

たつの文化フォーラム 2025開催

たつこの魅力を再発見し、未来の観光まちづくりを考えるフォーラムを行います。

とき 9月20日(土) 14時～16時

ところ 中央公民館

講師 山下 晃正さん(京都府参与・ATV K村長)、杉本

第25回市民ふれあコンサートを開催

とき 9月19日(金) 12時15分～(約30分)

ところ 市役所多目的ホール

出演者 ひらりーず+(揖保川地域を中心に活動しています。ケーナを中心に演奏しているアンサンブルグループ)

演奏曲 コンドルは飛んでいく、海の見える街、糸、恋に落ちて、竜神、ベニの浜辺などで

入場料 無料

問い合わせ先 出演団体は随時募集中

日頃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)

龍野コンシェルジュ事務局

申込はこちらから

龍野コンシェルジュ事務局 (063・3555)

歌子さん(公財)奈良屋記念杉本家保存会学芸部長)

定員 100名(先着順)

入場料 無料

主催 (一社) 龍野重文重伝トラスト

アキノイサム絵本原画展

絵本作家のアキノイサムさんの絵本原画展を開催します。絵筆や民族衣装など、アキノさんが絵本作成に使用した物品の展示も行います。

とき 9月25日(木)～10月6日(月)

展示品 絵本原画「たいようまでのぼったコンドル」ほか

ところ 新宮図書館研修室および玄関前ホール

新宮図書館 (075・333)

新宮ひがなまつりを開催

3万球、260種類を超える彼岸花が咲き誇る新宮宮内遺跡で、七色の彼岸花を楽しみな

室津海駅館特別展「本陣・薩摩屋と室津の年中行事」

室津の本陣・薩摩屋(高島家)

園芸・書道講座作品展

生きがいセンターの園芸・書道講座受講生が制作した作品を披露します。

とき 10月3日(金)～5日(日) 10時～16時(最終日10時～14時)

ところ かどめふれあい館

生きがいセンター (063・4980)

七色のヒガンバナで新宮を飾ろう実行委員会進藤

から、子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。

とき 9月28日(日) 9時30分～15時頃 小雨決行

ところ 新宮宮内遺跡(JR姫新線播磨新宮駅北口からすぐ)

内容 ステージイベント(龍野ベンチャーズ、播州新宮越部太鼓、永井あみり、うみがわ、サックス、オカリナ、よさこい演舞など)、写真教室、園芸教室、キッズプレゾーン、ワンコインブーズ、キッチンカー・フードグルメ、ハンドメイド販売、ワークショップなど

室津海駅館特別展「本陣・薩摩屋と室津の年中行事」

室津の本陣・薩摩屋(高島家)

関連行事 ギャラリートーク

室津海駅館特別展「本陣・薩摩屋と室津の年中行事」

室津の本陣・薩摩屋(高島家)

関連行事 ギャラリートーク

楽庵会お茶会

楽庵会

とき 10月5日(日) 10時～16時(受付15時まで)

※次回は11月の第一日曜日予定

ところ 聚遠亭楽庵

料金 1,000円

主催 楽庵会

楽庵会事務局・中村 (062・0578)

室津海駅館特別展「本陣・薩摩屋と室津の年中行事」

室津の本陣・薩摩屋(高島家)

関連行事 ギャラリートーク

室津海駅館特別展「本陣・薩摩屋と室津の年中行事」

室津の本陣・薩摩屋(高島家)

関連行事 ギャラリートーク

室津海駅館特別展「本陣・薩摩屋と室津の年中行事」

室津の本陣・薩摩屋(高島家)

関連行事 ギャラリートーク

正月飾りの「ハツ」に吊した飾り

個人蔵

とき 10月4日(土)～11月30日(日) 9時30分～17時(入館は16時30分まで)

※月曜日(10月13日、11月3日、24日は除く)、10月14日(火)、15日(水)、11月4日(火)、5日(水)、25日(火)、26日(水)は休館

入館料 高校生以上200円、小・中学生100円

※「ひょうごっこ子ココロンカード」提示で無料。

※市内の小・中学生は無料

※11月8日(土)、9日(日)は「関西文化の日」のため、室津海駅館・室津民俗館とも入館料無料

室津海駅館特別展「本陣・薩摩屋と室津の年中行事」

室津の本陣・薩摩屋(高島家)

関連行事 ギャラリートーク

保健だより



▶健康課(はつらつセンター内) (063・2112) ▶子ども家庭センターはつらつ (063・5121)
▶地域振興課 (075・3110) ▶地域振興課 (072・6336) ▶地域振興課 (0322・3496)

生活習慣を見直して 糖尿病を予防しよう!

糖尿病とは

糖尿病は、インスリン(血糖値を下げるホルモン)が十分に働かないために、血糖値が高い状態が長期間続く病気です。

血糖値が高い状態で何年も放置すると、血管が傷つき、心臓病や失明、腎臓病、手足の切断などの合併症につながります。また、認知症のリスクも高まります。

たつの市の糖尿病での死亡率は、兵庫県と比べて高いため、生活習慣を見直し糖尿病の発症リスクを減らしましょう。

高血糖の主な症状

- ◆のどがよく渇く
- ◆尿の回数が増える
- ◆体重が減る
- ◆疲れやすくなる

健診を受け、結果を確認しよう

糖尿病を判断する指標として「血糖値」と「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」があります。健診結果が届いたら必ず確認し、自身の生活習慣を振り返りましょう。

検査種類	基準値
血糖値(空腹時)	100mg/dL未満
HbA1c	5.6%未満

※HbA1cとは、過去1～2カ月の血糖の平均的な状態が分かる指標です。

生活習慣を見直そう

生活習慣の改善により糖尿病の発症リスクを減らすことができます。

〈食事見直しのポイント〉

- ◆規則正しくバランスのよい食事を心がける
- ◆野菜、きのこ、海藻類を積極的に摂る
- ◆ゆっくりよく噛んで食べる

〈運動習慣見直しのポイント〉

- ◆今よりも10分プラスの運動習慣をつける
- ◆できる範囲で無理なくコツコツ毎日続ける

教室・相談のご案内(事前予約必要)

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、飲み物等

申込先 こ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

開催日	時間・場所	内容
9/22(月) 10/22(水)	10:00～11:30 (受付9:45～) はつらつセンター	●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) ●管理栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

自主トレーニング講習会

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)、揖保川総合支所

日時	場所
10/ 9(木) 13:15～15:45	はつらつセンター
11/12(水) 9:15～11:45	揖保川総合支所

自主トレフォローアップ講習会

自主トレーニング機器の使い方に自信がない方、もう一度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習会を開催します!(一度運動を諦めてしまった方も大歓迎!)

対象者 自主トレーニング講習会受講済みの方

受講料 無料

日時	場所
10/ 1(水) 14:00～16:00	はつらつセンター

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

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)