

播州段文音頭大会

播州各地で謡い踊り継がれてきた播州段文音頭の保存会や段文音頭教室の受講生たちが一堂に集い、日頃の練習の成果を披露して交流を深めます。

一般参加を呼びかけて開催する予定です。

とき 8月26日(土) 14時～16時(予定)

ところ 西播磨文化会館講堂

参加費 無料

申込・問い合わせ先 西播磨文化会館(☎75・3663)

参加資格

次の要件を全て満たす方

- ・市内在住で40歳～65歳の方(令和5年10月9日現在)
- ・スマートフォンをお持ちで両日ともに参加できる方

参加費 無料

定員 50名

申込方法 龍野体育館設置

れんこん料理体験

とき 9月4日(月) 10時～14時

募集人数 15名(先着順)

参加費(予定) 1,400円

持ち物 エプロン・マスク・三角巾・手拭き・筆記用具・上履き

集合場所 御津町黒崎 新舞子駐車場

募集人数 20名(先着順)

参加費(予定) 1,300円

持ち物 軍手・靴下・着替え・タオル・飲み物・帽子

※汚れてもいい服装でおこしください。

県立ものづくり大学校 令和5年度CADコース後期生を募集

募集定員 20名

対象 求職者

訓練期間 10月6日(金)～

第1回 9月6日(水)

「播磨国の守護赤松氏滅ぶー嘉吉の乱と赤松満祐ー」

播磨学研究所所長 小栗栖健治さん

第2回 10月4日(水)

「播磨の猫ー怪異譚の背景ー」

播磨学研究所運営委員兼研究員 埴岡真弓さん

第3回 10月25日(水)

「揖保川の水運」

歴史研究者 岩井忠彦さん

令和5年度播磨「歴史・地域学」講座受講生を募集

第1回 9月6日(水)

「播磨国の守護赤松氏滅ぶー嘉吉の乱と赤松満祐ー」

播磨学研究所所長 小栗栖健治さん

第2回 10月4日(水)

「播磨の猫ー怪異譚の背景ー」

播磨学研究所運営委員兼研究員 埴岡真弓さん

第3回 10月25日(水)

「揖保川の水運」

歴史研究者 岩井忠彦さん

第4回市民ふれあいコンサート

とき 8月25日(金) 12時15分～(約30分)

ところ 市役所多目的ホール

出演者 たつの市少年少女合唱団(児童3部合唱)

演奏曲 サザンカ・にし・懐メロ・たつので生まれた童謡等

入場料 無料

※出演団体は随時募集中

▼市民ふれあいコンサート推進委員会 日本(☎060・9709・4637)

スポーツの日(10月9日)イベント！ヘルスケアチェック参加者を募集

(株アシックスにご協力いただき、運動の習慣作りを目的に、身体測定等を実施します。

とき 10月9日(月・祝)および令和6年3月10日(日) 両日とも10時～16時

ところ 龍野体育館剣道場

内容

- ①身体測定(ストレス、体組成、認知機能、筋力・平衡性、関節可動域、歩行能力、持久力)
- ②個人に合わせたトレーニングメニューの提案(専用アプリ)
- ③トレーニングの実施
- ④身体測定(トレーニング効果の確認)

参加資格

次の要件を全て満たす方

- ・市内在住で40歳～65歳の方(令和5年10月9日現在)
- ・スマートフォンをお持ちで両日ともに参加できる方

参加費 無料

定員 50名

申込方法 龍野体育館設置

「道の駅みつ体験学習室」参加者を募集

ファミリーれんこん掘り体験

とき 9月2日(土) 9時30分～12時

集合場所 御津町黒崎 新舞子駐車場

募集人数 20名(先着順)

参加費(予定) 1,300円

持ち物 軍手・靴下・着替え・タオル・飲み物・帽子

※汚れてもいい服装でおこしください。

秋のおばんざい料理体験

とき 9月12日(火) 10時～14時

募集人数 15名(先着順)

参加費(予定) 1,400円

持ち物 エプロン・マスク・三角巾・手拭き・筆記用具・上履き

各体験共通

※申し込みは代表一人につき2名まで(合計3名)可能です。

※ご予約のキャンセルは2日前まで受け付けします。

体験学習室のご案内

体験、研修等の会場として、どなたでもご利用いただけます。詳細は、左記までお問い合わせください。

「道の駅みつ」体験学習室

☎079・322・8020

※休館日(水・土・日・祝日)

※イベント等により、電話がつかりにくい場合があります。

令和5年度播磨「歴史・地域学」講座受講生を募集

第1回 9月6日(水)

「播磨国の守護赤松氏滅ぶー嘉吉の乱と赤松満祐ー」

播磨学研究所所長 小栗栖健治さん

第2回 10月4日(水)

「播磨の猫ー怪異譚の背景ー」

播磨学研究所運営委員兼研究員 埴岡真弓さん

第3回 10月25日(水)

「揖保川の水運」

歴史研究者 岩井忠彦さん

催し

募集

申し込み

秋のおばんざい料理体験

令和6年3月13日(水)

保健だより



▶健康課(はつらつセンター内) ☎63・2112 ▶母子健康支援センターはつらつ ☎63・5121
 ▶地域振興課 ☎75・3110 ▶地域振興課 ☎72・6336 ▶地域振興課 ☎322・3496

子どもの夏風邪にご注意を!

～症状がある時は早めに医療機関を受診しましょう～

夏に子どもがよくかかる夏風邪には、「ヘルパンギーナ」「手足口病」「咽頭結膜熱(プール熱)」の3つがあります。

主な症状、特徴

- **ヘルパンギーナ**
 - ・コクサッキーウイルスなどによる感染
 - ・突然の高熱(38度以上)が2～3日続く
 - ・口の中に水疱ができ、のどや口内が痛む
 - ・食欲不振、全身のだるさ、頭痛など
- **手足口病**
 - ・エンテロウイルスなどによる感染
 - ・手のひら、足の裏、口の中などに発疹ができる(口内の発疹が痛むことがあるが1週間ほどで消える)
 - ・発熱はあっても37度台
- **咽頭結膜熱(プール熱)**
 - ・アデノウイルスによる感染
 - ・高熱(38度以上)が5日ほど続くことあり
 - ・のどが痛む
 - ・結膜炎(充血・目やに)
 - ・下痢、腹痛を伴うこともあり



かかってしまった時の対処法

特効薬がないので症状を和らげる対症療法が基本です。

- ・高熱の際は脱水に注意し十分な水分補給を心がける
- ・水疱やのどの痛みがあるときは口あたりの良い食事を取る
- ・感染者とのタオルの共用は避ける
- ・治ってから1カ月近くは便中にウイルスが出ているため、子どもの便を処理した場合は念入りに手洗いをする

予防のために～日常の注意点～

- ・体力が落ちるとかかりやすくなるので、規則正しい食事と十分な睡眠を心がける
- ・咳やくしゃみなどによる飛沫感染、接触感染を防ぐために、外から帰ったら石鹸による手洗い、うがいをする。

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874

相談時間 毎夜間 20:00～24:00
 休日昼間 9:00～18:00
 (日・祝・8月15日・12月31日～1月3日)

健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

とき 平日(月～金) 9:00～17:00

ところ 健康課

赤ちゃんのスキンケア～夏の肌トラブル予防～

赤ちゃんは大人と比べると皮膚の厚さが半分程度しかなく、肌のバリア機能も未熟です。夏はあせもなどの肌トラブルも起きやすく、スキンケアをしっかりと行うことが大切です。

夏のスキンケアのポイント

- ① **汗をかいたときは軽く洗い流しましょう**
 夏は寝ている間に汗をかくことも多いです。汗をかいたときは軽くシャワーで流す、濡れタオルで身体を拭くなどして、汗を残さないようにしましょう。
- ② **保湿をしっかりと行いましょう**
 赤ちゃんは皮脂の分泌量が少なく、紫外線やエアコンの影響もあり、夏でも肌が乾燥しやすい状態にあります。また、夏は汗をたくさんかき、拭いたり洗い流したりするたびに肌のバリア機能が低下してしまうので、しっかりと保湿を行い、肌を保護していくことが大切です。保湿剤は、夏はさらっとしたローションタイプがおすすめです。



●肌トラブル(あせもや湿疹など)があり、なかなか改善しない、一度治っても同じ症状を繰り返す場合には、早めに小児科や皮膚科を受診しましょう。

教室・相談のご案内(事前予約必要)

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)

受講料 500円 **申込先** 健康課、新宮総合支所地域振興課

利用者の声

「トレーニングに通うことで良い気分転換になっています」等、多数の良いご意見を頂いております。

日時	場所
8/30(水) 9:15～11:45	はつらつセンター
9/14(木) 9:15～11:45	新宮総合支所

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者 妊婦(お子様連れの参加可能)

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等

申込先 母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
8/16(水)	10:00～11:30 (受付9:45～)	●出産前後に役立つ助産師によるミニ講座(呼吸法・沐浴・授乳等)
9/27(水)	はつらつセンター	●栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー