

相談窓口

相談内容	相談日時	場所	申し込み・問い合わせ
消費生活相談	毎週月～金曜日 9:00～17:00 ※消費生活相談員による相談は火・木曜日です。ただし、10月20日(火)の13:30～17:00は、やしろショッピングパーク Bio2階で実施します。	生活課(庁舎1階)	予約不要 ☎43-0502
障がい者支援相談	毎週月～金曜日 8:30～17:15	障害者生活支援センター(庁舎1階)	予約不要 ☎43-0409
子どもの発達何でも相談	発達検査 10月21日(水) ①13:30～ ②15:30～	社会福祉課(庁舎1階)	受付 月～金曜日 8:30～17:15 (当日予約可、先着順) ☎43-0409 対象:小学校1年生～18歳
	心理相談 10月14日(水) ①14:00～ ②15:00～		
認知症ケア相談	毎月第2・4火曜日 13:00～16:00	地域包括支援センター(庁舎1階)	予約不要 ☎43-0431
就労支援相談	毎週月～金曜日 8:30～17:15	就労支援室(福祉センター2階)	予約不要 ☎43-0165
		商工観光課(庁舎3階)	予約不要 ☎43-0531
【午前の部】 心配ごと相談、人権相談、行政相談、母子相談、家庭児童相談、身体障がい者相談等 【午後の部】 心配ごと相談、知的障がい者相談、こころの病気、障害相談等	10月9日(金) 【午前の部】10:00～11:30 【午後の部】13:30～15:00	はびねす滝野	予約不要 ☎48-0800
	10月16日(金) 【午前の部】10:00～11:30 【午後の部】13:30～15:00	社福祉センター	予約不要 ☎42-2006
	10月23日(金) 【午前の部】10:00～11:30 【午後の部】13:30～15:00	東条ボランティアセンター	予約不要 ☎46-0911
弁護士 法律相談	毎週火曜日 13:30～15:30	社福祉センター	受付 月～金曜日 9:30～12:00、13:00～16:00(先着順) ※相談料 5,400円 (所得・資産によっては無料となります) ☎078-351-1233
司法書士 法律相談	毎週土曜日 13:30～16:30 ※10日は行いません		受付 月～金曜日 9:00～17:00 (相談日の前日17:00まで予約可) ☎42-6534
税理士 税務相談	10月1日(木)・15日(木) 13:00～16:00	庁舎1階 相談室6	予約不要 ☎0794-63-6063
エイズ・肝炎検査・相談	10月1日(木)・15日(木) 13:30～14:20	加東健康福祉事務所	受付 月～金曜日 9:00～17:00 ☎42-9436
こころのケア相談	10月22日(木) 13:00～		受付 月～金曜日 9:00～17:00 (当日予約可、先着順) ☎42-5111

くらしの相談コーナー (やしろショッピングパーク Bio2階)

日時 毎週月・火・金・土曜日 13:00～17:00
問い合わせ ☎42-7140

出張相談

- 行政書士による無料法律相談
第2土曜日(10月は10日) 13:30～16:00
- ハローワーク西脇による就職相談
第3月曜日(10月は19日) 13:00～16:00
- 消費生活相談
第3火曜日(10月は20日) 13:30～17:00

事前予約不要

加東市職員採用試験の最新情報をホームページに掲載しています

加東市のホームページで職員採用試験情報を随時更新中です。詳しくは、検索サイトで『加東市職員採用試験情報』と検索してください。

問い合わせ
総務部総務課(庁舎4階) ☎43-0410



推進! 早寝早起き朝ごはん生活!

成長期の子どものにとって、生活リズムはとても大切です。特に規則正しい睡眠は、疲れを取るだけではなく、成長ホルモンの分泌などで体の成長を促し、免疫力も高めます。家族全員で規則正しい生活を実践し、子どもたちの健やかな成長を促しましょう。



早寝早起きの習慣をつけるための工夫

1. 朝日を浴びましょう

人の体内時計は、朝日を浴びてから14～16時間前後で眠くなるようにできています。朝起きたら、まずはカーテンをあけ、朝日を浴びましょう。

2. 朝ごはんを毎日食べましょう

朝は体温が低く、脳も十分に機能していません。朝ごはんは、脳や体に欠かせないエネルギーで、昼間の集中力アップや夜の快眠にも役立ちます。



3. 昼間はしっかり運動しましょう

昼間の運動による適度な疲労は、夜の眠りを誘ってくれます。

4. 寝る前の環境を整えましょう

寝る前には、テレビ・ゲームによる光などの刺激は避け、子どもが安心して眠れるようにしましょう。

5. 家族全員で協力を

夕食やお風呂が遅いご家庭は、時間を前倒しするなど、子ども中心の生活リズムを整えていきましょう。

問い合わせ 市民生活部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

今月の保健センター事業

問い合わせ 市民生活部健康課(庁舎2階) ☎43-0432

母子健康手帳交付 妊婦 ※印鑑をご持参ください。
【保健センター】 毎週火曜日(8:30～17:15)

4か月児健診 平成27年6月生まれの乳児
【保健センター】 10月22日(木) 受付13:30～14:00

1歳6か月児健診 平成26年3月生まれの幼児
【保健センター】 10月1日(木) 受付13:30～14:00

3歳児健診 平成24年8月生まれの幼児
【保健センター】 10月21日(水) 受付13:30～14:00

離乳食もぐもぐ教室 生後4～6か月児 参加費100円(要予約)
【保健センター】 10月13日(火) 受付9:30～10:00

乳幼児発達相談 乳幼児とその保護者(要予約)
【保健センター】 10月7日(水)、16日(金)、20日(火) 13:00～15:30

こころの健康ホットダイヤル どなたでも
☎42-2800 毎週月～金曜日 8:30～17:15

10か月児相談 平成26年12月生まれの乳児
【保健センター】 10月22日(木) 受付9:00～9:30

2歳児育児教室 平成25年10月生まれの幼児
【保健センター】 10月1日(木) 受付9:00～9:30

子育て何でも相談 乳幼児とその保護者 10月15日(木)
【保健センター】 受付9:00～11:00・13:30～15:00

ナーサリールーム 幼児とその保護者(要予約)
【保健センター】 10月5日(月)、19日(月) 10:00～11:30

育児何でもダイヤル相談 どなたでも
☎43-0432 毎週月～金曜日 8:30～17:15

○予約の必要な事業は、5日前までにご予約ください。
○保健センターは庁舎2階です

運転免許

【運転免許なしの方・原付免許をお持ちの方】

AT (オートマチック)

通常料金 総額 ¥292,560

基本料金 総額(税込) **¥262,560**

学生割引プラン

【運転免許なしの方・原付免許をお持ちの方】

MT (マニュアル)

通常料金 総額 ¥308,760

基本料金 総額(税込) **¥278,760**

加東自動車教習所

【兵庫教育大学すぐ近く】

☎0120-46-1284

加東自動車教習所 検索

おすすめポイント!

- 基本料金 3万円引き
- 同時入校 キャッシュバック
- 追加料金 上限設定プラン
- 無料送迎バス
- 短期ハイスピードコース
- 友達誘えばさらにお得!!
- ともだち同時入校 5千円 キャッシュバック!

広告

中間テスト対策講座&秋期生徒募集 (小2～高3)

小学部: 重要単元講座 中学受験講座: (小4&5)
中学部: 中間対策講座・内申点アップ講座
高校部: 受験準備講座・センター・二次対策

〒673-1421 加東市山国2013-588

若竹アカデミー
☎・FAX(0795)42-7477



お悩みの方、まずはお気軽にご相談ください

○交通事故 ○債務整理・過払金請求 ○相続・遺言
○労働事件 ○土地・建物 ○消費者事件 ○刑事事件
その他一般民事を幅広く取り扱っています。

相談料30分5,400円(税込) ※債務整理は初回相談無料
※法律相談は予約制です。休日・夜間相談についてはお問い合わせください。

やしろ法律事務所

弁護士 吉田圭孝(兵庫県弁護士会)
〒673-1431 加東市社508-4 白池ビル1F
TEL:0795-38-8583
FAX:0795-38-8584
http://yashiro-law.jp/
営業時間 9:30～17:30 休日/土日祝日



広告