

いずみ会料理講習会

食物繊維をしっかりとって(おもてなし料理)

野菜を食べていますか? 食物繊維をしっかりととりましょう。

- 日時・場所 9:30~13:00
12月6日(火) 中央公民館
12月14日(水) 野添コミセン
12月16日(金) 中央公民館
12月21日(水) 南部コミセン

- 参加費 500円(当日徴収)
申込み・問合せ 事前に申し込んでください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●男性料理教室

- 日時・場所 9:30~13:00
12月10日(土) 中央公民館
参加費 500円(当日徴収)
申込み・問合せ 事前に申し込んでください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

いずみ会料理講習会 子育てママの料理教室

- 日時 12月9日(金) 10:00~13:00
場所 南部コミセン
参加費 400円(当日徴収) 定員 先着25人
申込み・問合せ 事前に申し込んでください
すこやか環境グループ ☎079(435)2611

加古川歯科保健センター保健指導

むし歯になりにくい生活習慣を身につけていただくために、加古川歯科保健センターでは、子どもを対象に『歯科健診・ブラッシング指導・フッ化物歯面塗布(予防処置)・歯科保健指導』を行っています。

- 指導日 月に1~2回の火曜日
場所 加古川歯科保健センター
費用 歯科健診+ブラッシング指導 1,000円
フッ化物歯面塗布(予防処置) 1,000円
申込み・問合せ 予約制になっていますので、下記にお電話ください
加古川歯科保健センター
〒675-0053 加古川市米田町船頭5-1
☎079(431)6060



フグの素人調理は絶対にやめてください

フグには、肝臓(キモ)や卵巣(マコ)などに毒があります。また、一部のフグには、筋肉、皮などの部位にも毒が含まれていることがあります。

平成22年は南あわじ市で素人調理により1件フグによる食中毒事件が発生しました。平成20年には明石市内で1人の方が死亡しました。

フグはフグ処理責任者がいるフグ処理施設届出済施設またはみがきフグ等取扱店届出済施設で食べるようにしましょう。

- 問合せ 加古川健康福祉事務所 食品薬務衛生課
☎079(422)0004

第59回播磨町美術展入賞者

(敬称略)

10月30日~11月3日まで、中央公民館大ホールなどで「第59回播磨町美術展」が開催されました。今年、各部門合計195点が展覧され、約1,300人が来場されました。



- 日本画
町長賞 米田 三枝(姫路市)
議長賞 喜多川 ふじ子(明石市)
教育長賞 吉川 弘恵(播磨町)
美術協会長賞 小鍵 ひとみ(稲美町)
奨励賞 繁田 鈴子(明石市)

- 洋画
町長賞 梶原 紀子(高砂市)
議長賞 山中 幹雄(姫路市)
教育長賞 三原 多美子(加古川市)
美術協会長賞 釈迦堂 昭子(加古川市)
奨励賞 上馬場 亨(神戸市)
宮本 佳生(加古川市)

- 写真
町長賞 高橋 三吉(加古川市)
議長賞 堀尾 奈美(明石市)
教育長賞 清川 和人(小野市)
美術協会長賞 八木 佐喜子(播磨町)
奨励賞 村山 博通(播磨町)
田中 良江(加古川市)

- 書道
町長賞 三俣 昭市(稲美町)
議長賞 味園 忠行(播磨町)
教育長賞 松永 幸子(加古川市)
美術協会長賞 東狐 恭仁子(播磨町)
奨励賞 藤坂 きよ子(播磨町)

- 陶芸
町長賞 堂前 睦(高砂市)
議長賞 橘 耀子(明石市)
教育長賞 初田 春子(高砂市)
美術協会長賞 長谷川 千賀子(加東市)
奨励賞 山口 由紀子(播磨町)

- 彫刻・工芸
町長賞 松本 久(播磨町)
議長賞 和久 幸雄(加古川市)
教育長賞 鈴木 みゆき(福崎町)
美術協会長賞 大和 康(播磨町)
奨励賞 岡本 忠治(加古川市)

- 問合せ 生涯学習グループ
☎079(435)0565

中央公民館の『ウインター教室』参加者募集

冬休みに一緒に作って楽しみましょう! 往復はがきでお申し込みください。

- 問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980 FAX079(435)5735
申込締切 12月11日(日)必着
※申込多数の場合は抽選します。
抽選結果 12月15日(木)頃、返信はがきでご連絡します
材料費 当日ご持参ください
申込方法 1枚の往復はがきで複数の教室へのお申し込みも可能です。往復はがきの往信はがき裏面に、㊦~㊩の必要事項を記入し、返信はがき表面は参加者の住所・氏名を記入、返信はがき裏面は白紙でお願いします。
申込み 往信はがき表面に記入するあて先 〒675-0156 加古郡播磨町東本荘1丁目5-40 播磨町中央公民館「ウインター教室」係

Form for application with fields for name, address, and contact info. Includes a stamp area for the return envelope.

①クリスマスケーキ作り

- クリスマスケーキを自分で作ってみませんか?
日時 12月24日(土) 午前の部9:00~12:30 午後の部13:30~16:00
場所 中央公民館 料理教室
対象 小学4年生~中学生
定員 各回30人
材料費 800円(箱代金含む)
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん
指導者 県民交流広場



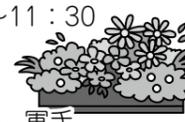
②しめなわ作り

- お正月のしめなわ作りにチャレンジしましょう!
日時 12月23日(祝) 9:30~12:00
場所 中央公民館 大ホール
対象 小学1年生以上(親子でも参加できます)
定員 30人 材料費 100円
指導者 二子北シニアクラブ



③寄せ植え作り

- きれいな寄せ植えを作って新年をむかえましょう!
日時 12月25日(日) 9:30~11:30
場所 中央公民館 実習室
対象 親子 定員 10組
材料費 1組700円 持ち物 軍手
指導者 ことぶき大学園芸クラブ



④お正月かざり作り

- かわいいお正月かざりをつくりましょう!
日時 12月23日(祝) 10:00~12:00
場所 中央公民館 第2研修室
対象 小学3年生以下は親子で参加、4年生以上は1人でも参加できます
定員 30人 材料費 500円
指導者 山戸 みづ江



⑤マジック

- クリスマス会・お正月にマジックをしてみませんか?
日時 12月24日(土) 9:30~11:30
場所 中央公民館 特別研修室
対象 親子 定員 10組
材料費 1組500円
持ち物 筆記具
指導者 播磨マジッククラブ



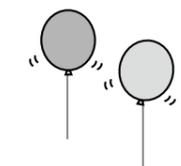
⑥親子の理科と工作

- 環境にやさしいケナフを使って手作りのコースター作り!! ほかにもあるよ!!
日時 12月24日(土) 9:30~11:30
場所 中央公民館 視聴覚室
対象 親子 定員 15組
材料費 200円
持ち物 筆記具
指導者 NPO法人環境21の会



⑦公民館長のわくわくおもしろ実験

- ふしぎ! 針をさしても割れない風船?
日時 12月25日(日) 10:00~12:00
場所 中央公民館 大ホール
対象 小学4年生以上
定員 30人 材料費 無料
持ち物 筆記具
指導者 播磨町中央公民館



中央公民館 漢字検定試験の受験者募集

- 検定日時 平成24年1月29日(日)
2級10:00~、準2級と8・9・10級11:50~、3・5・7級13:40~、4・6級15:30~
場所 中央公民館 第2・4研修室
申込み 12月20日(火)まで
問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980

# 12月の保健行事

問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注) 7:00現在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 者	備 考 (*は持参するもの)
乳児健康診査	21日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成23年 8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24年1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)	平成23年 2月生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳幼児医療受給者証
※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。			
3歳児健康診査	9日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成20年 9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	19日(月) 10:00~11:30 ▶福祉会館	平成21年10月~ 12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(受付時間)▶場所	対 象 者	備 考
センター健診	6日(火)、9日(金)、12日(月)、 14日(水)、16日(金)、21日(水) 16日(金)は送迎バスを運行 します。 12:20発 役場 12:30発 野添コミセン ※バスの利用は予約が必要 です。 8:30~11:00 13:15~15:30 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター	18歳以上の住民 ・乳がん検診 40歳以上 ・基本健診 30~39歳 ※年齢は平成24年 3月31日時点の 年齢	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:健康診査(30歳以上39歳以下)1,000円 後期高齢者医療保険加入者 無料 ※後期高齢者医療被保険者証と介護保険被保 険者証(該当者のみ)を持参してください。 ・肺がん(結核)700円※ ・胃がん1,400円※ ・子宮がん1,200円※ ・乳がん3,300円 ・大腸がん1,000円※ ・骨粗しょう症500円 ・肝炎ウイルス(B型・C型)1,000円 ※印は、65歳以上は無料です。 ・クーポン券対象者は無料です。 ・乳がん・子宮がん検診は、2年に1度の検診です。 平成22年度に受診した方は、受診できません。
センター健診 (特定健診)		40歳以上75歳以 下の播磨町国民健 康保険加入者(4月 1日~健診日まで資 格のある人)	申し込み:加古川総合保健センター ☎079(429)2923 健診料:無料 ※特定健診受診票、国民健康保険被保険者証、介護保 険被保険者証(該当者のみ)が必要です。
歯周疾患検診	通年(平成24年2月末日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・高 砂市内の協力医療機関	今年度 40歳・50歳・ 60歳・70歳の 住民	検診料:1,300円 予 約:協力医療機関に電話で予約のうえ、受診して ください。 ※対象者には個別に通知しています。
子宮がん個別検診	通年(平成24年2月末日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力 医療機関(10医療機関)	18歳以上の住民 ※平成22年度に 受診された方は、 受診できません。	検診料:①子宮頸部がん1,500円 ②子宮頸・体部がん2,200円(医師が必要と 認めた方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。 ※クーポン券対象者は別途送付している資料 をご覧ください。 予 約:加古川総合保健センター(受診券を郵送します) ☎079(429)2923

内 容	日時▶場所	対 象 者	備 考
健康相談 栄養相談	1日(木) 13:30~15:00(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制)

## 12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

<b>こころのケア相談</b> ▶日時 12日(月)、19日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>エイズ・肝炎ウイルス検査相談</b> ※原則として匿名で無料実施します。 ▶日時 7日(水)、21日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>若者の心と体の相談</b> ▶日時 12日(月) 13:00~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
<b>酒害相談</b> ▶日時 12日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	<b>専門栄養相談</b> ▶日時 21日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	<b>歯の健康づくりステップアップ</b> ▶日時 19日(月) 13:30~15:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003

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/9:00~12:00(11:30まで受付)、13:00~  
17:00(16:00まで受付) ※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。

## 加古川市加古郡医師会・加古川内科医会 平成23年度 第7回 市民健康フォーラム 「“ガン”の知識を身につけよう!! ~心がけようガン予防・ガンの早期発見と治療~」

現在、日本人の死亡原因の第1位のガンは、もともと身体の中にある正常な細胞が変化してできたもので、細胞はガン化するとルールを無視して増え続け周りの正常な組織に侵入し機能障害を引き起こします。

近年は医療技術が進歩し治るガンも増えてきました。また、完治出来なかったとしても、ガンと共存しながら生活することが可能になってきており、身体やこころの苦痛を和らげる緩和ケアも大切な役割となってきています。ガンという病気や検査方法や治療方法など様々な知識を身につけましょう!

また、皆さんの質問にもお答えします。手話通訳もありません。お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

▶日時 12月3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  
▶演題・講師 司会 長谷川 昌美氏(長谷川医院)

- 「ガンの現状」  
中村 毅氏(県立加古川医療センター 外科)
- 「ガンの画像診断~どの検査でガンをみつけるのか~」  
石田 淳氏(県立加古川医療センター 放射線科)

●「消化器ガンの危険因子・内視鏡検査の実際から内視鏡的治療まで」  
藤澤 貴史氏(加古川西市民病院 消化器内科)

●「知っておきたい緩和ケア」  
大林 加代子氏(県立加古川医療センター 緩和ケア内科)

▶対象 一般市民 ▶参加費 無料  
▶問合せ 事前の申し込みは不要です

ご質問のある方は、11月26日(土)までに下記へFAXまたは郵送、メールにてご送付ください。

なお、メールの方は、タイトルに「市民健康フォーラム」と入力してください  
市民健康フォーラム事務局

〒675-0101 加古川市平岡町新在家1224-12  
☎079(421)4301

FAX079(421)4303  
医師会ホームページ

http://www.kakogawa.or.jp/kakomed/  
メールアドレス kkmed\_isk@knc.kakogawa.or.jp



播磨町健康いきいきセンター  
☎079(435)5578  
月曜日休館

### ストレスに負けない 体づくり

「自律神経」その②  
ストレスとは、「肉体の通常の状態を乱す外界からの刺激に対して、生体が適応する際の仕組みのこと」で、外界からの刺激自体のことをストレスと呼びました。  
ストレッサーの種類  
物理・化学的ストレッサー: 温度、騒音、化学物質、大気汚染、地震などの天災など  
生理的ストレッサー: 睡眠不足、過労、栄養不足

病気、怪我、ウイルスなど精神・社会的ストレッサー: 人間関係の葛藤、欲求不満、職場環境、結婚、育児、離婚、昇進、失恋など  
忙しい毎日の中で、不安や落ち込み、イライラなど気分の変化を見逃していませんか? 健康的な生活を維持していくためには、日常生活における心身の不調を予防・改善していくことがとても重要となりますので、ストレスがたまったときに起きるちよつとした変化を見逃さないように心がけましょう。  
適切な食事の摂取、活動と休息のバランスなど基本的な生活を整えることは、身体だけでなく、心の健康状態を回復したり維持する上でとても重要なことです。また普段から規則的な生活を送るよう心がけ、健康を維持することによってストレスに耐える力を蓄えておくことも大切です。  
適度な運動  
ウォーキングや水泳、ヨガなどゆっくりと全身を動かす



「悪いストレス」は、受け止め方を変えたり、何とか解消することによって少なくする一方で、適度な「良いストレス」を持つように心がけることが重要です。  
「ストレスは生活のスパイスである」  
しかしストレスの少ない状態が続くと緊張感がなく、かえって心や体を鈍らせることにもなります。  
精神的にもリフレッシュできストレスへの適応を高めることになります。  
有酸素運動がストレスへの適応性を高めると言われています。自分に合った楽しめる有酸素運動を取り入れることで身体機能も向上すると同時に、精神的にもリフレッシュできストレスへの適応を高めることになります。