

■電話予約が必要な相談

HIV(エイズ)抗体検査 肝炎ウィルス検査・相談	12月6日(木)、20日(木) 13時30分～14時10分	加東健康福祉事務所	予約受付時間 月～金曜日 9時～17時	加東健康福祉事務所 健康管理課 ☎42-9436
専門栄養相談 (食事療法などの相談)	12月7日(金)、1月4日(金) 13時30分～15時			加東健康福祉事務所 健康管理課 ☎42-9365
こころのケア相談	12月6日(木) 13時～			加東健康福祉事務所 地域保健課 ☎42-9367
思春期・ひきこもり相談	12月20日(木) 13時～			
弁護士 法律相談	毎週火曜日13時30分～15時30分 相談料5,400円(無料になる場合があります)	社福祉センター ※予約は各団体へ直接 ご連絡ください。	月～金曜日 9時30分～12時・13時～16時 ※先着順	兵庫県弁護士会 ☎078-351-1233
司法書士 法律相談	12月1日(土)、8日(土)、15日(土) 13時30分～16時30分		月～金曜日 9時～17時 ※相談日の前日17時まで予約可	兵庫県司法書士会 東播支部 ☎42-6534

■電話予約不要の相談

税理士 税務相談	12月6日(木)、20日(木) 13時～16時	庁舎1階 相談室6	吉田稔税理士事務所 ☎0790-42-1245
障害者支援相談	月～金曜日 8時30分～17時15分	障害者相談支援センター (庁舎1階)	障害者相談支援センター (庁舎1階) ☎43-0443
就労支援相談		就労支援室 (社福祉センター2階)	就労支援室 (社福祉センター2階) ☎43-0165
高齢者に関する相談(※1)		地域包括支援センター (庁舎1階)	地域包括支援センター (庁舎1階) ☎43-0431
子どもの発達・何でも相談(※2)		発達サポートセンターはぴあ (社福祉センター2階)	発達サポートセンターはぴあ ☎27-8100

(※1)高齢者に関する相談は、火曜日のみ19時15分まで受け付けます。

(※2)医師や臨床心理士による相談もあります(要予約)。ご希望の方は、発達サポートセンターはぴあにお電話ください。

■総合相談

【午前の部】10時～11時30分 心配ごと相談、人権相談、行政相談、身体障害者相談 【午後の部】13時30分～15時 心配ごと相談	12月14日(金)	はびねす滝野	はびねす滝野 ☎48-0800
	12月21日(金)	社福祉センター	社福祉センター ☎42-2006
	12月28日(金)	東条ボランティアセンター	東条ボランティアセンター ☎46-0911

※12月21日(金)の社福祉センターにおける総合相談では、母子相談、家庭児童相談、午後に知的障害者相談、こころの相談・障害相談も実施されます。

くらしの相談コーナー

やしろショッピングパークB10
2階で開催

行政書士による 無料法律相談	12月8日(土) 13時30分～16時
ハローワーク西脇による 出張就職相談	12月17日(月) 13時～15時
消費生活相談員による 消費生活相談	12月18日(火) 13時30分～17時

問 秘書室 担当：西山修三 ☎43-0387

女性のための相談 秘密厳守・無料・託児あり

夫婦や家族のこと、職場や地域での人間関係などの悩みについて、専門の相談員が相談に応じます。

日時 12月3日(月)、17日(月)、1月7日(月)
10時～12時、13時～16時

場所 やしろこどものいえ

相談方法 電話、面接(50分程度・要予約)

問 健康福祉部福祉総務課 担当：松本弓子 ☎43-0408

健康がいちばん **節度**をもって**適量**のお酒を楽しもう

問健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当:大木千尋 ☎42-2800

食べながら
適量をゆつくりと

空腹状態でお酒を飲むと、血中アルコール濃度が急上昇し、短時間で脳機能が麻痺して、酩酊状態になります。お酒は食事をしながら、ゆつくり飲みましょう。

週に2日は休肝日を

体内でのアルコールの分解処理には時間がかかり、肝臓に負担がかかります。また、胃や腸の粘膜も荒れてしまいます。臓器を休ませることや、アルコール依存症の予防のためにも、週に2日はお酒を飲まない休肝日を設けましょう。

アルコール度数の高いものは薄める

肝臓や胃腸を守るためにも、ウイスキーや焼酎など、アルコール度数が高いお酒は薄めて飲みましょう。

水分補給をしながら飲む

アルコールには利尿作用があるので、時には脱水症状を招くことがあります。喉が渴いたからとお酒を飲んで

1日のお酒の適量		
種類	度数	分量
ビール	5度	500ml
日本酒	15度	180ml
焼 酎	25度	100ml
ウイスキー	40度	60ml
ワイン	12度	200ml

※1日1種類の適量です。

も水分補給にはなりません
お酒を飲む前と飲んでいる
間は、水を飲んで、しっかり
水分補給をしましょう。

アルコールの処理能力には
個人差あり

一般的にはビール(500
ml)1缶のアルコールが血液
中からなくなるのに約3時
間、2缶ならその倍の6時間
かかります。たとえ睡眠を
とったとしても、当該時間内
の血中アルコール濃度はゼ
ロではなく酔った状態にな
ります。

アルコールの処理能力に
は個人差がありますので、飲
酒後は十分注意しましょう。

今月の保健センター事業

問健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当: 榊原ひろみ ☎43-0432

母子健康手帳交付	対象 日時	妊婦 毎週火曜日 8時30分～17時15分	交付申請に持参いただくもの ①印鑑②マイナンバーカード、または個人番号通知カード ③運転免許証等の本人確認書類(マイナンバーカードを持参された方は不要)	
4 か 月 児 健 診	対象 日時	平成30年8月生まれの乳児 12月20日(木) 受付 13時15分～14時	子育て何でも相談	対象 日時 受付
				乳児・幼児とその保護者 12月13日(木) 13時30分～15時
10 か 月 児 相 談	対象 日時	平成30年2月生まれの乳児 12月20日(木) 受付 9時～9時30分	離乳食もぐもぐ教室 申込締切 12月6日(木)	対象 日時 受付
				生後4～6か月児の保護者(要申込) 12月11日(火) 9時30分～9時50分 参加費100円
1歳6か月児健診	対象 日時	平成29年5月生まれの幼児 12月6日(木) 受付 13時15分～14時	産後ママのリフレッシュ 講座と相談会 申込締切 12月11日(火)	対象 日時 受付
				概ね産後1年未満の母親(要申込) 12月13日(木) 9時30分～9時50分
2歳児育児教室	対象 日時	平成28年12月生まれの幼児 12月6日(木) 受付 9時～9時30分	育児何でもダイヤル相談	☎43-0432 対象 毎週月～金曜日 8時30分～17時15分
3 歳 児 健 診	対象 日時	平成27年10月生まれの幼児 12月19日(水) 受付 13時15分～14時	こころの健康ホットダイヤル	☎42-2800 対象 毎週月～金曜日 8時30分～17時15分

○全て、保健センター(庁舎2階)で実施します。

冬期講習生徒募集中(小3~高3)

自分の学力をアップして3学期&新学年を発展させよう!!

☆小学部:重要単元講座(小3~5)・中学準備講座(小6)・中学受験講座(小4&5)
☆中学部:課題対策講座・内申点アップ講座(中1&2)・中3受験講座
☆高校部:受験準備講座・センター・二次対策講座

〒673-1421 加東市山国2013-588

若竹アカデミー
TEL・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・破産 ○相続・遺言 ○労働事件
○土地・建物 ○離婚 ○債権回収 ○会社法務 ○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 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



廣告

廣告