

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	3月7日(木) 13時30分～14時10分	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)	3月1日(金)、4月5日(金) 13時30分～15時		健康管理課 ☎42-9365
こころのケア相談	3月28日(木)13時～		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 ※先着順 兵庫県弁護士会 ☎078-351-1233
司法書士 法律相談	毎週土曜日 13時30分～16時30分	※予約は各団体へ直接 ご連絡ください。	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	日時	場所	問い合わせ
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びあ (社福祉センター2階)	発達サポートセンターはびあ ☎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び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 【午後の部】13時30分～15時 心配ごと相談	3月8日(金)	はびねす滝野	社会福祉協議会 滝野支部 ☎48-0800
	3月15日(金)	社福祉センター	社会福祉協議会 本部 ☎42-2006
	3月22日(金)	東条公民館	社会福祉協議会 東条支部 ☎46-0911

※3月15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	問い合わせ
行政書士による無料法律相談	3月9日(土) 13時30分～16時	やしろショッピングパークB10 2階で開催	
ハローワーク西脇による出張就職相談	3月18日(月) 13時～15時		
消費生活相談員による消費生活相談	3月19日(火) 13時30分～17時		

☎秘書室(庁舎4階) 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** 3月11日(月)、25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(庁舎1階) 担当:松本弓子 ☎43-0408

## 健康がいちばん 3月は自殺対策強化月間です

☎健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当:浅葉由起 ☎42-2800

### ストレスと上手に付き合っ、こころの健康を保ちましょう

複雑な社会や人間関係の中で、私たちは誰もが様々なストレスを抱えています。職場、家庭、学校生活、健康上の悩み、経済面など、年齢や立場によってストレスの原因も異なります。

ほどよいストレスは活動の原動力になることもありますが、慢性的なストレスや過剰なストレスは、心身に不調をきたす原因になります。自分自身やまわりの人に思い当たることがないか、振り返ってみましょう。また、不調に気づいた時は、早めに相談機関や専門医に相談しましょう。

#### こころのサイン

- イライラする
- 物事に集中できない
- 気持ちの浮き沈みがある
- やる気がでない
- 憂うつな気分が続く
- 気持ちが終始張りつめている
- 何をしても楽しくない

#### 体のサイン

- 食欲が低下する
- よく眠れない
- 下痢や便秘が続く
- 寝ても疲れがとれない、寝つきが悪い
- 頭痛・めまい・肩こり・動悸などに悩んでいる

#### 行動のサイン

- 人に会いたくない
- 運動や外出がおっくう
- 仕事や家事がはかどらない
- 飲酒量が増えた
- 過食気味になった
- 遅刻・早退・欠勤が増えた
- 身なりに構わなくなった

当てはまる項目が多いほど、たくさんのストレスを抱えている可能性があります。



### 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	日時	交付申請に持参いただくもの
	妊婦	毎週火曜日 8時30分～17時15分	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11月生まれの乳児 日時 3月28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 3月14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5月生まれの乳児 日時 3月28日(木) 受付 9時～9時30分	離乳食もぐもぐ教室 申込締切 3月7日(木)	対象 生後4～6か月児の保護者(要申込) 日時 3月12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 平成29年8月生まれの幼児 日時 3月7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3月生まれの幼児 日時 3月7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28年1月生まれの幼児 日時 3月20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。

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!!

便利で快適!!  
通学には無料送迎バス!!

ハイスピード!!

とにかく急ぐ方にオススメ!!  
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

### 春期 & 新年度生募集 (新小3生～新高3生)

**少人数制で君の学習をビシッとサポート!!**

☆小学部:思考力・表現力を作るため、算・国・理・英の学習を開始しよう!  
☆中学部:新学年までに、既習部分の実力アップ学習をしよう!  
☆高校部:新受験システム対応の学習対策をして、目標校に合格しよう!

〒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