

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	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 ☎43-0443
子どもの発達何でも相談	発達検査 3月26日(木) ①13:30～ ②15:30～	庁舎2階会議室	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 3月18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
くらしの相談	毎週月・火・金・土曜日 13:00～17:00	やしろショッピングパークBio2階	予約不要 ☎42-7140
就労支援相談	毎週月～金曜日 8:30～17:15	就労支援室(社福祉センター2階)	予約不要 ☎43-0165
		地域振興課(庁舎3階)	予約不要 ☎43-0531
【午前】 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】 心配ごと相談、知的障がい者相談、こころの病気・障がい相談等	3月13日(金) 【午前】10:00～11:30 【午後】13:30～15:00	はびねす滝野	予約不要 ☎48-0800
	3月20日(金) 【午前】10:00～11:30 【午後】13:30～15:00	社福祉センター	予約不要 ☎42-2006
	3月27日(金) 【午前】10:00～11:30 【午後】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になります。) ☎078-351-1233
司法書士法律相談	毎週土曜日 13:30～16:30 ※3月21日(土)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
エイズ・肝炎検査・相談	3月5日(木)・19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 (検査・相談日の当日12:00まで予約可、先着順) ☎42-9436
思春期・ひきこもり相談	3月12日(木) 13:15～		受付 月～金曜日 9:00～17:00 (当日予約可、先着順) ☎42-5111

○知的障がい者相談は、毎月第3火曜日(3月は17日)にも社福祉センターで実施します。(時間は10:00～11:30)
○消費生活相談・障がい者支援相談の相談日、子どもの発達何でも相談の受付は祝日を除きます。

ひとり外出見守り声かけ体験ウォーキングin福田

認知症かもしれない高齢者の徘徊行方不明に備えるため、ウォーキングを楽しみながら見守りや声かけのポイントを学びます。

申し込みは不要です。参加を希望される方は、集合場所に直接お越しください。

日時 3月15日(日) 13時～15時(受付12時45分)

集合場所 上田公民館

問い合わせ 加東市地域包括支援センター(庁舎1階) ☎43-0431



※駐車スペースに限りがありますので、お知り合いと参加される方は、乗り合わせでの来場にご協力ください。

健康がいちばん! よく眠れていますか? 睡眠を大切にしましょう



厚生労働省の示す睡眠指針では、成人以降の世代で6～8時間必要とされている平均睡眠時間。平成25年に行った加東市健康増進計画のアンケート調査によると、市民のみなさんのうち、睡眠時間が5時間以下の方が約1割おられること、また「いつもの睡眠で十分休養がとれていない」と考えている人が約3割おられることがわかりました。加東市には「睡眠が十分とれていない人」が、たくさんおられます。

「よい睡眠」の目安は、「スッキリ目覚め、起きているときに眠気を感じず、活発に活動できる」ことです。日常的に睡眠時間が短い人は、生活習慣病にかかりやすい、事故をおこしやすい、うつなどにつながりやすいなどのリスクがあることがわかっています。

勤労世代では、7時間程度を目安に、よい睡眠をとるようにしたいですね。

良い睡眠のためのアドバイス

●若い人・勤労世代へ

- ◇夜更かしは肥満や心の不調のもと。寝る前の飲食も控えましょう。
- ◇寝る前に携帯電話などの光を見ると、眠りの質が低下します。
- ◇休日朝日を浴びて体内時計をリセットしよう!

●熟年以降の人へ

- ◇必要な睡眠時間は加齢で短くなります。睡眠時間を気にしすぎずに。
- ◇寝床で長く過ごすのは逆効果。メリハリのある睡眠を。
- ◇昼寝は短く、日中を積極的に過ごしましょう!



医師によるアドバイスや治療も大切

◇生活を工夫しても睡眠が十分にとれない場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

問い合わせ 市民安全部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

今月の保健センター事業

問い合わせ 市民安全部健康課(庁舎2階) ☎43-0432

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

10か月児相談 平成26年5月生まれの乳児
【保健センター】 3月26日(木) 受付9:00～9:40

2歳児育児教室 平成25年3月生まれの幼児
【保健センター】 3月5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 3月19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】 3月9日(月)、23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 ※祝日を除く 8:30～17:15

4か月児健診 平成26年11月生まれの乳児
【保健センター】 3月26日(木) 受付13:15～14:15

1歳6か月児健診 平成25年8月生まれの幼児
【保健センター】 3月5日(木) 受付13:30～14:00

3歳児健診 平成24年1月生まれの幼児
【保健センター】 3月18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】 3月10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】 3月20日(金)

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 ※祝日を除く 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 **学生割引プラン**

AT (オートマチック) **学割3万円引!**

通常料金総額 ¥292,560

基本料金総額 **¥262,560**

MT (マニュアル) **学割3万円引!**

通常料金総額 ¥308,760

基本料金総額 **¥278,760**

にっこり笑って、しっかり教えます!
加東自動車教習所
【兵庫教育大学すぐ南】
☎0120-46-1284

おすすりポイント!

基本料金 3万円引き

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

ハイスピード コース

友達を誘えばさらにお得!

ご紹介もともちご同乗入所 **5千円** キャンパスバック!

広告

新小学2年生～新高校3年生随時募集

春期講習: 現小2～現高2(総復習+予習講座)
受験準備講座: 新小4・新小5・新中3・新高3

〒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