

運動教室



姿勢がよくなり、健康に効果的なポールウォーキング、筋トレやストレッチなど、自宅でも継続できる運動を行います。この教室では、運動の基礎的なことが学べます。

- 日時 10月20日(水)、27日(水) 午前10時30分～正午
場所 南部コミセン
対象 播磨町民(年齢は問いません)
費用 無料

料理教室

今月のテーマは「バランスの良い食事糖尿病予防」です。
持ち物 エプロン、バナナ、ふきん、筆記用具
※マスクは必ず着用してください。

高齢者インフルエンザ予防接種を実施します

接種を希望する人は、3市2町(播磨町、稲美町、加古川市、明石市、高砂市)の協力医療機関にて接種してください。(一部負担あり)
対象 播磨町民で①か②に該当する人
①満65歳以上の人
②満60歳以上65歳未満の人

- 費用 1千500円
費用の助成
①生活保護受給者
②住民税非課税世帯に属する人
接種を受ける本人の介護保険料納入通知書(第1・2

申込み・問合せ 事前にお申し込みください
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 いずれも午前9時30分～午後1時
10月13日(水)野添コミセン
10月15日(金)南部コミセン
10月20日(水)南部コミセン
費用 500円(当日徴収)

男性料理教室

- 日時 10月16日(土) 午前9時30分～午後1時
場所 南部コミセン
定員 10人程度
費用 500円(当日徴収)

子育てママの料理教室

- 日時 10月8日(金) 午前10時～午後1時
場所 南部コミセン
定員 10人程度
費用 400円(当日徴収)

「かこリンク」健康講座

人生最後の日まで自分ら

しく生きるために、一緒に考えてみませんか?
日時 11月11日(水) 午後2時～3時30分(1時45分受付開始)

- 場所 加古川総合保健センター(ウエルネージかがわ) 1階 マリンガホール(加古川市加古川町篠原103-13)
※隣接の駐車場は有料です。
内容・講師
①「最後まで自分らしく生きる」 朴大晃(フアミリークリニック加古川)
②「ゲームで学ぶ人生会議」 少人数に分かれて「もしバナゲーム」をします
対象 加古川市、稲美町、播磨町に住んでいる人
定員 先着30人
申込期間 10月1日(金)～11月4日(水)
申込み・問合せ 加古川市・稲美町・播磨町 在宅医療・介護連携支援センター「かこリンク」
079(427)1500
https://www.kakogawa-hyogo.med.or.jp/kakolink/



10月は乳がん検診月間です 乳がん検診を受けましょう



40～50歳代の女性のがんによる死亡の中で、一番多いのは乳がんです。乳がんへの関心は高まってきていますが、まだまだ乳がん検診を受診する人が少ない状況です。乳がんは早期に発見すれば治療率が高いがんです。毎月の自己検診と乳がん検診を受けましょう。

10月17日(日)は、乳がん検診推進のため、マンモサンデーを実施しています。

- 乳がん検診の種類
①マンモグラフィ(2年に1度)
対象 40歳以上
費用 千円
②乳腺エコー
対象 30～39歳
費用 千円
申込み 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
毎月チェック!乳がん自己検診方法
月経が終わって、1週間以内の乳腺がもつとも安定したところが理想的です。閉経後や生理不順な人は、覚えやすい日を決めて行いましょう。

- 目で見てチェック
左右の乳房に差はないか
乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
乳頭から異常な分泌物はないか
触ってチェック
石けんをつけた指の腹を滑らせるように、小さく動かしながらぬれた乳房を触る
上は鎖骨、下は肋骨の一番下、左右は鎖骨の中央からわきの下まで触る
左乳房には右手、右乳房には左手を使う
しこりがなかったり、分泌物がないか、わきの下にぐりぐりしたものはないかも確認する

すこやか環境グループ
079(435)2611

10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。

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Rows include 乳児健康診査, 10か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Rows include 授乳相談, 赤ちゃん相談.

薬についてのあんな心配、こんな疑問。
そうだ、薬剤師に聞いてみよう!
薬と健康の週間 10月17日(日)～23日(土)

10月は「ひょうご食育月間」です
広報はりにまに掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の状況によって、中止または内容が変更される場合があります。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。

### 離乳食のはなし—お口の動かし方も注目してみて—

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

#### 月齢に合ったお口の練習をしよう

生後5~6ヵ月頃になると、そろそろ離乳食のスタートです。初期は、10倍粥を1口から始め、野菜、たんぱく質へとドロドロ状で食べられるものを増やして

この時期を乗り切りましょう。ポイントとしては、少し軟らかくてもいいので、前歯でかじられるような、少し大きめの大きさにしてみましょう。前歯でかじることで自分で食べるための準備になります。「カミカミ」と声をかけながら、モグモグして見せてくださいね。一緒に食べると楽しい時間になりますよ。

どの時期も量だけではなく、月齢に合わせて、かたさや大きさも変えていき、お口の動かし方の練習をすすめていくことが大切です。

#### 食の楽しさを大切に

赤ちゃんの食への関心、好き嫌いなどは、一人ひとり違います。家族の分まで食べようとする子もいれば、頑張って作ったのに数口でごちそうさまになる子もいます。「何とか食べさせよう!」と必死になり過ぎると、お母さんもお子さんとも食事の時間が楽しくなくなります。時期がくれば食べられるようになることも多いので、家族で楽しく食事することを大切にしてください。

また赤ちゃんは手づかみ食べが大好き。赤ちゃんの食べる意欲を大切に、手づかみ食べをする時期にはさせてあげましょう。グチャグチャと遊び出したら食事は引き上げてくださいね。

役場では、管理栄養士による栄養相談も行っています。ご希望の方は、こども窓口までお申し込みください。



いきます。この時期の目的は、食べるものをゴックンできるようにすることです。

7~8ヵ月頃には、離乳食の中期になります。軟らかさも指でつまんでつぶせるものに少しずつ変えていきます。この時期の目的は、舌の動きも使ってお口をモグモグ動かせるようにすることです。

9~12ヵ月頃には、離乳食後期になります。母乳やミルクから、だんだん食事で栄養を摂るようになります。軟らかさも歯ぐきや生えかけた歯でつぶせるものに変えていきましょう。この時期の目的は、しっかり噛む練習をすることです。

2~3歳になって「うちの子、噛まずに丸飲みするんです」と相談される背景には、離乳食後期に赤ちゃんがしっかり噛む練習をしなかったことが原因になっていることもあります。将来的にしっかり噛める子に育てるために、中だるみしそうな



## 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 10月28日(木) 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 令和3年4月~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 10月1日(金)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。

北部子育て支援センター

子育て講座 歯のはなし

歯科衛生士による、歯のはなしです。子どもたちにもわかりやすい内容です。

▶日時 10月19日(火) 午前10時~11時

▶定員 先着15組

▶対象 町内在住のおおむね1歳~3歳の子どもとその保護者

▶申込み・問合せ 10月1日(金)午前9時から電話または直接受け付けます

▶場所 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 親子で運動遊び

親子で、体をいっぱい使って遊びましょう。

▶日時 10月18日(月) 午前10時~11時

▶場所 南部コミセン

▶講師 花吉敬子

▶定員 先着15組

▶対象 平成30年4月2日~令和2年4月1日に生まれた子どもとその保護者

▶持ち物 お茶、タオル

※動きやすい服装でお越しください。

▶申込み・問合せ 10月1日(金)午前9時から電話または直接受け付けます

▶場所 北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。

## 催しと施設のお知らせ

### 朝市を開催します

播磨町でとれた特産品を販売します。魚、野菜、テイクアウト商品(ピザ、唐揚げ、牛串、パン、キンスープ)、手作り雑貨など。

※天候不良などにより出品内容を変更する場合があります。

▶日時 10月30日(土) 午前8時30分~なくなり次第終了します

▶場所 役場駐車場

▶問合せ 住民グループ

## 子育て支援センター わくわく ニコニコの活動の10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、親子と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
<b>すやすや(0歳児)</b> 令和3年4月2日~	<b>わくわくさろん</b> 身長と体重の測定の後、同じ年齢のお友達と楽しい時間を過ごしましょう。 ▶日時 10月6日(水) 9:00~10:20、10:30~12:00 ▶申込み 随時受付中 ▶定員 各回 先着10組 ▶持ち物 タオル(大1枚、小1枚)	<b>ニコニコさろん</b> 身長と体重の測定の後、同じ年齢のお友達と楽しい時間を過ごしましょう。 ▶日時 10月13日(水) 9:00~10:20、10:30~12:00 ▶申込み 随時受付中 ▶定員 各回 先着15組 ▶持ち物 タオル(大1枚、小1枚)
<b>よちよち(0歳児)</b> 令和2年4月2日~ 3年4月1日生	<b>運動あそび</b> ▶日時 10月12日(火) 10:00~11:00 ▶定員 先着10組 ▶申込み 10月1日(金) 午前9時から電話または直接受け付けます	<b>キャンディスティックをつくろう</b> ▶日時 10月27日(水) 10:00~11:00 ▶定員 先着15組 ▶申込み 10月1日(金) 午前9時から電話または直接受け付けます
<b>ぐんぐん(1歳児)</b> 平成31年4月2日~ 令和2年4月1日生	<b>楽器遊び</b> ▶日時 10月22日(金) 10:00~11:00 ▶定員 先着10組 ▶申込み 10月1日(金) 午前9時から電話または直接受け付けます	<b>キャンディスティックをつくろう</b> ▶日時 10月29日(金) 10:00~11:00 ▶定員 先着15組 ▶申込み 10月1日(金) 午前9時から電話または直接受け付けます
<b>のびのび(2歳児)</b> 平成30年4月2日~ 31年4月1日生		

▶持ち物 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。  
※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。  
▶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

## 新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため 下記日程で予定していた催しを中止します

▶問合せ 生涯学習グループ☎079(435)0565

- 播磨町美術展(10月30日~11月3日)
- 大中遺跡まつり(11月6日)
- 播磨町文化祭(11月13日、14日)
- 陸上競技記録会(11月14日)
- わくわく☆フェスタ(11月27日)
- 長なわとび大会(11月28日)
- 播磨町ロードレース大会(1月23日)



その他行事、催しについても今後の状況によって、中止や延期、変更がされる場合があります。お出かけ前にお問い合わせください。

