



# 保健

肝炎無料受診券をお持ちの人へ  
有効期限は2月29日までです

- 健康づくりイベント会場で肝炎検査及び胃がんリスク検査を実施します。
- ▼日時 2月27日(木) 午後1時～1時30分
- ▼場所 健康いきいきセンター3階 ロビー
- ▼対象 肝炎検査：無料受診券が届いた人  
胃がんリスク検査：過去に受けたことがない人
- ▼持ち物 肝炎無料受診券、健康保険証
- ▼申込み(予約) 加古川総合保健センターに電話でお申し込みください  
加古川総合保健センター ☎079(422)2923
- ※他の日に検査を受けたい人は、加古川総合保健センターにお問い合わせください。

町内で健診が受けられます



- ▼日程 2月6日(木)、7日(金)
- ▼場所 福祉会館
- ▼対象となる検診 肺がん(レントゲン)、胃がん(バリウム)、大腸がん、前立腺がん検診(血液検査)、肝炎ウイルス検査(血液検査)、胃がんリスク検査(血液検査)、骨粗しょう症、特定健康診査、後期高齢者健康診査、健康診査、若い世代の血液検査
- ※対象、料金など詳細は、前月号をご覧いただくかお問い合わせください。
- ▼申込み 加古川総合保健センター ☎079(422)2923
- ▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611
- ※すこやか環境グループは、問い合わせのみです。申し込みは受け付けできません。
- ※生活保護世帯、非課税世帯の検診料免除についてはお問い合わせください。

歯科健診



- 歯の健診・相談が受けられます。
- ▼対象 播磨町民ならどなたでも
- ▼日時 2月6日(木) 午後1時～2時30分
- ▼場所 福祉会館
- ▼内容 歯の健診と相談
- ▼費用 無料
- ▼持ち物 後期高齢者歯科口腔健診受診券(歯科健診を希望する76歳以上の人で受診券が届いている人)、入れ歯(入れ歯をしている人)
- ▼申込み 予約は不要ですが、待ち時間が長くなる場合や実施時間が短くなる場合があります。ご了承ください
- ▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 健康ポイント対象の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	2月18日(火) 9:00~11:00 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・腎臓病相談	2月12日(水) 13:30~15:30 福祉会館	播磨町国民健康保険加入者で ①糖尿病の人(HbA1c7.0%以上) ②腎機能が低下している人(eGFRが45未満)	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	2月20日(木) 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)
健診結果説明会	2月27日(木) 14:30~14:50 健康いきいきセンター	町民	医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による相談 *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 2月3日(月)、17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 2月12日(水)、26日(水) 9:10~10:00  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談**  
▶日時 2月19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 日曜日・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ますので、不急の人のご遠慮ください。

## 播磨町で子育てしよう

児童手当の振り込み

2月期(10月~1月分)の児童手当は、2月10日(月)に口座に振り込みます。個人あての通知はしませんので、ご了承ください。

- ▼問合せ 福祉グループ ☎079(435)2362

### 北部子育て支援センター 幼稚園交流講座

#### 蓮池幼稚園に遊びに行こう

幼稚園での集団生活を体験しながら、お兄ちゃん、お姉ちゃんと過ごしましょう。

- ▼日時 2月13日(木) 午前10時~11時
- ▼定員 先着30人
- ▼対象 平成28年4月2日~平成29年4月1日に生まれた子どもとその保護者
- ▼申込み・問合せ 2月1日(土)午前9時から電話または直接受け付けます  
北部子育て支援センター ☎078(944)0717

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

### 南部子育て支援センター 子育て講座

#### 子どもがどんどん自立する親子コミュニケーション術

が自信を持って話す・あそぶ・関わる方法

乳幼児の子どもたちのために、私たち親ができることは?すぐに取り入れられる親子コミュニケーションのポイントを学びましょう。

- ▼日時 2月21日(金) 午前10時~11時30分
- ▼場所 南部コミセン
- ▼講師 山崎清治(NPO 法人生涯学習サポート兵庫)
- ▼対象 町内在住のおおむね1歳から3歳の子どもの保護者
- ▼定員 先着30人(託児先着20人)
- ※講座は母子分離の形で参加になりますのでご了承ください。
- ▼申込み・問合せ 2月1日(土)午前9時から、電話または直接受け付けます  
南部子育て支援センター ☎079(437)4188

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

### 北部子育て支援センター 子育て講座

#### ベビーマッサージ

ホホバオイルを使ったベビーマッサージです。ママの温かい手のぬくもりと優しい声で赤ちゃんの心と体をリラックスさせてあげながら、お母さんもゆったりとした時間を過ごしませんか。

- ▼日時 2月17日(月) 午前10時~11時
- ▼場所 北部子育て支援センター
- ▼講師 滝川美紀
- ▼定員 先着15組
- ▼対象 町内在住の令和元年8~11月に生まれた乳児
- ▼費用 オイル代200円
- ▼持ち物 バスタオル、水分補給できる飲み物
- ▼申込み・問合せ 2月1日(土)午前9時から受け付けます。費用を添えて申し込みください(電話での申し込みは不可)
- ※初めての人を優先させていただきます。
- ▼申込み・問合せ 2月1日(土)午前9時から受け付けます。費用を添えて申し込みください(電話での申し込みは不可)
- 北部子育て支援センター ☎078(944)0717

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

## 子育て支援センター わくわくニコニコ2月の予定

0歳児の集まり「すやすや」「よちよち」、1歳児の集まり「ぐんぐん」、2歳児の集まり「のびのび」に参加してお友達と交流しながら、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

	南部子育て支援センター	北部子育て支援センター
すやすや(0歳児) 平成31年4月2日~	わくわくさろん ▶日時 2月5日(水) 10:00~11:00(10:45受付終了) ▶申込み 不要	ニコニコさろん ▶日時 2月12日(水) 10:00~11:00(10:45受付終了) ▶申込み 不要
よちよち(0歳児) 平成30年4月2日~ 平成31年4月1日生		

- ▶持ち物 名札(お持ちの人のご持参ください)、お茶、タオル
- ▶対象 町内在住の人
- ※動きやすい服装でお越しください。
- ※たくさんの人に参加していただきたいので、どちらか一方の支援センターに参加してください。
- ※駐車場が少ないので、徒歩・自転車でお越しください。
- ※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。
- ▶問合せ 南部子育て支援センター ☎079(437)4188  
北部子育て支援センター ☎078(944)0717

### 乳幼児の塩分摂取について

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

～乳幼児に必要な塩分量～  
食塩から得られるナトリウムは人間の体に欠かせない栄養の一つですが、とり過ぎには注意が必要です。厚生労働省の「日本

とはありません。しかし濃い味に慣れてしまうと、塩分の多い食習慣になり、将来的に生活習慣病になるリスクが高まる危険性があります。

#### ～大人の意識が大切～

子どもの塩分摂取量は個人差が大きく、中には大人並みにとり過ぎていることがあります。子どもの味覚や食習慣を決めるのは大人です。家族全員の食塩摂取量が多い家庭もあり、子どもの減塩には周囲の大人の減塩に対する意識が大切です。例えば、  
・色々な食材をとり入れ、食材そのものの味を楽しむ  
・インスタント食品やファストフード、スナック菓子などを減らす  
・だし汁、乳製品、オリーブ油などを使い、うま味やコクを出す  
など、できることから少し意識してみてください。

役場には管理栄養士がいます。お子さんから大人まで栄養に関して気軽にご相談ください。



人の食事摂取基準」(2015年版)では、食塩摂取目標量(1日)が年齢ごとに細かく定められています。

1～2歳では、3.0g～3.5g未満  
3～5歳では、4.0g～4.5g未満

と、年齢と共に増え、12歳以上で成人と同じ、男子8g未満・女子7g未満になります。子どもは体が小さく、必要とされる塩分量が大人よりずいぶん少ないことが分かります。

#### ～乳幼児期は味覚が育つ～

乳幼児期は味覚が形成される大切な時期です。一度濃い味を好む味覚が形成されてしまうと、薄味を受け入れることが難しくなります。子どもが塩分をとり過ぎたからといって、すぐに高血圧や動脈硬化になるこ

## 2月のすくすく保健行事と相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 9:00以降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	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	19日(水) 13:00～13:30 福祉会館	令和元年10月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	3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(協力医療機関)	平成31年4月生の乳児	*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か月児健康診査	7日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成30年7月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	14日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成28年11月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
赤ちゃん相談	5日(水) 10:00～11:00 南部子育て支援センター 12日(水) 10:00～11:00 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。わくわくさろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授乳相談	28日(金) 9:30～15:30 福祉会館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル
両親学級	15日(土) 10:00～12:00 北部子育て支援センター	出産予定の夫婦	妊娠中の過ごし方、乳房ケア、妊婦シミュレーションなど *母子健康手帳

## 2月のカレンダー

( )は会場です。問い合わせ先と異なる場合があります。

1 土	播磨町のいいとこ写真展(きつづなホール)	役
※3日まで		
	おはなし会(図書館) 15:00～15:30	
2 日	土器・埴輪をつくろう(郷土資料館)	役
10:00～、13:00～		
「第10回播磨町図書館を使った調べる学習コンクール」表彰状授与式(中央公民館) 11:00～12:30		
3 月		資 健 リ 博
4 火	ひよこのおはなし会(図書館) 11:00～11:30	リ
5 水		
6 木		
7 金		
8 土	おはなし会(図書館) 15:00～15:30	役
9 日		役 コ
10 月		資 健 リ 博
11 火	絵本をたのしむ会(図書館) 11:00～11:30	役 リ
12 水		図
13 木		
14 金		
15 土	土器・埴輪をつくろう(郷土資料館) 10:00～15:00 おはなし会(図書館) 15:00～15:30	役
16 日	はりま読書の会(図書館) 10:00～12:00 わくわく教室(図書館) 13:30～15:30 英語DEえほん(図書館) 15:30～16:00 月例茶会(蓬生庵) 10:00～15:00	役 公
17 月		資 健 リ 博
18 火	絵本をたのしむ会(図書館) 11:00～11:30	リ
19 水		
20 木		
21 金		図
22 土	トチの実でおひなさまをつくろう(郷土資料館) 13:30～15:30	役 図
23 日		役 図
24 月		役 図 リ
25 火		資 図 体 健 リ 博
26 水		図
27 木		図
28 金		図
29 土	歴史講座(郷土資料館) 10:00～	役 図

各館の休館日 役 役場・教育委員会 資 郷土資料館  
公 中央公民館 図 図書館 体 総合体育館  
健 健康いきいきセンター コ 野添・東部・西部・南部コミセン  
リ 加古郡リサイクルプラザ 博 県立考古博物館

播磨町のいいとこ写真展  
皆さまからご応募いただきました「いいとこ写真」の写真展を行います。

▼期間 2月3日(月)まで  
▼場所 きつづなホール(土山駅南交流スペース)  
▼問合せ 都市計画グループ ☎079(435)2366

郷土資料館  
☎079(435)5000  
2月の休館日 3日、10日、17日、25日

土器・埴輪をつくろう

▼日時 2月2日(日)  
▼作品づくり 午前10時～午後1時(随時受付)  
▼野焼き 2月15日(出) 午前10時～午後3時  
▼場所 学習室など  
▼内容 土器、埴輪、土笛などの粘土で作れるもの

▼費用 400円(作品は15日に持ち帰れます)  
トチの実でおひなさまをつくろう

大中遺跡公園には、弥生時代の植物が植えてあります。今回は、トチとクヌギを使ってかわいいおひなさまを作ります。

▼日時 2月22日(出) 午後1時30分～3時30分  
▼場所 学習室  
▼対象 小学3年生以上  
▼定員 先着10人  
▼費用 100円

歴史講座「播磨町には、なぜ住吉神社が多いのか」

※事前に申し込みが必要です。  
▼日時 2月29日(出) 午前10時～  
▼場所 学習室  
▼定員 先着40人  
▼講師 上月昭信(東播磨地域史懇話会会長、郷土史家)

### 播磨町茶道協会

## 月例茶会

▶日時 2月16日(日) 10:00～15:00  
▶場所 野添北公園内 蓬生庵  
▶席主 深見宗泉(表千家流)  
▶費用 400円  
▶問合せ 蓬生庵 ☎078(944)6040  
どなたでもご自由にご参加ください

