催し

市制施行20周年記念 第18回たつの市音楽祭

初日は合唱部門17団体、2日目は器楽部門14団体が出演します。児童からシニアまで幅広い世代が奏でる音楽をぜひご鑑賞ください。

開催日時
合唱部門　2月14日（土）13時～16時30分
器楽部門　2月15日（日）13時～16時30分
※開場は12時30分です。

会場　たつの市総合文化会館アクアホール
※当日は駐車場が大変混雑します。乗り合わせてご来場いただくなどご配慮をお願いします。

入場料　無料

▼**たつの市音楽祭実行委員会事務局（社会教育課内）（☎64・3180）**

ひょうご五国の日本遺産ポスター展

県内全ての日本遺産（9件）の魅力を発信するため、室津海駅館でポスターを展示します。

とき　2月14日（土）～3月1日（日）
開館時間　9時30分～17時（入館は16時30分まで）
休館日　月曜日（2月23日をのぞく）、2月24日（火）・25日（水）
入館料　高校生以上200円、小・中学生100円

▼**室津海駅館（☎324・0595）**

第19回誉隣保館まつり

とき　2月21日（土）9時～16時、22日（日）9時～14時
ところ　誉隣保館
内容
21日　作品展示
22日　作品展示、誉田こども園の和太鼓演奏、誉田小学校の合唱、龍野東中学校の吹奏楽・ギターマンドリン部の演奏・ダンス披露、くじ引き・カラオケ大会、模擬店、キッチンカーなど
※駐車場が少ないため、近隣の方は、なるべく自転車または徒歩でお越しください。

▼**誉隣保館（☎63・2520）**

たつの観光プロモーション 日本伝統馬術演武

とき　2月22日（日）
ところ
①流鏑馬　11時～12時　揖保川河川敷（夜比良神社西）
②馬上舞　15時～16時　夜比良神社境内（揖保町揖保上391）

その他
①観覧自由（観覧エリア指定）
②天候等により中止または変更になる場合があります。

主催　播州龍野武魂盛隆士隊
協力　日本の馬 御猟野乃杜牧場

▼**播州龍野武魂盛隆士隊（☎090・3036・2047）**

第30回市民ふれあいコンサート

とき　2月27日（金）12時15分～（約30分）
ところ　市役所多目的ホール
出演者　ギターと歌のデュオ（ギターと歌のデュオで楽しんで活動しています）
演奏曲　ドライフラワー、トゥモロー、ネバーローズ 他
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）

市制施行20周年記念 御津公民館まつり

公民館で活動しているグループが、日頃の成果を披露します。

駐車場には、キッチンカー5台がやってきます。

とき　3月1日（日）13時～15時45分
ところ　御津公民館
内容　ステージ発表
※車でお越しの際は、西側駐車場をご利用ください。

▼**御津公民館（☎322・4501）**

楽庵会お茶会

とき　3月1日（日）10時～16時（受付15時まで）
※次回は5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（☎62・0578）**

革細工体験教室

市の地場産品である皮革に親しんでいただくため、たつの市産の天然皮革を使用した革細工の体験教室を開催します。
事前の申し込み不要で、お子様からご年配の方まで楽しめます。

とき　3月7日（土）10時～15時
ところ　道の駅みつ体験学習室
内容　今年の干支「午（うま）」などの動物フィギュア

参加費　1個500円～

▼**商工振興課（☎64・3158）**

募集

専門医による「もの忘れ相談」

「最近もの忘れが多くなってきた」「何度も同じことを聞いたり、話すようになった」「薬がきちんと飲めない」などということはありませんか？
揖保川病院のもの忘れ専門医が無料で相談に応じます。

とき　3月9日（月）13時30分～15時
ところ　福祉会館4階 小会議室
対象者　市内在住の方で、もの忘れや認知症についての不安がある方、そのご家族
定員　3組（1組30分以内）
※完全予約制
相談内容　認知症の症状・治療等医療に関する相談など
申込・問い合わせ先　地域包括支援課（☎64・3125）

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

たばこの害について知っていますか？

たばこによる健康への影響

たばこの煙には約5,300種類以上の科学物質が存在しており、その中には70種類以上の発がん性物質が含まれています。
たばこの煙は肺がんだけではなく、肺以外のがん、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患、ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患など、多くの病気にかかるリスクを増やします。
最近使用する人が増えている加熱式たばこも紙巻きたばこと同じく有害物質が含まれているため、同様に影響があると考えられます。

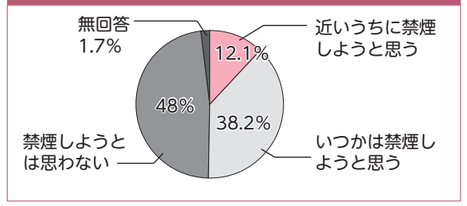
受動喫煙

たばこの害は喫煙者だけではなく、煙により周囲の家族にも影響を及ぼします。たとえベランダや換気扇の下で喫煙しても、受動喫煙を完全に防ぐことはできません。
また妊娠中は、喫煙はもとより受動喫煙でも早産や胎児が低出生体重児となる危険性が高まります。

いますぐ禁煙を始めましょう！

禁煙を始めるのに遅すぎるということはありません。あなたやあなたの大切な人たちのために、一歩を踏み出してみませんか？

禁煙の意思について



※たつの市健康増進計画・食育推進計画（第4次）より

禁煙のコツ

- 吸いたくなったら、冷たい水やお茶を飲む
- ガムや昆布をかむ
- 歯を磨く
- 医療機関で禁煙外来を受診する

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。

電子申請で申し込みできます

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
2/18（水） 3/25（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）

日時	場所
3/2（月）13:15～15:45	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
3/6（金）9:30～11:30	はつらつセンター
3/9（月）14:00～16:00	新宮総合支所

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

救急安心センターひょうご

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

電話番号　#7119　つながらない場合は078・331・7119
相談時間　24時間365日