

### 第64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64回播磨町美術展」が開催されました。今年は、各部門合計162点が出展され、約1千300人が来場されました。(敬称略)

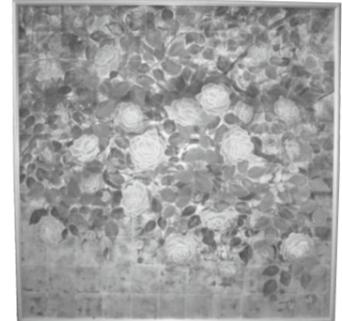
▼問合せ 生涯学習グループ ☎079(435)0565

#### 日本画

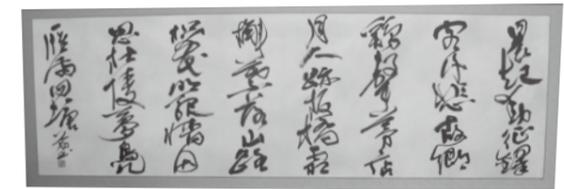
- ▽町長賞 曾我部廣子(神戸市)
- ▽議会議長賞 青木美智子(加西市)
- ▽教育長賞 木下とし子(姫路市)
- ▽美術協会賞 繁田鈴子(明石市)
- ▽奨励賞 大西繁一(高砂市)

#### 洋画

- ▽町長賞 富澤由美子(稲美町)
- ▽議会議長賞 井原みず江(加古川市)
- ▽教育長賞 住谷稔(播磨町)
- ▽美術協会賞 吉野修一(播磨町)
- ▽奨励賞 宗和富美男(加古川市)
- ▽奨励賞 松本佳子(播磨町)
- ▽奨励賞 富田美津子(小野市)
- ▽奨励賞 北畠凜(播磨町)
- ▽奨励賞 中村浩志(播磨町)



▲「ほうさき紅」曾我部 廣子さん



▲「温庭筠詩」小西 茜さん

#### 書道

- ▽町長賞 小西茜(播磨町)
- ▽議会議長賞 丸市紗也子(播磨町)
- ▽教育長賞 早川美保(明石市)
- ▽美術協会賞 栗原征男(播磨町)
- ▽奨励賞 廣田奈由香(播磨町)
- ▽奨励賞 岩本彩里(播磨町)
- ▽奨励賞 北口虹佳(播磨町)

#### 彫塑・工芸

- ▽町長賞 松井しげ子(加古川市)
- ▽議会議長賞 佐々木啓祐(加古川市)
- ▽教育長賞 長谷川千賀子(加東市)
- ▽美術協会賞 矢野治三郎(加古川市)
- ▽奨励賞 白石瑞子(明石市)
- ▽奨励賞 井上滋木(高砂市)
- ▽奨励賞 大西玲子(明石市)
- ▽奨励賞 山田重信(播磨町)



▲「fiore (花)」富澤 由美子さん

#### 写真

- ▽町長賞 五藤勝之(加古川市)
- ▽議会議長賞 香山勇(明石市)
- ▽教育長賞 樋口裕士(明石市)
- ▽美術協会賞 岡上一雄(稲美町)
- ▽奨励賞 清光静枝(加古川市)
- ▽奨励賞 仁木昭宏(加古川市)
- ▽奨励賞 長尾誠(加古川市)



▲「カメレオンもびっくりした舌」後藤 勝之さん



▲「碧」松井しげ子さん

### 一般社団法人 加古川医師会 平成28年度 第7回 市民健康フォーラム「夜にトイレで目がさめる…“夜間頻尿” 熟睡できていますか？」

- ▶対象 どなたでも
- ▶日時 12月10日(土) 14:00~16:00
- ▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ) 1階 マリンガホール
- ▶司会 前田裕一郎(前田内科医院)
- ▶講師 「夜間頻尿について」藤岡一(ふじおか腎泌尿器科クリニック)
- ▶申込み・問合せ 参加申し込み不要 市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

### 一般社団法人 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、未成年の喫煙を防止、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、FAXまたはメールにてご応募ください

▶締切日 平成29年1月13日(金) 必着。郵送の場合は特にご注意ください

▶その他 優秀作品には第11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します

▶申込み・問合せ 応募方法など、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/> 〒675-0065 加古川市加古川町篠原町103-3 ウェルネージかこがわ5階 加古川医師会 ☎079(421)4301 ☎079(421)4303 Eメールoffice@kakogawa.hyogo.med.or.jp

### 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種について

法律上の接種義務はありませんが、高齢者の肺炎の重篤化が問題になっておりますので、この機会にぜひお受けください。

▶対象 接種時において播磨町に住所を有する方で、次の①か②に該当する方

① 次の方に、案内を送付しています。

65歳：昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生  
70歳：昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生  
75歳：昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生  
80歳：昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生  
85歳：昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生  
90歳：大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生  
95歳：大正10年4月2日生～大正11年4月1日生  
100歳：大正5年4月2日生～大正6年4月1日生

② 次の方には、案内は送付していませんが、接種を希望される方は、すこやか環境グループにご連絡ください

満60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器の機能などに障害を有している方(身体障害者手帳1級)

※ただし、上記①か②の対象に該当する方でも、過去に「23価肺炎球菌ワクチン」を受けた方はこの制度を使って接種できる対象にはなりませんので、ご了承ください。

▶接種期間 平成29年3月31日まで

※期間を過ぎると助成できません。

▶接種費用 4,000円

▶接種費用の助成

▷助成対象者

- ・生活保護受給者
- ・町県民税非課税世帯に属する方

手続きなどについては、すこやか環境グループまでお問い合わせください。

▶受け方 対象の方には案内を送付していますので、3市2町の協力医療機関に予約をして接種をしてください

▶持ち物 予防接種券、健康保険証、健康手帳(お持ちでない方は、すこやか環境グループで発行します)

▶3市2町以外の医療機関で接種を希望の方 事前にすこやか環境グループまでご相談ください

▶その他 今回の対象年齢以外の方については、節目の年齢が接種対象となります。対象時期になりましたら、ご案内をお送りします

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### 料理教室参加者を募集します

- 今月のテーマは「食物繊維」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
- いずみ会料理教室
    - ▶日時・場所 いずれも9:30~13:00
    - 12月6日(火) 中央公民館
    - 12月14日(水) 野添コミセン
    - 12月16日(金) 中央公民館
    - 12月21日(水) 南部コミセン
    - ▶費用 500円(当日徴収)
  - 男性料理教室
    - ▶日時 12月17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9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。

### 第52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 浅原 良平
  - 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 神吉 恵
  - 播磨町教育長賞 天本 岩夫
  - 兵庫県菊花連合会長賞 安田 寛幸
  - 神戸新聞社賞 春名 政吉
  - 播磨町菊花会長賞 土井 勝代子
  - 兵庫南農業協同組合長賞 永井 誠
  - 播磨町商工会長賞 春名 寿美代
  - (公財)兵庫県園芸・公園協会理事長賞 西口 龍彌
  - 兵庫県立フラワーセンター園長賞 井元 正明
  - 奨励賞 神吉 勇夫
  - 奨励賞 大畑 信夫
  - 奨励賞 香西 美知子
  - 見事に咲いたで賞
  - 播磨町ことぶき大学園芸クラブ
  - 特別出展 加藤 吉和



# お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 適量を 知って健康! アルコール

これからの季節、アルコールを飲む機会も増え、つい飲みすぎてしまっ…という方も多いと思います。アルコールを飲みすぎると、肝臓に負担をかけるため、よくないことはご存じだと思いますが、ほかに、一時的には血管が広がるため血圧は下がりますが、飲酒が続くことで血圧が上がる、中性脂肪やLDLコレステロールが増加する、血糖値が上昇するなど、生活習慣病のリスクが高くなることはご存じですか?

また、アルコール依存症だけでなく、うつ病や睡眠障害・認知症などにも影響します。

では、お酒と上手に付き合うにはどうしたらいいのでしょうか?

一番は、お酒を飲まない「休肝日」を週に2日は設けること。お酒を飲まない「休肝日」を設けることは、肝臓を休ませるだけでなく、脳を休ませる効果もあります。

また、お酒を飲むときのおつまみにもご注意を。つい脂っこいものを食べがちですが、刺身や焼き魚など

の魚介類、枝豆・サラダなどを飲み始めるときに食べるのがおすすめです。アルコール自体にカロリーが多く含まれているので、高カロリーのおつまみはカロリーオーバーの原因になります。

最後に、お酒は体質に合う方もあれば、合わない方もいらっしゃると思いますので、無理強いはいないようにしましょう。とくに、未成年や妊娠・授乳中の方には絶対に勧めないようにしましょう。

アルコールは、仕事の疲れを癒すためや仲間と楽しい時間を過ごすためにも使われます。これから、生き生きと過ごすために、アルコールと上手に付き合ひましょう。

### ◀生活習慣病のリスクを高める飲酒量は?▶

- ・ビール 中ビン1本(500ml)
- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ワイン グラス2杯弱(200ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ・焼酎 コップ半分(100ml)



### 播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

#### レッスンプログラムで楽しく運動!

播磨町健康いきいきセンターのトレーニングジムには、多くの有酸素運動器具や筋力トレーニングマシンをそろえています。ジムをご利用の皆さまには、様々なスタジオレッスンプログラムに無料で参加いただけます。また、少人数で、しっかりとレッスンを受けたいと思われる方には、登録制の有料レッスンもご提供しています。

#### スタジオレッスン

- フラダンス(女性限定)
  - ▼日時 木曜日
  - ▼午後1時~2時15分
  - ▼費用 定期利用の方2千800円(税別、月4回)
  - ▼それ以外の方4千800円(税別、月4回)
- ピラティス(女性限定)
  - ▼日時 金曜日
  - ▼午後1時~2時
  - ▼費用 定期利用の方2千円(税別、月4回)
  - ▼それ以外の方6千円(税別、月4回)

#### プールレッスン

- ヘルシーバックコンディショニング(腰痛水中運動)
  - ▼日時 金曜日
  - ▼午後1時~2時
  - ▼費用 定期利用の方2千円(税別、月4回)
  - ▼それ以外の方4千円(税別、月4回)
- スイミングクリニック
  - ▼日時 火曜日
  - ▼午後7時45分~8時45分
  - ▼日時 金曜日 午前9時45分~10時45分
  - ▼費用 定期利用の方4千円(税別、月4回)
  - ▼それ以外の方6千円(税別、月4回)

年末年始の営業予定	
12月26日(月)	年末特別営業 9:30~18:30(18:00受付終了)
12月27日(火)~29日(木)	通常営業 9:30~21:30(21:00受付終了) ※12月27日(火)はプールのみ中止。
12月30日(金)~1月3日(火)	休館日
1月4日(水)	新春餅つき 10:00~ ※なくなり次第終了 風呂 10:00~18:30(18:00受付終了) プール 12:30~14:30 ジム 12:30~18:30(18:00受付終了)
1月5日(木)~	通常営業 火~土曜日 9:30~21:30(21:00受付終了) 日曜日、祝日 9:30~18:30(18:00受付終了)

運動不足の解消はもちろん、ストレス発散におすすです。お気軽にご参加ください。レッスンの詳細につきましては、健康いきいきセンターまでお問い合わせください。

# 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	21日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成28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29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)	平成28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 ※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。
1歳6カ月児健康診査	2日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成27年5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	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成25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)

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考(*は持参するもの)
両親学級	24日(土) 10:00~12:00 ▶北部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 *妊娠中の栄養、子育て体験(お風呂など)
まんまクッキング	13日(火) 10:00~11:30 ▶中央公民館	平成28年7月~ 8月生まれの乳児	*母子健康手帳 事前の申し込みが必要です。

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
センター健診	7日(水)、16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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肺がん(結核) 700円★</li> <li>・胃がん 1,400円★</li> <li>・大腸がん 1,000円★</li> <li>・子宮がん 1,200円★</li> <li>・骨粗しょう症 500円</li> <li>・乳がん 3,300円</li> <li>・肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円</li> <li>・胃がんリスク検査 無料</li> <li>・基本健診 1,000円</li> </ul> ★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。
		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。	
		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。	
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	20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	8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	14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

## 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

<b>こころのケア相談</b> ▶日時 12日(月)、26日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課☎079(422)0003	<b>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</b> 原則として匿名、無料で実施 ▶日時 7日(水)、21日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課☎079(422)0002	<b>専門栄養相談</b> ▶日時 21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。