

# 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 8時30分～17時15分 ※消費生活相談員による相談は火・木曜日です。ただし、2月21日(火)の13時30分～17時はやしる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 問い合わせ ☎43-0502
障がい者支援相談	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分	障害者生活支援センター(庁舎1階)	予約不要 問い合わせ ☎43-0409
子どもの発達何でも相談	発達検査 2月15日(水) ①13時30分～ ②15時30分～	社会福祉課(庁舎1階)	◎要電話予約 受付 月～金曜日 8時30分～17時15分(当日予約可、先着順) 予約・問い合わせ ☎43-0409 対象:小学校1年生～18歳
	心理相談 2月15日(水) ①14時～ ②15時～		
認知症ケア相談	毎月第2・4火曜日 13時～16時	地域包括支援センター(庁舎1階)	予約不要 問い合わせ ☎43-0431
就労支援相談	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分	就労支援室(福祉センター2階)	予約不要 問い合わせ ☎43-0165
【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 【午後の部】 心配ごと相談、知的障がい者相談、こころの病、障がい相談	2月10日(金) 【午前の部】10時～11時30分 【午後の部】13時30分～15時	はぴねす滝野	予約不要 問い合わせ ☎48-0800
	2月17日(金) 【午前の部】10時～11時30分 【午後の部】13時30分～15時	社福祉センター	予約不要 問い合わせ ☎42-2006
	2月24日(金) 【午前の部】10時～11時30分 【午後の部】13時30分～15時	東条ボランティアセンター	予約不要 問い合わせ ☎46-0911
弁護士 法律相談	毎週火曜日 13時30分～15時30分	社福祉センター	◎要電話予約 受付 月～金曜日 9時30分～12時、13時～16時(先着順) ※相談料 5,400円(無料になる場合があります) 予約・問い合わせ ☎078-351-1233
司法書士 法律相談	毎週土曜日 13時30分～16時30分 ※11日は行いません。		◎要電話予約 受付 月～金曜日 9時～17時(相談希望日の前日17:00まで予約可) 予約・問い合わせ ☎42-6534
エイズ・肝炎検査・相談	2月2日(木)・16日(木) 13時30分～14時20分	加東健康福祉事務所	◎要電話予約 受付 月～金曜日 9時～17時 予約・問い合わせ ☎42-9436
こころのケア相談	2月23日(木) 13時～		◎要電話予約 受付 月～金曜日 9時～17時(当日予約可、先着順) 予約・問い合わせ ☎42-5111
思春期・ひきこもり相談	2月9日(木) 13時～		

## くらしの相談コーナー (やしるショッピングパークBio2階)

**出張相談**

- 行政書士による無料法律相談  
2月11日(土・祝) 13時30分～16時
- ハローワーク西脇による就職相談  
2月20日(月) 13時～16時
- 消費生活相談  
2月21日(火) 13時30分～17時

事前予約不要

問い合わせ 協働部秘書広報課 ☎43-0387

あなたの身近で職業相談!

### ハローワーク西脇の出張相談開催中

場所 やしるショッピングパークBio2階  
くらしの相談コーナー

日時 毎月第3月曜日 13時～16時

※ハローワークの職業相談員がみなさまのお悩みにお答えします。相談は性別年齢不問、お仕事をお探しの方、転職をお考えの方など、どなたでもご利用いただけます。ぜひ一度、お立ち寄りください。

# 健康がいちばん!



## 健康寿命をのばそう! +10(プラス・テン)の健康づくり

日々の生活のなかで体を動かすことは、がん・脳卒中・心臓病・糖尿病などの予防に役立つほか、特に高齢者においては、寝たきりや認知症の予防にもつながります。また、近年増加傾向にあり、誰もがその危険を持っている『こころの病』の予防においても、体を動かすことが効果を発揮します。

日頃から、元気に体を動かして、健康寿命をのばしましょう。

### 『生活活動』と『運動』

体の活動には、家事・通勤・通学・労働などの『生活活動』と、体力の維持・向上を目的とする『運動』があります。すべての世代共通の目標は、身体活動を今より少しでも増やすことです。まずは、今より1日10分多く活動する『+10(プラス・テン)』から始めましょう。

### 無理なくできる+10(プラス・テン)

- 掃除や洗濯 ●テレビを見ながらの片足上げや腹筋
- 眠る前のストレッチ(心も体もリラックス) ●職場や駅で階段を使う



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・運転免許証等の本人確認書類・マイナンバーカード  
【保健センター】 毎週火曜日(8時30分～17時15分) または、個人番号通知カードをご持参ください。

**4か月児健診** 平成28年10月生まれの乳児  
【保健センター】 2月23日(木) 受付13時30分～14時

**10か月児相談** 平成28年4月生まれの乳児  
【保健センター】 2月23日(木) 受付9時～9時30分

**1歳6か月児健診** 平成27年7月生まれの幼児  
【保健センター】 2月2日(木) 受付13時30分～14時

**2歳児育児教室** 平成27年2月生まれの幼児  
【保健センター】 2月2日(木) 受付9時～9時30分

**3歳児健診** 平成25年12月生まれの幼児  
【保健センター】 2月15日(水) 受付13時30分～14時

**子育て何でも相談** 乳幼児とその保護者 2月16日(木)  
【保健センター】 受付9時～11時・13時30分～15時

**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】 2月14日(火) 受付9時30分～9時50分

**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】 2月6日(月)、20日(月) 10時～11時30分

**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】 2月1日(水)、17日(金)、21日(火) 13時～15時30分

**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時30分～17時15分

**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時30分～17時15分

**パパマクラス** 妊婦とその夫 参加費100円(要予約)  
【保健センター】 2月25日(土) 受付9時～9時30分

○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

楽しい教習所!!

卒業するのガイヤになる!?

めっちゃ楽しい教習所!!

無料送迎バス!!

便利で快適!!

通学には無料送迎バス!!

ハイスピード!!

とにかく早く方にオススメ!!

ハイスピードバック!!

試験場へ無料送迎!!

乗り換えなしでとても便利!!

明石試験場への無料送迎!!

優良教習所!!

優良教習所として、

全国表彰されました!!

自慢のスタッフ!!

運転競技大会全国大会出場!!

カリスマ指導員養成中!!

**加東自動車教習所** ☎0120-46-1284

【兵庫教育大学すぐ近く】  
加東自動車教習所

LINE f

広告

### 新年度生徒募集(新小2～新高3)

使える知識を増やして、学力UPにつなげよう!!

☆中学受験講座:(新小4～新小6) ☆中学準備講座:(現小6)

☆中学部:各学年復習講座・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。

**やしる法律事務所**

弁護士 吉田圭孝 弁護士 大垣人士  
〒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