

西播磨交響楽団
第34回定期演奏会


とき 1月28日(日) 14時(13時15分開場)

ところ 赤とんぼ文化ホール 大ホール

入場料 無料

内容 第1部 ファンタジー&大河
第2部 ニューイヤークンサート

詳しくは西播磨交響楽団のホームページをご覧ください。



総合隣保館まつり

とき 2月10日(土) 10時~16時、2月11日(日・祝) 9時~14時45分

ところ 総合隣保館

内容 10日 作品展示
11日 作品展示、演奏発表、カラオケ交流会、革工房、グラウンドゴルフ体験、茶席、豚汁・飲み

募集

いずみ会主催
「旬の料理教室」参加者を募集

たつの産物や四季折々の食材を使った料理教室に、参加してみませんか。

とき 2月7日(水) 9時30分

★冬の漁師料理体験

とき 2月8日(木) 10時~14時

募集人数 15名

参加費(予定) 1,500円

★春からイタリアン料理体験

とき 2月13日(火) 10時~14時

募集人数 15名

参加費(予定) 1,500円

参加費(予定) 1,500円

第9回 市民ふれあいコンサート

とき 1月19日(金) 12時15分(約30分)

ところ 市役所多目的ホール

出演者 「竜の会」(古典尺八) 演奏曲 明暗寺に代表される、普化宗の寺(虚無僧寺とも伝承される)に伝わる古典尺八曲、その他

入場料 無料

※出演団体を随時募集中

市民ふれあいコンサート推進委員会 山本(0790)・9709・4637

中央公民館まつり

とき 2月9日(金) 9時~16時、2月10日(土) 9時~16時、2月11日(日・祝) 9時30分~15時

ところ 中央公民館

内容 9日 作品展示、囲碁大会
10日 作品展示、お茶席、模擬店、バザー
11日 作品展示、学習発表会、模擬店

※駐車場が少ないため、なるべく自転車または徒歩でお越しください。

中央公民館(062・0959)

誉隣保館まつり

とき 2月24日(土) 9時~16時、2月25日(日) 9時~14時

ところ 誉隣保館

内容 24日 作品展示
25日 作品展示、誉田こども園の和太鼓演奏、誉田小学校の合唱など、龍野東中学校の吹奏楽部とギター・マンドリン部による演奏、ダンスの発表などふれあい交流イベント、模擬店、キッチンカーなど

誉隣保館(063・2520)

「道の駅みつ体験学習室」参加者を募集

目の前に広がる瀬戸内海や鳥々の眺望を楽しみながら、思い出に残る体験をしてみませんか。

★冬の漁師料理体験

とき 2月8日(木) 10時~14時

募集人数 15名

参加費(予定) 1,500円

★春からイタリアン料理体験

とき 2月13日(火) 10時~14時

募集人数 15名

参加費(予定) 1,500円

★免疫力を高める料理体験

とき 2月20日(火) 10時~14時

募集人数 15名

参加費(予定) 1,600円

各体験共通

※エプロン、マスク、三角巾、手拭き、筆記用具、上履きをお持ちください。

※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。

申込・問い合わせ先 「道の駅みつ」体験学習室 (0322・8020)

※休館日(水・土・日・祝日)
※イベント等により、電話がつながりにくい場合があります。



催し

問い合わせ先
西播磨交響楽団(050・3561・5432)

問い合わせ先
西播磨交響楽団(050・3561・5432)

物・おにぎり・甘酒・物産・野菜等販売、綿菓子・ポップコーン(子どもへ無料提供)など

※近隣の方は、自転車または徒歩でお越しください。

総合隣保館(067・0090)

13時

ところ はつらつセンター2階 栄養指導室

内容 旬の美味しさを体験！(炊き込みご飯、ロール白菜、ヨーグルトマフィンなどを作ります)料理が苦手な方、男性も大歓迎です！

対象者 市内在住の方

定員 10名(初回の方を優先)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾

申込期間 1月15日(月)~

申込・問い合わせ先 健康課(はつらつセンター内) (063・2112)

★免疫力を高める料理体験

とき 2月20日(火) 10時~14時

募集人数 15名

参加費(予定) 1,600円

各体験共通

※エプロン、マスク、三角巾、手拭き、筆記用具、上履きをお持ちください。

※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日前まで受け付けます。

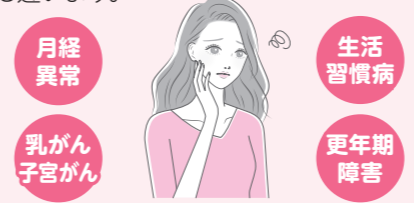
保健だより



▶健康課(はつらつセンター内)(063・2112) ▶母子健康支援センターはつらつ(063・5121)
▶地域振興課(075・3110) ▶地域振興課(072・6336) ▶地域振興課(0322・3496)

女性のみなさん!! 気にしていますか? 自分のからだ 受けていますか? 健診・がん検診

女性の心とからだは、女性ホルモンの影響によって一生を通じて大きく変化し、年齢によって気になる病気や症状も違います。



忙しい毎日の中で、自分のことを後回しにしていますか?健康で充実した人生を送るために、自分のからだに目を向けてみましょう!

生活習慣を整えましょう
バランスのよい食事、適度な運動が心身の健康を保つためのポイントです。

かかりつけ医を持ちましょう
女性のからだについては主に婦人科医が専門としています。相談できる「かかりつけ医」を持つことをおすすめします。

健診を受けましょう
40歳を過ぎるとホルモンバランスの乱れから太りやすくなり、生活習慣病の原因になることもあります。年に一度の健診で、自身の健康状態を確認しましょう。

婦人がん検診を受けましょう
女性がかかるがんの中で最も多い乳がん、20代から増加傾向にある子宮頸がんは早期発見が重要です!

たつの市婦人がん検診のご案内


【対象年齢】 乳がん 40歳以上 子宮頸がん 20歳以上
【受診間隔】 2年に1回

集団健診 要申し込み
30歳以上の方は、大腸がん検診も一緒に受けられます

実施日	乳がん	子宮頸がん	大腸がん	会場
2月 8日(木)	○		○	はつらつセンター
2月15日(木)	○	○	○	
3月 1日(金)	○	○	○	

個別健診 要申し込み(無料券対象者は直接医療機関へ申し込み)。実施医療機関で3月末まで受診できます。

申込・問い合わせ先 健康課(063・2112)
婦人がん検診の詳細は市ホームページをご覧ください。

たつの市 健診 検索 

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)

妊娠中の歯の健康管理 できていますか?



妊娠中は、つわりによる嗜好変化や丁寧な歯磨きが難しくなったりします。また、ホルモンバランスによって口腔環境が変化しやすく歯肉に炎症が起きやすい時期でもあります。妊娠中の歯周病は、早産・低出生体重児のリスクを高めるともいわれています。

口の中を清潔に保つために、定期的に歯科健診を受診しましょう。必要があれば比較的体調の安定した妊娠中期に歯科治療を行うとよいでしょう。

妊婦期間中、妊婦歯科健康診査を1回無料で受診できる助成を行っています。妊婦歯科健康診査を受ける際に助成券を指定の医療機関に提出してください。

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(はつらつセンター内) 御津総合支所地域振興課

利用者の声

「いきいきとした年配の方とトレーニングを一緒にすることで、勇気づけられ今後の自分の励みになります」等、多数の良いご意見を頂いております。

日時	場所
1/29(月) 13:15~15:45	はつらつセンター
2/ 8(木) 9:15~11:45	御津やすらぎ福祉会館


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) **電子申請で申し込みできます**

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
1/17(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)
2/21(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

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