

### 中央公民館健診のお知らせ



- ▶日時 1月25日(金)・2月7日(木)
- ▶場所 中央公民館
- ▶内容・対象・費用

★肺がん(レントゲン)	20歳以上	500円
★胃がん(バリウム)	40歳以上	1,400円
★大腸がん前立腺がん	20歳以上 50歳以上	500円 1,500円
肝炎ウイルス検査(B型・C型)(血液検査)	40歳以上(生涯に1回)	1,000円
胃がんリスク検査(血液検査)	18歳以上(生涯に1回)	無料
骨粗しょう症	40歳以上	500円
特定健康診査	40歳以上の播磨町国民健康保険加入者	無料
健康診査	30歳～39歳	1,000円
若い世代の血液検査	健診機会のない20～39歳	無料

★がついている検診については、65歳以上の人は無料です。

### ●検診料金の免除

生活保護世帯、町県民税非課税世帯の人は、加古川総合保健センターに申し込み後、朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、1週間前までにすこやか環境グループまで申請手続きにお越しください。

#### ▶予約申込み

加古川総合保健センター ☎079(429)2923  
※平日8:30～17:00、12月29日(土)～1月4日(金)を除く。

#### ▶その他

特定健診受診票を紛失された方は、国民健康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

#### ▶予約申込み以外の問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

2月7日(木)は足裏バランスチェックを行います。(予約不要)健診を受診した人で測定を希望する場合は、健診受診後に、ブースにお越しください。

### 歯科健診・健康づくりイベント



- ▶日程 2月7日(木)
- ▶場所 中央公民館 大ホール
- ▶内容

歯科健診・歯科相談(13:00～14:30)  
・歯科医師による歯の健診と歯科衛生士による相談  
足裏バランスチェック(13:00～15:30)  
・立位時の足裏の着地状態でバランスチェック

※普段なかなか気づかない体のバランスや土踏まずの形を知ることができます。

#### ▶費用 無料

▶その他 予約不要。状況により待ち時間が発生したり、早めに終了する場合がありますので、ご了承ください

#### ▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

## いきいきスナッパ

健康のために気を付けていることは?

「毎日運動をする事。いきいきセンターに通えない日は、歩くこと(ウォーキング)を心がけています。」  
高橋 美鈴さん(南野添)



6時～9時(受付午後3時～)

ジム・プール 午後0時～午後3時

風呂 午前10時～午後6時

特別営業 (無くなり次第終了)

▼日時 1月4日(金) 新春餅つき 午前10時～

## 播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

### 新春餅つき+特別営業

### アクティブシニア運動教室

いきいきセンターでは、新春特別営業をおこないます。お正月休みでなままた体をリフレッシュしませんか?恒例の餅つき大会も開催します!

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をします。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目指しましょう。

- ▼日時 1月8日～3月26日 毎週火曜日 午後2時～3時
- ▼場所 3階大会議室
- ▼対象 町内外問わず、おおむね60歳以上の人
- ▼内容・演題 筋力運動、バランス運動、柔軟性運動など
- ▼講師 松尾インストラクター
- ▼費用 6千480円(計12回)

### 料理教室参加者を募集します

今月のテーマは「貧血予防」です。

- ▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具

#### ●いずみ会料理教室

- ▶日時・場所 いずれも9:30～13:00

1月8日(火) 中央公民館

1月9日(水) 野添コミセン

1月16日(水) 南部コミセン

1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 1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 1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。

- ▶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

## 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	1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	1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(おおむねHbA1c7.0%以上の人)	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	1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 1月7日(月)、28日(月) 13:00～14:00 ※7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 1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 1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

※いずれも急患を受け付けします。不急の方はご遠慮ください。



音楽のよろこびをつたえよう 播磨小学校

11月10日に、校内音楽会が開催されました。今年のテーマは「音楽のよろこびをつたえよう」です。トップバッターは、5年生でした。緊張の中、合唱「怪獣のバラード」と合奏「パラダイス・ハズ・ノー・ボーダー」を見事に演奏しました。合奏は、途中で子守歌を入れる播小オリジナルバージョンでした。



1年生は斉唱「たいようのサンバ」を軽快な手拍子で歌い、鍵盤ハーモニカ奏「きらきら星」、合奏「スターライトパレード」は初めての音楽会ですが、立派に演奏できました。2年生は斉唱「あしたははれる」を、口を大きく開け、体をいっぱい使って表現していました。鍵盤ハーモニカ奏「星に願いを」、合奏「聖者の行進」は指揮者をしっかりと見て演奏できました。器楽クラブは、「栄光のかけはし」「TT Japaneseバージョン」を演奏しました。トランペット演奏が体育館中に響き渡りました。



3年生は「ヤングマン」のY・M・C・Aのポーズを、会場の方々と一緒に踊りながら合奏しました。4年生は運動会のダンスで使った法被を着て、「夏祭り」の迫力ある演奏をしました。そして、6年生は最後の音楽会となりましたが、美しく、見事な歌声と「新世界」第四楽章をしっかりと演奏することができました。

子どもたちは、心を一つにして楽しみながら演奏することができました。子どもたちが伝えようとした「音楽のよろこび」は届きましたでしょうか？

オープンハイスクールを終えて

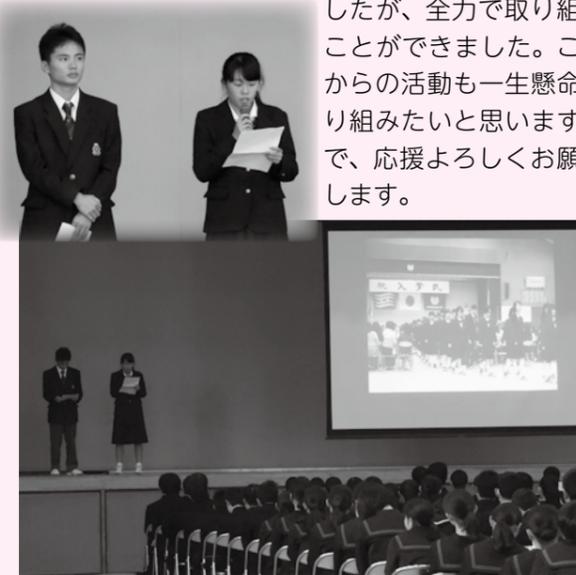
県立播磨南高等学校 第34期生徒会

播磨南高校のオープンハイスクールが11月6日、7日に実施されました。今年のオープンハイスクールでは、生徒会が学校生活の説明をしました。学校行事や部活動について説明するために、1カ月前から企画し、部活動紹介動画と、パワーポイントを作成しました。動画は、事前に各部活動の撮影希望日時を調査し、スムーズに撮影することができました。パワーポイントは学校行事の様子がよくわかるような写真を選び、伝わりやすい原稿を作成しました。

オープンハイスクール前日まで、部活動紹介動画の編集をしたり、より分かりやすくするために説明原稿の修正をしたり、説明する際の声色や声の大きさの相談をしたりしました。

当日は、2日間とも多くの中学生や保護者の方が来校されたのでとても緊張しましたが、ミスなく説明をすることができました。オープンハイスクール終了後には、部活動の見学をする中学生の姿が多く見られました。

準備期間に中間考査が重なり、慌ただしい日々でしたが、全力で取り組むことができました。これからの活動も一生懸命取り組みたいと思いますので、応援よろしくお願ひします。



**家庭教育コラム** 親子の未来のために

— 家族の絆を大切に —

あなたの家庭はどんなふうですか？

- 家族であいさつをかわしていますか？
- 子どもの目を見ながら、じっくりと話を聞いていますか？
- 親子で一緒に過ごす時間を大切にしていますか？
- 子どもの良いところやがんばっているところを見つけて、ほめていますか？
- 親の感情で子どもを叱っていませんか？
- お手伝いをさせていますか？
- 親が手本を示していますか？

日々の仕事や家事に追われる中で、子どもの話に耳を傾ける時間が少なくなっていますか。子どもは親とのコミュニケーションを通して、自尊心や自立心を養っていきます。どの年代の子にとっても親の存在は重要です。手をかける時期、あたたく見守る時期などそれぞれ関わり方がありますが、未来を担う子どもたちの「心」を大切にしていきたいものです。家庭だけでなく地域ぐるみで子どもたちを育てていきましょう。

播磨町家庭教育推進委員会

平成30~31年 年末・年始休日救急当直表

▶ 診療時間 9:00~18:00 (※明石市内は9:00~17:00)

	外科系	内科	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科
12月29日(土)	<b>黒石整形外科</b> 加古川市新神野5丁目 ☎079(438)0028	<b>桂内科医院</b> 稲美町印南 ☎079(495)7294		<b>いなだ小児科</b> 加古川市尾上町池田 ☎079(421)2168	
12月30日(日)	<b>かとうクリニック</b> 高砂市米田町島 ☎079(433)2203	<b>鹿岳胃腸科・内科</b> 高砂市伊保1丁目 ☎079(447)3551		<b>高砂西部病院</b> 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	<b>野瀬耳鼻咽喉科</b> 明石市大久保町駅前1丁目 ☎078(934)8733 ※9:00~17:00
12月31日(月)	<b>笠井医院</b> 加古川市志方町志方町 ☎079(452)0549	<b>井上医院</b> 加古川市西神吉町岸 ☎079(433)3086		<b>すみなが小児科 アレルギー科</b> 加古川市平岡町新在家 キングヴィラ東加古川 ☎079(422)3929	<b>山根耳鼻咽喉科医院</b> 加古川市神野町石守 ☎079(456)6000
1月1日(祝)	<b>久葉整形外科</b> 加古川市別府町石町 ☎079(436)6475	<b>枝川内科胃腸科医院</b> 加古川市加古川町中津 ☎079(427)4331		<b>伴小児科クリニック</b> 加古川市米田町平津 ☎079(432)2558	<b>大槻耳鼻咽喉科</b> 明石市松の内2丁目 ユタカ第1ビル2F ☎078(924)2033 ※9:00~17:00
1月2日(水)	<b>荒川クリニック</b> 高砂市荒井町日之出町 ☎079(443)5566	<b>阪本医院</b> 高砂市神爪1丁目 ☎079(432)2222		<b>いとうこどもクリニック</b> 加古川市平岡町山之上 ☎079(454)7171	<b>大村耳鼻咽喉科医院</b> 稲美町中村 ☎079(496)5111
1月3日(木)	<b>岡本クリニック</b> 播磨町北本荘5丁目 ☎079(437)2271	<b>平井内科クリニック</b> 加古川市志方町上富木 ☎079(452)5811			<b>金城耳鼻咽喉科クリニック</b> 明石市二見町西二見駅前4丁目 ☎078(943)3387 ※9:00~17:00
	<b>大森整形外科医院</b> 高砂市曾根町 ☎079(448)5000	<b>魚川医院</b> 高砂市米田町米田 ☎079(432)5226			
	<b>坂田整形外科リハビリテーション</b> 加古川市平岡町中野 ☎079(430)2780	<b>後藤医院</b> 稲美町国安 ☎079(492)0065			
	<b>高砂西部病院</b> 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	<b>高砂西部病院</b> 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100			
	<b>横山整形外科</b> 加古川市加古川町備後 ☎079(421)6998	<b>玉川医院</b> 加古川市上荘町薬栗 ☎079(428)2028	<b>ノザキクリニック</b> 加古川市別府町別府 ☎079(437)7161		
	<b>東高砂胃腸外科</b> 高砂市米田町古新 ☎079(432)1119	<b>植杉医院</b> 高砂市松陽1丁目 ☎079(448)9886			

※日曜日、祝日の眼科の救急は、姫路市休日夜間急病センター ☎079(298)0119。  
▶ 所在地 姫路市西今宿3丁目7-21 (姫路西消防署うら)  
▶ 受付時間 8:30~17:30 ※年末年始は12月31日(月)~1月3日(木)のみ受け付け。