

市は、健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、日常生活における行動指標などを示した「にしのみや健康づくり21」を策定するなど、市民の皆さんの健康づくりの促進を図っています。

西宮市民健康づくり活動推進協議会は、10月18日午前10時半から午後4時まで「ふれあい すこやか いい健康、をテーマに「西宮市民健康フェア」を開催します。

北口保健福祉センター(第1会場)では、生活習慣病の対策についてのアドバイスを受けられたり、血圧・体脂肪率等を測定できるコーナーがあるなど、健康に関するさまざまなイベントを用意しています。

### 西宮市民健康フェア



# 心も身体もすこやかに

10月18日

西宮市大学交流センター(第2会場)では、西宮が発祥の地といわれている人形劇を上演。また、西宮市医師会看護専門学校(第3会場)では、フォーラムを開催します。

ぜひ、家族の皆さんでご参加ください。参加費無料。申込が必要なイベントもありますので、詳しくは各イベント欄を参照してください。

問合せは北口保健福祉センター(0798・64・5178)へ。

※西宮市民健康づくり活動推進協議会は、市、西宮いずみ会、西宮市薬剤師会、西宮栄養士会、西宮市医師会、西宮市歯科医師会、兵庫県看護協会西阪神支部、西宮市助産師会、西宮地区薬物乱用防止指導員協議会などで構成されています

## 第2会場 西宮市大学交流センター 人形劇で心を豊かに



西宮市大学交流センターでグループ玉手箱による人形劇を開催します。午前の部(午前11時から)は「へこまされたきつね」、午後の部(午後1時半から)は「やおやさんのおみせ」です。対象はおおむね4歳〜小学3年の子と親(定員各140人。午前の部の整理券を当日午前10時半から、午後の部の整理券を午後1時から配布。先着順)。

## 第3会場 西宮市医師会看護専門学校 フォーラム「酒都」西宮に生きて



午後1時半から西宮市医師会看護専門学校でフォーラム「酒都」西宮に生きて〜ある造り酒屋の暮らしとポートレートよ〜を開催します。講師は白鷹株式会社取締役副社長・辰馬朱満子さん。また、ミニコンサートもありますのでお楽しみください。【定員】80人 【申込】10月1日午前9時から電話で西宮市の健康協会(0798・63・3751)へ。先着順

## 第1会場 北口保健福祉センター 家族一緒に健康づくり



### ◆申込が必要なイベント◆

☆赤ちゃんの心と体の発育のために 「ベビオイルマッサージ」と「乳幼児ストレッチ体操」の参加者を募集します。

【対象・時間】ベビオイルマッサージ 対象は生後7カ月までの子▽午後0時半から▽午後1時25分から ▼乳幼児ストレッチ体操▽午前10時半から(対象は生後1カ月半〜3カ月)▽午前11時15分から(生後4カ月〜9カ月)▽午後2時10分から(生後5カ月〜1歳6カ月)▽午後2時55分から(生後5カ月〜1歳6カ月) 【定員】各10人 先着順

### ◆申込不要なイベント◆

【申込】往復ハガキに希望イベント名、希望時間(①②③④のいずれか)、住所、子の氏名・月齢、保護者氏名、電話番号を書き、10月8日(必着)までに西宮市助産師会 立山方(〒662-0975市庭町6-19)に0798・32・3992へ。多数の場合抽選

☆心のケア講座 午前10時半から「音楽で心も体もリフレッシュ」をテーマに「心のケア講座」を開催します。講師は音楽療法士・鈴木暁子さん。

【申込】10月1日午前9時から電話で保健所健康増進課(0798・26・3160)へ。先着順

☆おなか周り、大丈夫!? メタボリックシンドロームの予防・改善に向けたアドバイスとして、栄養相談にのじたり料理のレシピを紹介しします。また、体脂肪率と筋肉量の測定コーナーがあります(午前・午後各1回。1回100円。定員各30人。午前の部の整理券を当日午前10時半から、午後の部の整理券を午後1時から配布。先着順)。

☆私たちの健康は私たちの手で 「減塩をすすみましょう!」コーナーに家庭のみそ汁を持参すると、塩分濃度が測定できます。また、午後3時から曲に合わせて体を動かす「いずみ会体操」を実施します。

☆噛むば噛むばど元気だからだ 噛む力、目でチェック 特殊なガムを噛(か)み、「噛む力」を測定します。

☆エイズ・結核をもっと知ろう! エイズ・結核予防に関するクイズなど。参加者には粗品あり。

☆アルコール体質チェック アルコールに対する体質をパッチテストで判定します。 ☆親子で考えよう、食育 食育に関するパネル展示、食事バランスガイドの紹介。 ☆保健所デイクア作品展示 デイクア通所者の作品の展示、保健所での精神保健福祉事業の取り組みを紹介。

☆にしのみや健康づくり推進員の活動紹介 市民健康ウォーキングなどにしのみや健康づくり21の活動を紹介します。

☆医師による健康相談 医師による「内科・整形外科の健康相談」を実施します。

☆口から始まる健康づくり 口の健康に関する相談にのじたり、歯磨き指導をします。

☆薬と健康 薬の相談や、薬草の展示、クッキーの試食、薬草茶の試飲などのコーナー。 ☆女性なんでも相談 個人面談による相談を午後0時半から3時半まで開催します。

☆「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止コーナー 麻薬・覚せい剤・大麻・シンの危険性を学びます。アンケート協力者には粗品あり。

☆健康で快適な室内環境づくり 「ぜんそくとかゆみを撃退!」室内改善相談コーナーでダニや虫の駆除方法をアドバイス。

☆健康で安全な食物・住まい 食中毒予防のポイント(食中毒菌を顕微鏡で見ると怖い)やアレルギーを起しやすいい食品について紹介。シックハウスやアレルギーの予防と対策をアドバイス。また、人と動物の共通感染症など、ペットを飼うときの注意点を紹介します。

☆健康相談コーナーでダニや虫の駆除方法をアドバイス。

☆健康で安全な食物・住まい 食中毒予防のポイント(食中毒菌を顕微鏡で見ると怖い)やアレルギーを起しやすいい食品について紹介。シックハウスやアレルギーの予防と対策をアドバイス。また、人と動物の共通感染症など、ペットを飼うときの注意点を紹介します。

☆健康で快適な室内環境づくり 「ぜんそくとかゆみを撃退!」室内改善相談コーナーでダニや虫の駆除方法をアドバイス。

☆健康で安全な食物・住まい 食中毒予防のポイント(食中毒菌を顕微鏡で見ると怖い)やアレルギーを起しやすいい食品について紹介。シックハウスやアレルギーの予防と対策をアドバイス。また、人と動物の共通感染症など、ペットを飼うときの注意点を紹介します。

☆健康で快適な室内環境づくり 「ぜんそくとかゆみを撃退!」室内改善相談コーナーでダニや虫の駆除方法をアドバイス。

☆健康で安全な食物・住まい 食中毒予防のポイント(食中毒菌を顕微鏡で見ると怖い)やアレルギーを起しやすいい食品について紹介。シックハウスやアレルギーの予防と対策をアドバイス。また、人と動物の共通感染症など、ペットを飼うときの注意点を紹介します。

☆健康で快適な室内環境づくり 「ぜんそくとかゆみを撃退!」室内改善相談コーナーでダニや虫の駆除方法をアドバイス。

☆健康で安全な食物・住まい 食中毒予防のポイント(食中毒菌を顕微鏡で見ると怖い)やアレルギーを起しやすいい食品について紹介。シックハウスやアレルギーの予防と対策をアドバイス。また、人と動物の共通感染症など、ペットを飼うときの注意点を紹介します。

☆健康で快適な室内環境づくり 「ぜんそくとかゆみを撃退!」室内改善相談コーナーでダニや虫の駆除方法をアドバイス。

☆健康で安全な食物・住まい 食中毒予防のポイント(食中毒菌を顕微鏡で見ると怖い)やアレルギーを起しやすいい食品について紹介。シックハウスやアレルギーの予防と対策をアドバイス。また、人と動物の共通感染症など、ペットを飼うときの注意点を紹介します。

☆健康で快適な室内環境づくり 「ぜんそくとかゆみを撃退!」室内改善相談コーナーでダニや虫の駆除方法をアドバイス。

☆健康で安全な食物・住まい 食中毒予防のポイント(食中毒菌を顕微鏡で見ると怖い)やアレルギーを起しやすいい食品について紹介。シックハウスやアレルギーの予防と対策をアドバイス。また、人と動物の共通感染症など、ペットを飼うときの注意点を紹介します。

## 10月は骨髄バンク推進月間です

ドナー登録に協力を

10月は「骨髄バンク推進月間」です。市は、10月14日の午 前10時から午後3時半まで(午前11時半〜午後1時を除く)市役所本庁舎2階で「ドナー登録会」を実施します。 問合せは保健所保健総務課(0798・26・3682)へ。 【対象】18歳〜54歳で、体重が男性45kg・女性40kg以上の健康な人

## 結核は過去の病気ではありません

結核は薬を飲むことで完治できる時代になりました。しかし、昨年は1日あたり68人が発症し、6人が命を落とす感染症であり、決して過去の病気ではありません。 本市でも昨年86人が新たに結核と診断されました。9月24日から30日まで「結核予防週間」です。結核について正しい知識を身につけましょう。 問合せは保健所健康増進課(0798・26・3675)へ。 【結核予防のポイント】乳児は生後6カ月以内にBCG接種を受ける▽定期的に健康診断(胸部X線検査)を受ける▽バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がける▽風邪の症状が続くときは早めに医療機関で受診する

2009年 西宮酒蔵ルネサンス特別企画

### 日本酒とスイーツとクラシック音楽との新しい出会い

～お好きなスイーツと日本酒のきき酒、そして♪～

【日時】平成21年10月3日(土)、4日(日)の2日間  
両日とも 第1部 13時〜13時45分(45分)  
第2部 14時〜14時45分(45分)  
第3部 15時〜15時45分(45分)

【料金】当日チケット1,000円(大人・子供同額 ただし1歳以下は無料)  
●ケーキ1個、煉瓦館スイーツ1個、ソフトドリンク

【定員】各日も先着150名様限定とさせていただきます。(各部50名様限定) それぞれ当日整理券を発行致します。ご予約はお受けできません。

【会場】日本盛 酒蔵通り煉瓦館 2Fホール

内容 西宮のスイーツ1個と煉瓦館スイーツ1個をご用意致します。ケーキはお好きなものを一個お選びください。温かいお茶やホットコーヒーなどをご用意します(フリードリンク制)。また酒蔵でしか飲めない「しぼりたての原酒」をご自由にお試しいただけます(未成年は飲酒禁止)。お車の方はご遠慮ください。

申込方法 当日11時より、煉瓦館売店にて時間ごとに整理券をお配りします。その際、チケットも合わせてご購入頂きます。キャンセルはお受けできませんのでご了承下さい。

お問合せ 支配人または煉瓦館売店スタッフまでお申しつけ下さい。 TEL0798-32-2525 FAX0798-32-2513

日本盛 酒蔵通り煉瓦館

西宮市用海町4番28号