつそう励まれた方も多いと思います。つつい食事に涼を求めて、ひんやりした口当たり



ものばかりに偏った方も多いのではないでしょうか。

基本的なことではありますが、この機会に朝食を見直してみませんか。残暑に打ち勝つには、まず朝から！



季節のフルーツを添え、ビタミン補給しましょう。カフェオレの砂糖を控え、牛乳を低脂肪乳にすると、よりヘルシーになります。
(献立の栄養価 パン3個の場合で509kcal)

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

主菜 トマト入りスクランブルエッグ (材料 2人分)

卵 M2個
トマト(角切り) 1/2個
ピーマン(千切り) 1個
サラダ油 小さじ1
塩こしょう 少々
トマトケチャップ 少々

作り方
フライパンにサラダ油を熱し、トマトとピーマンを炒め、塩、こしょうをし、ほぐした卵を加え、ふんわり焼く。皿に盛り、好みでケチャップをかける。

汁物 野菜スープ (材料 2人分)

キャベツ 2枚120g
タマネギ 100g
ニンジン 40g
コンソメ 1/2個
水 300ml
塩こしょう 少々

作り方
鍋にコンソメと水を入れ、千切りにした野菜を入れて軟らかくなるまで煮る。塩、こしょうで味を調えて、器に盛る。

活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター ☎079(435)5578

アクアエクササイズ ①

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善には、運動が欠かせません。とくにウォーキングやジョギング、エアロビクスなどの有酸素運動は、肥満の解消や血糖値・血圧の改善に効果があることがよく知られています。ところが運動の大切さはわかっていても、膝痛や腰痛があるとなかなか実行できません。太っていたり、高齢のために、捻挫や転倒が心配という方も少なくないでしょう。

そういふ方々にも無理なくできる有酸素運動が、プールを利用したアクアエクササイズ(水中運動)です。アクアエクササイズのメリットは、水の特性である「浮力・抵抗・水圧・水温」を利用して運動ができることです。たとえば浮力があることで、水中に入ると体が軽くなります。腰あたりの水位だと体重は約半分に、肩まで水につかると10分の1にまで軽減します。また、水の抵抗があることで動きがゆるやかになり、関節や腰部に瞬間的に大きな負担がかかることがありません。つまり滑りやすかったりしたときにも、体が水の抵抗を受けるので転倒の心配もありません。浮力や抵抗を利用できる水の中は、足腰に不安のある方でも運動しやすい環境だといえます。

アクアエクササイズの効用

①心肺機能の向上

水中に入ると、立っているだけでも水圧を受けます。そのため自然に呼吸が深くなり、腹式呼吸をするようになります。それだけ酸素供給量が増え、呼吸筋もきたえられ、呼吸機能が向上します。また水圧には、全身の血液



循環をよくする作用もあります。とくに水深の深い足元には、大きな水圧がかかり、その影響で水圧がポンプの役割をし、足の血液を心臓に送り返す働き(静脈還流)がよくなり、心臓の機能も向上します。

②肥満解消
プールでは、水温が体温より少し低いので、水中に入ると体熱が奪われます。すると私たちの体はエネルギー生産を活発にして、体温調節を図ろうとします。このとき脂肪の燃焼効率も高まることになり、肥満解消にはプラス条件となります。

ただし、水温だけが肥満解消の要因ではありません。呼吸機能の向上などによる効率的な有酸素運動と、水の抵抗を利用した筋肉運動などの相乗作用により、肥満の解消効果が期待できるのです。

石綿健康被害救済制度について

石綿による疾病は、30~40年という長期間を経過した後に発症することが多く、会社を退職された方を含め、石綿にさらされる業務に従事していた方の中には、過去の間接ばく露を含む石綿業務が原因となって発症したものがどうか気づかなかつたり、健康に不安を感じても、どうすればよいか分からないこともあると思います。

このたび、石綿健康被害救済制度は、請求期間が延長し、支給対象が拡大されました。

詳細については、下記までお問い合わせください。

▶問合せ 兵庫労働局労働基準部労災補償課 ☎078(367)9155
加古川労働基準監督署 ☎079(422)5001

特定の血液製剤によりC型肝炎ウイルスに感染された方へ、給付金のお知らせです

出産や手術における大量出血などの際に、特定の血液製剤を投与されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染された方に、給付金を支給する仕組みがあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページまたは相談窓口へお問い合わせください。

▶相談・問合せ 厚生労働省フィブリノゲン製剤などに関する相談窓口

(受付時間 平日9:30~18:00)

☎0120(509)002

ホームページ

http://www.mhlw.go.jp/



ポリオの予防接種が変わります

ポリオの予防接種が生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンになります。それに伴い、予診票・接種券については、個別にお送りしますので、協力医療機関にて接種してください。

▶対象 3ヵ月~7歳6ヵ月に至るまでの人

▶接種方法 3週間以上の間隔をおいて3回接種する

▶接種回数 現在承認されているのは、3回目までの接種です。4回目の追加接種については、来年1月以降に承認される予定になっています。その際には広報

に掲載しますので、それまでお待ちください。

※すでに任意接種で不活化ポリオワクチンを接種された方は、それも接種回数に含めますので、残りの回数を接種してください。

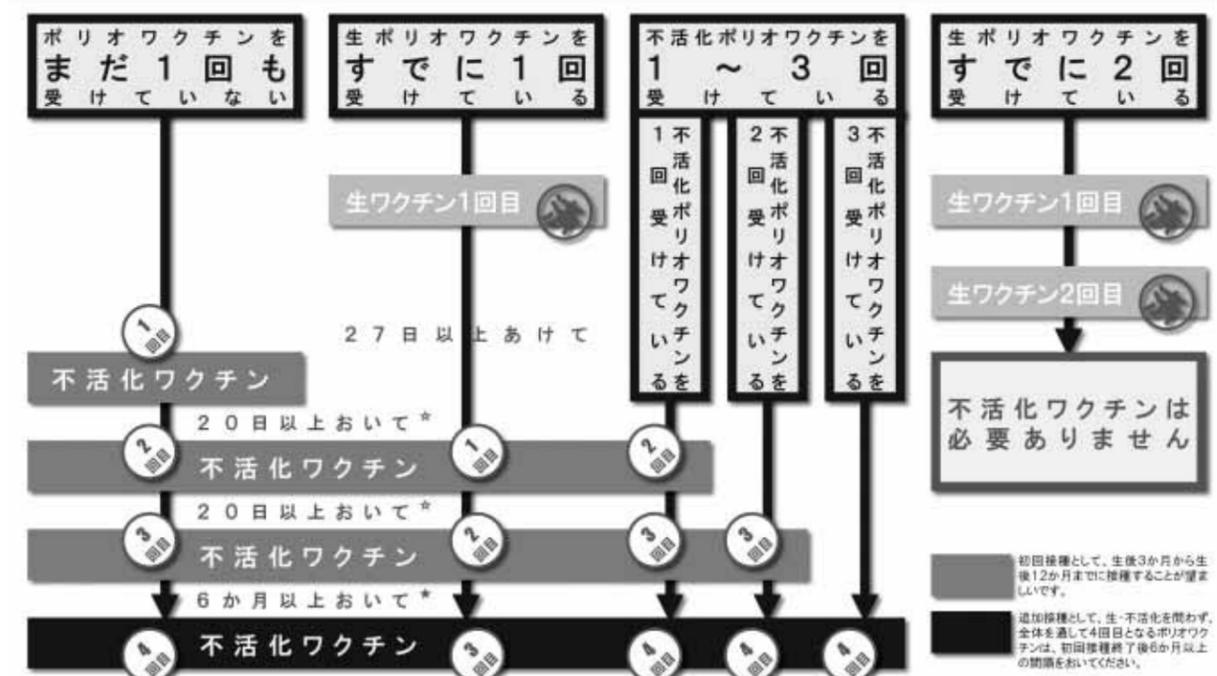
【例】すでに2回接種済→これから1回接種、1月以降の承認後に、もう1回

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

※9月以降集団ポリオ予防接種は実施しません。

どうすればいいの？ポリオワクチン



☆20日以上おいて(20日から56日までの間隔をおくことが望ましいです) ☆6か月以上おいて(12か月から18か月の間隔をおくことが望ましいです)
平成24年9月1日の導入時点では、4回目の追加接種は定期接種対象外です(現在、国内臨床試験を実施中のため、データが整い次第導入予定)。
※平成25年1月以降に承認される予定です。

【〇】生
【△】生
【□】生
一部修正
播磨町