

# 8月1日からエントリー開始! 第34回三田国際マスターズマラソン

TOPICS\_02

特にお知らせしたいこと

INDEX  
TOPICS  
情報コーナー  
子育てNews

相談・休日診療

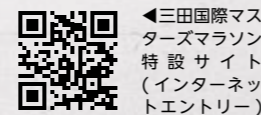
連載

みんなのひろば・図書館だより・フォトニュース



【第31回大会の様子(令和元年12月15日)】

今年は3大会ぶりのリアル開催!多くの皆さんに支えていただき、「三田の冬の風物詩」が復活します。「ハーフマラソンの部」に加え、小学生以上なら車いすでも参加できる「ファンランの部」もあります。市民のみなさんのあたたかい声援とおもてなしに包まれながら、師走の三田の名物コースを駆け抜けませんか。



三田国際マスターズマラソン特設サイト(インターネットエントリー)



## 12月18日(日) 10時30分スタート

※雨天決行

**受付会場**=総合文化センター(郷の音ホール)  
**参加資格**=①ハーフマラソン:18歳以上(高校生は除く)、ファンラン(2km):小学生以上(車いす可)  
 ②心疾患や脳血管疾患などの持病がない人  
 ※健康状態に不安のある人はエントリーをご遠慮ください。  
**制限時間**=ハーフマラソン:2時間30分、ファンラン:30分  
**参加料**=ハーフマラソン:4,300円(日本マスターズ陸連登録者は3,800円)、ファンラン:500円  
**申し込み**=下記(1)(2)いずれも8月1日から  
 (1)郵便振替(用紙はパンフレットとともに配布)は9月30日まで  
 (2)インターネットエントリー(上記2次元コード)は10月10日まで

小野市出身。須磨学園高校在学中に1,500mで日本新記録を樹立(当時)。北京五輪や世界選手権に出場するなど国際大会でも活躍。現在はスポーツコメンテーターとして活動中。

こばやし ゆりこ  
**小林 祐梨子さん**  
ゲスランナー



### あなたの支えがランナーの力に!ボランティアスタッフ募集中

**参加条件**=①大会を成功させたいという熱い思いのある人 ②大会当日現在15歳以上(中学生は不可) ③健康で元気な人(長時間立ったままでの活動が中心)  
**主な業務**=会場運営補助、走路スタッフ、ステージ補助など  
**報酬**=無償(スタッフジャンパー貸与、昼食の支給あり)



**問い合わせ**=三田国際マスターズマラソン実行委員会事務局(文化スポーツ課内559-5022 FAX 563-1360)  
 ※エントリー方法などを記載したパンフレットは、市役所・市内各公共施設・郵便局などで配布しています。

# 新型コロナウイルスワクチン 関連情報(7月21日現在)

TOPICS\_01

特にお知らせしたいこと

8月も集団接種会場で4回目接種を実施します。3回目接種完了日に基づき順次、接種券を送付します。また、現在感染者が増加しています。熱中症に注意しながら感染防止策の徹底とワクチン接種のご検討をお願いします。



市HP(新型コロナウイルスワクチンについて)

### 4回目接種の対象者

3回目接種後、5カ月以上経過した①②に該当する人  
 ①60歳以上の人 ※年齢は4回目接種日時点  
 ②18歳~59歳で「基礎疾患を有する人」や「重症化リスクが高いと医師が認める人」などに限る

### 【注意】

①②に該当しない人は現在、接種を受けることが出来ません。また今後接種対象範囲の拡大の可能性ありますので、接種券は大切に保管をお願いします。  
 4回目接種の対象に医療従事者や高齢者施設従事者などを含める意向が示されています。国の方針が決まり次第、市HPでお知らせします。

### 4回目接種の接種券発送スケジュール

3回目接種時期	接種券発送時期	【集団接種】予約開始日	
		インターネット予約	電話予約
3月8日~3月21日	8月8日(月)	8月15日(月)12時~	8月16日(火)9時~
3月22日~4月4日	8月22日(月)	8月29日(月)12時~	8月30日(火)9時~

**問い合わせ** 三田市新型コロナウイルスワクチン専用コールセンター ☎0120-274-008  
 FAX 0120-263-047 ※電話受付は日曜~金曜9時~17時30分

### 新型コロナウイルス感染症の後遺症

新型コロナウイルス感染症にかかった後、感染性がなくなったにも関わらず、療養中にみられた症状が続いたり、新たな症状が出現することがあります。後遺症は、未だ不明な点が多く、それぞれの症状と新型コロナウイルス感染症との因果関係は十分には分かっていません。

### 後遺症の代表的な症状

全身症状	倦怠感(だるさ)、関節痛
呼吸器症状	せき、かたん、咳、喀痰、息切れ
精神・神経症状	抑うつ、記憶障害、集中力低下、不眠
その他の症状	脱毛、嗅覚障害、味覚障害、動悸

### ■ 集団接種(8月)

接種会場	えるむプラザ(すずかけ台2)
接種日・受付時間	週4日(月・水・木・日曜) 10時30分~12時15分 14時~16時15分
使用ワクチン	武田/モデルナ社ワクチン ※現在、集団接種でファイザー社ワクチンを使用する予定はありません。

※市内の一部医療機関では、個別接種(ファイザー社または武田/モデルナ社)を実施中です。



市HP(4回目接種)

### ■ 武田社ワクチン(ノバボックス)の接種実施

現在、県の大規模接種会場で使用している「ノバボックス」の接種を市内個別接種実施医療機関で実施します。  
**対象**=アレルギーなどで1・2回目、3回目接種を受けられなかった人など(4回目接種は対象外)  
**実施医療機関**=市HPをご覧ください。  
**接種日**=各医療機関で接種日が異なります。各医療機関へお問い合わせください。



ひょうご新型コロナ後遺症相談ダイヤル  
 (看護師による症状や体調、受診の相談など)

☎078-362-9278 FAX 078-362-9044  
 ※受付時間:9時~20時(土・日曜、祝日を含む)



市はデジタル技術とデータの積極的な利活用で、さまざまな生活課題の解決に取り組んでいます。今回は認知症予防講座、鳥獣捕獲わなの取り組みを紹介します。



◀ 市 HP  
(さんだ  
里山スマ  
ートシティ)

## 認知症予防プログラム「コグニケア\*」で健康づくり

\*コグニケア…認知を意味する「コグニション」と「ケア」を組み合わせた造語

健康な生活習慣づくりを始めませんか？「コグニケア」は、認知症や生活習慣病の予防に良いとされる研究結果をもとに、神戸大学の研究者が開発したヘルスケア・サービスです。①運動教室 ②健康づくりセミナー ③健康状態を見える化できるデジタル体力測定の3要素を取り入れており、フレイル（老化による活力低下）の予防対策にもつながります。  
※連携機関：神戸大学認知症予防推進センター



◀ 認知症予防  
プログラム  
コグニケア



### ■ 「コグニケア」体験会を開催します

コグニケアのプログラム（運動教室・デジタル体力測定）を体験してみませんか。参加賞がありますよ！※参加無料  
日時＝9月7日（水）13時～15時  
場所＝総合福祉保健センター  
対象・定員＝60歳以上の市民/40人（多数の場合は抽選）  
申し込み＝8月1日～19日、申し込みフォームまたは電話で、いきいき高齢者支援課（559-5070 FAX 563-7776）



▲ 市 HP  
(体験会  
申し込み  
フォーム)



デジタル体力測定  
バンド形状のセンサーを装着し、運動機能を測定。データに基づく専門家の指導やアドバイスが受けられます。

### ■ 体験会参加者を対象に9月末から本プログラムが始まります

市内の会場と講師をオンラインでつないで、運動教室とセミナーを実施します。体験会に参加し、継続して受講を希望する人は、体験会終了後に申し込みができます。※参加無料  
期間＝9月末～3月の毎週水曜  
場所＝総合福祉保健センター  
問い合わせ＝いきいき高齢者支援課（559-5070 FAX 563-7776）

## 捕獲情報がスマートフォンで確認できる「スマートわな」の実証実験を行っています

シカやイノシシなどの鳥獣被害対策として、デジタル技術を活用した捕獲監視システムを捕獲わなに導入し、捕獲活動の省力化（見回り回数の減少など）への効果を図る実証実験を行っています。

実験期間＝令和5年3月まで

実施場所＝有馬富士鳥獣保護区内

（市が設置する鳥獣捕獲わな22カ所のうち10カ所）

実験内容＝有害鳥獣を捕獲するわな付近にセンサーとカメラを設置し、捕獲情報や画像データをスマートフォンなどで確認できるシステムです。地図情報上に捕獲情報が表示されるほか、画像データをAIで分析することで、効果的な捕獲と捕獲活動の省力化の両立を目指します。

問い合わせ＝農村再生課（559-5090 FAX 556-8153）



※この実証実験は株式会社電信との共同研究事業です。

さんだ里山スマートシティ全体に関する問い合わせ＝スマートシティ推進課（559-5096 FAX 563-1366）