

県立考古博物館
 ☎079(437)5589
 7月の休館日
 4日、11日、19日、25日

講演会 兵庫考古学研究最前線1
 中国古代鏡(千石コレク
 ション)鑑賞法

▼日時 7月2日(出)
 午後1時30分〜3時(午前12
 時50分から整理券配布)
 ▼場所 講堂
 ▼講師 中村弘(当館学芸員)
 ▼定員 先着120人
**イベント 学芸員による
 ミニ講座**
 考古博の展示の中の1つを
 学芸員が詳しく紹介します。
 ▼日時 7月3日(日)、10日(日)、

播磨町茶道協会
納涼茶会
 ▼日時 7月17日(日)
 10:00~15:00
 ▼場所 野添北公園内 蓬生庵
 ▼席主 浅沼律仙(大日本茶道学会)
 ▼費用 350円
 ▼問合せ 蓬生庵
 ☎078(944)6040

17日(日)
 午後1時30分〜2時
 ▼場所 テーマ展示室
 ※観覧券が必要です。

**施設・登録団体、
 各種団体からの
 お知らせ**

スポーツクラブ21はりま登録団体
**第22回播磨町長杯争奪剣
 道大会**
 ▼日時 7月10日(日)
 午前9時〜午後5時
 ▼場所 総合体育館
 ▼対象 小学1・2年生の部、
 小学3・4年生の部、小学
 5・6年生の部、中学生男子
 の部、女子の部(中学生以上)、
 一般男子の部
 ※いずれも個人戦
 ▼費用 1人千円
 ▼申込み・問合せ
 松崎康夫宅
 ☎079(437)7307



播磨町国際交流協会
**子どもインターナシヨナ
 ルデー**
 兵庫県国際交流協会交流員
 のジエームズさん(アメリカ)、
 カ、ビンさん(韓国)、コウ
 さん(中国)、イーホアさん
 (オーストラリア)やJICA
 関西の方々、子どもを対象
 とした各国の文化紹介をして
 いただきます。アフリカの衣
 装を着たり、ゲームをしたり。
 播磨町で楽しい異文化体験を
 しませんか?
 ▼日時 7月16日(出)
 午前10時〜11時30分
 ▼場所 南部コミセンホール
 ▼対象 小学生(先着80人)
 ▼持ち物 ハサミ、ノリ、色
 マジック
 ▼申込み 7月8日(金)まで
 ▼問合せ 播磨町国際交流協会
 ☎079(435)0356
 Eメール harimacho-ita@
 bbbanjan.jp
播磨町サークル連絡協議会
前結び着物着付け教室
前結びゆかたの着付け体験会
 夏の風物「ゆかた」の季節
 がやってきます。自分で「ゆ

かた」を着たり、子どもやお
 孫さんに着せてあげる、のダ
 ブル講習会をします。
 ▼日時 7月24日(日)
 午前9時30分〜正午
 ▼場所 中央公民館 和室
 ▼内容 「ゆかた」の着付け
 と細帯の変り結び
 ▼持ち物 ゆかた、細帯、襟
 芯、紐3本、前板
 ▼申込み・問合せ
 中央公民館
 ☎079(437)6980
 ※当日参加可

**料理教室参加者を募集します
 今月のテーマは「減塩」です**

▶持ち物 エプロン、バングナ、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

●いづみ会料理教室
 ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
 7月5日(火) 中央公民館
 7月13日(水) 野添コミセン
 7月15日(金) 中央公民館
 7月20日(水) 南部コミセン
 ▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室
 ▶日時 7月9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 7月8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) ※託児はありません。

播磨町サークル連絡協議会
**ダンシングチームKRARA
 体験会のお知らせ**
 キラキラ輝く心と身体で、
 色々な曲に合わせて楽しい踊
 りを体験しましょう。
 ▼日時 7月6日(水)、13
 日(水) 午後5時30分〜6時
 30分
 ▼場所 中央公民館 大ホー
 ル
 ▼対象 3才〜小学6年生
 ▼問合せ 中央公民館
 ☎079(437)6980

妊婦歯科検診を実施しています

▶対象 町内に住所を有し、母子健康手帳の交付を受けられた方
 ▶受診期間 出産当日までに1回
 ▶検診場所 妊婦歯科検診協力医療機関(播磨町、稲美町、加古川市、高砂市の医療機関)
 ※電話で予約のうえ、受診してください。
 ▶検診内容
 ①妊婦歯科検診②PMT C(前歯6本)
 ▶検診料金 500円
 ▶検診料金の免除について
 ▷対象 ①生活保護法による被保護世帯に属する方
 ②町県民税非課税世帯(世帯全員が非課税)に属する方
 ▷手続き ①または②に属する方は、医療機関に申し込み後、受診日の1週間前までに、朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください
 ▶検診に必要な物 妊婦歯科検診受診券、妊婦歯科検診票、母子健康手帳、健康保険証、(該当者のみ)妊婦歯科検診費用免除決定書
 ▶受診券・検診票の交付 母子健康手帳交付時にお渡ししています。播磨町以外で母子健康手帳の交付を受けた方は、母子健康手帳と朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループにお越しください
 ▶申込み・問合せ
 すこやか環境グループ☎079(435)2611

**一般社団法人加古川医師会、加古川全外科医会
 平成28年度 第3回 市民健康フォーラム
 「筋力低下・脆弱を予防して健康生活を送ろう!!
 ~サルコペニアと運動器不安定症」**

▶日時 7月30日(土)14:00~16:00
 ▶場所 加古川総合保健センター(ウエルネージかこがわ)1階ウエルネージホール
 ▶問合せ 市民健康フォーラム事務局
 ☎079(421)4301

**加古川医師会
 第41回兵庫県健康大学
 「めざせウェルネスライフ」受講生募集**

▶日程 9月3日、17日、10月1日、15日、29日、11月12日 いずれも土曜日 13:30~16:20(6回コース)
 ▶場所 加古川総合保健センター(ウエルネージかこがわ)1階 マリンガホール
 加古川市加古川町篠原町103-3(JR加古川駅北側)
 ▶定員 先着100人
 ▶費用 1,000円
 ▶締切日 7月25日(月)
 ▶申込み はがきに①健康大学受講希望 ②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢 ⑥電話番号を書いて〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3 加古川医師会へ
 ▶問合せ 加古川医師会 ☎079(421)4301

中央公民館と野添コミセンで健診が受けられます!

今や日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。早くに見つけることで、体に負担が少ない方法での治療が可能になります。今回は近くでがん検診を行いますので、ご利用ください。また、ご自身の健康状態を確認できる健診も併せて受けることができますので、この機会にぜひどうぞ。
 ▶日程

7月23日(土)・25日(月)	中央公民館
7月30日(土)	野添コミセン

▶内容、対象年齢、料金

★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
肝炎ウイルス検査	40歳以上	1,000円
胃がんリスク検査	18歳以上	無料
骨粗しょう症	18歳以上	500円
特定健診	40歳以上の播磨町国民健康保険加入者	無料
基本健診	30歳~39歳	1,000円

※肝炎ウイルス検査、胃がんリスク検査については過去に受けたことがない方が対象です。

★がついているものについては、65歳以上の方は無料です。(手続きは不要)

▶検診料金の免除について
 ▷対象 ①生活保護法による被保護世帯に属する方
 ②町県民税非課税世帯に属する方(世帯全員が非課税)
 ▷手続き ①または②に属する方は、加古川総合保健センターにお申し込み後、受診日の1週間前までに朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループまで申請してください
 ●65歳以上の方限定の日程もあります

7月26日(火)	中央公民館
7月29日(金)	野添コミセン
8月4日(木)・6日(土)	福社会館

※65歳以上の方限定の日程は、肺がん・胃がん・大腸がん検診のみとなります。

▶申込み 平日8:30~17:00
 加古川総合保健センター☎079(429)2923
 ▶申込み以外の問合せ
 すこやか環境グループ☎079(435)2611

歯科健診を行います

▶日時 7月25日(月)13:00~14:30
 ▶場所 中央公民館大ホール
 ※無料。予約は不要ですが、混み具合により待ち時間が長くなる場合があります。ご了承ください。
 ▶内容
 ・歯科健診(高橋佑豪歯科医 たかはし歯科医院)
 ・歯科衛生士による歯科相談
 ▶持ち物 76歳以上の方で口腔歯科健診票が届いている方は、お持ちください
 ▶問合せ すこやか環境グループ
 ☎079(435)2611

7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	20日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成28年 3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28年8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27年 9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
1歳6カ月児健康診査	1日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成26年12月生 まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	8日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25年 4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29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29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	4日(月)、15日(金)は加古川総合 保健センターまでバスを運行しま す。12:30発 播磨町役場 ※バスの利用は予約が必要です	18歳以上の住民 (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 ・胃がんリスク検査 無料 ・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
基本健診	4日(月)、8日(金)、13日(水)、 15日(金)、20日(水)、22日(金)、 27日(水)	40歳以上の播磨町国 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 被保険者証が必要です。	特定健診、後期 高齢者健診対象 の方には受診票 を5月中旬に郵 送しています。 4月2日以降に国 民健康保険に加入 された方、受診 票を紛失した方 は、保険証をお 持ちのうえ、す こやか環境グル ープまでお越し ください。
特定健診	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 加古川市加古川町篠原103-3 (JR加古川駅北側)	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 ※後期高齢者健診受診票、後期高 齢者医療被保険者証が必要です。	
後期高齢者 健診				
子宮がん個別 検診	通年(平成29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(8医療機関)	18歳以上の町民 ※平成27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	19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	14日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	国民健康保険加入者	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
高齢者糖尿病相談	27日(水) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	後期高齢者医療保険 加入者	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

7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 11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、無料で実施 ▶日時 13日(水)、27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 20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・お盆(8月13日~15日)・年末年始(12月30日~1月3日)
診療時間/9:00~11:30、13:00~16:00 ※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。

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

「夏バテしない食生活をはじめましょう」

じめじめした梅雨が明ければ、暑い夏が始まります。気がつけば、体がだるくて食欲もなくて…など夏バテしてしまった方もいらっしゃるかと思います。元気に夏を乗り切るためにも、夏バテしない食生活を習慣にしましょう。

＜夏バテしない生活習慣のポイント＞

○食事は欠食せず、3食規則正しく!

食事をとらずに欠食したり、飲み物やお菓子で空腹をまぎらわしていると夏バテしてしまいます。3食規則正しい食生活を行うことが重要です。

○冷たい飲み物・食べ物のとり過ぎに注意!

冷たい飲み物・食べ物の飲み過ぎや食べ過ぎは、臓器を冷やし、胃腸の働きを低下させてしまいます。暑くてついつい欲しくなりますが、なるべく温かいものを選びましょう。

○甘い飲み物・食べ物、炭水化物のとり過ぎに注意!

甘い飲み物や食べ物、ご飯や麺などの炭水化物の糖質のとり過ぎは、糖質を代謝するために必要なビタミンB1を

たくさん消費してしまいます。このビタミンが不足すると体はだるくなり、夏バテを起こしやすくなります。

ビタミンB1は豚肉、穀類の胚芽部分、大豆・大豆製品、などに比較的多く含まれているので、これらの食品を普段の食事に適度に取り入れましょう。

○たんぱく質やビタミン・ミネラルもしっかりと!

暑くて料理も面倒で素麺やお茶漬けだけになってしまうと夏バテを起こしやすくなります。魚・肉・大豆製品・乳製品などのたんぱく質や、野菜・きのこ・海藻などのビタミン・ミネラル豊富な食品を取り入れましょう。

○水分補給はガブ飲みせずにこまめにしっかりと!

暑くて喉が渇いてガブ飲みしてしまいがちですが、ガブ飲みすると身体に水分が補給できず、汗や尿に出てしまいます。身体に水分を補給するためには、少しずつこまめに飲むようにしましょう。

夏場の運動について

夏場は意外にも運動不足になりやすい季節です。そして「太りやすい季節」でもあります。

夏は、少し動くだけで大汗をかいてしまうため、相当なエネルギー消費があるだろうと思われるがちですが、暑さで出る汗は体温調節のためです。汗をかくと何となく痩せるような気がしますが、思っているほどカロリーは消費しておらず、単に体内の水分が減少したというだけで、脂肪を燃焼する効果はありません。

冬よりも基礎代謝が下がる夏は、暑さによる食欲の減退から冷たいものやあっさりしたものを口にするのが多くなり、血液の循環が悪くなり、そこに運動不足が加わると、さらに血行は悪くなり、体型だけでなく体調にも大きく影響を及ぼしかねません。

しかし、運動をするにしても炎天下の猛暑の中では、無

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

理をしてはいけません。涼しい時間帯を見計らって運動を行ったり、空調の効いた室内でのトレーニングや水中運動などが良いでしょう。



アクティブシニア運動教室のご案内

運動習慣のない人でも安心して参加できる健康の維持増進のための運動教室です。生涯現役思考が強く何事にも意欲的であるアクティブシニアをめざしましょう。

- ▼日時 7月5日~9月27日
毎週火曜日(8月16日は休み)
午後1時45分~2時45分
- ▼場所 健康いきいきセンター
1階大会議室
- ▼内容 筋力運動、バランス運動、柔軟性運動など
- ▼講師 富士田絢香(インストラクター)
- ▼対象 町内外問わず、おおむね60歳以上の方
- ▼費用 6千480円(計12回)
- ▼申込み・問合せ
健康いきいきセンター
☎079(435)5578

参加申込み、内容のお問い合わせにつきましては、播磨町健康いきいきセンターまで。