



▼醤油の郷大正ロマン館 (072・8871)



作品展示風景

「夕焼け小焼け 寅さん 撮影地今昔展」を開催

松竹映画「男はつらいよ」撮影地の今と昔を写した写真等を展示します。

【とき】 12月10日(土)〜令和5年1月9日(月・祝) 10時〜17時 ※毎週月曜日は休館日 (1月9日は祝日のため開館)

【ところ】 醤油の郷大正ロマン館(龍野町上霞城126)

催し



しんぐらNext ホームページはこちらから↓



※イベント詳細は、しんぐらNext ホームページに随時掲載してまいります。

申し込みはこちらから↓



【定員】 10グループ(1グループ5名まで) 【参加費】 1グループ500円 【申込方法】 次のQRコードから申し込んでください。定員になり次第、締め切ります。

【対象】 未就学児から小学生まで(必ず保護者同伴でお願いします) 【ところ】 新宮総合支所

【とき】 12月18日(日) 10時〜12時(集合時間9時30分〜9時50分まで)

【ところ】 新宮総合支所

ポランテアグループ「しんぐらNext」の主催で、謎解きイベントを開催します。「たつの市のある人物が、謎の組織「ワルトンボ団」にさらわれた。新宮総合支所に残された数々の謎を解読し、みんなの力で無事救出してほしい!そして、ある人物の正体とは?」

しんぐら謎解きミステリー「ワルトンボ団からの挑戦状」を開催

◆体験会 9時30分〜11時

◆受付 9時〜

◆とき 令和5年1月18日(水)

いきいき百歳体操とは、年齢を重ねてもいつまでも元気で過ごすための体力づくり・地域づくりを目的とした体操です。手足に重りをつけ椅子に座ってゆつくりと行うため、年齢に関係なく行うことができます。関心のある方、この機会に始めてみませんか?

いきいき百歳体操体験会 参加者募集

募集



しんぐらNext 代表石井 (0900・8752・5314)

【とき】 12月18日(日) 17時〜20時30分 【参加費】 無料

新宮総合支所を一夜限りのクリスマスイルミネーションで彩ります。ご家族や友人と一緒に、七色に輝く特別な夜をお楽しみください。

クリスマスイルミネーション「しんぐらファンタジーナイト」を開催

【とき】 令和5年2月5日(日) 9時〜12時

【ところ】 新宮スポーツセンター

【とき】 令和5年2月7日(火) 14時〜15時45分

誰でも手軽にできるニュースポーツ「シャフルボード」に挑戦してみませんか。シャフルボードは、細長いコートの上でディスク(円盤)を押し出し、「ダイアグラム」と呼ばれる得点盤上に到達させてその得点を競うニュースポーツです。

第17回たつの市シャフルボード大会 参加者募集

地域包括支援課 (064・3125、Fax 063・0863)

電子申請はこちらから↓

【申込方法】 地域包括支援課窓口、電話、ファックス、または電子申請にてお申し込みください。

【対象者】 いきいき百歳体操に関心のある方(年齢は問いません) 【定員】 40名(申込順) 【参加費】 無料

【その他】 飲み物・タオル・老眼鏡等持参、運動しやすい服装・靴でご参加ください。 【申込期間】 12月19日(月)〜令和5年1月13日(金) 【電子申請】 こちらから↓

揖保川公民館1階ホール

【とき】 令和5年1月25日(水) 9時〜12時

【ところ】 龍野・御津体育館

【対象者】 市内在住または在勤の方

【定員】 30チーム(1チーム2名) 【申込期限】 令和5年1月25日(水) 【申込方法】 龍野・御津体育館および揖保川・新宮スポーツセンター窓口でお申し込みください。

【参加資格】 市内在住または在勤の方

【参加費】 無料

【申込方法】 龍野・御津体育館および揖保川・新宮スポーツセンター窓口でお申し込みください。

【定員】 30チーム(1チーム2名)

【申込期限】 令和5年1月25日(水) 【申込方法】 龍野・御津体育館および揖保川・新宮スポーツセンター窓口でお申し込みください。

【参加資格】 市内在住または在勤の方

【参加費】 無料

【申込方法】 龍野・御津体育館および揖保川・新宮スポーツセンター窓口でお申し込みください。



認知症ケアセミナー 参加者募集

【とき】 令和5年2月7日(火) 14時〜15時45分

【ところ】 西播磨総合リハビリテーションセンター 研修交流センター内1階 交流ホール(新宮町光都1-7-1)

【対象者】 認知症ケアに関心のある方

【テーマ】 「軽度認知症(MCI)・I・EMシアーイ」って何?」

【講師】 兵庫県立リハビリテーション西播磨病院・認知症疾患医療センター長 兼 脳神経内科 医師 高橋 竜一 医師

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

帯状疱疹って知っていますか?

帯状疱疹はウイルスによって皮膚の痛みや発疹などが起こる病気です。



【原因】 原因は「水痘・帯状疱疹ウイルス」です。初めて感染したときは水ぼうそうを発症します。水ぼうそうが治った後もウイルスは、長い間、体内に潜んでいます。普段は免疫力によって活動が抑えられていますが、加齢やストレスなどで免疫力が低下するとウイルスが活性化して帯状疱疹を発症します。50歳を過ぎると発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人は発症するといわれています。帯状疱疹は、日頃からの体調管理と早期発見・治療が非常に重要です。

【症状】 水ぶくれを伴う赤い発疹が、身体の左右の一部に帯状に現れる皮膚の疾患です。ピリピリした痛みを伴うことが多く、症状は3〜4週間ほど続きます。

【治療】 抗ウイルス薬や鎮痛薬等による治療を行います。できるだけ早期に治療を開始するほど治療効果が期待できますので、症状を自覚したら早めに受診しましょう。

帯状疱疹の予防

- 1 体調管理を心がけ、免疫力が低下しないようにしましょう。
・バランスの良い食事を取る
・十分な睡眠をとる
・適度な運動をする
・ストレスをためない



- 2 予防接種
50歳以上の方を対象に2種類のワクチンがあります。生ワクチンが1回接種、不活化ワクチンが2回接種です。予防接種は、発症を完全に防ぐものではありませんが、発症しても軽症ですみ、後遺症の予防につながるとされています。
※帯状疱疹ワクチンは、予防接種法上、「任意接種」となりますので、接種費用は全額自己負担となります。希望される方は、かかりつけ医にご相談ください。

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

新型コロナウイルス感染症第8波とインフルエンザとの同時流行に備えた対策を!

新型コロナウイルスの感染者数が増加し、季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されています。

- 基本的な感染対策の徹底
・3密(密閉、密集、密接)の回避
・手洗い等の手指消毒
・適切なマスクの着用
・効果的な換気(暖房中も継続的な換気をお願いします)
・感染リスクの高い行動の回避



ワクチンを接種しましょう

新型コロナワクチン
季節性インフルエンザワクチン
乳幼児インフルエンザ予防接種
高齢者インフルエンザ予防接種
個人負担金
1,500円で接種できます。(生活保護受給者は無料)
※季節性インフルエンザワクチンの助成期限は、令和5年1月31日(火)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。
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

Table with columns: 日時, 場所. Rows: R5/1/30(月) 13:15~15:45, R5/2/13(月) 13:15~15:45. Location: 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、マスク等
申込先 母子健康支援センターはつらつ

Table with columns: 開催日, 時間・場所, 内容. Rows: 12/14(水) 10:00~11:30 (受付9:45~), R5/1/18(水) はつらつセンター. Content: 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