

播磨町国際交流協会

ジェッシー先生お別れ会

姉妹都市アメリカ・オハイオ州ライマ市から英語助手として来られていたジェッシー・マクダリアスさんのお別れ会を開催します。

- 日時 3月18日(土) 午前12時30分〜午後2時
場所 南部コミセン
持ち物 各自1品持ち寄り
締切日 3月15日(水)
問合せ 3月15日(水)

播磨町国際交流協会

079(435)0356

メール harimachonara@bbbanban.jp

播磨町サークル連絡協議会

「貯筋運動クラブ」体験教室参加者募集

しっかり筋肉をつけて、転倒予防や脳トレで心も体も健康になりましょう。
日時 3月16日(木) 午後1時30分〜3時
場所 中央公民館 視聴覚室

播磨町少年剣道クラブ

079(437)6980

新入会員募集

活動日時 土曜日 午後5時〜日曜日 午後6時
場所 総合体育館
対象 保育園・幼稚園の年長組以上
費用 月3千円

体験会及び新入会員説明会

日時 3月19日(日) 午後3時30分〜
場所 総合体育館
申込み・問合せ 松崎康夫宅
079(437)7307
播磨町テニス協会
硬式テニススクール
日時 4月1日〜22日の各土曜日 正午〜午後1時30分(計4回)
雨天予備日 4月29日(祝)
場所 浜田テニスコート

16歳以上の町内在住、在勤者、及び協会の紹介者

対象 16歳以上の町内在住、在勤者、及び協会の紹介者
定員 先着10人
費用 千円(4回分)
締切日 3月4日(土)
申込み・問合せ 播磨町テニス協会(山中康寛宅)
078(941)2474

ポールウォーキング・体操と一緒に体験しませんか?

ポールウォーキングは、2本の専用のポールを持って歩きます。足腰への負担が少ないので、普段よりも長い時間歩くことができたり、姿勢がよくなったりします。また、ポールで体を支えるので、安全に体を動かすことができます。

いつまでも自分の足で歩けるように、今から取り組んでみませんか?専用のポールは役場で準備しますので、お持ちでない人もぜひどうぞ。

- 対象 播磨町民で後期高齢者医療に加入している人のうち、30分程度歩ける人
日時 3月3日〜24日の毎週金曜日 13:15〜14:45
場所 南部コミセン 大ホール
定員 20人
持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル、上靴
申込み・問合せ すこやか環境グループ
079(435)2611

みんなでウォーキングしましょう

効果的なウォーキング、ウォーキング後の体の手入れについて一緒に考えましょう。ポール・ウォーキングも実施します。

- 対象 74歳以下の播磨町民
日時 3月9日、16日、23日の毎週木曜日 13:30〜15:00(雨天決行)
場所 健康いきいきセンター 3階大会議室

内容 ミニ講話
・ウォーキングの効果と実施上のポイント
・ウォーキングスピードと理想のフォーム
実技
・これだけはやっておきたい日常トレーニング
・運動後の身体の手入れ
・ポール・ウォーキング
定員 25人
持ち物 水分補給できるもの、汗拭き用タオル、筆記用具
※外へ歩きに出掛けますので、歩きやすい格好(リュックなど持参)でお越しください。
申込み・問合せ すこやか環境グループ
079(435)2611

献血のお知らせ

皆さまの献血へのご理解とご協力をお願いします。
日時 3月2日(木) 10:00〜11:45、13:00〜15:30
場所 役場第1庁舎玄関ロビー
献血内容 400ml献血
協力団体 播磨ライオンズクラブ
問合せ すこやか環境グループ
079(435)2611

高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種対象の人の期限は3月31日までです

対象の人には、昨年4月にご案内をお送りしていますので、詳しくは送付書類をご覧ください。

- 対象 接種時に播磨町に住所を有する下記の年齢の人
昭和26年4月2日〜昭和27年4月1日
昭和21年4月2日〜昭和22年4月1日
昭和16年4月2日〜昭和17年4月1日
昭和11年4月2日〜昭和12年4月1日
昭和6年4月2日〜昭和7年4月1日
大正15年4月2日〜昭和2年4月1日
大正10年4月2日〜大正11年4月1日
大正5年4月2日〜大正6年4月1日

接種期限 3月31日(金)
その他 案内をお持ちでない方は、本人確認書類と印鑑(朱肉を使うもの)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(代理の方の場合、代理人の印鑑も必要です)

なお、過去に接種したことがある方は、今回の接種券を使っての接種はできませんので、ご注意ください
問合せ すこやか環境グループ
079(435)2611

麻しん風しん予防接種(2期)の接種期限は3月31日までです

- 対象 平成22年4月2日〜23年4月1日生(小学校就学前の1年間)
接種期限 3月31日(金)
問合せ 転入や紛失などで予診票・接種券をお持ちでない方は、母子健康手帳をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください
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、加古川皮膚科医会 平成28年度 第9回 市民健康フォーラム「見た目が気になる皮膚病あれこれ」

- 日時 3月25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
司会 前山泰彦(後藤医院)
内容・講師
①「ウイルス性皮膚病について〜特にヘルペスと言われる皮膚病について〜」山田陽三(加古川中央市民病院)
②「ふけ・あから顔」荒木徹也(荒木皮フ科)
申込み・問合せ 加古川医師会 079(421)4301

3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). Rows include 乳児健康診査, 10カ月児健康診査, 1歳6ヵ月児健康診査, 3歳児健康診査.

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). Rows include 両親学級.

Table with 4 columns: 内容, 日時, 場所, 対象者, 備考(*は持参するもの). Rows include 健康相談, 糖尿病相談, 高齢者糖尿病相談.

3月の保健相談 ※電話予約制です。お申し込みは各課まで。

- こころのケア相談 13日(月) 13:00〜14:00
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
専門栄養相談 8日(水) 9:30〜11:30
糖尿病相談 9日(木) 13:30〜15:30
高齢者糖尿病相談 22日(水) 13:30〜15:30

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。

3月の各種相談

行政相談

日時 3月27日(月) 9:30~11:30
場所 中央公民館

消費生活・多重債務相談

日時 毎週月~金曜日(祝日除く)
9:00~16:00
場所 住民グループ
※月・火・木曜日は消費生活相談員が
対応します。
電話相談・問合せ
☎079(435)1999

司法書士による多重債務相談(予約が必要)

ローンやクレジットの返済でお困りの
方はご相談ください。
日時 毎月第2木曜日13:30~15:30
場所 中央公民館
申込み・問合せ
消費生活相談コーナー
☎079(435)1999

休日納税相談窓口

日時 毎月第4日曜日
9:00~12:00
場所 税務グループ(中央公民館側通
用口をご利用ください)

税理士会の税務相談(予約が必要)

日時 3月21日(火)、28日(火)
13:30~16:30
場所 加古川税理士会館
問合せ 近畿税理士会加古川支部
☎079(421)1144

税務相談(予約が必要)

日時 3月3日(金) 13:00~15:00
場所 播磨町商工会館
対象 商工業者
申込み・問合せ 播磨町商工会
☎079(435)1630

起業・開業相談(予約が必要)

日時 3月10日(金) 13:00~15:00
場所 播磨町商工会館
対象 開業予定者及び開業まもない方
申込み・問合せ 播磨町商工会
☎079(435)1630

法律相談(予約が必要)

日時 3月7日(火)、21日(火)
10:00~12:00
3月6日(月)、13日(月)、
27日(月)
18:00~20:00
場所・申込み 中央公民館
(窓口での申込順。電話予約不可)

心配ごと相談

日時 毎週火曜日(祝日除く)
13:00~16:00
場所 福祉しあわせセンター

困りごと相談

日時 3月9日(木)、23日(木)
13:00~15:00
場所 福祉しあわせセンター

人権相談(常設相談)

日時 毎週月~金曜日(祝日除く)
8:30~17:15
場所 神戸地方方法務局加古川支局
☎0570(003)110
(全国共通ナビダイヤル)

地域ふれあい介護相談

日時 3月15日(水) 10:00~12:00
場所 あっぷるグループホーム播磨
(野添401-3)
申込み・問合せ
☎078(944)1799

福祉相談

日時 3月1日(水)、15日(水)
13:30~16:00
場所 福祉しあわせセンター

知的障がい者(児)相談

日時 毎月第2火曜日 13:00~14:30
場所 石ヶ池公園パークセンター

身体障がい者相談

日時 毎月第4月曜日 10:00~12:00
場所 地域連携交流施設
☎・☎079(437)0037
※☎・☎はNPO法人アエソンにかかります。

障がい福祉なんでも相談室

場所 福祉しあわせセンター
知的障害 毎週火曜日 10:00~12:00
身体障害 毎週木曜日 10:00~12:00
精神障害 毎週金曜日 10:00~12:00
※祝日を除きます。
申込み 電話で予約が必要です
☎079(435)2361

母子家庭相談(予約が必要)

日時 3月8日(水)、22日(水)
10:00~16:00
場所・申込み 福祉グループ

主任児童委員による子育て相談

日時 3月27日(月) 13:30~16:00
場所 福祉しあわせセンター

子育て相談(事前問合せ必要)

両施設で来所相談を行っています。
(祝日除く)
◎北部子育て支援センター
日時 毎週月~土曜日10:00~16:00
電話相談・問合せ
☎078(944)0717

◎南部子育て支援センター

日時 毎週月~土曜日10:00~16:00
電話相談・問合せ
☎079(437)4188

臨床心理士による子育て相談

予約が必要です。
◎北部子育て支援センター
日時 3月1日(水) 13:30~15:30
申込み・問合せ
☎078(944)0717

◎南部子育て支援センター

日時 3月8日(水) 13:30~15:30
申込み・問合せ
☎079(437)4188

子どもの悩み相談

日時 毎週月~金曜日
9:00~16:00
場所 役場第2庁舎3階
ふれあいルーム(電話可)
☎079(437)4141

お元気ですか?



播磨の郷土料理「いかなごのくぎ煮」を伝承しましょう

▶問合せ すこやか環境グループ
☎079(435)2611

2月下旬~3月上旬頃になると、いかなご漁の解禁
を迎えます。解禁日を過ぎると町を歩いていると、い
かなごのくぎ煮を炊く甘辛い美味しい香りを体験され
た方もいらっしゃると思います。

今回は播磨の春の風物詩、「いかなごのくぎ煮」につ
いてのお話です。

いかなごのくぎ煮は、いかなごを酒、砂糖、しょうゆ、
みりんなどの調味液で甘辛く炊いた佃煮のことです。

発祥地は、神戸市垂水区と言われていますが、実は
いかなごのくぎ煮が発祥する前から、「いかなごの
しょうゆ煮」という名前が存在していたそうです。い
かなごのしょうゆ煮のいかなごの姿が、古釘が曲がっ
たように見えた神戸市垂水区の漁業関係者の方が、「く
ぎ煮」と名付けたことが名前の由来とされています。

くぎ煮は、いかなごの大きさ、味の濃さ、加える物
も、基本の生姜入りから、山椒、クルミ、ごま、柑橘
類など作る人によってさまざまです。

いかなごのくぎ煮は作って食べる人、人からもらっ
て食べる人とさまざまですが、この時期のこの地域で
しか食べられないすばらしい郷土料理です。春を呼ぶ
郷土料理を大切に、次世代へ伝承していきたいもの
です。

いかなごには、ビタミンDやB12、カルシウムなどが
多く含まれています。しかし、いかなごはコレステ
ロールも多く含まれており、甘辛く炊くことで味も濃
くなりがちです。ごはんのお供に食べる人も多いと思
いますが、食べ過ぎにはご注意ください。

播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

第6回健康いきいきフェア

▼日時 3月13日(月)
午前9時30分~午後4時30分
▼場所 健康いきいきセンタ
ー全館

▼費用 施設利用料(詳しく
はお問い合わせください)

▼内容 スタジオ、プールで
の各種レッスンと会議室にお
いて健康講座、ロコモ(ロコ
モティブシンドローム)の略
称)チェックとインボディ測
定をおこないます。

インボディ測定とは、体を
構成する基本成分である体水
分、タンパク質、ミネラル、
体脂肪を定量的に分析し、栄
養評価に問題ないか、身体は
バランスよく発達しているか、
体脂肪が多い部位はどこかな
ど、人体成分の過不足を評価
する検査です。

水分分：体を構成している水
分を指し摂取した栄養素を
体の細胞に届け、老廃物を
外に排出できるように運搬の
役割をしています。
タンパク質：筋肉を構成する
主な成分でタンパク質が足
りないことは細胞の栄養状

ミネラル：ミネラルの約80%
は骨にあり、人体を支持す
る役目をします。足りない
と骨粗しょう症や骨折の危
険性が高まります。
体脂肪：食事で摂った栄養分
は消化吸収後、
活動に必要なエ
ネルギーとして
使われますが、
余分なエネルギー
は蓄積され、肥
満の原因になり
ます。

インボディ測定
ではこれらの体成
分を10段階評価で
数値化し、骨格筋
量と体脂肪量が体
重に対して適切で
あるかを、棒グラ
フで表示します。
また体の部位別情
報として、筋肉バ
ランスと脂肪バラ
ランスを上・下半
身の左右の3段階
で

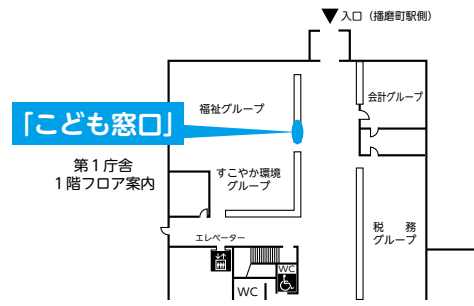
評価します。その他にも
フィットネススコアや基礎代
謝量も算出され、測定後すぐ
に検査表がプリントアウトさ
れ、専門員からの栄養評価や
運動指導を受けることができ
ます。
そのほか、理学療法士の松
儀怜氏をお迎えして「膝の痛
みと上手につきあうために」
という演題にて健康講演+実
技を開催します。

スタジオ(定員25人)	プール	大会議室	
9:40~10:00 めざまし体操 10:15~10:45 腰痛体操	12:15~12:45 カヤック体験 (定員20人)	9:30~11:00 ロコモチェック 11:00~11:45 健康講座+実技 「膝の痛みと上手 につきあうために」	9:30~12:30 インボディ測定
13:30~14:00 骨盤コンディショ ニング 14:15~14:45 ロコモトレーニング 15:00~15:30 うごけるカラダづくり	13:00~13:30 スノーケリング (定員15人)	13:30~15:00 ロコモチェック 15:00~15:45 健康講座+実技 「膝の痛みと上手 につきあうために」	13:30~16:30 インボディ測定

「こども窓口」でご相談ください

▶相談・問合せ こども窓口☎079(435)0366

「こども窓口」は、妊婦さんや子育て中の方の
困ったことや悩み事を保健師、子育てコンセル
ジュがお聞きし、必要なサービスを紹介するこ
とで、子育てを支援する窓口です。



- 保健師 ▶業務時間 9:00~17:00
母子健康手帳の交付から妊娠・子育てについての相談に応じ
ます。
・妊娠中にどんな準備をしたらいいの
・パパとしてできることは?
・出産後、気持ちが落ち込んでしんどい…
・おっぱいが足りているのか、体重は増えているのか
- 子育てコンセルジュ ▶業務時間 9:00~16:00
子どもの保育・教育の相談に助言と情報提供を行います。
・保育施設へ申し込みするには、どうすればよいのか
・どこにどんな保育施設があるのか
・幼稚園、保育所、認定こども園の違いは何か
・子どもの成長に不安があるが、どこに相談したらよいか

プール利用休止のお知らせ 3月18日(土) 18:30~3月19日(日) 終日
いきいきセンターのプールの水の入替えに伴い上記の期間のプール利用を休止いたします。