

龍野文化協会活動発表会
日頃の文化活動の成果を披露する活動発表会を開催します。
【展示】6月1日(土) 13時〜16時、6月2日(日) 10時〜16時
【芸能発表】6月2日(日) 13時〜16時

龍野文化協会活動発表会

市民ふれあいコンサート
出演者 シング・ア・ソング(女声アンサンブル)
たつの市音楽協会の会員のアンサンブルです。
演奏曲 アメイジンググレイス、みずいろの雨、あなた、その他
入場料 無料
問い合わせ先 出演団体は随時募集中
市民ふれあいコンサート推進委員会(山本 ☎090・9709・4637)

第12回 市民ふれあいコンサート

とき 5月24日(金) 12時15分〜(約30分)
ところ 市役所多目的ホール

催し



ところ 赤とんぼ文化ホール・中ホール
入場料 無料
社会教育課 ☎64・3180

『オフロードトライアスロンin 菖蒲谷』を開催

トレイルランニング・マウンテンバイク・スイムを種目としたオフロードトライアスロン大会が開催されますので、ご観覧ください。
とき 6月15日(土) 13時〜16日(日) 9時30分〜
ところ 菖蒲谷森林公園



トレイルランニングの様子

スポーツ振興課(龍野体育館 ☎63・2261)

みんなで童謡を歌おうの会

子どもの頃に歌った懐かしい童謡・唱歌を皆さん一緒に楽しく歌いましょう。
とき 6月18日(火) 13時30分〜15時
ところ 霞城館研修室
講師 大西由香里(童謡歌手)
参加費 無料
※申し込み不要
霞城館 ☎63・2900

講演会「あきらめないがん治療〜粒子線治療について」

令和6年6月から新たに早期肺がんの粒子線治療が保険診療適用となるなど、多くの疾患で粒子線治療が標準治療になっていきます。治療に悩んでいる人、または身近で悩んでいる人がいる場合は、ぜひご参加ください。
とき 6月29日(土) 10時30分〜(開場10時)
ところ アクリエヒめじ 409会議室
講師 沖本 智昭さん(兵庫県立粒子線医療センター院長)
参加費 無料
※申し込み不要

募集

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の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。
★美味しいパンづくり体験
とき 6月17日(月) 10時〜



第5回 小さな楽器の小さなコンサート

愛と勇気をテーマにした手作りのコンサートです。ウクレレ・オカリナ・ギター・カリンバの演奏を聴きながら癒されに来ませんか?
とき 5月25日(土) 13時〜15時
ところ 国民宿舎赤とんぼ荘4階ロビー
入場料 無料
問い合わせ先 小さな楽器の小さなコンサート代表武内 ☎090・3626・4879

兵庫県立粒子線医療センター総務課 ☎0791・58・0100

14時 募集人数 15名
参加費(予定) 1,300円
持ち物 エプロン・マスク・三角巾・手拭き・筆記用具・上履き

★好吃(ハオチー)中華料理体験
とき 6月18日(火) 10時〜14時
募集人数 15名
参加費(予定) 1,500円
持ち物 エプロン・マスク・三角巾・手拭き・筆記用具・上履き

◆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 ☎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。

保健だより



健康課(はつらつセンター内) ☎63・2112
子ども家庭センターはつらつ ☎63・5121
地域振興課 ☎75・3110
地域振興課 ☎72・6336
地域振興課 ☎322・3496

世界禁煙デー

大切な人を守ろう!

5月31日は世界禁煙デーです。

たばこの煙は、約5,300種類の危険な物質でできています。そのうち、約70種類は発がん性があり、吸っている本人だけでなく、周りの人も吸い込んでしまいます。これを受動喫煙と言います。



受動喫煙の健康被害

受動喫煙は喫煙者と同程度のリスクで様々な健康被害を引き起こします。

- 肺がん、鼻腔・副鼻腔がん、乳がん
●脳卒中(脳梗塞、脳出血など)
●虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)
●慢性閉塞性肺疾患(COPD)
●低出生体重・胎児発育遅延 など

子どもへの影響

子どもは、大人よりも受動喫煙の影響を受けやすいと言われています。

- 乳幼児突然死症候群(SIDS)
●気管支喘息
●肺炎
●中耳炎
●虫歯 など



分煙ではなく、禁煙で!

受動喫煙を防ぐためには、分煙ではなく、禁煙が最も効果的です。近年注目されている電子たばこや加熱式たばこも受動喫煙のリスクを完全に防ぐことができず、健康への悪影響が指摘されています。喫煙者は、自分自身の健康だけでなく、大切な人たちを守るために、今日から禁煙を始めませんか。喫煙は依存症です。自分だけで禁煙するのは難しいと感じる人もいるでしょう。そのような場合は、禁煙外来や禁煙補助薬などのサポートを活用することをおすすめします。世界禁煙デーを、あなたの禁煙のスタートの日にしましょう。



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)

5種混合ワクチンについて

令和6年4月1日から5種混合ワクチン(百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオ・Hib)が定期予防接種に使用されています。令和6年1月生まれ以降の方には順次5種混合ワクチンの予診票を送付しています。定期接種対象者は、生後2カ月から90カ月に至るまでの方です。



※すでに、4種混合ワクチンおよびHib感染症ワクチンの1回目の接種をされた方は、原則2回目以降も同じワクチンを接種することになります。

小児の肺炎球菌ワクチンについて

●13価から15価に変更になります。予診票は現在配布している予診票をご使用いただけます。

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 600円

申込先 健康課(はつらつセンター内)、揖保川総合支所

利用者の声

「自主トレの機械を利用する中で猫背が改善した」等、多数良いご意見を頂いております。

Table with columns: 日時, 場所. Rows: 5/20(月) 13:45~16:15 はつらつセンター, 6/20(木) 9:15~11:45 揖保川総合支所, 6/24(月) 13:45~16:15 揖保川総合支所

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 妊婦とその家族(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

申込先 子ども家庭センターはつらつ

電子申請で申し込みできます



Table with columns: 開催日, 時間・場所, 内容. Rows: 5/22(水) 10:00~11:30 (受付9:45~) はつらつセンター, 6/19(水) 10:00~11:30 (受付9:45~) はつらつセンター. Content: ●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) ●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