

■電話予約が必要な相談	日時	場所	予約・問い合わせ
HIV(エイズ)抗体検査 肝炎ウイルス検査・相談	1月17日(木)、2月7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 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)	1月4日(金)、2月1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	1月24日(木)13時～		加東健康福祉事務所 地域保健課 ☎42-9367
アルコール問題相談	1月9日(水)13時～	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
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)		兵庫県弁護士会 ☎078-351-1233
司法書士 法律相談	1月19日(土)、26日(土) 13時30分～16時30分		兵庫県司法書士会 東播支部 ☎42-6534

■電話予約不要の相談	日時	場所	問い合わせ
税理士 税務相談	1月17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	日時	場所	問い合わせ
【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	1月11日(金)	はぴねす滝野	社会福祉協議会 滝野支部 ☎48-0800
【午後の部】13時30分～15時 心配ごと相談	1月18日(金)	社福祉センター	社会福祉協議会 本部 ☎42-2006
	1月25日(金)	東条福祉センターとどろき荘	社会福祉協議会 東条支部 ☎46-0911

※社福祉センターの総合相談では、午前に母子相談、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	1月12日(土) 13時30分～16時	☎ 秘書室 担当：西山修三 ☎43-0387
ハローワーク西脇による 出張就職相談	1月21日(月) 13時～15時	
消費生活相談員による 消費生活相談	1月15日(火) 13時30分～17時	

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	1月7日(月)、21日(月)、2月4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)	
		☎ 健康福祉部福祉総務課 担当：松本弓子 ☎43-0408

楽しい教習所!!

無料送迎バス!!

ハイスピード!!

試験場へ無料送迎!!

優良教習所!!

自慢のスタッフ!!

卒業するのガイヤになる!!
めっちゃ楽しい教習所!!

便利で快適!!
通学には無料送迎バス!!

とにかく急ぐ方にオススメ!!
ハイスピードバック!!

果し換えなしでもともて便利!!
明日試験場への無料送迎!!

優良教習所として、
全国表彰されました!!

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

健康がいちばん 正月太り解消クイズ

☎健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当：大木千尋 ☎42-2800

年始は新年会などいろいろなイベントが目白押し! 気がついたら**体重が増えていた...**という経験はありませんか?
新年も笑顔で健康に過ごせるよう、「正月太り解消クイズ」にチャレンジしてみましょう!!

第1問 お正月太りの原因の1つに「**お餅の食べ過ぎ**」があります。市販の丸餅2個(70g)でご飯何杯のカロリー?
A1/3杯 **B**1/2杯 **C**1杯

第2問 野菜たっぷりのお鍋やおでんが美味しい季節ですが、この中で、**食べると太りやすい**野菜はどれ?
Aほうれん草 **B**じゃがいも **C**大根

第3問 加東市で栽培されている日本酒の原料として有名な酒米といえば「**山田錦**」ですが、日本酒の適正飲酒量(1日)は何合?
A1合 **B**2合 **C**3合 ※1合は180mlです。

正解と解説

第1問 **C**1杯
家でつくお餅は市販のものに比べて大きいことが多いので、要注意!! また、お餅は糖の吸収が早く、血糖値も急上昇します。

第2問 **B**じゃがいも
野菜にはよいところもたくさんありますが、糖質を多く含む野菜(○大豆以外の豆類、いも類、かぼちゃ、ゴボウ、れんこん、トウモロコシ)は血糖値を上昇させますので、食べ過ぎには注意が必要です。

第3問 **A**1合
飲みすぎには注意しましょう。日本酒の適正量は1日1合(180ml)です。
また、ビールの適正量は500ml、ワインはグラス2杯(200ml)です。アルコールの飲み過ぎは、内臓脂肪を増やす原因になりますのでほどほどにしましょう。

Information 今月の保健センター事業				☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：柳原ひろみ ☎43-0432
母子健康手帳交付	対象 妊婦 日時 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 平成30年9月生まれの乳児 日時 1月24日(木) 受付 13時15分～14時	子育て何でも相談	対象 乳児・幼児とその保護者 日時 1月17日(木) 受付 9時～11時・13時30分～15時	
10か月児相談	対象 平成30年3月生まれの乳児 日時 1月24日(木) 受付 9時～9時30分	離乳食もぐもぐ教室 申込締切 1月4日(金)	対象 生後4～6か月児の保護者(要申込) 日時 1月8日(火) 受付 9時30分～9時50分 参加費100円	
1歳6か月児健診	対象 平成29年6月生まれの幼児 日時 1月10日(木) 受付 13時15分～14時	育児何でもダイヤル相談	☎43-0432 対象 どなたでも 毎週月～金曜日 8時30分～17時15分	
2歳児育児教室	対象 平成29年1月生まれの幼児 日時 1月10日(木) 受付 9時～9時30分	こころの健康ホットダイヤル	☎42-2800 対象 どなたでも 毎週月～金曜日 8時30分～17時15分	
3歳児健診	対象 平成27年11月生まれの幼児 日時 1月16日(水) 受付 13時15分～14時			

○全て、保健センター(庁舎2階)で実施します。

小3～高2生徒募集(各学年総まとめ講座)

学習ポイントを整理・強化しながら自分の能力を高めよう!

☆総まとめ講座:(小3～6) ☆中学受験講座:(小4&5) ☆中学準備講座:(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

社高中学校 加東大付小 加東大附小 若竹アカデミー 加東大附小 加東大附小 加東大附小

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

加東市役所 加東大付小 加東大附小 加東大附小 加東大附小 加東大附小 加東大附小 加東大附小 加東大附小 加東大附小

広告