

# 相談窓口

相談内容	相談日時	場所	問い合わせ
子どもの発達・何でも相談 ナーサリールーム	9月4日(月)・6日(水)・11日(月) 15日(金)・20日(水)・26日(火)	発達サポートセンター はぴあ (社福祉センター2階)	月～金曜日 8時30分～17時15分 ☎27-8100
	9月4日(月)・11日(月)・25日(月)		
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	月～金曜日 9時30分～12時・13時～16時 ☎078-351-1233 ※先着順
司法書士 法律相談	9月2日(土)・9日(土)・30日(土)	社福祉センター	月～金曜日9時～17時 ※相談日の前日17時まで予約可 ☎42-6534
HIV(エイズ)抗体検査 肝炎ウイルス検査・相談	9月7日(木)・21日(木) 13時30分～14時10分	加東健康福祉事務所	月～金曜日9時～17時 ☎42-9436
専門栄養相談 (食事療法などの相談)	9月1日(金) 13時30分～15時		月～金曜日9時～17時 ☎42-9365
こころのケア相談	9月21日(木)13時～		月～金曜日9時～17時 ☎42-9367
アルコール問題相談	9月13日(水)13時～		

相談内容	相談日時	場所	問い合わせ
消費生活相談	月～金曜日 8時30分～17時15分	生活課(庁舎1階)	☎43-0502 ※消費生活相談員による相談は火曜日・木曜日です。
障害者支援相談		障害者相談支援センターつむぎ (庁舎1階)	☎43-0443
認知症ケア相談		地域包括支援センター (庁舎1階)	☎43-0431
就労支援相談		就労支援室 (社福祉センター2階)	☎43-0165
税理士 税務相談	9月7日(木)・21日(木) 13時～16時	庁舎1階 相談室6	☎0790-42-1245

## 総合相談

【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、身体障害者相談等  
【午後の部】  
心配ごと相談、知的障害相談、  
こころの相談、障害相談等

相談日時	場所	問い合わせ
午前の部 10時～11時30分 9月 8日(金) はぴねす滝野		☎48-0800
午後の部 13時30分～15時 9月15日(金) 社福祉センター		☎42-2006
9月22日(金) 東条ボランティアセンター		☎46-0911

## やしろショッピングパークBio 2階

## くらしの相談コーナー

## 加東市職員採用試験の最新情報をホームページに掲載しています

加東市のホームページで職員採用試験情報を随時更新中です。詳しくは、検索サイトで『加東市職員採用情報』と検索してください。

問い合わせ 総務部総務課(庁舎4階) ☎43-0410

行政書士による  
無料法律相談  
9月9日(土)  
13時30分～16時  
問い合わせ 協働部秘書広報課(庁舎4階) ☎43-0387

消費生活相談員による  
消費生活相談  
9月19日(火)  
13時30分～17時  
問い合わせ 協働部秘書広報課(庁舎4階) ☎43-0387

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!!

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

# 健康がいちばん!

食事をおいしく、バランスよく

## 9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です



毎日の食事で、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせることは、健康の第一歩です。バランスのよい食事を1日2食以上とれるよう、ご自身やご家族の食生活を見直しましょう。

### 主食・主菜・副菜とは

#### 主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



#### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



#### 副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



### こんなことはありませんか?

- 主食 ○ラーメンと炒飯など、炭水化物の重ね食いをする。  
○めん類等を単品だけで食べる。
- 主菜 ○主菜が朝食や昼食にない。  
○食べ物が持つ健康への効果を過信し、食べ過ぎる。
- 副菜 ○「サラダ・漬物で食べているから」と他に野菜を食べない。



心あたりのある方は、食生活を改善してください!

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** 対象 妊婦 毎週火曜日 8時30分～17時15分
- 4か月児健診** 対象 平成29年5月生まれの乳児 9月28日(木) 受付13時15分～14時
- 10か月児相談** 対象 平成28年11月生まれの乳児 9月28日(木) 受付9時～9時30分
- 1歳6か月児健診** 対象 平成28年2月生まれの幼児 9月7日(木) 受付13時30分～14時
- 2歳児育児教室** 対象 平成27年9月生まれの幼児 9月7日(木) 受付9時～9時30分
- 3歳児健診** 対象 平成26年7月生まれの幼児 9月20日(水) 受付13時30分～14時
- 離乳食もぐもぐ教室** 対象 生後4～6か月児 参加費100円 9月12日(火) 受付9時30分～9時50分  
◎9月7日(木)までに予約してください。
- 子育て何でも相談** 対象 乳幼児とその保護者 9月21日(木) 受付9時～11時 13時30分～15時
- 育児何でもダイヤル相談** 対象 どなたでも 毎週月～金曜日 8時30分～17時15分  
☎42-0432
- こころの健康ホットダイヤル** 対象 どなたでも 毎週月～金曜日 8時30分～17時15分  
☎42-2800

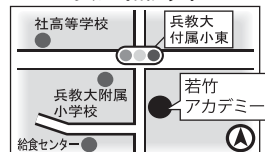
○保健センター(庁舎2階)で実施します。

## 秋の講座案内(小2～高3)

各学年の大切な単元を学び取ろう!!  
☆小学部:4教科単元講座 ☆中学受験講座:(小4～6)  
☆中学部:学年重要単元征服講座・内申アップ講座  
☆高校部:受験準備・私大・センター・二次重点対策

〒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

