

中央公民館健診

- ▶日時 12月20日(木)、21日(金) 9:00~11:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶内容 特定健診及びがん検診(肺・胃・大腸がん)、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査
- ▶費用

内容	対象	費用
特定健診	40歳以上74歳以下の播磨町国民健康保険加入者	無料
肺がん(結核)	18歳以上	700円
胃がん	18歳以上	1,400円
大腸がん	18歳以上	1,000円
骨粗しょう症	18歳以上	500円
肝炎ウイルス	40歳以上	1,000円

●費用免除について

生活保護世帯、町県民税非課税世帯の方は、加古川総合保健センターに申込後、朱肉を使う印鑑を持参のうえ、すこやか環境グループまで申請手続きにお越しください。

※特定健診受診票を紛失された方は、国民健康保険証を持参のうえ、すこやか環境グループまでお越しください。

▶申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923

いずみ会料理講習会

【共通項目】

- ▶持ち物 エプロン、ハンダナ、ふきん、筆記用具
- ▶問合せ 事前に申し込みが必要です すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●食物繊維をしっかりとして(おもてなし料理)

不足しがちな食物繊維のしっかりとれるおもてなし料理と一緒に作ってませんか?

- ▶日時・場所 9:30~13:00
12月4日(火) 中央公民館
12月12日(水) 野添コミセン
12月19日(水) 南部コミセン
12月21日(金) 中央公民館

▶参加費 500円(当日徴収)

●男性料理教室

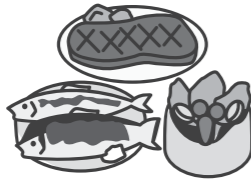
初心者でも大歓迎!一緒に料理を楽しみましょう。

- ▶日時 12月15日(土) 9:30~13:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶参加費 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室

料理のレパートリーをふやしてみませんか?

- ▶日時 12月7日(金) 10:00~13:00
- ▶場所 南部コミセン
- ▶定員 25人
- ▶参加費 400円(当日徴収)



不活化ポリオワクチンの追加接種ができるようになりました

9月1日より開始されている不活化ポリオワクチン予防接種について、追加接種が定期接種として認められました。

▶対象・接種方法 生後3ヵ月から90ヵ月までのお子さんで、初回免疫終了(3回接種)後、6ヵ月の間隔を置いて1回接種する。(標準として、初回免疫終了後12ヵ月から18ヵ月までの間)

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



加古川医師会・高砂市医師会「禁煙標語」の募集

タバコによるさまざまな健康被害、社会的損失が問題となっている中、一般住民に対して禁煙の必要性を広く啓蒙し、健康に対する意識を高め、タバコのない社会を目指す活動に関する標語を募集します。

▶対象 加古川市、高砂市、稲美町、播磨町に在住または在勤の小学生以上の方

▶締切日 平成25年1月15日(火) 必着

▶備考

- ▷応募作品は自作で未発表のものに限ります
- ▷応募は1人1点とします▷字数制限はありません
- ▷優秀作品には第7回禁煙支援フォーラム(平成25年2月24日)で賞状及び記念品を進呈いたします
- ▷複数の方から優秀作品と同一作品の応募があった場合は、抽選により受賞者を決定します
- ▷作品は加古川医師会ホームページや各種イベントなどで使用する予定です▷応募作品は返却しません
- ▷応募作品の一切の権利は加古川医師会に帰属します▷応募者の個人情報、本事業の目的以外に使用することはありません

▶応募方法・問合せ 加古川医師会ホームページから応募用紙をダウンロードして必要事項を記入のうえ、直接持参または、郵送(はがき・封書)、FAXまたはEメールにて応募ください。応募作品と住所、氏名(ふりがな)、年齢、連絡先電話番号が明記されていれば、応募用紙を使用しなくても結構です

加古川医師会
〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12
☎079(421)4303
☎079(421)4301
Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

フグの素人調理は絶対にやめてください

フグには、肝臓(キモ)や卵巣(マコ)などにテトロドトキシンという毒があり、一部のフグには、筋肉、皮などの部位にも毒が含まれていることがあります。フグはフグ処理責任者がいるフグ処理施設届出済施設またはみがきフグなど取扱店届出済施設で食べるようにしましょう。

▶問合せ 兵庫県加古川健康福祉事務所(保健所) 食品薬務衛生課 ☎079(422)0004

播磨町町制施行50周年記念 第48回播磨町菊花展入賞者(敬称略)



▲町制施行50周年を記念する花文字

- 文部科学大臣賞 宇都宮 久登司
- 農林水産大臣賞 天本 岩夫
- 兵庫県知事賞 神吉 恵
- 播磨町長賞 宇都宮 久登司
- 播磨町議会議長賞 浅原 良平
- 播磨町教育長賞 浅原 良平

▶問合せ 生涯学習グループ ☎079(435)0565

- 兵庫県菊花連合会長賞 神吉 勇夫
- 神戸新聞社賞 天本 岩夫
- 播磨町菊花会長賞 井元 正明
- 兵庫南農業協同組合長賞 神吉 勇夫
- 播磨町商工会長賞 安田 寛幸
- (公財)兵庫県園芸公園協会理事長賞 井元 正明
- 兵庫県立フラワーセンター園長賞 井元 正明
- 奨励賞 安田 信子
- 奨励賞 平郡 誠司
- 奨励賞 大畑 信夫
- 大きく咲いたで賞 播磨町花と緑の協会
- 大きく咲いたで賞 播磨町ことぶき大学園芸クラブ
- 特別出品 加藤 吉和

播磨町町制施行50周年記念 第60回播磨町美術展入賞者

▶問合せ 生涯学習グループ ☎079(435)0565

10月31日から11月4日まで、中央公民館大ホールなどで「第60回播磨町美術展」が開催されました。今年は、各部門合計161点が出展され、約1,300人が来場されました。受賞者は次の通りです。(敬称略)

■日本画

- ▷町長賞 小鍵ひとみ(稲美町)
- ▷町制施行50周年記念賞 木下とし子(姫路市)
- ▷議長賞 島田 秀雄(神戸市)
- ▷教育長賞 繁田 鈴子(明石市)
- ▷美術協会長賞 吉川 弘恵(播磨町)
- ▷奨励賞 岡本 直子(加西市)

■洋画

- ▷町長賞 佐藤 保美(加古川市)
- ▷町制施行50周年記念賞 阿部 鈴子(播磨町)
- ▷議長賞 山中 幹雄(姫路市)
- ▷教育長賞 武本 慶恵(播磨町)
- ▷美術協会長賞 溝渕 芳夫(播磨町)
- ▷奨励賞 今津 政勝(高砂市)
- ▷奨励賞 釈迦堂昭子(加古川市)

■写真

- ▷町長賞 尾崎 郁也(明石市)
- ▷町制施行50周年記念賞 田中 清司(播磨町)
- ▷議長賞 市村 智孝(播磨町)
- ▷教育長賞 田口 俊彦(播磨町)
- ▷美術協会長賞 八木佐喜子(播磨町)
- ▷奨励賞 薄井 稔(神戸市)
- ▷奨励賞 川上 敏之(高砂市)

■書道

- ▷町長賞 藤原梨央菜(加古川市)
- ▷町制施行50周年記念賞 田辺 昌司(たつの市)
- ▷議長賞 早野千比呂(播磨町)
- ▷教育長賞 伊藤 静子(稲美町)
- ▷美術協会長賞 大西 香織(播磨町)
- ▷奨励賞 東狐恭仁子(播磨町)

■陶芸

- ▷町長賞 三戸森英子(高砂市)
- ▷町制施行50周年記念賞 初田 春子(高砂市)
- ▷議長賞 増田 賢藏(高砂市)
- ▷教育長賞 赤松 玉利(加古川市)
- ▷美術協会長賞 大西 玲子(明石市)
- ▷奨励賞 芳川登美子(明石市)

■彫刻・工芸

- ▷町長賞 鈴木みゆき(福崎町)
- ▷町制施行50周年記念賞 樋上権兵衛(播磨町)
- ▷議長賞 亀井 猛(播磨町)
- ▷教育長賞 藤坂 修三(播磨町)
- ▷美術協会長賞 大和 康(播磨町)

今月の50周年記念冠事業



事業名	開催日	場所	主催・問合せ
☆長なわとび大会	12月1日(土)	総合体育館	総合体育館 ☎079(437)2201
光のクリスマス	12月1日(土)	県立東はりま特別支援学校 地域連携交流施設	はりまデザインラボ
☆こころふれあう 町民のつどい講演会	12月2日(日)	中央公民館	生涯学習グループ ☎079(435)0565
スポーツ DE 恋活	12月2日(日)	総合体育館	総合体育館 ☎079(437)2201
しっかり知りたい権利擁護	12月6日(木)	県立東はりま特別支援学校 地域連携交流施設	播磨町権利擁護 まちづくり委員会

☆標記の事業は、町制施行50周年スタンプラリー対象イベントです。

12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。

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)▶場所, 対象者, 備考 (*は持参するもの). Includes rows for 乳児健康診査, 10カ月児健康診査, 3歳児健康診査, まんまクッキング.

Table with 4 columns: 内容, 日時(実施時間)▶場所, 対象者, 備考 (*は持参するもの). Includes rows for 2歳児育児教室.

いきいき健康づくり

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)▶場所, 対象者, 備考. Includes rows for センター健診, センター健診(特定健診), 歯周疾患検診, 子宮がん個別検診.

Table with 4 columns: 内容, 日時▶場所, 対象者, 備考. Includes rows for 健康相談, 糖尿病相談.

12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

Table with 2 columns: ところのケア相談, エイズ・肝炎ウイルス検査相談, 若者の心と体の相談, 歯の健康づくりステップアップ, 新卒特別営業.

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

お元気ですか?



免疫力を高めよう! 保健師 前川 啓子

みなさん、こんにちは。寒い季節がやってきました。この時期風邪をひいたり、体調を崩しやすいもの...

① 実はすごい!朝食パワー:頭も腸も元気にしよう! 朝は忙しいし、少しでも寝ていたいから...と朝食を抜いていませんか?

② 良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をアップ! たんぱく質が不足すると、皮膚や粘膜が弱くなったり...

年の瀬を迎え、カレンダーも最後の一枚となりました。年末年始といえは、楽しいイベントが盛りだくさん...

疲労回復には ①疲労回復に一番効果的なのは睡眠 ②カラダを休めさせエネルギーを蓄え、副交感神経が優位になることで「FR」が効果を発揮しやすい環境が...

新しい年の幕開け! 素晴らしい朝日が昇りますように! ④軽い運動やストレッチは、血行を促進し疲れを取り除くのに効果的です

た鍋料理がオススメ。体も温もり、野菜とたんぱく質がしっかりと取れますよ。③ 大事な役目!体温を高めよう! お腹が冷えると、免疫機能も低下します...

問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



播磨町健康いきいきセンター ☎079(435)5578

私たちの体内には、癒し物質「FR」と疲労物質「FF」が同時に存在しています。「FF」が疲労を生む疲労原因物質で、「FR」が作られると脳に疲労の信号が送られて疲れを認識、「FF」が大量に作られると細胞の機能自体も低下、カラダにダメージを与えます...

12月24日祝 今年、心の癒しを感じていただける音色を奏でるコンサートとダンス発表会の2本立て!