

播磨町国際交流協会

ハロウィーン

仮装で集合！外国人の先生たちとハロウィーンのゲームをしたり、お話を聞いたりして、近隣に在住の外国の方々や文化紹介やゲームで交流しましょう。

▼日時 10月26日(出)

午前10時～11時30分

▼場所 南部コミセンホール

▼対象 4才～小学生

▼費用 会員の子どもは無料、会員外300円

▼持ち物 ハサミ、ノリ、色マシツク、新聞紙1枚

▼申込み・問合せ

播磨町国際交流協会

☎079(435)0359

Eメール

harimacho-ira@bb.banban.jp

播磨町商工会

女性の創業支援セミナー

バンバン売れるせみないん 播磨

創業を目指す女性を支援するため、播磨町商工会がセミナーを開催します。販売のコツ、集客のコツを熱血講師から学びます。すでに創業され

た女性経営者も参加できます。

▼日時 10月2日(水)、9日(水)、17日(木)、30日(水)(全4回)

いずれも午後7時～9時

▼場所 播磨町商工会 2階

会議室(東本荘1丁目5-1)

▼講師 田中洋介(イグレッツ代表)

▼費用 5千円(テキスト代など)

▼定員 20人

▼申込み・問合せ

播磨町商工会

☎079(435)1630

http://www.harima-sci.or.jp

加古川ツデーマーチ実行委員会

第24回 加古川ツデーマーチ

播磨町(大中遺跡)を通るコースは、11月10日(日)《第2日目》の40キロコースです。

全国から集まったウォーカーが2日間にわたり魅力あふれる播磨路を歩くことにより、自然に親しみ、歩くよさこびとふれあいを感じられる「ウォーキングフェスティバル」です。

▼期日とコース 2日間とも中央会場(加古川市役所前)をスタート・ゴール地点とし

ています。

・11月9日(出)《第1日目》

「水と緑、自然を歩く」40

・20・10・5のコース

・11月10日(日)《第2日目》

「歴史と文化を歩く」40

・20・10・5のコース

▼参加費 一般1千500円、中学生800円、小学生以下無料

※20人以上のグループで参加される場合は、参加費の割引があります。ただし、代表者が申し込みや支払いなどのすべての手続きを一括して行うてください。詳しくは、加古川ツデーマーチ実行委員会事務局にお問い合わせください。

▼グループでの参加費 一般1千200円、中学生800円、小学生以下無料

※不参加及び大会が中止になった場合でも参加費は返金されません。

▼中央会場 加古川市役所前広場

▼参加資格 健康な状態で参加できる方ならごなたでも。ただし、小学生以下は、保護者の同伴が必要です

▼申込み・問合せ

加古川ツデーマーチ実行委員会事務局(加古川市役所

ウエルネス推進課内)

☎079(427)9180

※ホームページアドレス

http://www.e-sports.jp/

kakosawa-twoday



加古川ツデーマーチ ボランテニア募集中

大中遺跡チェックポイントでの運営ボランテニアを募集しています。大中遺跡を全国のウォーカーにPRし、みんなの力で加古川ツデーマーチを盛り上げましょう！

▼申込み 企画グループ

☎079(435)0356

いなみ野学園

第41回いなみ野祭

ふれあいフェスティバル

▼日時 11月16日(出)、17日(日)

午前9時30分～午後3時

▼場所 いなみ野学園(加古川市平岡町新家902-3)

▼内容 クラブ・サークル活動の発表(絵画・書道・陶芸ほか)、演芸大会、アトラクション、チャリティーバザー、陶芸品及び花・野菜類の販売、県立農業高等学校吹奏楽部の演奏(16日)、加古川踊こチームの演舞(17日)

▼問合せ (公財)兵庫県生きがい創造協会 兵庫県いなみ野学園

☎079(424)3342

姫路少年刑務所

第27回姫路矯正展

▼日時 10月19日(出) 午前10時～午後4時、20日(日) 午前10時～午後3時

▼場所 姫路少年刑務所構内(姫路市岩端町438番地)

▼問合せ 姫路少年刑務所

☎079(209)4133

神戸刑務所

第36回ひょうご矯正展

▼日時 11月2日(出) 午前9時45分～午後4時、3日(日) 午前9時30分～午後3時

▼場所 神戸刑務所庁舎周辺(明石市大久保町森田120)

▼問合せ 神戸刑務所 作業部門

☎078(936)0914

ポリオワクチン接種のご案内

平成24年9月に、ポリオが生ワクチンから不活化ワクチンに変更になっています。

不活化ワクチンは、生ワクチン接種1回の方は3回、生ワクチン0回の方は4回接種することになっています。4回目(1期初回の追加接種)が、そろそろ接種時期を迎えている方は、忘れずに接種しましょう。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

高齢者に対するインフルエンザの予防接種を実施します。一部負担があります。接種を希望される方は、医療機関に申し出てください。

▶対象 播磨町民で①満65歳以上の方、もしくは②満60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓または呼吸器に重い病気のある方(身体障害者手帳1級程度)

▶接種期間 10月15日(火)～平成26年2月28日(金) ※開始日は、ワクチンの流通により前後することがありますので、ご了承ください。

12月中旬までに受けておくことが望ましいです。

▶接種料金 1,000円

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

※接種料金の助成の手続きについて

▶対象 ①生活保護受給者 ②住民税非課税世帯に属する方

▶助成の受け方 接種を受ける本人の介護保険料決定通知書(第1・2・3段階に限る)のコピーを直接医療機関に提出してください。紛失した方には、すこやか環境グループで助成券を発行します

がん検診講演会「がん検診よもやま話」

がん検診は受けないといけないの?と思われる方も多いはず。いまや2人に1人はがんになる時代です。しかし、生活習慣の見直しで、がんを予防することもできます。がんにならないための生活についてもお話していただきますので、ぜひご出席ください。

▶日時 10月24日(木)13:30～15:00

▶場所 健康いきいきセンター 3階

▶講師 小武道雄(おだけ内科循環器科 医師)

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

あなたにできる妊婦さんへの思いやり ～『マタニティマーク』をご存知ですか?～

妊娠中、特に妊娠初期は、赤ちゃん・お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。しかし、外見からは妊婦であることが分かりづらく、周囲の理解が得られにくいことがあります。



そこで、妊婦さんへの思いやりをマークにしたのが『マタニティマーク』です。このマークをつけている妊婦さんを見かけたら、「電車・バスで席を譲る」「近くでタバコを吸うのを控える」「お手伝いしましょうか?のやさしい一言をかける」など、あなたにできるやさしさとおもいやりの協力をお願いします。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

10月は乳がん月間です

40～50歳代の女性のがんによる死亡の中で、一番多いのは乳がんです。この数年、乳がんへの関心は高まってはきましたが、自分自身の問題として意識しない方が多く、乳がん検診の受診をする方は少ない状況です。

乳がんは早期に発見すれば生存率が高いがんであるにもかかわらず、死亡率は増加傾向にあります。毎月の自己検診と2年に1度の検診を忘れずに行いましょう。

《毎月チェックしてみましょう》

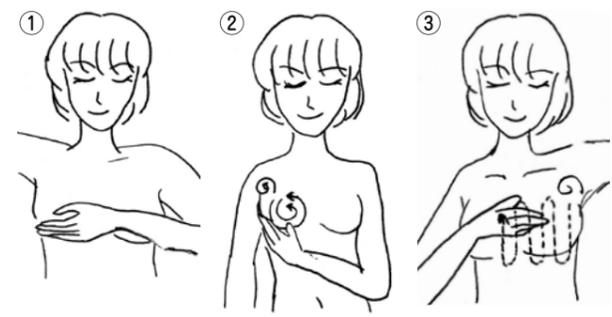
チェックをする時期は、乳腺がもっとも安定する、月経が終わって1週間以内が理想的です。また、閉経後や不順な方は、覚えやすい日を決めて行いましょう。

●目で見てチェック●

- ・左右の乳房に差はないか
・乳頭に異常はないか
・乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
・乳頭から異常な分泌物はないか

●触ってチェック●

- ①左乳房には右手、右乳房には左手を使う
②石けんをつけた指の腹を滑らせるように、小さく動かしながらぬれた乳房を触る
③上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右は鎖骨の中央からわきの下まで触る
しこりがないか、分泌物がないか、わきの下にぐりぐりしたものはないかも確認しましょう



10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	16日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成25年 6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25年11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24年 12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	11日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 7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)	1日(火) 14:00~16:00 ▶中央公民館	平成25年5月~6月 生まれの乳児の親	*母子健康手帳 *申し込みが必要です。

いきいき健康づくり ※年齢は平成26年3月31日時点

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
歯周疾患検診	通年(平成26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歳の町民 ※対象者には個別に 通知しています。	無料	協力医療機関に 電話で予約のう え、受診してく ださい。

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
センター健診 (特定健診) (がん検診)	7日(月)は送迎バスを運行 します。 12:30発 役場 12:40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歳以上の町民 (ただし ・乳がん検診 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳)	・肺がん(結核)700円★ ・胃がん1,400円★ ・大腸がん1,000円★ ・子宮がん1,200円★ ・骨粗しょう症500円 ・乳がん3,300円 ・肝炎ウイルス(B型・C型)1,000円 ・基本健診1,000円 ★印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に 1度の検診です。	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
子宮がん個別 検診	通年(平成26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(9医療機関)	18歳以上の町民 ※平成24年度に受診 された方は、受診 できません。	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。	加古川総合保健 センター(受診 券を郵送します) ☎079(429) 2923

検診料金の減免について ①生活保護世帯 ②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し込み後、
印鑑(朱肉を使うもの)を持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。

内容	日時▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
健康相談 栄養相談	15日(火) 13:30~15:30(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) *健診結果、食事記録
糖尿病相談	10日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	糖尿病療養指導士・保健師が個別に相談に応じます。 (予約制) *健診結果、食事記録

10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 15日(火)、21日(月)、28日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課☎079(422)0003 酒害相談 ▶日時 15日(火) 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 9日(水)、23日(水) 9:10~10:15 ▶申込み 健康管理課☎079(422)0002 若者の心と体の相談 ▶日時 15日(火) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課☎079(422)0003	歯と口の健康相談 ▶日時 21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 16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/9:00~11:30、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。

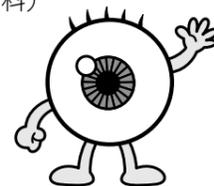
いずみ会料理講習会

- ▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具
- ▶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
- バランスのよい食事(糖尿病予防料理)
バランスのとれた料理と一緒に作ってみませんか。
- ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
10月1日(火) 中央公民館
10月9日(水) 野添コミセン
10月16日(水) 南部コミセン
10月18日(金) 中央公民館
- ▶参加費 500円(当日徴収)
- 男性料理教室
▶日時 10月19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
▶日時 10月4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)

一般社団法人 加古川医師会

平成25年度 第5回 市民健康フォーラム 「モノがゆがんで見える!なぜ...?」

- 近年加齢に伴って、眼球の奥にある網膜の中心部
“黄斑”に変化が起きて見えにくくなる加齢黄斑変性
症が中高年に増えてきています。
- ▶日時 10月6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
 - ▶司会 前田圭子(前田眼科)
 - ▶演題・講師講師
「加齢黄斑変性症などについて」
松野公利(松野眼科医院)
「ゆがみを起こす その他の眼の病気について」
大道正人(私立稲美中央病院 眼科)
 - ▶問合せ 参加申込不要
市民健康フォーラム事務局
☎079(421)4301



健康づくりツアー ポール・ウォーキングde健康づくり

- ▶日時 11月1日(金) 雨天決行
- ▶行程 9:15 播磨町役場出発
10:30 砥ノ峰高原周辺散策(約1時間)
ポール・ウォーキング
12:30 ふれあいの家にて食事
13:30 リラクゼーション、コア体操
15:30 ふれあいの家出発
17:00 播磨町役場到着予定
- ▶対象 播磨町民の方で、1時間程度歩ける方
- ▶費用 2,000円(昼食代込み)
- ▶定員 先着15人
- ▶申込み 10月1日(火)から電話で受け付けします
- ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

10月17日(木)~23日(水)は「薬と健康の週間」です お持ちですか!あなたのかかりつけ薬局

○説明書をよく読み、薬は正しく使しましょう ○用法・用量を守りましょう
○薬についての相談は、医師、薬剤師等専門家に! 薬についての相談は、薬局、薬店へ

一般社団法人 播磨歯科医師会

第12回 いい歯いきいき健康フェア ~口から始まる健康づくり~

- ▶日時 11月23日(祝)13:00~15:30
- ▶場所 日岡山体育館(加古川市神野町日岡苑25)
- ▶内容 歯科健診、歯科相談、介護相談、口腔ケアの
方法。スタンプラリー、ビンゴゲーム、平成25年度
「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」
入賞作品の展示。お口の健康に関する楽しいコー
ナーが盛りだくさん
※無料フッ素塗布、高齢者コーナーへの参加は、事
前に予約が必要です。
- ▶参加費 無料
- ▶申込み・問合せ 播磨歯科医師会
☎079(434)5005
ホームページ <http://harimadent.jp>

献血のお知らせ

- 人間の生命を維持するために欠くことのできない血
液は、まだ人工的に造ることができません。そして、
毎日多くの方が、病気やけがなどの治療のために輸血
や血液製材を必要としています。
皆さまの献血へのご理解とご協力をお願いします。
- ▶日時 10月9日(水)
午前受付 10:00~11:45
午後受付 13:00~15:30
 - ▶献血内容 400mL献血
 - ▶場所 播磨町役場第1庁舎ロビー
 - ▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611
 - ▶400mL献血採血基準(全血献血)
- | 項目 | 400mL全血献血 |
|--------|---|
| 年齢 | 男性17~69歳※ 女性18~69歳※ |
| 体重 | 男女とも50kg以上 |
| 年間献血回数 | 男性3回以内、女性2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。