

## 料理教室参加者を募集します

今月のテーマは「旬の野菜を食べよう!」です。

▶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

### ●いずみ会料理教室

▶日時・場所

いずれも9:30~13:00

5月1日(火) 中央公民館

5月9日(水) 野添コミセン

5月16日(水) 南部コミセン

5月18日(金) 中央公民館

▶費用 500円(当日徴収)

### ●男性料理教室

▶日時 5月19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 5月11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。

## 播磨町いずみ会員大募集!

健康づくりのために重要な「食」について学び、一緒に食の大切さを広める活動をしてみませんか。

いずみ会とは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象とし、それぞれの年代に合った望ましい食生活を送るためのお手伝いをする全国的な食育ボランティア団体(食生活改善推進委員)です。

播磨町住民であれば性別・年齢を問わず、どなたでも入会できます。活動を見学したい人も大歓迎です。

▶活動場所 播磨町内

▶活動内容 調理実習、食のイベントへの参加、運動

▶費用 実習材料費(1回500円程度)

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 健康美づくり運動教室

一人ではなかなか続けられない人、皆で一緒に体を動かしてみませんか?

▶対象 播磨町国民健康保険加入者

▶日時 5月21日~7月9日 毎週月曜日(計8回)

13:30~15:00

▶場所 B i V i 土山 2階

▶内容 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ

▶費用 2,000円(途中からの参加も可能ですが、費用は変わりません)

▶持ち物 汗拭き用タオル、水分補給できるもの

※動きやすい服装でお越しください。

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611



## 笑顔かがやき隊のご案内

健診結果についての解説・生活習慣病予防の講座や、運動や塩分摂取量測定ができる人気の健康教室。参加費無料。

▶対象 播磨町国民健康保険加入者で、平成29年度播磨町特定健診を受診し、血圧・脂質・糖のいずれかが保健指導判定値(C判定)以上の人

▶日時・内容

日程	時間	内容
①5月15日(火)	10:00~11:30	健診結果説明、塩分摂取量測定、減塩の話、運動
②5月22日(火)	11:30~	睡眠と生活習慣病についての話、運動

※①②両日参加が基本ですが、どちらか1日だけの参加も可能です。

※塩分摂取量測定は尿検査で、希望者のみの実施です。

▶場所 健康いきいきセンター3階

▶定員 各日30人

▶持ち物 健診結果(紛失した人はご相談ください)、汗拭き用タオル、水分補給できるもの、上履き

※動きやすい服装でお越しください。

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611



## いろいろ健康講座(野添コミセン)

運動、食事、歯科など様々なことを体験・学習できる健康講座を行います。皆さんと一緒に健康について考えませんか?

▶対象 播磨町民

▶開催日・内容 (全8回)

6月5日(火) 栄養・食事の話

6月19日(火) 運動

7月3日(火) 運動

7月17日(火) 歯科の話

8月7日(火) 運動

8月21日(火) 腎臓の話

9月4日(火) 運動

9月18日(火) 交流会

▶時間 10:00~11:00

▶場所 野添コミセン

▶費用 無料

▶持ち物

運動 汗拭き用タオル、水分補給できるもの

※動きやすい服装でお越しください。

栄養 健診結果(お持ちの人のみ)、筆記用具

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611



## 小児救急医療電話相談の時間が拡大されました

子どもの急な病気、けがなどで医療機関を受診した方がよいかなど、お悩みの場合は、気軽に電話してください。看護師などが相談に応じます。

▶相談時間 平日、土曜日 18:00~翌日8:00

日曜日、祝日及び年末年始 12月29日~1月3日 8:00~翌日8:00

▶電話番号 携帯電話、プッシュホン回線 #8000 ダイヤル回線、IP電話 ☎078(304)8899

## おたふくかぜワクチン予防接種費用の助成期間を延長します

町では、これまで1~4歳未満の町民に、おたふくかぜワクチン予防接種費用の一部助成(2,000円)を行ってきましたが、平成30年度から助成を受けられる期間を延長します。まだ助成を受けたことがない人はぜひご利用ください。

※おたふくかぜワクチン予防接種は、任意の予防接種です。厚生労働省では、生後12カ月(1歳)から15カ月(1歳3カ月)と、5歳から6歳の2回接種を推奨しています。

▶助成期間 1歳~6歳(就学前の3月31日まで)

▶助成回数 1回

▶必要書類 助成券、健康保険証、母子健康手帳

※助成券は、生後2カ月までに予防接種券に同封して送付しています。接種の際に医療機関に助成券をお持ちください。

紛失や転入などで助成券をお持ちでない人は、朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、役場すこやか環境グループ(5番窓口)までお越しください。

※転入をしてきた人で、播磨町以外で上記と同様の助成を受けたことがある場合でも、播磨町で助成を受けたことがなければ対象となります。

▶問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 風しん予防接種の費用を一部助成します

妊婦が風しんにかかると、胎児が先天性心疾患や難聴、白内障など(先天性風しん症候群)を引き起こす危険があります。先天性風しん症候群の発生を予防するため、予防接種を受ける機会がなかった人は、ぜひこの機会に予防接種を受けましょう。

▶助成期間 4月2日~平成31年3月30日

▶接種場所 播磨町、加古川市、稲美町の協力医療機関(協力医療機関以外では助成できません)

▶助成額 上限5,000円(5,000円を越えた金額を医療機関でお支払いください)

▶助成対象 播磨町民で接種を希望する人で、過去に播磨町の風しん予防接種の費用助成を受けたことがない人

▶必要書類 助成を受けての接種を希望する人には、助成券を発行します。印鑑(代理人の場合は、代理人の印鑑も必要)をお持ちのうえ、すこやか環境グループ窓口または郵送で申請書を提出してください。※申請書は、町ホームページからダウンロードできます。

▶その他 還付(償還払い)はできませんので、必ず接種前に助成券の申請にお越しください

▶問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 「5歳児子育て相談票」の配布が始まります

5歳児の健やかな成長と発達を願い、家族の子育ての悩みに応じるため、保育所、こども園、幼稚園と連携して「5歳児子育て相談」を実施します。

▶対象 播磨町の住民で平成30年度中に満5歳になる年中児(平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれの人)

▶実施方法

①対象の幼児に「5歳児子育て相談票」を5月中旬から8月にかけて順次配布します。町内の保育所・こども園・幼稚園の在園児には、各園を通じて配布します。町外の保育所・こども園・幼稚園の在園児、未就園児には個別通知します。

②「5歳児子育て相談票」は各園を通じて回収します。個別通知をさせていただいた人は返信用封筒にて返送してください

③「5歳児子育て相談票」の内容や園での様子などから、必要に応じて「5歳児子育て相談」をご案内し専門職による相談を行います



お子様が楽しく集団生活を送ることができ、自信をもって小学校に入学できるよう一緒に考えていきたいと思えます。また、この機会に日頃の子育てについて相談できる機会になればと思います。

ご記入いただいた「5歳児子育て相談票」の結果、必要に応じて保護者と、小児科医、作業療法士、臨床心理士などの専門職と一緒に考える「5歳児子育て相談」の案内をさしあげます。

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

## 播磨町教育委員会では、教員志望の大学生、大学院生を 学生スクールサポーターとして 幼・小・中学校園に配置しています。

授業の指導補助、学級活動や行事の指導補助などの活動を行うことにより、子どもたちとふれあうなかで、教育の楽しさや喜び、そして、大変さも体験し次代の教育を担う若者としての自覚を高めていただきたいと思います。

無償のボランティア活動となりますが、交通費は支給されます。また、活動中のけがなどはボランティア保険で対応します。

▶**応募の方法** 「学生スクールサポーター」登録カードを播磨町教育委員会「ボランティアバンク」のホームページからダウンロードして、郵送または、FAX、Eメールでお申し込みください

 学生スクールサポーターURL  
https://www.town.harima.lg.jp/gakkokyoiku/kyoiku/kyoiku/gakko/volunteerbank.html

▶**問合せ** 詳しくは、お問い合わせください  
播磨町教育委員会 学校教育グループ  
☎079(435)0545 ☎079(437)4193  
Eメール gakkokyoiku@town.harima.lg.jp



教師(先生)を目指すあなたへ!  
学生スクールサポーター募集!

## 「子どもを守る110番の家」 を募集しています

▶**問合せ** 学校教育グループ☎079 (435) 0545

「子どもを守る110番の家」は、子どもたちが登下校時や放課後に、助けを求めることができる民間協力の緊急避難場所として始まった取り組みです。

播磨町でも現在、各校区ごとに多くの人の協力を得て取り組んでいます。

新規に「子どもを守る110番の家」にご協力いただける人を募集しています。詳しくは、学校教育グループまでお問い合わせください。

## ゆとりある学校生活のためご協力をお願いします

▶**問合せ** 学校教育グループ☎079 (435) 0545

児童・生徒のゆとりある生活の確保、心身のリフレッシュやスポーツ傷害などの防止、教職員が児童・生徒と向き合う時間の確保のため、県教育委員会では勤務時間適正化推進プランを策定し、「ノー部活デー」や「教職員定時退勤日」を実施しています。保護者や地域の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

- ノー部活デー 平日週1日、休日月2回以上
  - 教職員定時退勤日 週1回以上
- ※実施日は各学校で設定します。

**家庭教育コラム⑤**  
**子どもを守る110番の家**  
— 家庭のゆとりを守る —

播磨町家庭教育推進委員会


子どもたちが落ち着いて生活や学習に取り組めるような環境づくりには、家庭が大きな役割を担います。

家庭こそ「子どものやる気」を支える基盤となります。

いくつかあてはまりますか?

- 学校園での出来事について話をする
- 持ち物は、前もって確かめる
- ゲームや携帯電話の使い方について、家の人と約束したことを守っている
- 学校園での決まりを守る
- 友達との約束を守る
- 人の役に立つ人間になりたいと思う

あてはまるという場合は、  
・ 家族と話す機会を持つことで  
・ 精神の安定を図られる  
・ ルールを守らせることで、規範意識が高まり、よりよい社会生活を送ることができ  
・ 家族や友達を助け、役立っていると感ずることで、「自分は必要とされている」と、自尊心を認めることができ、自尊感情が高まりやる気がおきる



## 一般社団法人 加古川医師会、加古川内科医会 平成30年度 第1回 市民健康フォーラム「動脈硬化を斬る!! ~脳・心・腎について~」

正しい知識を身につけましょう。  
どなたでも事前申し込み不要、無料で参加できます。  
▶**日時** 5月26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階ウェルネージホール  
▶**司会** 市川靖典(いちかわ内科循環器科)

▶**テーマ・講師**  
「血管が硬くなると心配なこと~心臓・大動脈・足の動脈~」八木陽介(八木内科医院)  
「慢性腎臓病と動脈硬化」白井敦(加古川中央市民病院腎臓内科)  
「動脈硬化と脳卒中」木戸口慶司(加古川中央市民病院脳神経外科)  
▶**問合せ** 市民健康フォーラム事務局  
☎079(421)4301

## 肝炎検診無料券

▶**対象** 下記の生年月日に該当する人で、過去に肝炎検査(B型・C型)を受けたことがない人  
昭和52年4月2日~昭和53年4月1日  
昭和47年4月2日~昭和48年4月1日  
昭和42年4月2日~昭和43年4月1日  
昭和37年4月2日~昭和38年4月1日  
昭和32年4月2日~昭和33年4月1日  
昭和27年4月2日~昭和28年4月1日  
昭和22年4月2日~昭和23年4月1日

▶**申込み** 無料券(6月初旬発送)が届いてから、加古川総合保健センターに電話で申し込みをください  
▶**検診場所** 加古川総合保健センター、中央公民館、野添コミセン、福祉会館  
※現在自覚症状のある人や、医療機関で治療または経過観察中の人は、医療機関での診察を受けてください。  
▶**問合せ**  
すこやか環境グループ☎079(435)2611

## 後期高齢者の集まりでポールウォーキングを体験しませんか?

後期高齢者が集まる団体やサロンで、ポールウォーキングを体験しませんか?用具の貸し出しと講師の派遣を行います。団体名でお申し込みください。

ポールウォーキング体験は1回でも可能ですが、4~6回程度続けることで、より効果を感じられます。

### ●ポールウォーキングとは?

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。

《こんな人におすすめ!》

- ・ 足や腰が痛い人
- ・ 背中が曲がってきた人 など

▶**問合せ**  
すこやか環境グループ☎079(435)2611

## 今月のいきいき保健相談

▶**問合せ** すこやか環境グループ  
☎079(435)2611

内 容	日時(受付時間)/場所	対 象	備考(*は持ち物)
健康相談 栄養相談	5月15日(火) 13:30~15:30 福祉会館	町民	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(2日分)
糖尿病相談	5月10日(木) 13:30~15:30 福祉会館	播磨町国民健康保険加入者で糖尿病を治療中の 人、糖尿病予備群の人	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(2日分)
後期高齢者 健康栄養相談	5月23日(水) 13:30~15:30 福祉会館	後期高齢者医療加入者の 町民	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(2日分)

## 加古川健康福祉事務所の保健相談

### こころのケア相談

▶**日時** 5月14日(月)、28日(月)  
13:00~14:00  
※14日は、アルコール関  
連相談あり。  
▶**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** 5月9日(水)、23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** 5月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・お盆(8月13日~15日の午前)・年末年始(12月30日~1月3日)

▶**診療時間** 9:00~11:30、13:00~16:00

※いづれも急患を受け付けますので、不急の人はご遠慮ください。