

### 加古郡リサイクルプラザ 体験教室参加者募集

入学や卒業、進級の記念にオリジナル作品を作ってみませんか。

#### ①ガラスのリメイク

2人1組で柔らかくしたジュースの空きびんからオリジナルペアグラスを作ります。※作品は後日の引き渡しとなります。

※小学生4年生以上の方のみ。  
▼日時 3月5日(出)、6日(日) 午前9時30分～10時50分、午後1時30分～2時50分、各70分間  
▼参加費 1組500円  
▼定員 各回2組4人ずつ  
お1人でも参加できます

#### ②ガラス製 アクセサリー作り

ガラスを加工してストラップや髪飾りなどを作ります。

▼日時 3月19日(出)、20日(日) 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分(19日は午前のみ)  
▼参加費 300円  
▼定員 各回10人

#### ③ガラス製 時計作り

板ガラスに模様をつけて、自分だけの時計を作ります。※作品は後日の引き渡しとなる

ります。

▼日時 3月26日(出)、27日(日) 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時  
▼参加費 500円  
▼定員 各回10人



#### ④ガラス製 花びん作り

一輪さしの花びんに絵付けをして完成させます。

▼日時 3月25日(金)、31日(休) 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分  
▼参加費 300円  
▼定員 各回10人  
①～④共通  
▼対象 播磨町または稲美町にお住まいの小学生以上の方  
▼申込み・問合せ 加古郡リサイクルプラザ ☎079(437)7671

# お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 予防接種のお話

保健師 竹内 万梨

子どもが生まれたら、受けなければならない予防接種。今回はその予防接種について少しお話しします。

予防接種は、「感染を予防する」「病気にかかったとしても重症化を予防する」「感染症が広がるのを予防する」などの目的があります。

近年、大人の間で「百日せき」が増加しています。この病気は母親から免疫がもらえないため、特に乳児に感染すると重症化しやすく、死に至ることもあります。三種混合ワクチンの中にはこの「百日せき」に対するワクチンが含まれていますので、生後3ヵ月になったら早めに接種してください。

また、麻疹・風しん・水痘(水ぼうそう)は大人に

なってからかかると重症化したり、妊娠中に発症すると流産や先天異常などの危険が高まるため、子どもの頃に免疫をつけてあげることが大切です。

近年ではヒブワクチンや小児肺炎球菌ワクチン(髄膜炎・肺炎などを予防)・子宮頸がん予防ワクチンを希望者は受けられるようになりました。また日本脳炎ワクチンI期を接種していない場合は、II期の期間(9歳～13歳の誕生日の前々日まで)に接種できます。「どういう順番で受けたらいいのかわからない…」と混乱することも多いと思います。予防接種に関する質問は、かかりつけ医またはすこやか環境グループにお問い合わせください。(P22もご覧ください)

### 加古郡リサイクルプラザ いらなくなった制服を 処分される前に

加古郡リサイクルプラザでは制服のリユース(再使用)運動を啓発しています。



ご卒業でいらなくなる制服やサイズの合わなくなった制服を住民の方が、お子様の成長に合わせて必要なサイズに交換することによって、ごみの減量をはかることができます。処分する前に、まず友人・知人の間でリユースの輪を広げましょう。リサイクルプラザ内でも、小・中学校の制服のリユースコーナーを設けています。皆さまからのいらなくなった制服のご提供、ご利用をお待ちしています。(交換だけでなく、お1人1着であれば譲渡もしています)なお、3月28日(月)～4月1日(金)の期間のみ、いらなくなった制服をご家庭まで引き取りにお伺いします。

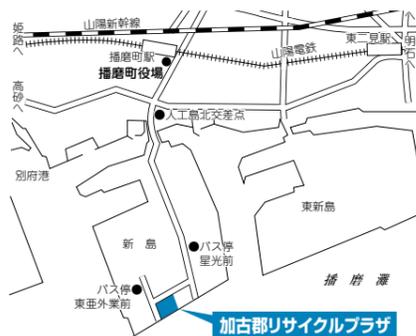
※あらかじめ電話でご連絡ください。  
▶問合せ 午前9時～午後4時にお電話ください  
加古郡リサイクルプラザ ☎079(437)7671

## エコニッ祭り&第23回加古ちゃんのフリーマーケット出店者募集

▼問合せ 加古郡リサイクルプラザ ☎079(437)7671  
▼応募先 〒675-0155 播磨町新島60番地『加古郡リサイクルプラザファミマ係』宛

不要になった身の回り品や手作り、趣味の品を持って参加してみませんか。  
▼日時 4月17日(日) 午前9時30分～午後2時30分  
※小雨決行、雨天中止。(順延なし)  
▼場所 加古郡リサイクルプラザ 駐車場  
▼応募資格 播磨町または稲美町にお住まいの方  
▼出店料 1区画(約2.3㎡×約3.6㎡)につき千円  
※2区画まで同時に申込可。  
▼募集店舗数 先着40店  
▼募集期間 3月5日(出)到着

分る31日(休)消印分  
▼応募方法 はがきに住所、氏名(グループ・団体の場合は名称)、電話番号、出店内容をご記入の上、下記の住所へ申し込んでください  
※グループ・団体の場合は代表者のみ応募してください。業者の方の応募は遠慮ください。  
※食べ物・販売はできません。  
※2区画使用を希望される場合、その旨を必ずご記入ください。  
※先着順(受付順)で場所を決定しますのでご了承ください



# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578  
月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

## しなやかな動きを 目指して

筋肉の動きは縮むことで伸びることは自分からはできません。では、伸びるとはとうやうやと起るかというところ、その筋肉の動きと反対の動きをする筋肉が縮むときにその筋肉は伸びます。そのときの伸びる限界(柔軟性)は、筋肉自身が決めているというよりは、伸びている長さの情報や、伸ばした脳が、「これ以上伸ばしたくない」というときにストップの信号を送ること(痛み)で伸ばせなく

なります。それでは、同じように生活しているはずの私たちの体がおのずと体を硬くしたり柔らかくしたりしていることになりませんが、なぜそのようなことをするのでしょうか。

私たちは重力で立ったり座ったり日常生活を何気なく営んでいますが、この動作はまだ高性能なロボットでさえできないくらい複雑かつ細かい動きによって行われていきます。当然倒れないようにバランスをとりますが、おこなっていきませんが、その動作を上手にできている人と、あまり上手にできていない人がいます。そうすると、上手な人は最低限度のバランスを保つ力を発揮して、いればその姿勢を維持できますが、上手にできない人はバランスが良くないぶん、余計な力で踏ん張って体を支える必要があります。

その役割をしているのが筋肉です。筋肉は常に力を発揮し続けなければバランスを保てませんから常に緊張した縮んだ状態となります。そうすると筋肉は常に縮んだままその状態であることに適応して

いきます。そのため、体の安定性を得ることの代償として柔軟性が低下していくことになり、そのような人は筋肉の緊張で体ががちに固めていくため、動きが硬くなり、反動を使いたしなやかなパネのような体使いができなくなり、また、バランスが悪いためにうまく体にかかる負担を分散できませんので、一部分に負担が集中し、痛みやコリなどの諸症状やけがを起しやすくなります。

体が柔軟性を低下させているのは、体のバランスを保つために必要であるから行っているのです。では、その原因を取り除いてあげれば、筋肉は硬くなり続ける理由はなくあります。そのために必要なことは、体のバランスを向上させ、うまく体を使うことで余分な力を使わないようにすることです。

あわせて、コリ固まった筋肉を十分に伸ばしてあげることも必要になります。



# 3月の保健行事

▶問い合わせは すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注) 新型インフルエンザなどの感染症の発生状況により、中止にする場合があります。

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考 (*は持参するもの)
乳児健康診査	9日(水) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成22年 11月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成23年4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(指定医療機関) ※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。	平成22年 5月生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
1歳6ヵ月児健康診査	4日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成21年7~8月 生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	11日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成19年 12月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考 (*は持参するもの)
2歳児育児教室	14日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成21年1月~ 3月生まれの幼児	*母子健康手帳

いきいき健康づくり

内容	日時▶場所	対象者	備考
健康相談	3日(木) 13:30~15:00(受付時間) ▶福祉会館	住民一般	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制)

## 献血 ~40分で助かる命がある~

輸血を必要とする人の数は年々増え、2010年では1日平均3,288人の方が輸血を必要としています。しかし、特に10~20代の献血者はこの10年で45%も減少しており、この傾向は今後も続く予想されています。

「針が痛い・怖い」「時間がかかりそう」というのが献血をしない理由の上位。実際に献血にかかる時間は200ml・400ml献血で10~40分。針をさしている時間は平均で5分から15分です。採血針を刺したとき、チクッと痛みを感じますが、すぐに痛みは和らぎます。あなたのちょっとした勇気と40分の時間によって助かる命があります。ぜひ献血にご協

力ををお願いします。  
播磨町では、4月に大中遺跡公園で行われる健康福祉フェアの会場のほか、6月にも役場で献血の予定をしています。詳細は、広報はりまでお知らせします。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



## 3月の保健相談

※電話予約制です。お申し込みは各課まで。  
▶場所 加古川健康福祉事務所

- こころのケア相談**  
▶日時 14日(月)、22日(火) 13:00~14:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 若者の心と体の相談**  
▶日時 14日(月) 13:00~15:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 酒害相談**  
▶日時 14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**  
※原則として匿名で無料実施します。  
▶日時 9日(水)、23日(水) 9:10~10:20  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 歯の健康づくりステップアップ**  
▶日時 22日(火) 13:30~15:00  
▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- 専門栄養相談**  
▶日時 16日(水) 9:30~11:30  
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

健康情報テレホンサービス

# 3月

月曜日 IT時代の疲れ目  
火曜日 くり返ししやすい口唇ヘルペス  
水曜日 アザのレーザー治療  
木曜日 肛門とくに痔の日帰り手術  
金土日 後発(ジェネリック)医薬品  
※祝日は前日のテプが流れます

☎0120(979)451

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 診療時間/9:00~11:00、13:00~16:00  
※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。

## 新型インフルエンザワクチン接種費用の助成について

新型インフルエンザワクチンの接種について、次のいずれかに該当する方で、接種費用支払済の方は、接種費用を全額助成します。助成申請期限を過ぎると助成できませんのでご注意ください。

- ▶対象 ・生活保護世帯の方  
・町民税非課税世帯の方
- ▶助成申請期限 3月31日(木)
- ▶手続き 次の書類を持参の上、すこやか環境グループで申請してください
- ・ワクチン予防接種済証
  - ・ワクチン接種領収書
  - ・振込先口座のわかるもの
  - ・印鑑(朱肉を使用するもの)
  - ・平成22年1月2日以降転入された方は世帯全員の22年度所得証明書
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 40~74歳の播磨町国民健康保険加入者へ特定健診結果提供のお願い

播磨町発行の特定健診受診票を用いず他機関で健診を受けられた方には、健診結果の提供をお願いします。ぜひご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

▶対象となる健診結果の内容  
下記の項目が全てそろっている健診が対象となります。

- ◎基本健診項目
- ・身体計測(身長、体重、腹囲)
  - ・血圧
  - ・生化学検査(中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール、AST、ALT、γ-GTP)
  - ・血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)
  - ・尿検査(尿糖、尿たんぱく)
- ◎詳細健診項目(医師が必要と認めた方のみ)
- ・血液学検査(ヘマトクリット値、ヘモグロビン値、赤血球数)
  - ・生理学検査(心電図、眼底検査)

▶健診結果の提供方法  
健診結果のコピーをすこやか環境グループまで郵送していただくか、または、すこやか環境グループ窓口までお持ちください。こちらでコピーをとらせていただきます。

- ▶健診結果をご提供いただいた方には、健康づくり情報を郵送させていただきます。
- ▶締切日 3月31日(木)
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611



## 忘れずに、追加接種を受けましょう!

病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて、一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。

対象者には予診票を送付していますので、お子さんの体調の良いときに接種してください。  
転入などで予診票をお持ちでない場合は、お問い合わせください。



- ▶予防接種の種類及び対象者
- ▷二種混合(ジフテリア・破傷風)  
平成11年4月2日~平成12年4月1日生(小学校5年生相当年齢)  
※二種混合予防接種の期限は、11歳~13歳未満までですが、小学校5年生での接種をお勧めします。
- ▷麻しん風しん混合<2期>  
平成16年4月2日~平成17年4月1日生(小学校就学前の1年間)
- ▷麻しん風しん混合<3期>  
平成9年4月2日~平成10年4月1日生(中学校1年生相当年齢)
- ▷麻しん風しん混合<4期>  
平成4年4月2日~平成5年4月1日生(高校3年生相当年齢)  
※麻しん風しん混合予防接種の期限は、平成23年3月31日までです。ご注意ください。
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 加古川市加古郡医師会・加古川加古郡皮膚科医会 平成22年度 第10回 市民健康フォーラム 「守ろう!あなたの大切な皮膚」

加齢とともに気になる肌の悩み、美容を目的とした治療についても、専門の立場からわかりやすく説明します。手話通訳あります。

- ▶日時 3月26日(土) 14:00~16:00  
▶場所 加古川総合保健センター 3階 大会議室  
▶内容・演題・講師  
司会 前山 泰彦(後藤医院)  
●「増えている病気・皮膚ガン~早期発見・早期治療すれば怖くない~」  
足立 厚子氏 (県立加古川医療センター 皮膚科)  
●「皮膚科における美容医療」  
山本 可菜子氏 (山本可菜子皮膚科クリニック東加古川院)
- ▶申込み・問合せ 事前申し込み不要です  
市民健康フォーラム事務局  
☎079(421)4301  
FAX 079(421)4303