

いずみ会活動を一緒にしませんか!

いずみ会は「私達の健康は私たちの手で」を合言葉に自分自身や家族、地域の方へ食生活改善を呼びかける活動をしています。

いずみ会は男女問わず誰でも入会できます。



リーフレット配布や食育紙芝居など子どもから高齢者まで幅広く普及を行っています。



ピンクのエプロンが目印

地元で仲間とともにやりがいを感じる機会をつくりませんか。

特定健診がん検診 市民総合健診の申し込みはお済みですか?

受けましょう がん検診!

- **安い費用で**
健診費用の10割～7割を市が助成
- **セットで**
各種の検診を一度に受診可能
- **気軽に**
身近な地域会場やかかりつけ医で受診可能
- **短時間で**
約半日で終了

令和3年度限定**集団健診**を受診された方には、**お1人 役立つポーチを1個限り プレゼント!**



がん検診はお得に受けられます!

詳細については、既に配布しています健康ライフ(4月10日号)をご覧ください。

申し込み方法 集団健診:健康ライフ差し込みのハガキ、又は5月17日(月)以降は電話での申し込みも可能です。

令和3年度 食育講座 受講生を募集します!

この講座では1年間を通じて「食育」をテーマに健康づくりの話や実技、調理実習などを仲間とともに学びます。

- 食についての正しい知識を学びたい
- 身体を動かすのが好き
- 仲間づくりややりがいを得たい

開催回数 年間9回
開催日 第4水曜日開催
と き 9:30～13:00
と ころ はつらつセンター他



詳しくは 健康課 栄養士まで

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。利用者からは、「運動習慣ができた」「足が軽くなった」等の声をいただいています。

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・御津地域振興課市民健康福祉係

日 時	場 所
5/20(木) 9:15～11:45	はつらつセンター
5/27(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)
参加費 無料
持参物 母子健康手帳、お茶等、マスク
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
5/19(水)	10:00～11:30 (受付9:45～)	●ミニ講座(出産準備・呼吸法等) ●フリートーク ●気軽に相談コーナー
6/16(水)	はつらつセンター	

播磨姫路小児救急電話相談

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

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



第2期スポーツ教室受講生を募集

- 申込期間** 6月3日(木)～9日(水) 9時～19時(日曜日は17時まで。月曜日休館)
- 受講料** 各教室3,000円(全10回)
- 申込方法** 龍野体育館窓口へ申し込み(電話、FAX、代理申込不可)
※定員を超えた教室は、6月10日(木)に事務局で抽選。受講できる方には、6月11日(金)に連絡します。
定員に満たない教室は、6月11日(金)の13時から追加募集します。
※対象者の年齢は、令和3年4月1日時点で判断します。
※初めてチェアビクス教室を受講される方は、教材用ボール代金1,400円が必要となります。
- その他** 新型コロナウイルス感染防止のため、定員を変更しています。また、教室を中止する場合があります。変更がある場合は、市ホームページでお知らせします。
- 受付場所** 龍野体育館

教室名	対象者	定員	期 間	曜 日	時 間
ストレッチ・ヨガ	一般(18歳以上)	10名	7/6～9/14	火	13:30～14:30
リズム・ダンス		10名	7/7～9/15	水	19:30～20:30
ヨガ		10名	7/3～9/11	土	19:30～20:30
チェアビクスI	概ね60歳以上の女性	15名	7/7～9/15	水	10:00～11:00
チェアビクスII		15名	7/2～9/17	金	10:00～11:00

▶スポーツ振興課(☎63・2261)

危険物安全週間
6月6日(日)から
6月12日(土)まで
事故ゼロへ
トライ重ねるワンチーム
令和3年度
危険物安全週間推進標語
(最優秀作)

「消防法上の危険物」
火薬や高圧ガス以外で火災を発生させる危険性の高い物質を消防法で定めています。
具体的な例として、ガソリンや灯油、スプレー缶に含まれる内容物のほか、濃度60%以上(重量%)の消毒用アルコールなどが該当します。
新型コロナウイルス感染症対策として、消毒用アルコールを使用する機会が増えています。消毒用アルコールは火気により引火しやすく、発生する可燃性蒸気は空気より重く低所に滞留しやすい性質があります。
消防法上の危険物に該当する場合は、容器等に明記されているため、安全な場所に保管のうえ、取り扱いについても十分注意して下さい。



消防最前線

182

▼西はりま消防組合たつの消防署(☎63・3511)

落ち着いて情報を入手
屋外放送は雨風の音で聞き取りにくい場合があります。さまざまな方法で情報を入手し、事前に避難所や避難経路などを確認しておきましょう。



6月は土砂災害防止月間
5月から7月までの間は、梅雨など雨量が多くなる時期です。地球温暖化に伴う気候変動により、土砂災害の増加、激甚化が懸念されています。いざと言うとき、皆さんは素早く安全に避難することができそうですか?避難するためには、防災グッズの準備や避難経路の確認など、日頃から備える必要があります。今一度、大切な命を守るための確認をしましょう。
たつの消防署では、自然災害(土砂災害や水害)に備えた出前講座を行っています。お気軽にご相談ください。

2021年1月1日からの
市内の災害状況
(4月20日現在)
火災 6件 救急 902件 救助 26件
西はりま消防組合ホームページのご案内
<http://fd-nishiharima.jp/>
災害情報案内(自動音声案内)
☎0791・76・7150
休日・夜間病院案内(自動音声案内)
☎0791・76・7160

家族との連絡方法を決めておきましょう
インターネットを使った連絡方法
災害時には、インターネットを利用したEメールなどの連絡手段が比較的有効であるといわれています。大手検索サイトの安否確認サービスやフェイスブック、LINE等の連絡方法も試してみましよう。
電話会社の伝言サービス
電話会社では、災害時には通話を制限するかわりに、音声や文字による伝言サービスを開設します。

情報はここから!!