



**催し**

**第18回市民ふれあいコンサートを開催**

**とき** 12月20日(金) 12時15分(約30分)

**ところ** 市役所多目的ホール

**出演者** 「ポコ・ア・ポコ」(トインチャイム)のグループです。揖保川公民館で練習しています。普段は市内のこども園や各種施設で訪問演奏をしています。

今回はフルートとクリスマスコンサートを企画しました。

**演奏曲** 見上げてごらん夜の星を、ムーンリバー、クリスマスメドレーなど

**入場料** 無料

**問い合わせ先**

**出演団体は随時募集中**

普段の練習の成果を発表したい団体の皆さん、お気軽に応募してください。市民ふれあいコンサート推進委員会(山本090・9709・4637)

**募集**

**龍野ふるさとガイド会員募集**

龍野ふるさとガイドの新規会員を募集しています。

龍野城下町周辺の観光ガイドや、会員を対象とした各種研修会などを実施しています。興味をお持ちの方は、ぜひご入会ください。

**年会費** 1,000円

**申込・問い合わせ先** 龍野ふ

**健康チエック会のお知らせ**

**とき** 令和7年1月15日(水) 10時~12時

**ところ** マックスバリュ龍野西店

**内容** 血管年齢測定(センサー)に指先を当てて、簡易的に血管年齢を測定することができます(、ベジチエック(センサー)に手のひらを当てて、野菜摂取の充足度を測定することができます)、タブレットによる認知機能チェック

**健康課(はつらつセンター内)** (☎63・2112)



るさとガイド事務局(観光振興課内) (☎64・3156)

**第4回障害者クリニカルアート教室参加者を募集**

感じたままに、あなたならではの感性で、いろんな画材を使って絵を描いてみませんか。

**とき** 12月22日(日) 13時30分~15時

**ところ** 揖保川公民館

**講師** 中谷真理さん(日本臨床美術協会認定臨床美術士)

**対象者** 小学生以上の障害のある方(障害者手帳が無くても特別支援学級等に在籍している児童・生徒可)

**定員** 10名程度(先着順) 保護者同伴可

**受講料** 500円(材料費)

**西播磨ビジネスプランコンテスト決勝大会観覧者募集**

西播磨地域の多様な課題解決に挑むビジネスプランコンテストの決勝大会の観覧者を募集します。

**とき** 12月21日(土) 13時~17時30分

**ところ** 県立先端科学技術支援センター(赤穂郡上郡町光都3丁目1-1)

**申込方法** 観覧ご希望の方は左記URLよりお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/Mr4zW8UTU>

二次元コードからもお申し込みできます

**神姫バス(株) 地域事業推進課** (☎090・9255・7502)



中国語特別講座

キャリア29年の講師が、文法用語の難関を突破し、「入り口」のハードルを低くして教えます。

保健だより



▶健康課(はつらつセンター内) (☎63・2112) ▶こ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)

冬の健康管理術  
~健康に冬を乗り切るためのポイント~

冬は運動不足になりがちで、年末年始は食生活が乱れ、肥満になりやすい季節です。肥満は生活習慣病のリスクを高め、放っておくと、動脈硬化が進行し、脳血管疾患、心臓病、腎不全などの大きな病気を引き起こします。そうならないために普段の生活で気を付けるポイントを紹介いたします。

- 健康管理のポイント**
- 意識的に体を動かす  
運動量が不足すると筋肉が落ち、体温が低下して病気にかかりやすくなる恐れがあります。今の生活にプラス10分の運動を取り入れましょう。(散歩、ウォーキング、ストレッチなども効果的)
  - 定期的に体重を測る  
体重の変化は健康の身近なバロメーターです。体重計をいつも目につく場所に置いて定期的な測定を心がけましょう。
  - 急激な温度変化に注意する  
トイレや洗面所、浴室では暖房器具などを活用し温度差をなくしましょう。
  - 歯と口の健康を保つ  
乾燥する季節は、唾液の量が減り口の中で細菌が繁殖しやすく虫歯になりやすくなります。うがいや歯磨きをこまめに行いましょう。
  - 食事~3つのポイント~
    - 食べ過ぎを防ぐ
      - ・よく噛んで食べる
      - ・腹八分目を心がける
      - ・野菜料理を先に食べる
    - 外食時に気をつけること
      - ・野菜の多いメニューを選ぶ
      - ・丼物より定食を選ぶ
    - アルコールにも注意  
アルコールは食欲を増進させ、食べ過ぎにつながります。
      - ・1日に飲む適量(目安)は、ビール1本500ml以下(女性や高齢者はその半分に抑える)
      - ・週に2日は休肝日をつくる



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)

インフルエンザの予防接種は受けましたか?

たつの市では乳幼児、高齢者を対象に予防接種の費用を助成しています。

●乳幼児

**対象** 平成30年4月2日生~令和6年6月30日生

**助成金額** 1回につき1,500円

**助成回数** 一人につき年2回

※対象児には、助成券を9月に郵送しています。

●高齢者

**対象** ・65歳以上の方(接種日現在)  
・接種日において60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の日常生活が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方。

**個人負担金** 1,500円(1回限り)  
※生活保護受給者は無料(事務連絡票が必要です)

接種方法等の詳細はホームページをご確認ください。  
接種期限は令和7年1月31日(金)までとなっています。

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、はつらつセンターおよび各支所のトレーニング室が利用できます。

**対象者** 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方  
※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

**受講料** 600円

**申込先** 健康課(はつらつセンター内)

**利用者の声**

「色々な機械で運動できるのが嬉しいです」「気持ちも健康になっている気がします」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
12/26(木) 13:15~15:45	はつらつセンター
1/30(木) 13:15~15:45	

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** こども家庭センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
12/18(水)	10:00~11:30 (受付9:45~)	●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
1/22(水)	はつらつセンター	