

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) ▶**備**地域振興課(☎72・6336) ▶**御**地域振興課(☎322・3496)

教室・相談のご案内

プレママサロン(妊婦のつどい)

事前予約
必要

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

電子申請で申し
込みできます

開催日	時間・場所	内 容
10/21(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

事前予約
必要

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)

電子申請で申し
込みできます

日 時	場 所
10/1(木) 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
10/28(水) 14:00~16:00	はつらつセンター

健康相談

妊娠・子育て、生活習慣病予防の食事や運動、こころの
健康など、幅広く健康相談を行っています。保健師・管理栄
養士・助産師が伺います。

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

~9月は健康増進普及月間です~
未来の健康は、今日の行動から。
今こそ、生活習慣を見直しましょう!

食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が
関係して発症する病気の総称を生活習慣病といい、
代表的なものに高血圧や糖尿病などがあります。

生活習慣病は自覚症状がないことも多く、放置
すると重大な病気につながる場合があります。未来
の健康を守るため、この機会に生活習慣を見直しま
しょう。

今日から始める生活習慣病予防の
3つのポイント

①1日3食、バランスの良い食事を
心がけましょう

主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・
魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜、海
藻類、きのこ類など)をそろえることが大
切です。また、ゆっくりよくかんで食べる
ことを意識しましょう。



②毎日10分多く体を動かしましょう

階段を使う、家事や仕事の合間にスト
レッチをするなど、意識的に体を動かしま
しょう。



取り入れやすい手軽な運動

スクワット、ラジオ体操、ストレッチなど

③特定健診・がん検診を受診しましょう

定期的に健診を受診することで、病気
の早期発見と予防につながります。
本市では、集団健診と個別健診を実施
しています。

詳しくは、健康ライフたつの4月号また
は市ホームページをご覧ください。➡



おすすめ 健康チャレンジに取り組んでみましょう

健康チャレンジは、ご自身で食事や運動の目標
を立て、毎日実践することで、健康行動の習慣化に
つながっていく取り組みです。目標を達成した方には、
健康グッズをプレゼントします!

《プレゼント例》
・カロリー茶碗・水筒(350ml)
・電子レンジ調理器等



実施方法などの詳細は、
右記二次元コードからご確認ください。



催し



西播磨文化会館
一般公開講座

地域の歴史文化をはじめ、
西播磨地域にちなんださまざ
まな分野にわたり公開講座を
実施しています。(年間50講座
以上)

当面の講座

・9月16日(水) 10時~11時30
分「環境保全Ⅰ」芦谷直登
さん(前ひょうご環境体験
館長)

・10月7日(水) 10時~11時30
分「環境保全Ⅱ(ひょうご
環境体験館訪問)」芦谷直
登さん(前ひょうご環境体
験館長)

・10月8日(木) 10時~11時30
分「湿地と古代日本におけ
る湖沼鉄製鉄そして、た
た製鉄への歴史」田中 哲也
さん(元県立高等学校校長)

・10月13日(火) 13時30分~15
時「古墳時代の揖保川流域
―御津の古墳―岸本道昭さ
ん(播磨学研究所)ほか
西播磨文化会館(☎75・3
663)

播磨科学公園都市圏域定住自立
圏図書館読書活動推進事業
スズキコージ絵本原画展

絵本作家のスズキコージさ
んの絵本原画展を開催します。

スズキコージ氏プロフィール
昭和23年静岡県生まれ。兵庫
県在住。絵本や挿画のほか、
イラストレーターとしてポス
ター・壁画・舞台美術などで
も活躍。主な著作は『エンソ
くんきしゃにのる』『福音館書
店』『やまのデイスコ』(架空
社)など。

とき 9月11日(金)~10月
3日(土)

ところ 新宮図書館 研修室
展示品 絵本原画『エンソく
んきしゃにのる』26枚
申込・問い合わせ先 新宮図
書館(☎75・3332)

第35回
市民ふれあいコンサート

とき 9月18日(金) 12時15
分(約30分)

ところ 本庁多目的ホール
演奏曲 「荒城の月」「狐の嫁
入り」「千姫恋の姫路城」「北
の旅人」「ブルーシャトー」そ
の他、皆さん一緒に歌を楽し
みましょう。

出演者 露風と千姫コーラス
露風を中心に、地元の作詞者

の作品などを歌っています。

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)

地域生活支援を考える
セミナー

「今からできる!未来に
つながる!生活習慣病
と健康長寿」

とき 9月25日(金) 13時30
分~16時

ところ 西播磨総合リハビリ
テーションセンター 研修交
流センター1階交流ホール
内容 生活習慣病の症状や
原因などを知るとともに、運
動や食事・栄養面から生活習
慣病にならない予防法や健康
長寿について考える

講師 加藤順一さん(リハビ
リテーション西播磨病院 名譽
院長)、藤本 真子さん(同病
院 理学療法士)、安井 鈴華さ
ん(同病院 管理栄養士)

定員 60名(定員に達し次第
締め切り)
参加費 無料

申込方法 電話、ファックス
(参加申込書)または専用フォ

ームで申し込み

専用フォー
ムはこちら



新宮ひがなまつり

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
みながら、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27日(日) 10時~
15時
※小雨決行

ところ 新宮宮内遺跡(JR
播磨新宮駅北口からすぐ)

内容 ステージイベント(播
州新宮越部太鼓、IROHA、
レッドドラゴンフライ、Sing
Super Sax Jazz Orch
estra、播州ストリートダンス
協会など) 園芸教室、キッズプ
レーゼン、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

▼七色のヒガンバナで新宮を
飾ろう実行委員会 進藤
(☎75・0185)

第19回たつの市美術展

絵画、書、工芸、写真作品の
入賞・入選作品を展示します。

とき 9月29日(火)~10月
4日(日) 10時~17時(10月4
日(日)のみ15時まで)

ところ 青少年館
ホール 日本画、書道の部
体育室 洋画、工芸、写真の部

入場料 無料

出品受付 9月26日(土) 13
時~17時(青少年館)
募集要項に添付の出品申込
書を記入の上、作品とともに
搬入してください。

※募集要項は、市ホームペ
ージからダウンロードできる
ほか、社会教育課、各総合
支所および公民館等に設置
しています。

※作品受付・搬出当日は、駐
車場の混雑が予想されま
す。乗り合わせてのご来場
にご協力ください。



▼社会教育課(☎64・318
0)

