

相談窓口

相談内容	相談日	時間	場所	予約	問い合わせ
消費生活相談	毎週月～金曜日 (消費生活相談員による) 相談は火・木曜日	9:00～17:00	生活課(庁舎1階)	不要	43-0502
障害者支援相談	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)		
子どもの発達 何でも相談	発達検査 9月11日(木)、25日(木) 心理相談 9月17日(水)	①13:30～②15:30～ ①14:30～②15:30～	庁舎2階会議室 対象:小学校1年生～18歳	要	43-0409
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)		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		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) 地域振興課(庁舎3階)	不要	43-0165 43-0531
【午前】心配ごと相談、人権 相談、行政相談、身体障害 者相談等 【午後】心配ごと相談、知的 障害者相談、こころの病気・ 障害相談等	9月12日(金)	【午前】 10:00～11:30	はびねす滝野		48-0800
	9月19日(金)		社福祉センター		42-2006
	9月26日(金)	【午後】 13:30～15:00	東条ボランティアセンター		46-0911
母子相談・家庭児童相談	9月12日(金)、19日(金)、26日(金)	10:00～11:30	子育て支援課(庁舎1階)		43-0441
弁護士 法律相談	毎週火曜日	13:30～16:30	社福祉センター	要(有料)	078-351-1233
司法書士 法律相談	毎週土曜日 ※13日(土)は行いません。			要	42-6534
税理士 税務相談	9月4日(木)・18日(木)	13:00～16:00		不要	0790-43-1217
エイズ・肝炎検査・相談		13:30～14:20			42-9436
思春期・ひきこもり相談	9月11日(木)	13:15～	加東健康福祉事務所	要	42-5111
こころのケア相談	9月25日(木)				

○知的障害者相談は、毎月第3火曜日(9月は16日)にも社福祉センターで実施します。(10:00～11:30)

予防接種のお知らせ

麻しん風しん混合ワクチンの 予防接種はお済みですか?

左記対象者は、今年度中に接種を受けましょう。

対象
●第1期 1歳児
●第2期 平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの幼児

※接種期間を過ぎると全額自己負担となります。

麻しんの流行防止のため、風しん予防接種費用の一部を助成しています。

助成対象者
平成2年4月1日以前に生まれた男女で、加東市に住民票のある方(平成25年度に助成を受けた方を除く)
※妊娠している方、妊娠して
いる可能性がある方は接種
できません。

※風しん予防接種後2か月間
は避妊が必要です。

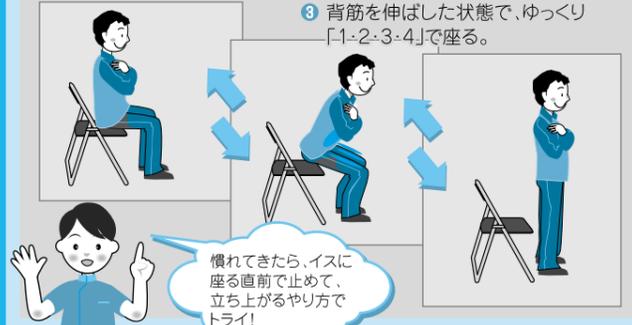
問い合わせ
市民安全部健康課(庁舎2階)
43-0435

健康がいちばん! スポーツの秋!! 運動、はじめませんか?



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。みなさんは、どのような秋を過ごされますか? 焼きいもやブドウなど、これからの季節は、おいしいものがめじろ押し。体重も増えがちです。今年はずいぶん、スポーツの秋にしましょう!! 激しい運動でなくても健康維持の効果はあります。今回は、気軽に体を動かす秘訣をご紹介します!

簡単スクワット



運動心得!

一、常に体を動かすことを意識すべし。
意識だけでも、違います! 階段を使う、歩数計を使う等も効果的!

一、「くながら運動」を取り入れるべし。
テレビを見ながら、歯磨きをしながら、気軽にスクワットや足踏み。

※平成25年12月の市民アンケート結果では、1日当たりの歩数平均が男性6,375歩、女性3,698歩でした。10分間の歩行で約1,000歩です。たとえ10分でも身体を動かしましょう。

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 【保健センター】	毎週火曜日(8:30～17:15)	※印鑑をご持参ください。
4か月児健診 【保健センター】	平成26年5月生まれの乳児 9月25日(木) 受付13:15～14:15	10か月児相談 【保健センター】
1歳6か月児健診 【保健センター】	平成25年2月生まれの幼児 9月4日(木) 受付13:30～14:00	平成25年11月生まれの乳児 9月25日(木) 受付9:00～9:40
3歳児健診 【保健センター】	平成23年7月生まれの幼児 9月17日(水) 受付13:30～14:00	2歳児育児教室 【保健センター】
離乳食もぐもぐ教室 【保健センター】	生後4～6か月児 参加費100円(要予約) 9月9日(火) 受付9:30～10:00	平成24年9月生まれの幼児 9月4日(木) 受付9:00～9:30
乳幼児発達相談 【保健センター】	乳幼児とその保護者(要予約) 9月19日(金)、26日(金) 受付13:00～15:00	子育て何でも相談 【保健センター】
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	乳幼児とその保護者 9月18日(木) 受付9:00～11:00・13:30～15:00
		ナーサリールーム 【保健センター】
		乳幼児とその保護者(要予約) 9月8日(月)、22日(月) 10:00～11:30
		ヘルスアップ教室 【庁舎2階201会議室】
		受講者 9月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) ☎42-2800 10:00～11:00
		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

○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

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

AT (オートマチック)	MT (マニュアル)
学割3万円引!	学割3万円引!
追加料金 総額 ¥292,560	追加料金 総額 ¥308,760
基本料金 総額 ¥262,560	基本料金 総額 ¥278,760

おすすめポイント! 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!

ご紹介ともち同額入所5千円(キャッシュバック!)

広告

廃車買取

ワールドパーツは自動車を買取りすることで、
廃車申請を無くし、車体汚染防止に努めています。

自動車保険が無い方、又は車体修理を考慮する方!!
リサイクル部品を使い新品の
最大3分の1で修理可能。
事故車、故障車などがあれば手
ずはお気軽にお電話をお待ち
しております。

無料!

株式会社 ISO14001 取得 世界最大規模の自動車部品販売会社
ワールドパーツ
【西店】西脇市桜町378
【北店】加東市木468
☎0795-24-3312
http://www.worldparts.co.jp/

お悩みの方、まずはお気軽にご相談下さい

- 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