

○折り紙教室 日 1月21日(火) 10時～12時 費
600円

○親子ふれあい遊び【まんまる】 日 1月20日
(月)、27日(月) 10時～11時30分 対 0歳～3
歳 定 8組(最小催行人数3組) 内 親子遊び、手
形・足形アートなど 講 chisato 持 水筒、タオル 費
1回1,000円(材料費) 2人目以降きょうだ
いの材料費200円

県立考古博物館

月曜日、12月24日～1月1日休館
(月曜日が祝休日の場合は翌平日が休館)
☎079-437-5589

冬季企画展「弥生の墓－玉津田中遺跡の方形周溝墓－」

玉津田中遺跡(神戸市西区)にある方形周溝墓群から木棺や人骨が見つかりました。この方形周溝墓群に供えられた土器や、板を組合わせた木棺、棺内から出土した石鏃や管玉などから、弥生時代の埋葬方法を紹介します。



日 1月18日(土)～3月16日
(日) 9時30分～17時(入場は16時30分まで) 場
特別展示室 費 大人200円、大学生150円(各種割引あり)、高校生以下無料

考古博DEお正月

お正月の体験イベント。考古博で新春気分を味わおう!

日 1月2日(木) 13時30分～15時30分 場
メインホール ほか 対 どなたでも 費 一部観覧料が必要です 申 予約不要。当日受付でお楽しみいただけます。



講演会「年輪年代法からみた玉津田中遺跡出土木棺材の年代について」

日 2月8日(土) 13時30分～15時 場 講堂 講 光
谷拓実(奈良文化財研究所 名誉研究員) 定 80人
※定員を超える場合は抽選。費 無料 申 12月10
日(火)～1月21日(火)にオンラインか往復はがき
での事前予約が必要。詳細については、考古博物館ホームページをご覧ください。

古代体験講座「正倉院のガラスの装飾品をつくらう！」

日 2月23日(日・祝) 10時～15時 場 体験学習室
対 高校生以上 定 16人 ※定員を超える場合は
抽選。費 1,100円 申 12月23日(月)～1月23日
(木)にオンラインか往復はがき
での事前予約が必要。詳細については、考古博物館ホームページをご覧ください。ガラスを溶かして
古代の装飾品をつくりま



加古郡リサイクルプラザ

日曜日、第2・4月曜日休館
☎079-437-7671

加古ちゃんの有機肥料ご愛顧感謝半額販売

日頃のご愛顧に感謝して、加古ちゃんの有機肥料(10kg袋入)を半額販売します。費 1袋100円(通常1袋200円) ■販売数 500袋(1世帯に5袋まで) ※応募者多数の場合は抽選。■お渡し期間 2月上旬を予定(申込者に別途通知します) ※引き渡しの際に本人確認をします。申 1月15日(水)12時までに、申込フォーム、メールまたは往復はがきに、住所、氏名、電話番号、希望数を明記して申し込み。加古郡リサイクルプラザ〒675-0155加古郡播磨町新島60 ☒plaza@kakoeisei.or.jp ※申し込み内容に不備がある場合は、無効となりますのでご注意ください。問 加古郡リサイクルプラザ☎079-437-7671(平日9時～16時)



エコクリーンピアはりま

高砂市梅井6丁目1-1
☎079-448-5260

環境学習リサイクル講座

○放置竹林整備の竹をアップサイクル! 竹のランタンを作ろう! 日 2月8日(土) 10時～、13時30分～

○製品になりにくい木材を使ってオリジナルの椅子を作ろう! 日 2月22日(土) 10時～、13時30分～ ■各講座共通 詳細はホームページをご覧ください ■申込期間 1月1日(水・祝) 8時30分から講座前日の17時15分まで受付 ※定員になり次第終了します。※QRコードによる申し込みができない人はお問い合わせください。問 エコクリーンピアはりま ☎079-448-8766



環境学習講座

各種団体からのお知らせ

各施設の登録団体、町事業受託団体、
官公庁など公的機関からのお知らせ

楽天モバイル(株)

郵便局で参加するスマホ教室

下記の郵便局で、タブレットの画面上の講師によるスマホ教室の受講ができます。日 令和7年1月
末までの平日10時～17時 場 土山駅前郵便局・
播磨本荘郵便局 内 スマホの基本的な使い方から、
スマホでできる行政サービスの使い方などを学べ
ます。原則1対1の個別形式のため、自分のペース
で参加できます。機種や携帯会社を問わず、何度
でもご参加いただけます。講 携帯電話事業者 持
ご自身のスマートフォン 費 無料 申 事前に予約
が必要です。楽天シニアカスタマーセンター(平日
10時～16時) 問 電話またはホームページの
予約フォームから申し込み☎0120-955-545
※楽天モバイル(株)が総務省「デジタル活用支援
推進事業」の事業実施団体として、日本郵便(株)
と協同で運営しています。※実施状況により早期
に受付終了する可能性があります。お早めにご参
加ください。



楽天モバイル
スマホ教室ホ
ームページ

てるてるはりま

託児付きイベント

託児付きイベントを通して子育て中の皆さんをサポートしています。

■いきいきセンター託児 日 1月8日(水)、24日(金) 場 健康いきいきセンター ■腸もみ 日 1月9日(木)、23日(木) 場 みっちゃん家

■マネー講座&ZUMBA 日 1月17日(金) 場 中央公民館 ■整体 日 1月20日(月) 場 みっちゃん家 ■英語リトミック&買い物託児 日 1月29日(水) 場 コープはりま ■ヨガ 日 1月27日(月) 場 みっちゃん家 費 各イベントとも参加費が必要です。託児不要の人の参加もお待ちしています。詳細は申し込みフォームをご覧ください。

申 QRコードの申込フォームから 問 h.childcare797@gmail.com 問 メールやQRコードによる申し込みや問い合わせができない人の問い合わせ先 協働推進課☎079-435-2364



てるてるはり
ま申込フォー
ム

兵庫県庁スポーツ振興課

県民応援デー「コベルコ神戸スティーラーズ」を応援しよう

日 1月19日(日) 12時05分キックオフ 場 ノ
ビアスタジアム神戸 内 浦安D-Rocks戦 対 兵
庫県在住の人 費 300円/枚(手数料等は別途必要) ■席種 自由席エリア(車椅子指定席の選択も可能) ■募集数 6,000人(抽選) ■応募期間 受付中(12月1日(日)～1月5日(日) 23時59分) ※1人最大6枚まで応募可。申 応募フォーム(以下のURLかQRコードから) ■URL https://r.qrqrq.com/RK63hOtb



応募フォーム

播磨町DE子育てしよう♡

離乳食教室～まんまのいっぽ～成長に合わせて変化する離乳食を楽しく作りましょう

日 2月6日(木) 10時～11時30分(受付10時～10時15分) 場 福祉会館2階キッチンスタジオ 対 播磨町在住の生後5カ月から7カ月頃の乳児の保護者 定 先着8人 持 エプロン、バンダナ、マスク、ふきん、手拭きタオル、水分補給のできるもの、筆記用具 費 無料(保護者は試食できません) ■託児 持 バスタオル2枚、お口拭き、おむつなど、赤ちゃんに必要なものをお持ちください。費 無料 ※託児を利用する場合はファミリーサポートに入会(入会金は不要)後、同意書の提出をお願いします。※教室開催時、生後6カ月以上の乳児が対象です。兄弟の託児も可能です。ご相談ください。授乳は済ませてからお越しください。申 問 1月24日(金)までに申し込み。教育総務課学事係☎079-435-0533

播磨町いずみ会

子育てママの料理教室

「料理の基本」を学びながら、家族を健康にする料理教室。日 1月10日(金) 10時～13時 場 南部コミセン 対 播磨町在住在勤の人 定 10人程度 費 500円(当日徴収) ※教室開催2日前よりキャンセル料が発生いたします。※託児はありません。持 エプロン、バンダナ、ふきん、手拭きタオル、筆記用具、水分補給のできるもの ※マスクの着用をお願いします。申 問 1月7日(火)までに申し込み。教育総務課学事係☎079-435-0533



まちと上下水道

東播都市計画都市再開発方針の町の見直し素案の閲覧・意見募集

受付期間中に、都市計画課窓口か町のホームページで1月7日から閲覧できます。

日 1月7日(火)～1月27日(月) 問 都市計画課計画調整係 ☎079-435-2366



東播都市計画都市再開発方針

催し

兵庫県動物愛護センター三木支所

ペットの防災について考えよう！過去の災害から学ぶペットの避難対策

阪神・淡路大震災30年事業の一環として、災害に備え、ペットを守る飼い主力を育む講演会(中継)を開催します。※講演会終了後、猫とのふれあいやワークショップ(ブックレット作成)を開催します。日 2月15日(土) 13時30分～16時(13時受付開始) 場 兵庫県動物愛護センター三木支所 内 講演(中継)「鍛えよう！飼い主力と防災力」平井潤子(NPO法人アナイス 理事長)、ワークショップ、猫とのふれあい、防災に関する展示 定 先着40人 申 兵庫県動物愛護センター三木支所 ☎0794-84-3050



兵庫県動物愛護センター三木支所

播磨町 兵庫県男女共同参画センター

女性のための働き方セミナー

『人生100年時代のマネープラン』100年生きることが珍しくない時代。女性を対象に、今後の働き方やマネープランを考えるときに役立つヒントをお話します。日 2月2日(日) 10時～12時 場 中央公民館第4研修室 対 播磨町在住・在勤でテーマに関心のある女性 定 20人 費 無料 ■ 申込期限：1月24日(金) ※一時保育をご利用いただけます(定 先着10人) 問 申込フォームまたは電話で 協働推進課 住民協働係 ☎079-435-2364



女性のための働き方セミナー(町ホームページ)



申込フォーム

加古郡広域シルバー人材センター

会員の募集

播磨町に住む60歳以上の健康で働く意欲のある人の入会をお待ちしております。

○入会説明会 日 毎月第4水曜日10時(日程の都合が悪い場合は、ご相談ください) 問 シルバー人材センター ☎079-437-7386



郷土資料館

月曜日、12月29日～1月3日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日が休館) ☎079-435-5000



和風をつくって風あげをしよう

和紙と竹ひごを使って風をつくり、好きな絵を描いて大中遺跡公園で風あげをします。親子で参加してください。※悪天候の場合、製作のみになります。日 1月5日(日) 10時～12時 場 学習室 対 小学生 定 8人 費 300円 ※事前申し込みが必要です。



土器・埴輪をつくろう

粘土で土器や埴輪を作り、2週間後に野焼きで焼き上げます。■作品作り 日 ①土器 1月18日(土) 9時45分～12時 ②埴輪 1月19日(日) 9時45分～12時 ■野焼き 日 2月1日(土) 10時～15時(自由見学。雨天延期) ※作品は、2月1日(土) 15時以降に持ち帰れます。場 学習室ほか 対 ①小学2年生以上 ②小学4年生以上 定 ①②各8人 費 400円 ※事前申し込みが必要です。



中央公民館

第3日曜日、12月29日～1月3日休館 ☎079-437-6980



年末年始の開館時間を変更します

12月28日(土)、1月4日(土)、5(日)は、開館時間を8時30分～17時に変更します。※上記日程以外は通常通り8時30分～21時30分開館。※12月29日(日)～1月3日(金)は休館日。

貸館使用の先行申請

2025(令和7)年4月～6月に中央公民館の各室または大ホールの利用を希望する人は事前に窓口で申し込み手続きをしてください。日 1月4日(土)～25日(土) 時 第3日曜日以外の9時～21時 ※1月4日と1月5日は17時閉館 申 中央公民館

令和7年度利用者登録

2025(令和7)年度の利用者登録(団体登録)を希望する人は窓口で申し込み手続きをお願いします。

日 1月4日(土)～随時 時 第3日曜日以外の9時～21時、1月4日と1月5日は17時閉館 申 中央公民館



図書館

第2・4水曜日、12月29日～1月3日休館 ☎079-437-4500

わくわく教室 ～百人一首&あそびチャンピオン～

百人一首やいろいろなあそびをとおして脳を鍛えよう！ 日 1月25日(土) 10時～11時 場 2階学習室 対 小学1～6年生 定 先着15人(事前の申込が必要) 申 1月6日(月) 10時～電話または2階事務室で受け付け

はりま読書の会

日 1月19日(日) 11時～12時30分 場 2階視聴覚室 対 中高生～一般 定 10人 ※参加人数が多数の場合は抽選 持 おすすめの本1～2冊程度

今月の本だな(一般)

「世界遺産を巡る」

作品名	作者
屋久島で暮らす	菊池 淑広/著
行った気になる世界遺産	鈴木 亮平/著
姫路城平成の大修理	神戸新聞総合出版センター/編
知識ゼロからの富士山入門	瓜生 中/著
写真家たちの世界遺産	水越 武/ほか撮影



健康いきいきセンター

月曜日、12月28日～1月4日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日が休館) ☎079-435-5578

インボディ無料測定会

あなたの身体の筋肉量・水分量・脂肪量・内臓脂肪レベル・ミネラル・基礎代謝量などを一気にチェックいたします。場 播磨町健康いきいきセンター2階 ※開催日など、詳細につきましては、健康いきいきセンターまでお問い合わせください。



播磨町ホームページ

イベント情報はホームページのイベントカレンダーもご覧ください。

r.qrqr.comと表示されるQRコードはアクセス解析のためにCookieを使用します。アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。

総合スポーツ施設 スポーツクラブ21はりま

毎月第4日曜日、12月29日～1月3日休館 ☎079-437-2201



播磨町ロードレース大会開催に伴う施設利用休止

日 1月25日(土)、26日(日)ともに終日 場 総合体育館、浜田球場、浜田テニスコート、うみえーる広場、浜田自由広場、望海公園球場 ※26日(日) 9時～14時は窓口業務も休止します。

播磨町ロードレース大会開催に伴う通行止め

日 1月26日(日) 8時～13時 場 通行止め範囲、人工島北交差点から人工島内

トレーニング教室

修了後は、総合体育館トレーニング室を利用できます。日 2月8日(土)、22日(土) 19時30分～20時45分のいずれか1回 対 16歳以上 定 各教室10人 費 1,000円 申 1月4日(土)から、費用を添えて総合体育館窓口でお申し込みください。



地域連携交流施設 (はりまデザインラボ)

毎週日曜日、12月29日～1月3日休館 ☎079-437-0141

タイルクラフト教室

多治見タイルを使って一人用トレイを作ります。日 1月22日(水) 10時～12時 定 6人 講 Palette 持 持ち帰り袋、手ふきタオル、汚れてもいい服 費 2,000円(材料費込み)

定例の催し

- 川柳(自由俳句)教室 日 1月9日(木) 10時～12時 内 五・七・五のリズムに載せて自由にのびのびと 講 石川街子 持 筆記用具 費 600円
- フォークダンス教室 日 1月11日(土)、25日(土) 14時～16時 内 楽しく体を動かそう！ 持 運動靴(室内用)、動きやすい服装、飲み物 費 1回500円
- ダンスちゃれんじ 日 1月9日(木)、23日(木) 16時30分～17時30分 内 障害のある子どもの体力作りです 費 1,500円(月会費)
- 大人のぬりえ 日 1月6日(月) 10時～12時 持 色鉛筆、お茶 費 200円(月会費)
- グリーンボランティア募集 日 1月9日(木) 10時～11時30分 持 飲み物



加古川医師会・加古川精神神経科医会

令和6年度 第5回 市民健康フォーラム認知症を学び共に生きる!～あたたかく見守りサポートを～

日 1月25日(土) 14時30分～16時(受付14時～)

場 ウェルネージかこがわ マリンガホール(JR加古川駅北側) およびWEB(ZOOM) 定 80人 事 事前申込制 手話通訳あり 司会 森隆志(東加古川病院医師) 内講 講演①「認知症の症状とその治療法」大西悠(東加古川病院医師) 内講 講演②「認知症で困ったな その時の対処法」九鬼克俊(いるか診療所) 費 参加無料 隣接の駐車場は有料です。駐車台数に限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。問 申 加古川医師会事務局 ☎079-421-4301



市民健康フォーラム申込フォーム

税 と 財 務

償却資産の申告は1月20日(月)までに

償却資産を所有している事業者は、1月20日(月)までに申告を行ってください。■償却資産とは 固定資産税における償却資産とは、会社または個人で工場、商店などを営んでいる人が、その事業のために用いることができる構築物、機械、器具・備品などで、土地・家屋以外の減価償却できる資産をいいます。■償却資産の申告 1月1日現在で、播磨町内に事業用の償却資産を所有している株式会社などの法人事業者や青色申告などの個人事業者は、償却資産の申告が必要です。共同住宅や駐車場を経営している人、農業や漁業をしている人も対象となります。なお、令和6年中に資産の異動がない場合、該当資産を所有されなくなった場合も、その旨の申告が必要です。昨年申告手続きをした人には、12月中旬に申告書を送付していますが、届いていない場合や新規に申告する人はご連絡ください。■提出期限 法定申告期限は1月31日(金)ですが、事務処理上1月20日(月)までに申告をお願いします。問 税務課資産税係 ☎079-435-0358



償却資産について(町ホームページ)

加古川税務署

令和7年1月から申告書等の控えに収受日付印の押捺を行いません

令和7年1月から、税務署に申告書等を書面で提出する際には、申告書等の正本(提出用)のみを提出(送付)してください。申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。問 加古川税務署 ☎079-421-2951



申告書の控えへの収受日付印の押捺について(国税庁ホームページ)

加古川税務署

税の申告 e-Taxの5つのメリット



①自宅から申請可能 ②確定申告期間は24時間利用可能 ③申告書がデータで取得可能 ④添付書類の提出が不要 ⑤早期還付(3週間程度で還付) ■申告書の提出をe-Taxで行うと、メッセージボックスから送信日時や申告内容を確認することができるため、大変便利です。■マイナンバーカードをお持ちの人やID・パスワード方式届出済みの人は、ご自宅でスマホやパソコンから申告書の送信が可能です。マイナポータル連携することで控除証明書等のデータが自動入力でき、集計や入力の手間が不要となるので、更に便利です。問 加古川税務署 ☎079-421-2951



確定申告書作成コーナー(国税庁ホームページ)

暮 ら し

マイナンバーカードに関する休日受付

※完全予約制です。事前に電話で予約してください。日 1月26日(日)、2月9日(日) 時 9時～12時 場 住民課①番窓口 問 マイナンバー専用番号 ☎079-437-7041

兵庫労働局労働基準部

兵庫県最低賃金が1,052円に改正されました

兵庫県最低賃金が令和6年10月1日から時間額1,052円(改正前は1,001円)に改正されました。

○特定(産業別)最低賃金が改正されました 兵庫県の特定(産業別)最低賃金の時間額が次のとおり改正されました。最低賃金は、パートタイマー、アルバイト等すべての労働者に適用されます。詳しくは兵庫労働局のホームページをご覧ください。○改正日 令和6年12月1日 問 兵庫労働局労働基準部賃金室 ☎078-367-9154(又は最寄りの労働基準監督署)



特定(産業別)最低賃金

○助成金等の支援相談・申請窓口 ■相談 業務改善助成金コールセンター ☎0120-366-440 ■申請 兵庫労働局雇用環境・均等部企画課 ☎078-367-0700

保 険 と 年 金

20歳になったら国民年金

○20歳の加入の流れ 日本国内に居住している20歳以上60歳未満の人は一部の人(※)を除き国民年金の被保険者になります。20歳になってから、概ね2週間以内に国民年金加入のお知らせと納付書が届きます。届かない場合は、国民年金加入の手続きが必要です。(20歳前後に、国外転入や転居をされる場合は、転入先の市区町村に必ずお申し出ください) ※厚生年金保険加入者や共済組合加入者、またはその配偶者に扶養されている人 ■保険料 月額1万6,980円(令和6年度) ■納め方 納付書、電子納付、口座振替、クレジットカードで納付 ■保険料の猶予・免除 学生など収入が少ないために保険料の納付ができない場合は、申請により免除・猶予となる制度があります。

○学生納付特例制度 被保険者本人の所得が一定額以下である場合に、保険料の納付が猶予される制度です。対 学校教育法に規定される大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する人 ※申請には学生証または在学証明書が必要です。

○免除・納付猶予制度 被保険者本人、配偶者及び世帯主の所得が一定額以下の場合に、全額または一部が免除、もしくは猶予される制度です。

問 加古川年金事務所 ☎079-427-4740 問 保険課 国保年金医療係 ☎079-435-2581

防 災 と 安 全

播磨町・播磨町自主防災組織連絡会

播磨町総合防災訓練

2月16日(日)に、各小学校で総合防災訓練を行います。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に家族で、総合防災マップを参考に、何が必要か話し合いオリジナルの非常持ち出し品、備蓄品(P.38)を準備しましょう。非常時には食べ慣れたものが安心ですので、「ローリングストック」を心がけましょう。また、携帯用トイレを準備しておくこともおすすめします。日 令和7年2月16日(日) 時 9時発災想定 場 各小学校(播磨小学校、蓮池小学校、播磨西小学校、播磨南小学校) 対 全住民 問 危機管理課 ☎079-435-0991



防災(播磨町タウンプロモーション委員会)

加古郡消防協会

出初め式を開催します

播磨町消防団は稲美町消防団と恒例の加古郡消防協会出初め式を開催します。当日は、消防団員の分列行進、消防自動車の分列行進などを行います。日 1月12日(日) 10時～ 場 稲美町立天満東小学校校庭(雨天時は同体育館) 問 危機管理課 ☎079-435-0991

加古川市消防本部予防課

防火管理者資格取得講習会

多人数が出入り・居住・勤務している施設には、防火管理者の選任が必要です。人事異動等により防火管理者が不在にならないようにしてください。日 2月13日(木)、14日(金) 9時30分～17時 ※2日間の受講が必要 場 加古川市防災センター ■受付期間 1月14日(火) 9時～17日(金) 17時15分 定 先着100人 費 5,000円(テキスト代。講習会当日に支払い) 問 加古川市消防本部予防課 予防係 ☎079-427-6532 申 申込フォームまたは加古川市役所消防庁舎5階予防課窓口(電話、郵送での申し込みは不可)



防火管理者資格取得講習会

加古川市防災センター

○応急手当を学ぶ ■①上級救命講習 日 1月18日(土) 9時～17時 ■②普通救命講習Ⅰ(WEB) 日 1月25日(土) 9時～11時 対 自宅などで消防庁応急手当WEB講習を学習した人 ■③普通救命講習Ⅰ 日 1月26日(日) 9時～12時 内 心肺蘇生法とAEDの使い方や止血法などの応急手当 ■共通事項 ※①は乳児～成人 ②③は成人に対する応急手当 対 播磨町、稲美町、加古川市に在住、在勤か

在学の人 定 先着各30人 申 講習会開催の2日前までに電話で申し込み。加古川市防災センター ☎079-423-0119 ※月曜、第3日曜、祝日は休館日のため申し込み、問い合わせはできません。



応急手当WEB講習



救命講習

加古川市防災センター

防災展「大地震に備えよう」

震災写真、非常食、持ち出し品などの展示をします。日 1月17日(金)～31日(金) 9時～17時 問 加古川市防災センター ☎079-423-0119 ※月曜、第3日曜、祝日は休館日のため問い合わせはできません。

播磨町いずみ会 はじめての味噌作り体験 米味噌を教室で仕込んだ後、自宅で半年間熟成させると香り豊かな在在及び在勤の18歳以上の人 定 20人 持 エプロン、バングナ、マスク、ふきん、ハンドタオル、お茶、筆記用具、ます。 申 問 2月7日(金)までに申し込み。教育総務課学事係 ☎079-435-0533

「手前味噌」ができあがります。日 2月24日(祝・月) 9時30分～11時30分 場 中央公民館2階料理室 対 播磨町1kgのお味噌が入る密閉容器又は保存袋 費 800円(当日徴収) ※参加者で作った米味噌約1kgをお持ち帰り頂き

保健と福祉

町内で健診が受けられます

健(検)診は受けられましたか? 日頃の体の調子を確認する機会として、ぜひ受診しましょう。

日程	場所
1月28日(火)	野添コミセン
1月16日(木) 2月13日(木)	中央公民館

※上記日程以外をご希望の場合は、加古川総合保健センターでの集団健診があります。詳しくは「健診のご案内」をご確認ください。

申 加古川総合保健センター ☎079-429-2923 (平日8時30分~17時) 問 申し込み以外の問合せ 健康福祉課健康係 ☎079-435-2611



健診のご案内

乳がんを経験された70歳代女性の体験談

ずっと若いころから病気がらずで、自分がんになるとは考えたこともなかった。両親や親戚にがんになる人が多かったのに、それでもがんにならない自信があった。60歳の時に、初めてマンモグラフィ検査を受けた。当然、異常なしだろうと信じていたのに、結果は乳がんステージⅡbだった。がん細胞の種類が浸潤型だったため、右乳房全摘手術とリンパ節郭清が必要だと言われた。抗がん剤治療も体験した。幸い、抗がん剤が良く効き、がん細胞が死滅し、がん発見から10年ほど経つ今、元気で過ごせている。右乳房を失ったが、命は守られた。それでも抗がん剤治療の最中は、体調が安定せず、脱毛や吐き気・嘔吐などの副作用もあり、「なぜ自分がこんなことに・・・」と悲しくなることも多かった。同じ抗がん剤治療をしている患者仲間が、治療の効果がなかなか出ず、亡くなるといった悲しい別れも経験した。これらの経験から、「自分は大丈夫」と過信せず、まずは健(検)診を受けて、健康かどうか、異常がないかをチェックする機会を意識して作ることが何より大切だと感じている。そうすることで、異常の早期発見・早期治療につなげることができるから。私の体験談を通して、ひとりでも多くの方が自分のからだや健康に関心を寄せ、楽しく自分らしく生きられるといいなと思う。



HPV感染症にかかる任意接種償還払い(令和7年3月31日終了)

定期接種の対象年齢を過ぎて(高校2年生相当以降) HPVワクチンを国内で自費で受けた人に、接種費用の償還払いを行います。対 次のすべてに該当する人 ①令和4年4月1日時点で播磨町に住民登録がある人 ②平成9年4月2日~平成17年4月1日生まれの女子 ③16歳となる日の属する年度の末日までにHPVワクチンにかかる定期接種において3回の接種を完了していないこと ④17歳となる日の属する年度の初日から令和4年3月31日までに日本国内の医療機関でHPVワクチン(2価ワクチン、4価ワクチン、9価ワクチン)の任意接種を受け、実費を負担したこと ⑤償還払いを受けようとする接種回数分について、キャッチアップ接種を受けていないこと ※令和4年3月31日までに、1回でも任意接種を行っていた場合、残りの接種分を令和4年4月1日以降に接種していても償還払いの対象となる場合があります。詳しくは、健康福祉課までお問い合わせください。日 3月31日まで ■助成額 接種時に医療機関に支払った接種費用の実費を償還します。(上限額あり) ※申請方法や、必要書類については、播磨町ホームページをご覧ください。問 健康福祉課健康係 ☎079-435-2611



HPV感染症町ホームページ

がん患者の医療用補整具の購入費用を一部助成します

播磨町では、がん治療に伴う外見の悩みを抱える方に対して、経済的・心理的負担を軽減するため、医療用ウィッグや乳房補整具の購入費の一部を助成するアピアランスサポート事業を行っています。申請には期限がありますのでご注意ください。詳しくは健康福祉課健康係にお問い合わせいただくか、ホームページにてご確認ください。問 健康福祉課健康係 ☎079-435-2611



アピアランスサポート事業(町ホームページ)

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者雇用納付金等申告申請に係る事務説明会

令和7年度の申告申請手続きに係る説明会を開催します。対 申告義務のある事業主(常時雇用している労働者が100人を超える事業主)及び、報奨金、特例給付金の申請予定事業主 問 独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構兵庫支部 ☎06-6431-8201



高齢・障害・求職者雇用支援機構兵庫支部

令和7年4月1日よりJR運賃に精神障害者割引制度が開始されます

この割引を受けるためには、顔写真を貼付した精神障害者保健福祉手帳に、「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額」の記載が必要です。■兵庫県が交付する精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方で、記載を希望される方は、1月6日(月)以降に健康福祉課にお問い合わせください。

対象	割引対象外
●旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額「第1種」又は「第2種」の記載がある	①第1種又は第2種の記載がない手帳
●兵庫県が交付する精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人	②有効期限切れの手帳
第1種：精神障害者保健福祉手帳「1級」	③顔写真が貼付されていない手帳
第2種：精神障害者保健福祉手帳「2級・3級」	※写真付きの手帳を希望する人は、健康福祉課にお問い合わせください。

問 健康福祉課 ☎079-435-2361

※県内各私鉄(阪急・阪神・山陽・神鉄)はJRにさきがけて、割引制度が開始される予定です。詳細は、利用する各鉄道会社に直接お問い合わせください。※精神障害者保健福祉手帳への記載について 令和7年1月から、順次精神障害者保健福祉手帳の新規申請又は、更新手続きをしていただくと、「第1種」又は、「第2種」の記載がある手帳をお渡します。更新前に記載を希望する人は、精神障害者保健福祉手帳をご持参のうえ、健康福祉課にお申し出ください。お手持ちの手帳に「第1種」又は、「第2種」のスタンプを押印し、お渡しします。

はたちの献血

献血者が減少傾向にある冬期において、安全な血液製剤の安定供給の確保を図るため、「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。特に10代~30代の若年層の献血者数が減少しており、このまま減少が進むと血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が必要不可欠なのです。献血は身近でできる大きな社会貢献。この機会に献血に行ってみませんか? 問 健康福祉課健康係 ☎079-435-2611



健康づくり

健康美づくり運動教室

ロコモ体操、エアロビクス、ZUMBA、ヨガ、筋力トレーニングプログラム等の運動初心者向けのプログラム 日 1月17日~3月21日毎週金曜日 10時~11時(計10回コース) 場 いきいきセンター3階大会議室 対 播磨町国民健康保険加入者か75歳以上の人 定 30人 講 いきいきセンター運動インストラクター 持 動きやすい服装、汗拭き用タオル、飲み物 費 1,500円 申 事前予約制。12月25日(水)~1月15日(水)に電話または申し込みフォームから申し込み ※駐車場は有料です。(100円) 問 保険課国保年金医療係 ☎079-435-2581



健康教室申込フォーム

ヨガ体験教室

呼吸を大切に、身体の芯からじんわりほぐすリラックス系の教室です。日々の疲れをリフレッシュする時間を作りませんか。

①1月16日(木)	10時~11時
②1月25日(土)	10時~11時 ※託児あり
③2月6日(木)	13時30分~14時30分
④2月7日(金)	13時30分~14時30分
⑤2月21日(金)	10時~11時
⑥2月25日(火)	10時~11時 ※託児あり

※①②④の中から1日、③⑤⑥の中から1日を選んで参加する2回1コースの教室です。※②⑥は託児あり。詳しくは申込フォームで。場 福祉会館3階 対 播磨町在住の30~50代女性 定 各日先着12人 講 佐伯桂子(Hare Yogaインストラクター) 持 ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物、防寒用ひざ掛け、動きやすい服装 費 無料 申 事前予約制。12月26日(木)~各初回実施日の5日前までに電話か申込フォームから申し込み。保険課国保年金医療係 ☎079-435-2581



ヨガ体験教室申込フォーム

頭と体を鍛える「脳活教室(脳トレ体操)」

誰もがなる可能性のある認知症の予防のために、考えたり笑ったりしながら頭と体を動かしましょう。日 ①1月20日、1月27日、2月3日、2月10日②3月3日、3月17日、3月24日、3月31日いずれも月曜日 時 ①10時~11時②13時30分~14時30分 場 中央公民館第2研修室 講 池田睦(スポーツクラブ21はりま) 対 65歳以上 定 20人 持 水分補給できるもの 問 保険課介護保険係 ☎079-435-2582

播磨町いずみ会 料理教室 「こころ」と「からだ」を健康にするための料理教室 〇いずみ会料理教室 日 場 1月8日(土) 場 南部コミセン ■各教室共通 時 9時30分~13時 対 播磨町在住在勤の人 定 各教室10人程度 持 費 500円(当日徴収) ※教室開催2日前よりキャンセル料が発生します。申 問 各教室開催3日前までに申し込み

8日(水)野添コミセン、1月15日(水)南部コミセン、1月17日(金)南部コミセン 〇男性料理教室 日 1月18日エプロン、バンドナ、ふきん、手拭きタオル、筆記用具、水分補給できるもの ※マスクの着用をお願いします。教育総務課学事係 ☎079-435-0533

法律・暮らし

法律相談(予約が必要) 弁護士による相談(30分程度)	日 1月7日(火)、21日(火)10時~12時 日 1月14日(火)、29日(水)18時~20時 場 福祉会館	申 電話での予約はできません。福祉会館窓口で申込書に記入をお願いします。受付時間9時~17時。月曜日休館。 問 予約に関する問い合わせ 福祉会館 ☎079-430-6500 問 それ以外の問い合わせ 協働推進課住民協働係 ☎079-435-2364
行政相談	日 1月27日(月)9時30分~11時30分 場 中央公民館 直接、お越しください	問 協働推進課住民協働係 ☎079-435-2364
休日納付相談	日 毎月第4日曜日9時~12時 場 債権管理課③窓口 休日のため、中央公民館側通用口を利用して、直接、お越しください	問 債権管理課 ☎079-435-0348
税理士会の税務相談(予約が必要)	日 毎週火曜日13時30分~16時30分 場 加古川税理士会館	申 近畿税理士会加古川支部 ☎079-421-1144
不動産無料相談(4日前までに予約が必要) 不動産取引、空き家など不動産全般の相談	日 毎月第2・第4火曜日13時~15時 場 兵庫県宅建協会加古川支部(加古川市野口町良野410-1)	申 兵庫県宅建協会加古川支部 ☎079-424-0832
住宅相談(予約が必要) 耐震診断、耐震改修など住まいに関する相談(1時間程度)に専門家である建築士がお答えします。	日 随時(相談員との調整で決定します)	申 都市計画課建築土地利用係 ☎079-435-2366 毎週月~金曜日(祝日を除く)、12月29日~1月3日は休み 9時~17時(12時~13時を除く)
消費生活・多重債務相談 専門の相談員が相談に応じます。対面でも電話でも相談できます。	日 毎週月・火・木曜日(祝日を除く)9時~12時、13時~16時 場 産業環境課産業経済係⑦番窓口	申 問 播磨町消費生活センター ☎079-435-1999
司法書士による多重債務相談(予約が必要)	日 毎月第2木曜日13時30分~15時30分 場 中央公民館第1研修室	申 問 播磨町消費生活センター ☎079-435-1999
税務相談(予約が必要) 商工業者のための税務相談	日 1月10日(金)13時~15時 ※相談日が変更になる場合があります。お問い合わせください。 場 播磨町商工会館	申 問 播磨町商工会 ☎079-435-1630

コラム
 「独りぼっち」をつくらない町
 (播磨町総合相談窓口 相談専門員 河原正明)

昔、小学校の福祉教育に呼ばれたときに担当の先生から「福祉を小学生にもわかる一言で説明できませんか?」と言われてたことがあります。私も随分悩み、試行錯誤した結果、「福祉は、「独りぼっち」を作らないこと」と言うようになりました。とういうのも私自身、先天性の病気で子どもの頃から車いす生活をする中で、地元の学校に通えず、近所には一緒に遊ぶ同級生もおらず、独りぼっちが一番つらいという体験をしたことよって生まれた言葉でした。

現在の社会では、障害の有無や年齢・性別・国籍の違いなど、さまざまな違いのある人々が、地域とのつながりの希薄化により、悩みを自ら発信できず社会的に孤立する人や世帯が増え、誰もが「独りぼっち(孤独・孤立)」に陥りやすい状況になってきているのを感じて

ます。孤独・孤立の問題は「一人であること」ではなく、悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまい、複雑化・深刻化することであり、「ひきこもり」や「介護や育児の担い手の不足」、「差別や虐待」など大きな社会問題につながっていることです。

こうした状況に対応するため、「孤独・孤立対策推進法」が成立しました。また、播磨町においても今年度より「誰ひとり取り残されないまちをめざして」をスローガンに孤独・孤立対策の取り組みがスタートしています。

播磨町総合相談窓口では、孤独・孤立対策の入り口として住民の皆様への悩みや困りごとを、相談員が相談者や支援者と一緒に考え、解決の糸口となるような窓口につなげてまいります。今後ともよろしくお願いたします。

Information

QRコードを読み取ってホームページでも確認できます。

記号の意味 日 日時・日程・開催期間 場 場所 対 対象 定 定員 内 内容 講 講師 持 持ち物・必要書類 費 費用・参加費 申 申し込みや申請の方法・窓口・送付先・期間・締切日 問 問い合わせ先 (☎電話番号・FAXファックス・✉E-mail) 上記記号に当てはまらない項目は■のあとに太字で項目を表記します。

令和6年~7年 年末・年始の休日救急医療機関

●外科

年末・年始(12月29日~1月3日)救急当直は次のとおりです。いずれも診療時間は9時~18時です。

12月29日(日)	笠井医院 加古川市志方町志方町 ☎079-452-0549	つくだ整形外科 高砂市今市2丁目 ☎079-444-5544
12月30日(月)	友永クリニック 稲美町幸竹 ☎079-497-0770	斉藤整形外科 高砂市荒井町中新町 ☎079-442-2864
12月31日(火)	笠井医院 加古川市志方町志方町 ☎079-452-0549	ササモト医院 高砂市伊保2丁目 ☎079-447-0129
1月1日(祝・水)	堀胃腸外科 加古川市野口町良野 ☎079-425-4188	ふじわら医院 高砂市米田町塩市 ☎079-434-2355
1月2日(木)	大西メディカルクリニック 稲美町国岡2丁目 ☎079-492-0935	大森整形外科医院 高砂市曾根町 ☎079-448-5000
1月3日(金)	中谷整形外科病院 加古川市平岡町新在家 ☎079-426-3000	高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079-447-0100

●内科・小児科

12月29日~1月3日の救急は次のとおりです。

東はりま夜間休日応急診療センター

加古川市東神吉町西井ノ口379-1

☎079-431-8051

診療時間 昼間9時~18時

夜間内科21時~翌朝6時

夜間小児科21時~深夜0時



●眼科・耳鼻咽喉科

12月31日~1月3日の救急は次のとおりです。

姫路市休日・夜間急病センター

姫路市西今宿3丁目7-21(姫路西消防署うら)

☎079-298-0119

診療時間 9時~18時

●歯科

12月30日~1月3日の救急は次のとおりです。

加古川歯科保健センター

加古川市米田町船頭5-1

☎079-431-6060

診療時間 9時~12時

1月のいきいき保健相談

▶ 申込み 保険課国保年金医療係 ☎079-435-2581

内容	日時(受付時間)	場所	対象
健康・栄養相談 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。予約制で1人45分程度の相談です。 ▶ 持ち物 健診結果、食事記録(2日分)、お薬手帳(お持ちの人)	1月15日(水) 13:30~15:30	野添コミセン	播磨町民(生活習慣病が気になる人など)

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6日(月)、27日(月)
13:00~14:00

※6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8日(水)、22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 1月15日(水)
9:30~11:30

▶ 申込み 健康管理課

☎079-422-0002

東はりま夜間休日応急診療センター ☎079-431-8051

▶ 診療時間 日曜日、祝日、年末年始 9:00~18:00

夜間は年中無休 【内科】 21:00~翌朝6:00

【小児科】 21:00~深夜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 9:00~12:00

※いずれも急患を受け付けしますので、不急の方はご遠慮ください。