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）

定期的な歯科健診を受けていますか？

「歯医者さんは、歯が痛くなったときに行くところ」

――そう思っていませんか？

歯や歯ぐきの病気は、痛みなどの自覚症状がないまま進行することがあります。そのため、症状がなくても定期的に歯科医院を受診し、お口の状態を確認してもらうことが大切です。

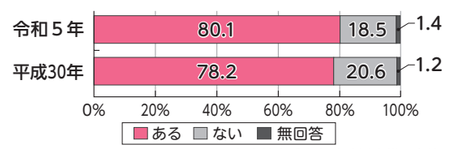
【定期的な歯科健診でできること】

- 虫歯や歯周病などを早期に発見できる。
- 歯磨きなど、自分に合ったお口のケアについてアドバイスを受けられる。
- 歯や歯ぐきの変化を継続して確認してもらえる。

「かかりつけ歯科医」を持ちましょう

定期的な歯科健診を続けるためには、自分のお口の状態を継続して診てもらえる「かかりつけ歯科医」を持つことも大切です。

【かかりつけ歯科医の有無】



R5年度健康づくり・食生活実態調査結果

たつの市民の約8割が「かかりつけ歯科医がある」と回答しています。

かかりつけ歯科医がある人も、最近歯科医院を受診していない人は、この機会にお口の状態をチェックしてもらいましょう。

まだかかりつけ歯科医がない人は、通いやすく、気になることを相談しやすい歯科医院を見つけてみませんか？

歯科健診を無料で受診できる場合があります！

本市では、今年度40歳、50歳、60歳、70歳、75歳（令和9年4月1日現在満年齢）になる方に歯科健診の無料券（個別健診）を送付しています。

また、市民の方は集団健診（20歳以上の方）で無料の歯科健診を受診できます。

問い合わせ先　健康課（はつらつセンター内）

受診方法や実施医療機関などの詳細は、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。▶

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。

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
12/24（木）	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）、新宮総合支所、揖保川総合支所

電子申請で申し込みできます

日　時	場　所
12/14（月）13:45～16:15	新宮総合支所
12/17（木）9:15～11:45	はつらつセンター
12/23（水）13:45～16:15	揖保川総合支所

自主トレフォローアップ講習会　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
12/21（月）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

催し

西播磨ふるさと文化祭2026

子どもから高齢者まで世代を超えて楽しみ、感動できる文化祭を開催します。

と　き　11月15日（日）9時30分～15時
ところ　西播磨文化会館
内　容　①表彰式・ステージ発表　②体験コーナー　③ふるさと風景絵画コンクール展示　④フリーマーケット、炊き込みご飯・パン販売、キッチンカー
参加費　無料（子ども も大人も楽しめる文化体験教室は事前予約制）
申込・問い合わせ先　西播磨文化会館（☎75・3663）

第37回市民ふれあいコンサート

と　き　11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　仲本　和香奈（ピアノ）、愛梨（バイオリン）

たつの市音楽協会員のピアニスト仲本和香奈が、いろいろな仲間たちといろいろな音楽をお届けします。今回はバイオリンの愛梨さんとお送りします。お昼のひとときをいろいろな音楽でお楽しみください。

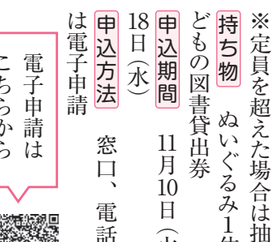
演奏曲　「チャルダッシュ（モンティ作曲）」「愛の讃歌（モノー作曲）」「情熱大陸（葉加瀬太郎作曲）」その他
入場料　無料
問い合わせ先　出演団体は随時募集中

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）

バウンドテニス体験レッスン

バウンドテニスに興味のある方や、「バウンドテニスってどんな競技？」と思っている方、体験レッスンに参加してみませんか。



と　き　11月19日～12月17日（毎週木曜日）15時～16時30分
ところ　新宮公民館

縁日兵庫にしはりま2026

キッチンカー・ワークショップ・体験コーナー・ステージイベントなど盛りだくさんのイベントです。

と　き　11月21日（土）・22日（日）10時～16時
ところ　播磨科学公園都市芝生広場（赤穂郡上郡町光都2丁目22）
入場料　無料

詳細はこちらから

▼（一社）縁日地域振興協会運営事務局（☎0794・88・6969）

森林林業技術センター公開デー

県産木材の利用促進技術などを研究する県立森林林業技術センターが一般公開されます。施設内を巡る見学ツアーや木工クラフト体験のほか、丸太を使ったゲームコーナーなどが楽しめます。

と　き　11月21日（土）10時～15時
ところ　森林林業技術センター
入場料・体験料　無料
申込・問い合わせ先　森林林業技術センター（☎0790・62・2118）

古民家ヨガとバレエの体験イベント

リノベーションした古民家でゆっくりバレエとヨガを体験できます。

と　き　11月23日（月・祝）①13時30分～バレエ発表「ミサバレエスクール～ジブリとディズニー・バレエ～」②15時～ヨガ体験（背中ヨガ、骨盤ヨガ、バレエ）
ところ　古民家（新宮町下笹3346）
対象者　どなたでも（親子での参加も可）
定員　30名（先着順）
参加費　無料



龍野図書館行事「ぬいぐるみの図書館おとまり会」

親子でおはなし会に参加した後、ぬいぐるみだけ図書館にお泊まりします。お迎えの日に、ぬいぐるみが選んだ本と記念写真を一緒にお返しします。

と　き・内容　親子おはなし会・記念撮影：11月28日（土）10時30分～12時、ぬいぐるみお迎え：12月5日（土）または6日（日）
ところ　龍野図書館研修室
対象者　5歳以上小学6年生以下とその保護者
定員　15組
※定員を超えた場合は抽選
持ち物　ぬいぐるみ1体、子どもの図書貸出券
申込期間　11月10日（火）～18日（水）
申込方法　窓口、電話または電子申請

電子申請はこちらから

申込・問い合わせ先　龍野図書館（☎62・0469）
申込期限　11月22日（日）
申込方法　電話またはメール
申込・問い合わせ先　戸浪（☎63・5101、✉misaballetlove@gmail.com）