

ふれあい広場

このページは市民の皆さんと一緒に作るページです。投稿・登場をお待ちしています。秘書広報課（市役所内線3052）

クローズアップ

今、「旬」の人や団体を紹介します。

播州織が大舞台で活躍してっくれっ

昨年8月から全国公演が始まった劇団四季のファミリーミュージカル『はじまりの樹の神話』こそあどの森の物語『』が、今年1月オリナスホールで上演され、播州織を使った衣装が登場しました。劇団四季と播州織産地の調整役を担ったのは、公益財団法人北播磨地場産業開発機構の播州織相談員 古谷稔さんです。

古谷さんは、昭和57年に兵庫県に入庁して以来長年にわたり、野村町の繊維工業技術支援センターに勤務。繊維関連の講習や企業の技術開発などに従事しながら、織機や播



舞台衣装に使われた播州織の生地を手に取る

播州織相談員 **古谷 稔**さん

古谷さんは、劇団四季の衣装への妥協しないこだわりで驚いたといいます。要望に応えるため、リモート会議や同センターでの試し織りを何度も実施。試行錯誤する中で思い付いた新しい織り方を実践し、完成させた生地もあります。

「播州織が劇団四季の舞台に上がるといって一つの夢が叶ったことがうれしい」と話す古谷さん。苦勞して織り上げた播州織が衣装に形を変え、全国の舞台を彩ったことを喜びました。

地域に信頼される良質な医療を提供します

西脇病院

〒677-0043
西脇市下戸田 652-1
☎22-0111 ☎23-0699

実施中
新型コロナ院内感染防止対策

- ・マスク着用と自宅での検温
 - ・全入院棟への入館を禁止
- にご協力ください



縫製ボランティア募集

院内で患者さんが使用する衣服等の縫製・修繕に協力いただけるボランティアを募集します。布などの材料は病院が準備しますが、ミシンなど、縫製に必要な備品は各自でご準備ください。

はなみずきの会

乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。他の医療機関で治療を受けていても参加できます。

▼とき 3月26日（土）午後2時～4時/申し込み不要

▼ところ 病院講堂（2階）

健康バンザイ 187



内科医長 柏木 明香

食後血糖が上がりにくい食べ方

食後は、誰でも一時的に血糖値が高くなります。通常であればインスリンがすぐに分

泌され、食後約2時間以内には正常値に戻ります。しかし、インスリンの分泌が少なかったり、働きが不十分だったりすることで食後血糖が高い状態が続くと、糖尿病の発症や動脈硬化の進行を招きます。

今回は、食後血糖が上がりにくくなる食事の食べ方を4つご紹介します。

また、体はすぐに栄養を吸収しようとするため、血糖値が急激に上昇してしまいます。

②野菜から食べる 食物繊維を先に摂取しましょう。糖の吸収を穏やかにすることができ

③単品料理にならないようにする コンビニなどで食品を購入するときは、おにぎりに加えて、サラダなどを付けましょう。また、ラーメン屋さんでは、麺を増量するよりトッピングを多くしたり、定食屋さんを選んだりして、食事の品目を増やしましょう。

④よくかむ・一口の量を減らす よくかんで食べると、満腹感を得られやすくなります。食材をわざと大きくカットする、子ども用の箸やスプーンを使って食べにくくする、一口食べるごとに箸を置くなどの工夫はいかがでしょう。ぜひ、できることから実践してみてください。

人間ドック・脳ドック— 健診受付専用ダイヤル開設

西脇病院は「健診に関する受付専用ダイヤル」を開設しました。健診の予約や分からないことなど、お気軽にご相談ください。

- ▼対象 乳がん経験者とその家族
- ▼内容 治療相談
- ▼参加費 非会員のみ500円必要
- ▼問合せ 乳腺外科 三輪 円必要
- ☎22-0111 nishiwaki.nyugan@yahoo.co.jp

当院では次の健診メニューがあります。

- | | |
|------------|------------------|
| ①日帰り人間ドック | ⑤口腔健診 |
| ②1泊2日人間ドック | ⑥協会けんぽ・一般・特定健診など |
| ③脳ドック | ⑦乳がん・子宮がん・大腸がん検診 |
| ④乳腺ドック | |

コロナ禍でも安心して受診いただけるよう、徹底した感染対策を行っています。

健診に関する詳しい情報は、病院ホームページ=QRコード=でもご覧いただけます。

健診受付専用ダイヤル

☎22-0173
(午前9時～午後4時/平日)

詳しくはこちら /



◆担当 健診部（病院内線 329）

市民の皆さんのまちづくり活動を紹介します

みんなでまちづくり♪

第2回北はりま障がい者美術公募展事業

市民提案型まちづくり事業採択団体を紹介

- ▼団体名 北はりま障がい者美術公募展世話人会
- ▼事業内容 障害のある方への合理的配慮や社会参加の促進を目的に「障がい者美術公募展」を実施し、鑑賞を通じたコミュニケーションの充実を図っています。
- ▼採択団体の声 第1回の公募展は650人以上の来場があり、来場者同士、またメッセージを通して交流が生まれ、合理的配慮の促進につながることができました。事業を継続することで、この分野のアートに対する理解が深まることを期待しています。ぜひ、作品をご覧ください。
- ▼とき 3月9日（水）～20日（日）午前9時～午後9時/20日は午後3時まで（※月曜日は休館）
- ▼ところ 播磨内陸生活文化総合センタードワジウム
- ▼公募展の問合せ 小松原ケンスケ（☎090-0970916230）
- ▼補助制度の問合せ まちづくり課（市役所内線3022）

いきいきにしわきっ子



笹倉 澄空
2歳5ヵ月

心身健全に育ててね。
知幸・美貴（黒田庄町岡）

いきいきにしわきっ子を募集しています。写真と紹介文、連絡先を市役所秘書広報課へ郵送またはご持参ください。