

いながわ 情報ポケット

募集

不法投棄防止対策パトロール員
(緊急雇用就業機会創出事業)
 ▶募集期限9月25日 ▶内容 不法投棄防止のための監視、廃棄物の回収を行う作業など
 ▶定員2人(面接にて決定) ▶賃金 日給8,360円午前8時45分～午後5時30分、週休2日制(月10日勤務、隔日出勤) ▶その他 普通免許所持者(A T限定不可)
 ▶申込・問合せ 環境対策室(☎766-8712)

講座・教室

花と緑の教室
 ▶とき9月21日(祝)午前10時30分～正午 ▶内容 多肉植物を使った寄せ植え教室 ▶定員20人 ▶参加費2,000円(材料費込み) ▶申込・問合せ 一庫公園(☎794-4970)

鳴く虫観察会
 ▶とき10月18日(日)午後6時～同8時30分 ▶ところ 生涯学習センター・総合公園周辺 ▶対象者 子どもとその保護者 ▶定員20家族50人(定員になり次第締切) ▶参加費 小学生以上1人500円 ▶持ち物 筆記用具、懐中電灯・昆虫図鑑(あれば)

親子体操教室
 ▶とき10月6日～12月15日 毎週火曜日午前10時～同11時15分、全7回(10月13日、同20日、11月3日、同24日を除く) ▶ところ スポーツセンター ▶対象 町内在住・在勤の親子(平成21年度中に満3歳から満5歳になる子ども) ※子ども1人につき保護者1人参加 ▶参加費2,000円(保険料など) ▶持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物 ▶募集人数25組(多数抽選) ▶申込9月25日午後5時までに、スポーツセンター、文化体育館、中央公民館、日生・六瀬住民センター、町B&G海洋センター、生涯学習課に持参、もしくはスポーツセンターまでFAX(FAXの場合は、送信後に確認の電話

を入れてください) ▶問合せ 体育協会事務局(スポーツセンター内 ☎768-2277・FAX 768-0269)

お知らせ

秋の全国交通安全運動
 9月21日から同30日までの間、高齢社会への移行に伴う高齢者の交通事故情勢的確に対処するため「高齢者の交通安全」を運動の基本として実施されます。

▶重点項目①子どもの交通安全 ②自転車の交通安全③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底④飲酒運転の根絶⑤夕暮れ時の交通安全

▶問合せ コミュニティ課(☎766-8784)

猪名川町都市計画審議会の開催
 ▶とき10月6日(火)午後1時30分～ ▶ところ 生涯学習センター ▶内容 都市計画マスタープランなど ▶傍聴 定員は10人(定員を超える場合は、傍聴の申出順で抽選により決定) ▶問合せ 都市整備課(☎766-8704)

ご存知ですか? マタニティマーク

妊娠中のお母さんにマタニティマークの携帯を啓発しています。

あなたの身近でこのマークを付けている女性を見かけたら、電車・バスなどでは優先して席を譲る、乗降時に協力する、近くでの喫煙は控えるなど、思いやりのある気遣いをお願いします。

▶問合せ 保健センター(☎766-1000)

司法書士無料法律相談会
 ▶とき 毎週火曜日(祝日は休) 午後6時30分～同8時(予約不要) ▶ところ カリヨンホール3階C教室 ▶相談内容 相続・離婚・多重債務など ▶料金 無料 ▶問合せ 県司法書士会(☎078-341-2755)

訂正
 9月1日号3面21世紀の主役た町B&G海洋センター、生涯学習課に持参、もしくはスポーツセンターまでFAX(FAXの場合は、送信後に確認の電話

「はかってつける」だけ！ 体重記録キャンペーンを開催



猪名川台夏まつりで体年齢測定を行う参加者と測定する地域健康づくり支援員

減量サポート企画「笑って得する！サンサンダイエット教室」を開催

○自分に合ったダイエット法が知りたい
 ○リバウンドしないダイエットって？
 ○三日坊主にならない工夫とは？
 ○冬に体重を増やさないコツは？
 など、期間中2回にわたり開催します。
第1回：年末年始を上手に乗り切るコツ
 =軽いウォーキングもを行います。(雨天時は屋内で実施)
 ▶とき 12月10日(木) 午後1時30分～同3時30分

▶ところ 社会福祉会館
第2回：あなたに合ったお正月太り解消法とは？
 ▶とき 平成22年1月16日(土) 午後1時30分～同3時30分
 ▶ところ 保健センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

▼とき 平成22年3月14日(日) 午後1時30分～同3時30分
 ▼ところ 生涯学習センター

BMI(肥満度)の計算方法

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※18.5未満は「やせ」、25以上は「肥満」になります

問合せ
 保健センター
 ☎766-1000

女性特有のがん検診 推進事業のお知らせ

がん検診受診率向上に向けた国の「女性特有のがん検診推進事業」を受け、本町においても9月中旬以降に下記の対象者へ「がん検診無料クーポン券」を送付します。対象となる検診は、子宮頸がん検診及び乳がん検診です。

4月1日以降に町が実施した子宮頸がん検診、乳がん検診を既に受診した人は検診費用(自己負担分)を選付しますので、クーポン券が届き次第、選付申請をしてください。

乳がん検診の対象

年齢	生年月日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
60歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

子宮頸がん検診の対象

年齢	生年月日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日

問い合わせは、保健センター(☎766-1000)へ。

楽しみながら健康寿命を延ばそう

昨年の体重記録キャンペーンでは、サンサンダイエットコースに124人の参加をいただき、うち3kg以上痩せた方が14人ありました。コツコツつけるコースには153人の参加をいただき、うち90日以上体重記録をつけられた人は、31人ありました。一色國雄さんは、コツコツつけるコースに、野添洋子さんは、サンサンダイエットコースに参加されました。二人ともキャンペーンが終わった後も体重記録を続けておられます。

日課の一つにして 健康維持

コツコツつけるコース参加 一色國雄さん(旭ヶ丘)

体重を維持し、健康を保つため昨年の7月から付け始め、もう1年になりました。

体重記録用紙には、何歩歩いたか、飲酒量、食事の内容、天気なども一緒に記録し、一度も欠かしていません。記録を付け始めてからは、1日1万歩以上・休肝日を作るなどの取り組みも始め、いい体調で毎日を過ごしています。



ダイエットには 体重を知るのが一番

サンサンダイエットコース参加 野添洋子さん(伏見台)

何度もいろいろなダイエットに挑戦してきましたが続きませんでした。今回のサンサンダイエットコースでは、多くの参加者と一緒に挑戦しているということで、あきらめずに続けることができ、8kgの減量ができました。現在も、目標体重を目指して体重記録用紙に記入することで、日々の変化を楽しみながら続けています。



105.6kgの減量に成功!

平成20年度10月から2月に実施した「体重記録キャンペーン」では、全体で105.6kgの減量に成功しました。減量は医療費にも適正効果があることが報告されていますが、今回の結果では、全体で年間約106万円の医療費削減効果が期待できます。ただし、リバウンドをせずに、減量した体重を維持することが大切です! 105.6kgがどれくらいの重さかという、ヤンキースの松井秀喜選手とほぼ同じ重さになります。またカロリー換算では、あんぱん約3,000個分、牛丼約1,400杯分、缶ビール(350ml)約6,900缶分に相当します。

平成20年度医療費

区分	一人あたり受診件数	一人あたり医療費	一人あたり医療費
一般	13.80件	19,463円	268,566円
退職	18.18件	18,829円	342,239円
計	14.32件	19,368円	277,290円
前期高齢者	19.54件	20,851円	407,344円
後期高齢者	27.54件	25,512円	727,107円

一般=退職以外の国民健康保険加入者
 退職=60歳～64歳で、厚生年金受給者
 前期高齢者=64歳～74歳の人
 後期高齢者=75歳～

こころまる りんか 金剛丸 倫歌ちゃん



1歳1カ月(松尾台)
 倫理を尊ぶ心を持って人との和を大切に、人生を思う存分に謳歌して下さい。
 父 庸一・母 寧子さん

おくだ ひろと 奥田 大翔ちゃん



1歳2カ月(白金)
 お外で遊ぶのが大好きなヒロ。これからも素敵な笑顔一杯見せてね♡
 父 悟・母 洋子さん

はい！ポーズ

秋山味覚まつり開催

▶とき 9月26日(土) 午前10時～午後3時
 ▶ところ 道の駅いながわ
 ▶内容 ◎猪名川産の栗・椎茸・新米などの町特産品の展示販売 ◎ふるまい餅 ◎栗つかみ取り(有料) ◎椎茸詰め放題(有料) ◎味噌のすくい取り(有料)
 ◎猪名川源流太鼓の演奏など
 問い合わせは、町観光協会(農林商工課内 ☎766-8709)へ。
 ▲北摂栗の販売



<公民館講座>親が変われば子ども変わる! 青少年問題セミナーを開催

回数	とき	予定内容	講師
1回	10月11日	「青少年を取り巻くネット環境の実態とその対応策」	三好成明さん(兵庫県インターネット安全利用推進協議会会長)
2回	10月18日	「青少年は地域社会ではぐくむ」～今、私たち大人にできること～」	山口徹さん(神戸YMCA名誉主事)

▶ところ 生涯学習センター
 ▶受講料 無料
 ▶対象 町内在住・在勤の18才以上の人
 ▶募集 先着40人
 ▶その他 託児あり(9月30日までに申込み・問い合わせは、中央公民館(☎766-8432、FAX766-8345)へ。

第14回 いながわスポーツ祭 参加者募集

▶とき 10月12日(祝) 午前9時～(同8時30分～受付)
 ▶ところ スポーツセンター
 ▶対象 小学生以上(町外在住者も可)
 ▶募集種目・募集数
 【グラウンドゴルフ】一般32組、小学生16組(5人1組)
 【ベタンク】男女・小学生混合可、32組(3人1組)
 【ファミリーバドミントン】男女・小学生混合可、16組(4人1組) ※各先着順
 ▶参加費 一般500円、小・中学生300円(保険料含む。当日徴収)
 ▶申込方法 9月30日までに所定の申込用紙に記入し、スポーツセンターへ、持参またはFAX(768-0269) 問い合わせは、体育協会事務局(スポーツセンター内 ☎768-2277)へ。



町内3中学校吹奏楽部による合同演奏会 第19回オータム・ウィングス・コンサート開催

▶とき 10月11日(日) 開演=午後2時30分(開場=同2時)
 ▶ところ 文化体育館(イナホール)
 ▶出演団体 町立3中学校吹奏楽部および各校OB・OG
 ▶客演奏者 プラス・ファイブ・カラース(金管五重奏)
 ▶入場料 無料
 問い合わせは、教育支援室(☎766-6006)へ。



昨年のコンサートの様子