

# 第62回播磨町美術展入賞者

10月30日から11月3日まで、中央公民館大ホールなどで「第62回播磨町美術展」が開催されました。今年は、各部門合計149点が展覧され、約1千200人が来場されました。(敬称略)

▼問合せ 生涯学習グループ ☎079(435)0565

## 日本画

- ▽町長賞 石崎磯子(姫路市)
- ▽議会議長賞 鈴木みゆき(福崎町)
- ▽教育長賞 阿部道子(姫路市)
- ▽美術協会長賞 井上きみ子(播磨町)
- ▽奨励賞 中川多枝子(播磨町)



▲「朝光」石崎磯子

## 洋画

- ▽町長賞 釈迦堂昭子(加古川市)
- ▽議会議長賞 内海芳夫(播磨町)
- ▽教育長賞 大辻明(播磨町)
- ▽美術協会長賞 辻本博幸(加古川市)
- ▽奨励賞 田中武彦(稲美町)
- ▽奨励賞 梶原紀子(高砂市)
- ▽奨励賞 岡田慧人(播磨町)



▲「夏草」釈迦堂昭子

## 写真

- ▽町長賞 田中利昭(加東市)
- ▽議会議長賞 田中登(加古川市)
- ▽教育長賞 香山勇(明石市)
- ▽美術協会長賞 八木佐喜子(播磨町)
- ▽奨励賞 豊澤愛子(加古川市)
- ▽奨励賞 雪永一子(播磨町)



▲「バンeeジャンプ」田中利昭

## 書道

- ▽町長賞 審査の結果、該当作品はありません。
- ▽議会議長賞 丸市佳乃子(播磨町)
- ▽教育長賞 小西茜(播磨町)
- ▽美術協会長賞 大西麗華(播磨町)
- ▽奨励賞 岡崎恵美子(稲美町)

## 彫塑・工芸

- ▽町長賞 中野滋(高砂市)
- ▽議会議長賞 大西正和(高砂市)
- ▽教育長賞 星野高志(播磨町)
- ▽美術協会長賞 西山仁(播磨町)
- ▽奨励賞 福田恒夫(播磨町)
- ▽奨励賞 大西玲子(明石市)



▲「椅子でお昼寝ねこ2匹」中野滋

## 加古川医師会 たばこの害に関する標語「禁煙標語」を募集します

たばこによる様々な健康被害、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発し、健康に対する意識を高めるとともに、未成年の喫煙を防ぎ、たばこのない社会を目指す活動に関する標語を募集します。

▶応募資格 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

(小学生・中学生の方は、原則学校を通じて応募)

▶応募要件 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

▶応募方法 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、下記の応募先まで郵送かFAXまたはメールにてご応募ください

▶締切日 平成27年1月14日(水)必着

▶その他 優秀作品には第9回禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム当日に、賞状及び記念品を進呈します。また、作品を会場内に掲示いたします。

詳しくは加古川医師会ホームページをご覧ください <http://www.kakogawa.hyogo.med.or.jp/>

▶応募・問合せ 〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12 加古川医師会

☎079(421)4301

☎079(421)4303

Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

## 加古川医師会、加古川産婦人科医会 平成26年度 第7回 市民健康フォーラム 「カラダもココロも不安になる時期 月経とうまく付き合っていくには…」

女性の身体と切り離せない月経は、個人差はありますが、女性のカラダとココロに様々な症状をもたらします。日常生活にも支障をきたす事もあるため、早期受診することも大切です。また、ストレスでも症状は増強するため、月経前後は十分な休息と睡眠、適度な運動が効果的です。

▶日時 12月6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 関島秋男(関島産婦人科医院)

▶講師 「月経前緊張症・月経困難症の原因と症状」矢野聡(矢野産婦人科医院)

「月経前緊張症・月経困難症の対処方法と治療」上田秋子(加古川西市民病院 産婦人科)

▶申込み・問合せ 申込不要。ご質問のある方は、11月29日(土)までに下記へFAXまたは郵送・メールにてご送付ください。なお、メールの方は、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください

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

☎079(421)4303

医師会ホームページ

<http://www.kakogawa.hyogo.med.or.jp/>

Eメール office@kakogawa.hyogo.med.or.jp

## 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

●『食物繊維をしっかり摂って』(おもてなし料理)

食物繊維もしっかりとれるヘルシーなおもてなし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

12月2日(火) 中央公民館

12月10日(水) 野添コミセン

12月17日(水) 南部コミセン

12月19日(金) 中央公民館

▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

▶日時 12月20日(土) 9:30~13:00

▶場所 中央公民館

▶費用 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室

▶日時 12月5日(金) 10:00~13:00

▶場所 南部コミセン

▶定員 25人

▶費用 400円(当日徴収)

## お酒の飲みすぎに注意しましょう!

これから年末年始が近づくと、お酒を飲む機会が増えます。お酒は適量ならば問題はありませんが、飲みすぎると健康への影響がでます。

肝臓が1日で無理なく処理できるアルコール量は純アルコールで20g程度とされています。お酒の適量を守り、週に2日連続の休肝日を設けて、肝臓に負担をかけないようにしましょう。

<お酒の適量>

○ビール: 中びん1本(500ml)

○日本酒: 1合(180ml)

○ワイン: グラス2杯弱(200ml)

○ウィスキーダブル: 1杯(60ml)

○焼酎: コップ半分(100ml)

お酒の席での料理の選び方にも工夫が必要です。お酒を飲むと、脂っこいものや塩辛いものがほしくなると思いますが、そのような料理ばかりになると、カロリーや塩分の取りすぎになってしまいます。油で揚げた料理より焼いてあるものを選んで、冷奴や野菜サラダなどの野菜料理を選んで栄養がかたよらないようにしましょう。

お酒とうまくつきあい、家族や友人と楽しい時間をすごしましょう。



## 第50回 播磨町菊花展入賞者 (敬称略)

▶問合せ 生涯学習グループ ☎079(435)0565

文部科学大臣賞

天本 岩夫

農林水産大臣賞

宇都宮 久登司

兵庫県知事賞

浅原 良平

播磨町長賞

宇都宮 久登司

播磨町議会議長賞

天本 ヤス工

播磨町教育長賞

井元 正明

兵庫県菊花連合会長賞

神吉 勇夫

神戸新聞社賞

神吉 恵

播磨町菊花会長賞

安田 信子

兵庫南農業協同組合長賞

浅原 良平

播磨町商工会長賞

永井 誠

(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

神谷 美紀代

奨励賞 安田 寛幸

奨励賞 藤川 勝

奨励賞 大畑 信夫

奨励賞 吉野 佐代子

見事に咲いたで賞

播磨町ことぶき大学園芸クラブ

特別出品 加藤 吉和

播磨町菊花展50周年にあたり、町花の普及と菊花展の発展に大きな貢献をされました加藤吉和様に町から感謝状が贈呈されました。

# 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。

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	17日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成26年 8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27年1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) ※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。	平成26年 2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
3歳児健康診査	12日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成23年 9月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

いきいき健康づくり ※年齢は平成27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27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
がん検診 肝炎ウイルス検診 基本健診	1日(月)・3日(水)・10日(水) 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 40歳以上 ・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  特定健診、後期高齢 者健診の対象者には、 受診票を送付してい ます。申し込み時 には、受診票が必要と なります。 受診票を紛失した方 は、保険証持参のう え、すこやか環境グ ループまでお越し ください。
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)	・特定健診 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。	
後期高齢者 健診		後期高齢者医療保険 加入者で生活習慣病 の治療をしていない方	・後期高齢者健診 無料 ※健診受診票、後期高齢者医療保 険者証と介護保険被保険者証 (該当者のみ)が必要です。	
子宮がん個別 検診	通年(平成27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25年度に受診 された方は、受診 できません。	子宮頸部がん 1,500円	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	16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	11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

## 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

**こころのケア相談**  
▶日時 8日(月)、15日(月)  
13:00~14:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

**酒害相談**  
▶日時 8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 10日(水)、24日(水)  
9:10~10:20  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

**専門栄養相談**  
▶日時 17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  
※いづ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。

# お元気ですか?



## はりま健康プラン(第2次) ① 健全な食生活の推進 「よく学び 楽しく食べて 豊かな未来」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

忙しい毎日の朝の時間。朝食を食べるくらいなら、身だしなみに気を遣ったり、あと5分寝ていたい。ダイエット中だから抜こうかな…というような理由で、朝食を食べずにすませていませんか?

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかたどらないことがあると思います。これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝にしっかりとごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

不足したエネルギーを補うには、「ごはん食」がおすすです。ごはん食は粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時

間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。

朝食を摂る習慣のない人は、おにぎり1つと野菜ジュースでも良いので、まずは毎日朝ごはんを食べる習慣をつけるということが大切です。

朝食をたくさん作らなきゃ!と頑張りすぎるとおっくうになってしまうので、前日の残り物や、納豆や海苔、卵など、簡単なご飯の友を添えるだけでも十分です。白いご飯と、お肉や野菜をたっぷり入れた具だくさんのお味噌汁にすると、必要な栄養も手軽に摂れます。

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備し、あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。

気持ちよく一日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう!

## 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578

### 毎日のエクササイズ の基礎知識

食欲の秋がすぎ、年末年始には食べる機会が多くなります。おいしいものをたくさん食べた後は、摂取したカロリーをきちんと消費したいものです。

日常生活での運動量を増やして、消費カロリーを増やそう

どんなに運動嫌いな人でも、学生時代には「体育の時間」があったり、週に何回かはしっかりと運動する習慣があったのでは?でも、時間がなくなると、忙しくて時間

がとれないという方も多いでしょう。

運動する時間がない人は積極的に「NEAT」を増やそう

「NEAT」(ニート/非運動性活動熱発生)とは、エクササイズなどの運動以外で消費される活動カロリーのこと。つまり、玄関までゴミを出しに行くのも、ベランダに布団を干すのも、子どもを抱き上げるのも、使ったカロリーは全てNEATです。よく「現代人は運動不足」といわれますが、それは運動が少なすぎたのではなく、世の中が便利になり、日常生活から家事などでのNEATが減ったこと。また、アメリカで行われた研究では肥満気味の人は、始めから始められない人、始めても続けられない人は、多いのが現状。そんな人はまず「NEAT」を増やすことを目指しましょう。

「NEAT」(ニート/非運動性活動熱発生)とは、エクササイズなどの運動以外で消費される活動カロリーのこと。つまり、玄関までゴミを出しに行くのも、ベランダに布団を干すのも、子どもを抱き上げるのも、使ったカロリーは全てNEATです。よく「現代人は運動不足」といわれますが、それは運動が少なすぎたのではなく、世の中が便利になり、日常生活から家事などでのNEATが減ったこと。また、アメリカで行われた研究では肥満気味の人は、始めから始められない人、始めても続けられない人は、多いのが現状。そんな人はまず「NEAT」を増やすことを目指しましょう。

### 生活活動を増やせば消費カロリーも増やせる

NEATを増やすためには、一番取り入れやすいのが「歩く」ことです。たとえば、駅まで乗っていたバスをやめて15分歩く、エスカレーターやエレベーターを避け、できるだけ階段を使うなど。また、通勤電車の中で座らない、モップですませていた床掃除を雑巾がけにする、自分で洗濯するなど、少しの工夫で消費カロリーを増やすことができます。

運動する時間をなかなか取れないという方は、ぜひ心がけてみてください。

いきいきセンターでは、個々でカウンセリングをおこない、お客様の目的に合わせたトレーニングプログラムの作成をおこなっています。時間のない方でも効果的にカロリーを消費するプログラム、目標体重を達成するプログラムなど、どんなことでもご相談ください。