

西播磨音楽でつなぐプロジェクト音楽交流会

音楽による地域づくりをめざし、西播磨を中心に活動している個人や音楽団体が交流を図ります。ぜひご来場ください。

とき 12月20日(土) 13時30分～15時30分

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)

催し

第28回市民ふれあいコンサート

とき 12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 ヘルマンハープ「なでしこ」(バリアフリーの弦楽器の癒やしの音色をお楽しみください)

演奏曲 ホワイトクリスマス、きよしこの夜、アヴェ・マリア等のクリスマスソング、また君に恋してる、愛の讃歌、白い恋人たちなど

入場料 無料

問い合わせ先

夜比良神社で「奉納馬上武芸馬上舞」を披露

とき 12月21日(日) 10時～12時

ところ 夜比良神社 境内休耕田(揖保町揖保上391)

観覧料 無料

ミサバレエスクールクリスマス発表会「アナと雪の女王」

とき 12月21日(日) 13時30分～15時30分(開場13時)

ところ たつの市総合文化会館赤とんぼ文化ホール 大ホール

内容

第1部 バレエコンサート「バレエを始めよう」

第2部 「アナと雪の女王」ストーリーを楽しみましょう

入場料 無料

ミサバレエスクール (063・5101)

ところ 西播磨文化会館講堂

出演団体 同プロジェクト主催の音楽講座受講生ほか、合唱、フルート、チェロ、琴、ピアノ、ジャズ、カルテット奏者など(予定)

入場料 無料

西播磨文化会館(075・3663)

曲目

第1部 ポップスステージ 映画「アナと雪の女王」メドレー、映画「バイレーツ・オブ・カリビアン」メドレー、ミュージカル「オペラ座の怪人」メドレー、大河ドラマ「篤姫」・「真田丸」・「べらぼう」

入場料 無料(全席自由席・未就学児可)

※お子様をお連れの方は、周囲の方へのご配慮をお願いします。

主催 播州龍野武魂盛隆士隊

協力 夜比良神社、日本の馬御旗野乃杜牧場

西播磨交響楽団

第38回定期演奏会

ニューイヤークンサート

とき 令和8年1月25日(日) 開場13時15分 開演14時(公開リハーサル 10時～11時)

ところ たつの市総合文化会館赤とんぼ文化ホール 大ホール

入場料 無料(全席自由席・未就学児可)

※お子様をお連れの方は、周囲の方へのご配慮をお願いします。

優秀賞作品「龍野 散歩道」
たつの市立龍野西中学校
3年 坂本 望愛さん



最優秀賞作品「盆踊り」
宍粟市立山崎西中学校
3年 田路 茉奈花さん

「ふるさとの風景絵画コンクール」優秀作品を展示

西播磨県民局管内の小中学生・高校生を対象に募集した「ふるさとの風景絵画コンクール」の、優秀作品22点が決定し、展示します。

とき 令和8年1月6日(火) 13時～13日(火) 12時

ところ 揖保川総合支所

募集

『ちびっこ柔道教室(小学生・園児対象)』参加者募集

日本古来の武道である「柔道」に興味のある方、また礼法を学びたいと思っていられる方、楽しく武道体験に参加してみませんか。

とき 12月15日(月)～令和8年2月12日(木) 18時30分～20時(毎週月・水・木曜日)

ところ たつの市内柔道場

※曜日、柔道場は、申し込み時に選択。

対象者 市内在住小学生または園児

参加費 無料

定員 10名程度(先着順)

持ち物 汗拭きタオル

※運動ができる服装でご参加ください。

申込期限 12月12日(金)

申込・問い合わせ先 スポーツ振興課(龍野体育館)(063・2261)



保健だより

▶健康課(はつらつセンター内)(063・2112) ▶こ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)

お酒と上手に付き合ひましょう

年末年始は宴会やイベントが多くなり、飲酒の機会が増えます。過度な飲酒が続くことで、肥満や高血圧、肝機能障害、脂肪肝、急性アルコール中毒などを引き起こす恐れがあります。アルコールのリスクを理解し、自分に合ったお酒との付き合い方を考えてみましょう。



お酒の量を振り返ってみよう

～1日あたりの飲酒量の目安～

		純アルコール量
純アルコール摂取量 上限の目安	男性	20g
	女性	10g
生活習慣病のリスクを 高める飲酒量	男性	40g以上
	女性	20g以上

純アルコール量10gとは？



※飲酒による影響は、年齢や体格等の違いにより個人差があります。

お酒と上手に付き合うために

- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 長時間の飲酒は控える
- 1週間のうち、飲まない日を2日以上設ける

年に1度は健診を！

健診は生活習慣病の予防や早期発見のために欠かせません。自分の健康状態を把握し、健康管理を続けるために健診を上手に役立てましょう。



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

播磨姫路小児救急電話相談は、令和8年3月31日で廃止されます。今後は、以下の相談窓口をご利用ください。

救急安心センターひょうご(078・7119)

24時間365日対応。急な病気やけがで受診可能な病院が分からないときや救急車を呼ぶか迷ったとき

兵庫県子ども医療電話相談(078・8000)

月～土曜日 18時～翌朝8時
日・祝・年末年始 8時～翌朝8時

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
12/24(水) 1/20(火)	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)、新宮総合支所

日時	場所
12/22(月) 13:45～16:15	新宮総合支所
12/25(木) 9:15～11:45	はつらつセンター

自主トレフォローアップ講習会

事前予約不要

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
1/14(水) 9:30～11:30	御津やすらぎ福祉会館

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 20:00～24:00

休日昼間 9:00～18:00

(日・祝・12月31日～1月3日)

全国版救急受診アプリ(愛称「Q助」)

急な病気やけがで対応に迷ったとき



こどもの救急

子どもの急な病気やけがで対応に迷ったとき

