

**菊の花展を開催**  
秋を象徴する菊の展覧会を開催します。丹精込めて育てた菊が多数出展されます。  
**【とき】** 10月25日(火)～11月8日(火) 9時～17時(ただし、25日は13時～、8日は15時まで)  
**【ところ】** 御津公民館正面玄関前

**たつの文化祭を開催**  
個性豊かな文化・芸能活動に動んでいる各グループの展示・芸能発表会を開催します。  
**【とき】** 10月29日(土)～30日(日) 9時30分～16時  
**【芸能部門】** 10月30日(日) 10時～16時  
**【ところ】** 赤とんぼ文化ホールロビー・大ホール  
※新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。  
**【社会教育課】** ☎64・3180

**たつの文化祭を開催**  
二人の女性アーティストによる「夢」をテーマとした作品展を開催します。  
**【とき】** 10月23日(日)～11月12日(土) 10時～17時  
※毎週月曜日は休館日  
**【ところ】** 醤油の郷大正ロマン館

**たつの文化祭を開催**  
濱川由香・村井眞理作品展  
第4回 写真/造形美術&曼荼羅 二人展「夢」を開催  
**【とき】** 10月29日(土)～30日(日) 9時30分～16時  
**【ところ】** 御津公民館正面玄関前

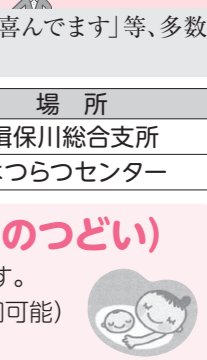
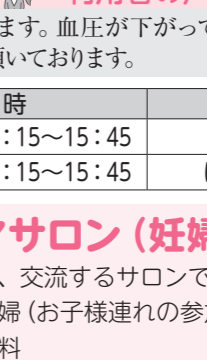
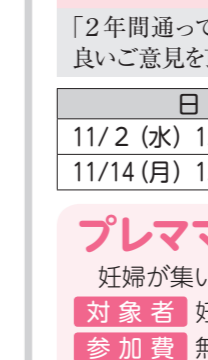
**催し**

御地域振興課 ☎322・1001

中央公民館生涯学習講座  
蓄音機によるSPレコードコンサート  
**【とき】** 11月12日(土) 13時～15時  
**【ところ】** あの劇場(龍野町上川原 旧カネキ醤油)  
**【講師】** 福島繁博さん  
**【対象者】** 市内在住または在勤の方(中学生以上)  
**【定員】** 70名(先着順)  
**【参加費】** 無料  
**【申込期限】** 定員になり次第締め切り  
**【申込問い合わせ先】** 中央公民館 ☎62・0959

播磨科学公園都市クイズラリー  
次世代モビリティ(路線バス、超小型EV、電動キックボード、電動自転車等)を活用してクイズラリーを開催します。  
**【とき】** 10月1日(土)～11月30日(水)  
**【受付場所】** 光都バスセンター

醤油の郷大正ロマン館  
☎72・8871



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

10月は乳がん月間

乳がんについて、考えてみませんか?

**女性がかかるがん第1位の乳がん**  
9～10人に1人が一生のうち乳がんと診断され、日本人の女性が最もかかりやすいがんです。乳がんは30歳代から増加ははじめ、40～60歳代にピークを迎えます。  
**早期発見・早期治療が重要!**  
多くの人がかかる一方、小さいうちに見つけると治る可能性が高い病気です。しかし、早期には自覚症状がほとんどないので、定期的に乳がん検診を受けることが大切です。※40歳以上の女性は2年に1度の検診を受けましょう!

**マンモグラフィ検査**  
乳房をプラスチックの板で挟んで撮影し、小さいしこりや石灰化を見つけます。  
**※月に1回のセルフチェックが大切!**  
しこりを見つけるだけでなく、「いつもと変わりないか」を確認しましょう。

1 見てチェック 2 触ってチェック 3 つまんでチェック  
詳しいやり方はこちら

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、地域振興課

**利用者の声**  
「2年間通ってます。血圧が下がって喜んでます」等、多数良いご意見を頂いております。

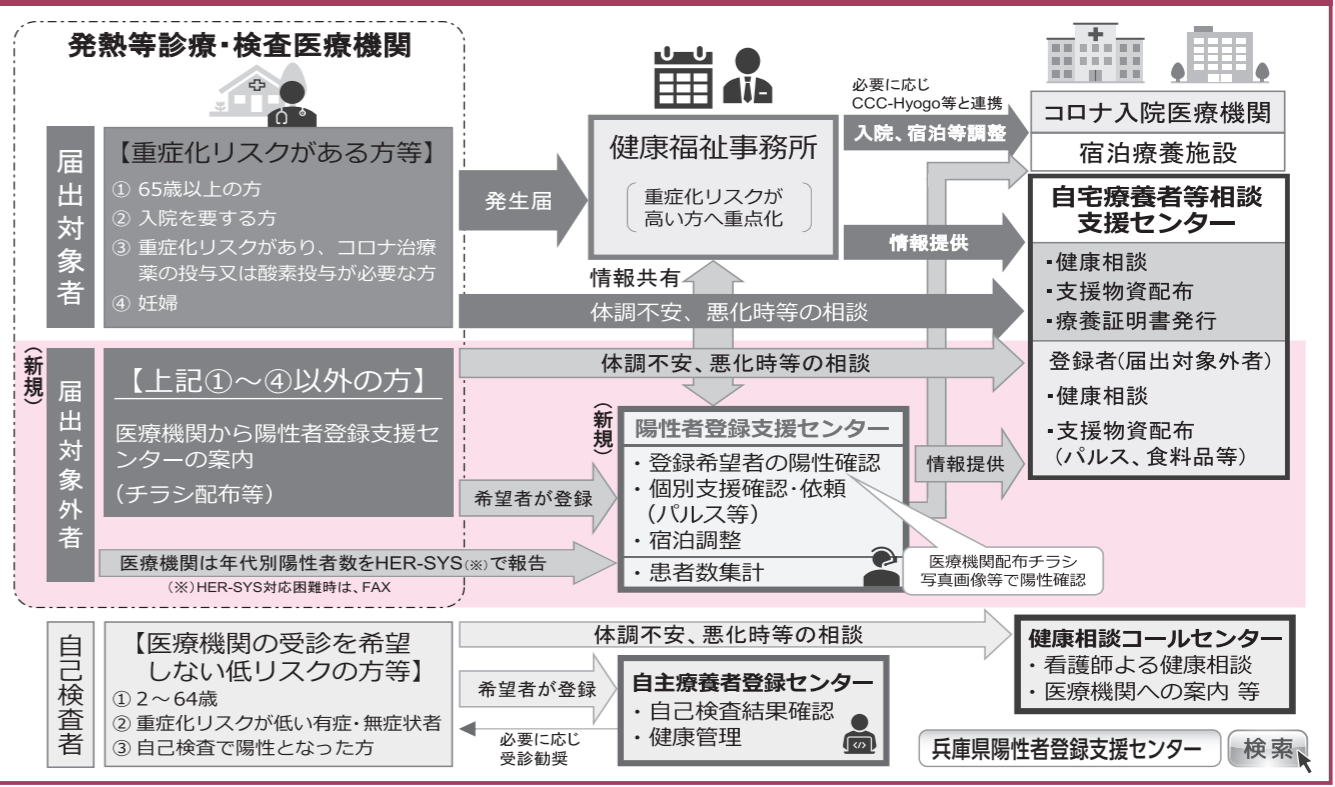
| 日時                   | 場所       |
|----------------------|----------|
| 11/2(水) 13:15～15:45  | 揖保川総合支所  |
| 11/14(月) 13:15～15:45 | はつらつセンター |

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                    |
|----------|----------------------|-----------------------|
| 10/19(水) | 10:00～11:30(受付9:45～) | ●ミニ講座(出産準備・呼吸法等)      |
| 11/16(水) | はつらつセンター             | ●フリートーク<br>●気軽に相談コーナー |

9月26日から兵庫県の新型コロナ患者支援体制が変わりました  
～届出対象者の変更に伴い陽性者登録支援センターが導入されました～



抗原簡易検査キットを配布

新型コロナウイルス感染の自己検査用として、兵庫県およびたつの市は、抗原簡易検査キット配布を10月末(予定)まで延長します。

- 配布対象者** 以下の全てを満たす方
- ・たつの市の方
  - ・2歳以上64歳以下の方(9/26から変更になりました)
  - ・基礎疾患がなく肥満でない方
  - ・軽症の方
  - ・妊娠していない方
  - ・メールアドレスをお持ちの方
- ※詳細については、市のホームページでご確認ください。

たつの市抗原検査キット  検索 ▶ 健康課 ☎63・2112

**コロナ禍で一人で悩んでいませんか?**  
患病聞き・悩み相談サービスを行っています。仕事の悩み、夫婦の悩み、孤独、恋愛...どんな話や悩みでもOK!お茶をしながら、ゆっくりと流れる時間の中でお話ししましょう。  
1時間1,800円(お茶代はこちら負担)で、月・水・金(10時～15時)に行っています。予約をお待ちしています。  
メンタル心理カウンセラー (JADP認定) TEL090-5962-1133 山本(龍野町)