

### 福祉会館の改修工事をすすめています

老朽化対策のため屋上防水工事などの改修工事を次のとおり実施しています。一部または全部の施設利用ができない期間があります。施設内の駐車場の利用についても一部制限しますので、なるべく自転車または徒歩でご来場ください。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いたします。

- ▶**工期** 9月下旬～令和3年3月下旬
- ▶**作業日時** 月～土曜日 8:00～17:00 (日曜日、祝日、年末年始を除く)
- ※作業日時については、工事の進行状況により変更する場合があります。
- ▶**施設の利用ができない期間**
- 2階、3階** 12月1日(火)～令和3年2月27日(土)
- 1階** 12月22日(火)～令和3年2月27日(土)
- ※12月22日(火)～令和3年1月30日(土)は全館休館。
- 事務所及び総合相談窓口を一時移転します**
- ▶**移転先** 中央公民館 1階
- ▶**移転期間** 12月25日(金)～令和3年1月30日(土)
- ▶**問合せ** 福祉グループ 福祉会館チーム ☎079(430)6500

### 播磨町商工会 「創業セミナー」を開催します

商工会では、起業をお考えの方、創業間もない方を対象にした「創業セミナー」の受講者を募集します。事業の「成功率アップ」につながるノウハウを経験豊富な講師陣がお教えします。

▶**日時** 11月7日(土)、14日(土)の2回コース 9:00～16:00

▶**場所** 播磨町商工会館 2階会議室

▶**定員** 先着10人

▶**申込方法** 播磨町商工会ホームページから申込書をダウンロードいただき、FAX、郵送、メールでお申し込みください

▶**申込締切** 10月26日(月)

▶**申込・問合せ** 播磨町商工会 ☎079(435)1630 〆079(435)1634 <http://www.harima-sci.or.jp>



## 募集

**自衛隊兵庫地方協力本部 自衛官学生募集**

▼**種目** ①陸上自衛隊高等工科学校生徒(推薦) ②陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

▼**応募資格** ①15歳以上17歳未満の男子で、成績優秀かつ生徒会活動などにおいて顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人 ②15歳以上17歳未満の男子

※資格年齢は令和3年4月1日時点。



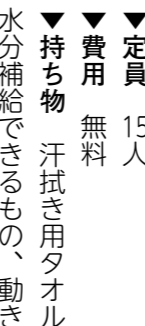
**ポールウォーキング教室**

姿勢がよくなり、健康に効果的です。この教室では、ポールの使い方や歩き方、体操など基礎的なことが学べます。(ポールは役場で用意します)

▼**対象** 播磨町民(年齢は問いません)

▼**日時** 11月13日(金) 午前10時～11時30分

▼**場所** 野添コミセン 1階多目的ホール



**健康美づくり運動教室**

家でできる「簡単ながら運動・ストレッチ」や簡単な筋力テストをします。

▼**対象** 播磨町国民健康保険加入者

▼**日時** 11月17日～12月22日 毎週火曜日(計6回) 午前10時～11時30分



### 健康講座 (栄養・歯科編)

栄養士と歯科衛生士による、いつまでも生き生きと生活するための健康講座です。

※マスクの着用をお願いします。

▼**内容** 「バランスの良い食事、適切な間食量って?」「老化は口から?今日からはじめるお口の老化予防方法」

▼**対象** 町民

▼**日時** 11月12日(木) 午前10時～11時30分

▼**場所** 健康いきいきセン

▼**費用** 無料

▼**定員** 50人(要予約)

▼**申込み・問合せ** 事前に予約をお願いします

☎079(435)2611

※参加者に、粗品を進呈します。



## 保健

**子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券を ご利用ください**

対象の人に無料クーポン券を送付しています。

▼**対象** 令和2年4月20日時点で播磨町に住民登録をしている人で、次の生年月日の人

**子宮頸部がん検診** 平成11年4月2日～12年4月1日生

**乳がん検診** 昭和54年4月2日～55年4月1日生

▼**検診場所・申込み** 必ず電話で申し込みをしてください。平日午前8時30分～午後5時

加古川総合保健センター ☎079(429)2923

②**協力医療機関** 案内時に同封した医療機関に直接お申し込みください。

▼**検診期限** 令和3年2月末日

※1月以降になると大変混み合います。できるだけ早くご予約してください。

※乳がん検診を協力医療機関で受診する場合の検診期限は、令和3年1月30日まではです。

▼**申込み以外の問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

**肝炎ウイルス検診無料受診券をご利用ください**

対象の人に無料受診券を送付しています。過去に受診したことがない人は、肝臓病の主な原因となる肝炎ウイルス感染の有無を確認し、適切な治療を受けていただくために、ぜひこの機会にご利用ください。

▼**対象** 令和2年4月20日時点で播磨町に住民登録をしている人で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない次の生年月日の人

昭和54年4月2日～55年4月1日生

昭和49年4月2日～50年4月1日生

昭和44年4月2日～45年4月1日生

昭和39年4月2日～40年4月1日生

月1日生 昭和34年4月2日～35年4月1日生

昭和29年4月2日～30年4月1日生

昭和24年4月2日～25年4月1日生

▼**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、健康いきいきセンター

▼**申込み** 必ず、電話で予約してください。平日午前8時30分～午後5時

加古川総合保健センター ☎079(429)2923

※1月以降になると大変混み合います。できるだけ早くご予約してください。

▼**検診期限** 令和3年2月末日

●**無料クーポン券及び無料券の再発行** 紛失した人、令和2年4月20日以降に転入してきた人で前住所で検診を受けていない人は再発行します。朱肉を使う印鑑と本人確認できるものを持参のうえ、すこやか環境グループで手続きしてください。

▼**予約以外の問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611



健康講座 (栄養・歯科編) 栄養士と歯科衛生士による、いつまでも生き生きと生活するための健康講座です。 ※マスクの着用をお願いします。

▼**内容** 「バランスの良い食事、適切な間食量って?」「老化は口から?今日からはじめるお口の老化予防方法」

▼**対象** 町民

▼**日時** 11月12日(木) 午前10時～11時30分

▼**場所** 健康いきいきセン

▼**費用** 無料

▼**定員** 50人(要予約)

▼**申込み・問合せ** 事前に予約をお願いします

☎079(435)2611

※参加者に、粗品を進呈します。

子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券を ご利用ください

対象の人に無料クーポン券を送付しています。

▼**対象** 令和2年4月20日時点で播磨町に住民登録をしている人で、次の生年月日の人

**子宮頸部がん検診** 平成11年4月2日～12年4月1日生

**乳がん検診** 昭和54年4月2日～55年4月1日生

▼**検診場所・申込み** 必ず電話で申し込みをしてください。平日午前8時30分～午後5時

加古川総合保健センター ☎079(429)2923

②**協力医療機関** 案内時に同封した医療機関に直接お申し込みください。

▼**検診期限** 令和3年2月末日

※1月以降になると大変混み合います。できるだけ早くご予約してください。

※乳がん検診を協力医療機関で受診する場合の検診期限は、令和3年1月30日まではです。

▼**申込み以外の問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

**肝炎ウイルス検診無料受診券をご利用ください**

対象の人に無料受診券を送付しています。過去に受診したことがない人は、肝臓病の主な原因となる肝炎ウイルス感染の有無を確認し、適切な治療を受けていただくために、ぜひこの機会にご利用ください。

▼**対象** 令和2年4月20日時点で播磨町に住民登録をしている人で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない次の生年月日の人

昭和54年4月2日～55年4月1日生

昭和49年4月2日～50年4月1日生

昭和44年4月2日～45年4月1日生

昭和39年4月2日～40年4月1日生

月1日生 昭和34年4月2日～35年4月1日生

昭和29年4月2日～30年4月1日生

昭和24年4月2日～25年4月1日生

▼**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、健康いきいきセンター

▼**申込み** 必ず、電話で予約してください。平日午前8時30分～午後5時

加古川総合保健センター ☎079(429)2923

※1月以降になると大変混み合います。できるだけ早くご予約してください。

▼**検診期限** 令和3年2月末日

●**無料クーポン券及び無料券の再発行** 紛失した人、令和2年4月20日以降に転入してきた人で前住所で検診を受けていない人は再発行します。朱肉を使う印鑑と本人確認できるものを持参のうえ、すこやか環境グループで手続きしてください。

▼**予約以外の問合せ** すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 11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	11月10日(火) 9:30~11:15	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)
栄養相談	11月19日(木) 13:30~15:15 福祉会館		

**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** 11月9日(月)、30日(月) 13:00~14:00

※9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** 11月11日(水)、25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** 11月18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



### 大人の風しん抗体検査・予防接種

公的な予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日の間に生まれた男性の風しん抗体保有率が他の世代に比べて低いため、風しん抗体検査（十分な抗体がない人は予防接種）の機会を設けています。

※この制度自体は、令和4年3月31日までの期限となります。令和3年2月以降の検査または予防接種をご希望の場合は、すこやか環境グループまでお問い合わせください。

▼対象 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの播磨町民の男性で、風しん抗体検査及び予防接種のクーポン券を使用していない人

※クーポン券は、昭和37年4月2日〜昭和47年4月1日生まれの人には3月下旬に、昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの人には5月下旬に郵送しています。

▼内容 ①医療機関などで風しん抗体検査を受ける（職場の健診などでも受けられます）

②風しん抗体検査が陰性の場合、風しんの予防接種を受ける（陽性の場合、予防接種は必要ありません）

▼費用 風しん抗体検査・風しん予防接種ともに無料  
▼検査または予防接種ができる場所 全国の実施機関

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください  
▼クーポン券の有効期限 令和3年1月31日

●クーポン券の再発行の手続きに必要なもの

・朱肉を使う印鑑と本人確認のできるもの  
・（代理の場合）代理人の本人確認できるものと委任状

▼問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### 播磨町で子育てしよう

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。

※新型コロナウイルス感染症予防対策として、時間の短縮と、定員の削減を実施します。

▼日時 11月17日(火)

午前10時〜10時50分

▼場所 北部子育て支援センター

▼講師 滝川美紀

▼定員 先着10組

▼対象 令和2年4月〜令和2年7月に生まれた乳児とその保護者

▼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 11月2日(月)午前9時から受け付け

ます。費用を添えて申し込んでください（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。

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。

### 外遊びのすすめ

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

秋も深まり、木々の葉も色づく季節となりました。

お休みの日には、家族で近くに出かけたりして外遊びを楽しんでいますか。

今の子どもは近くの公園などに行く機会がないこと

や家で遊ぶ時間が多いなど様々な原因で外遊びの機会が減っています。

今回は外遊びについてのお話です。

子どもは「ころ」と「頭」と「体」を同時に動かしています。やりたい気持ちがわき、どうやったらできるかを頭で考えて体を動かす様子が一番見られるのが、外遊びです。今の子どもは、頭を使う時間が多く、体を使うことが少なくなっています。頭は疲れているけど、体が疲れていないので、夜遅くまで起きていたり、朝スッキリ起きられなかったりします。

外遊びで、ころ、頭、体をいっぱい使うと、自然に眠気が訪れてぐっすり寝て、スッキリ起きられ生活リズムが整います。

また、大人にとってなんでもない景色でも、こどもにとっては興味深々です。散歩など近くに出かけるだけでも、子どもの五感が刺激され、感性を豊かにします。

播磨町では年中の時期に5歳児の子育て相談を行っています。お子さんの様子として「椅子にしっかりと座

れずに姿勢が崩れる。落ち着きがない。スキップがぎこちなかったり、手先など体の使い方が不器用。」等が見られます。

これらに共通する原因の一つとして、体幹の未熟さがあります。体幹とは手足を除いた胴体の部分のことを言い、体幹がしっかりすることは、手足を上手に動かすことに繋がったり、体を支えバランスを取るためにとても大切です。

体幹を強くする外遊び

☆遊具・道具を使わない遊び

・だるまさんがころんだ（止まるところでしっかり止まりましょう）

・おにごっこ、かくれんぼ

☆公園などにある遊具を使う遊び

・ジャングルジム、すべり台

・ぶらんこ（自分で座りこぎできるとよいでしょう）

・平均台渡り（できるだけゆっくり歩きましょう）

☆身近な道具を使う遊び

・ボール蹴り（片足で立ったまま蹴りましょう）

幼児期にしっかりと全身を使った遊びを楽しむ中で、体幹が「自然と養われていく」ことが大切です。さまざまな遊びの中で自然と体幹が養われていくので、外遊びにうまく取り入れて楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 11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。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になることがあります。ホームページでご確認ください。

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	18日(水) 福祉会館 受付時間は個別通知に記載	令和2年7月生の乳児	*母子健康手帳 *問診票 *バスタオル2枚 *水分補給できるもの
10か月児健康診査	12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)	令和2年1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	6日(金) 福祉会館 受付時間は個別通知に記載	平成31年4月生の幼児	*母子健康手帳 *問診票 *バスタオル1枚 *水分補給できるもの
3歳児健康診査	13日(金) 福祉会館 受付時間は個別通知に記載	平成29年8月生の幼児	*母子健康手帳 *問診票、眼科・耳鼻科問診票 *早朝尿(5cc) *バスタオル1枚 *水分補給できるもの

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
授乳相談	24日(火) 9:30~11:00 中央公民館 2階和室	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	7日(土) 10:00~12:00 中央公民館2階 研修室2	出産予定の夫婦	子育ての話、子育ての体験、妊婦シミュレーション、歯の話、栄養の話など(予約制) *母子健康手帳
赤ちゃん相談	11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。ニコニコさろんの中で実施します。予約制 南部子育て支援センター ☎079(437)4188

### 子育て支援センター わくわくニコニコ11月の予定

	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) 令和2年4月2日~	わくわくさろん 新型コロナウイルス感染症予防対策として、1組ずつ、セルフで身長・体重の計測のみ行います。予約が必要です。 ▶日時 11月11日(水) 9:00~10:20、10:30~12:00 ▶申込み 11月2日(月)午前9時から電話または直接受け付けます ▶持ち物 タオル(大1枚、小1枚)	ニコニコさろん 新型コロナウイルス感染症予防対策として、1組ずつ、セルフで身長・体重の計測のみ行います。予約が必要です。 ▶日時 11月11日(水) 9:00~10:20、10:30~12:00 ▶申込み 11月2日(月)午前9時から電話または直接受け付けます ▶持ち物 タオル(大1枚、小1枚)

▶対象 町内在住の人

※動きやすい服装でおこしください。

※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。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または変更になる場合があります。

▶申込み・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