

■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 肝炎ウィルス検査・相談	10月4日(木)、18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)	10月5日(金)、11月2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	10月25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	10月18日(木) 13時～		加東健康福祉事務所 地域保健課 ☎42-9367
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
司法書士 法律相談	10月13日(土)、20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
			兵庫県弁護士会 ☎078-351-1233 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	10月4日(木)、18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	10月12日(金)	はぴねす滝野	はぴねす滝野 ☎48-0800
【午後の部】13時30分～15時 心配ごと相談	10月19日(金)	社福祉センター	社福祉センター ☎42-2006
	10月26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

※10月19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、午後には知的障害者相談、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	日時	場所
行政書士による 無料法律相談	10月13日(土) 13時30分～16時	はぴねす滝野
ハローワーク西脇による 出張面接相談	10月15日(月) 13時～15時	社福祉センター
消費生活相談員による 消費生活相談	10月16日(火) 13時30分～17時	東条ボランティアセンター

☎ 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	10月1日(月)、15日(月)、29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!!

とにかく早く方にオススメ!!
ハイスピードバック!!

乗り換えなしでとても便利!!
明星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

適度な運動習慣は健康づくりの第一歩!

☎健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当：下崎ユカ ☎42-2800



歩幅を広く早く歩いて+10!!
歩いたり、自転車で移動して+10!!
ながらストレッチで+10!!

②始める!!
今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

※ロコモティブシンドロームの略
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった健康器具のいずれか、あるいは複数のに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態

①健康のための一歩を踏み出そう!!
身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」「ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。」

普段から身体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げる事ができます。例えば、今より10分多く身体を動かす、+10(プラス・テン) から始めてみませんか?



安全のために
誤った方法で身体を動かすと思わぬ事故やけがにつながりますので、注意が必要です。
身体を動かす時間は少しずつ増やしていく。
体調が悪いときは無理をしない。
病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談する。

④つながる!!
一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行うと楽しさや喜びが一層増して、継続につながります。

③達成する!!
目標は、1日合計60分、身体を動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。筋力トレーニングやスポーツ等が含まれると、なお効果的です!

18歳～64歳
1日60分、歩数なら8,000歩が目安。
65歳以上
じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう。

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：榎原ひろみ ☎43-0432

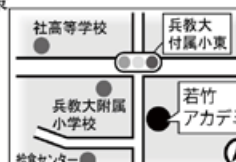
母子健康手帳交付	対象 妊婦 日時 毎週火曜日 8時30分～17時15分	交付申請に持参いただくもの ①印鑑②マイナンバーカード、または個人番号通知カード ③運転免許証等の本人確認書類(マイナンバーカードを持参された方は不要)
4か月児健診	対象 平成30年6月生まれの乳児 日時 10月25日(木) 受付 13時15分～14時	子育て何でも相談 対象 乳児・幼児とその保護者 実施日 10月11日(木) ★歯科相談があります。 受付 9時～11時・13時30分～15時
10か月児相談	対象 平成29年12月生まれの乳児 日時 10月25日(木) 受付 9時～9時30分	離乳食もぐもぐ教室 申込締切 10月4日(木) 対象 生後4～6か月児 実施日 10月9日(火) 参加費100円(要予約) 受付 9時30分～9時50分
1歳6か月児健診	対象 平成29年3月生まれの幼児 日時 10月4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28年10月生まれの幼児 日時 10月4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8月生まれの幼児 日時 10月17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。

若竹秋の生徒募集(小3～高3)

学力をアップさせ、自分の進路もしっかり決めよう!
☆小学部・6年中学準備講座開始☆中学受験講座(4&5)
☆中学部・中間対策講座・内申点確定講座
☆高等部・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・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



広告