

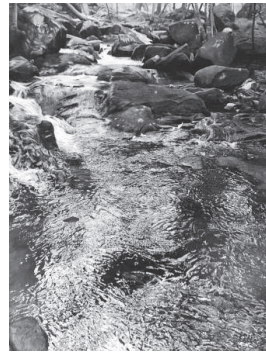
「道の駅みつ体験学習室」
参加者を募集

とき 2月6日(月) 10時～14時
募集人数 15名(先着順)
参加費(予定) 1,300円

募集



醤油の郷大正ロマン館
(☎72・8871)



ところ 醤油の郷大正ロマン館

とき 1月14日(土)～29日(日)
10時～17時
※毎週月曜日は休館日

西播磨「水の郷」
展示会を開催

西播磨で活動する作家が「水の郷」をテーマに制作した洋画、陶芸、工芸、約40点を展示します。

西播磨「水の郷」
展示会を開催

催し



体験学習室のご案内
道の駅みつ体験学習室
(☎322・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。

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。

各体験共通
※申し込みは、一人につき申
込者を含め3名までです。
※ご予約のキャンセルは2
日前まで受け付けします。
※エプロン・マスク・三角
巾・手拭き・筆記用具・
上履きをご持参ください。

とき 2月9日(木) 10時～14時
募集人数 15名(先着順)
参加費(予定) 1,400円

とき 2月21日(火) 10時～14時
募集人数 15名(先着順)
参加費(予定) 1,600円

とき 2月21日(火) 10時～14時
募集人数 15名(先着順)
参加費(予定) 1,400円

とき 2月21日(火) 10時～14時
募集人数 15名(先着順)
参加費(予定) 1,400円

冬の漁師料理体験
春つらうーイタリアン料理体験

農地整備課(☎64・3159)
または光都土地改良センター
(☎0791・58・2215)



「田んぼダム」とは、田んぼ
の排水桝に切り欠きのある
「せき板」を設置し、雨水を一
時的に田んぼに貯留すること
によって、地域の洪水を防止・
軽減する取り組みです。
来年度に新たに組み組む地
区を募集します。なお、「せき
板」は無償で配布します。
詳しくは、お問い合わせく
ださい。

西播磨「田んぼの力」
プロジェクト
「田んぼダム」取り組み
地区新規募集

とき 2月11日(土・祝) 13時
30分～15時
ところ 市役所多目的ホール
仲岡しゅんさん

講師 市役所多目的ホール
仲岡しゅんさん
定員 40名(先着順・要予約)
※託児有

申込方法 電話・メール・
電子申請・ファックスで申し
込み

※新型コロナウイルス感染拡
大状況により、イベントを
中止する場合があります。

電子申請は
こちらから↓
QRコード

申込期限 2月1日(水)
参加費 無料
申込・問い合わせ先
人権推進課(☎64・3151、
☎63・2594、@jinkensushin
@city.tatsuno.lg.jp)

男女共同参画セミナー
参加者を募集

「性的マイノリティってなに?」
多様な性について楽しく学び、
私についても考えてみよう」

とき 2月11日(土・祝) 13時
30分～15時
ところ 市役所多目的ホール
仲岡しゅんさん

講師 市役所多目的ホール
仲岡しゅんさん
定員 40名(先着順・要予約)
※託児有

申込方法 電話・メール・
電子申請・ファックスで申し
込み

男性として生まれ、現在
は、女性弁護士として多方面
で活躍されている仲岡しゅん
さんのお話を通じ、性的マイノ
リティの方の思いを知り、自分
自身の生きづらさに通じるも
のがないか、みんなで考えてみ
ませんか?

とき 2月11日(土・祝) 13時
30分～15時
ところ 市役所多目的ホール
仲岡しゅんさん

講師 市役所多目的ホール
仲岡しゅんさん
定員 40名(先着順・要予約)
※託児有

ゆうゆう学園 オープン
カレッジ(公開講座)参加
者を募集

ゆうゆう学園(西播磨高齢
者文化大学)の講座を公開し、
クラブ活動等の学園生活を紹
介します。

聴講費 無料
申込・問い合わせ先
龍野商工会議所(☎63・4141)

講師 ダイヤ精機株式会社
代表取締役 諏訪 貴子さん
演題 中小企業が生き抜いた
めの経営改革と人財育成、DX
活用と社員の意識改革で業績を
回復させた町工場の挑戦

とき 1月24日(火) 14時～15
時30分
ところ 龍野経済交流セン
ター2階会議所ホール

講師 ダイヤ精機株式会社
代表取締役 諏訪 貴子さん
演題 中小企業が生き抜いた
めの経営改革と人財育成、DX
活用と社員の意識改革で業績を
回復させた町工場の挑戦

とき 1月24日(火) 14時～15
時30分
ところ 龍野経済交流セン
ター2階会議所ホール

講師 ダイヤ精機株式会社
代表取締役 諏訪 貴子さん
演題 中小企業が生き抜いた
めの経営改革と人財育成、DX
活用と社員の意識改革で業績を
回復させた町工場の挑戦

**龍野商工会議所「新春経
済講演会」聴講者を募集**

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)
▶新地域振興課(☎75・3110) ▶旧地域振興課(☎72・6336) ▶旧地域振興課(☎322・3496)

～脳卒中に要注意!～

【突然やってくる脳卒中】

脳卒中とは、脳梗塞・脳出血・
くも膜下出血の総称で、片側の
手足のマヒやしびれ、ろれつが
回らない、激しい頭痛、意識の
混濁などの症状が「突然」起こ
るのが特徴です。寒さが引き金となり冬期に多く発症
します。脳卒中による死亡数は年々減少傾向ですが、
発症数は増加し、脳梗塞が脳卒中全体の7割を占め、
若い人の発症も増加しています。



【脳卒中の原因】

最大の原因は高血圧と加齢といわれていますが、糖
尿病・心臓病・脂質異常症・肥満・喫煙・多量飲酒・ス
トレスなど、生活習慣に係る様々な危険因子や遺伝等
により発症します。

【脳卒中の予防と対応】

危険因子の多くは、健康診断などで早期発見できま
す。生活習慣の改善や治療をすることで、脳卒中の予
防につながります。また、脳卒中を疑う症状があれば
すぐに受診することが重要です。

ACT-FAST

～異常があれば即行動(ACT)～

下記のような脳卒中の前触れ(一過性脳虚血発作
等)を見逃さず受診することが大切です!

Face..... 顔のゆがみ
Arm 腕が上がらない
Speech ... ろれつが回らない
Time 急いで病院へ



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

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)

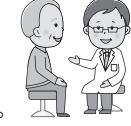
今年度、健(検)診を
まだ受けられていない方!

個別健診

を受診しましょう!

(医療機関での健診)

コロナ禍の今だからこそ、体調管理が重要です。
健(検)診を先延ばしにして、病気の発見・治療が遅れたり、
重症化したりする事のないよう定期的に受診しましょう。



“生活習慣病”のリスクをチェックするために!

特定健診

…身体計測・腹囲計測・血圧測定
血液検査・診察等が含まれています。

“がん”の早期発見・早期治療のために!

がん検診

…肺がん検診・胃がん検診・大腸がん
検診・前立腺がん検診等です。

※対象年齢の方には、がん検診無料券を送付しています。
使用期限(令和5年3月31日まで)が迫っています。未受診の
方は、ぜひ早めに受診してください。
対象年齢、実施医療機関等の問い合わせは下記まで。

健康課(☎63・2112)

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、御津総合支所地域振興課



利用者の声



「体力が付き、風邪をひかなくなりました」等、多数良い
ご意見を頂いております。

日 時	場 所
2/6(月) 13:15～15:45	御津やすらぎ福祉会館
2/13(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、マスク等
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
1/18(水) 2/15(水)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	●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