

## 相談窓口

| 相談内容                                                                                        | 相談日時                                                                                           | 場所                | 申し込み・問い合わせ                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 消費生活相談                                                                                      | 毎週月～金曜日 8:30～17:15<br>※消費生活相談員による相談は火・木曜日です。ただし、9月20日(火)の13:30～17:00はよしろショッピングパーク Bio2階で実施します。 | 生活課(庁舎1階)         | 予約不要 ☎43-0502                                                                             |
| 障がい者支援相談                                                                                    | 毎週月～金曜日 8:30～17:15                                                                             | 障害者生活支援センター(庁舎1階) | 予約不要 ☎43-0409                                                                             |
| 子どもの発達何でも相談                                                                                 | 発達検査<br>9月21日(水)<br>①13:30～ ②15:30～                                                            | 社会福祉課(庁舎1階)       | 受付 月～金曜日 8:30～17:15<br>(当日予約可、先着順)<br>☎43-0409<br>対象:小学校1年生～18歳                           |
|                                                                                             | 心理相談<br>9月21日(水)<br>①14:00～ ②15:00～                                                            |                   |                                                                                           |
| 認知症ケア相談                                                                                     | 毎月第2・4火曜日<br>13:00～16:00                                                                       | 地域包括支援センター(庁舎1階)  | 予約不要 ☎43-0431                                                                             |
| 就労支援相談                                                                                      | 毎週月～金曜日<br>8:30～17:15                                                                          | 就労支援室(社福祉センター2階)  | 予約不要 ☎43-0165                                                                             |
| 【午前の部】<br>心配ごと相談、人権相談、行政相談、母子相談、家庭児童相談、身体障がい者相談等<br>【午後の部】<br>心配ごと相談、知的障がい者相談、こころの病気、障がい相談等 | 9月9日(金)<br>【午前の部】10:00～11:30 【午後の部】13:30～15:00                                                 | はぴねす滝野            | 予約不要 ☎48-0800                                                                             |
|                                                                                             | 9月16日(金)<br>【午前の部】10:00～11:30 【午後の部】13:30～15:00                                                | 社福祉センター           | 予約不要 ☎42-2006                                                                             |
|                                                                                             | 9月23日(金)<br>【午前の部】10:00～11:30 【午後の部】13:30～15:00                                                | 東条ボランティアセンター      | 予約不要 ☎46-0911                                                                             |
| 弁護士 法律相談                                                                                    | 毎週火曜日 13:30～15:30                                                                              | 社福祉センター           | 受付 月～金曜日<br>9:30～12:00、13:00～16:00(先着順)<br>※相談料 5,400円<br>(無料になる場合があります)<br>☎078-351-1233 |
| 司法書士 法律相談                                                                                   | 毎週土曜日 13:30～16:30<br>※17日は行いません。                                                               |                   | 受付 月～金曜日 9:00～17:00<br>(相談日の前日17:00まで予約可)<br>☎42-6534                                     |
| 税理士 税務相談                                                                                    | 9月1日(木)・15日(木)<br>13:00～16:00                                                                  | 庁舎1階 相談室6         | 予約不要 ☎0794-63-6063                                                                        |
| エイズ・肝炎検査・相談                                                                                 | 9月1日(木)・15日(木)<br>13:30～14:20                                                                  | 加東健康福祉事務所         | 受付 月～金曜日 9:00～17:00<br>☎42-9436                                                           |
| こころのケア相談                                                                                    | 9月29日(木) 13:00～                                                                                |                   | 受付 月～金曜日 9:00～17:00<br>(当日予約可、先着順)<br>☎42-5111                                            |
| 思春期・ひきこもり相談                                                                                 | 9月8日(木) 13:00～                                                                                 |                   |                                                                                           |

## くらしの相談コーナー (よしろショッピングパークBio2階)

- 出張相談**
- 行政書士による無料法律相談  
9月10日(土) 13:30～16:00
  - ハローワーク西脇による就職相談  
9月16日(金) 13:30～16:00
  - 消費生活相談  
9月20日(火) 13:30～17:00

事前予約  
不要

問い合わせ 協働部秘書広報課(庁舎4階) ☎43-0387

## 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しています。詳しくは、検索サイトで『加東市職員採用試験情報』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



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

LINE f

広告

## 健康がいちばん!

生活習慣を改善して健康寿命を延ばそう!

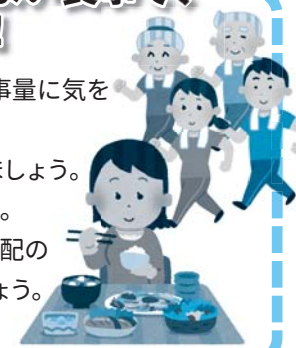
## 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です

糖尿病・がん・心臓病・脳卒中等に代表される生活習慣病の増加は、国を挙げて目指している健康寿命(生涯において、健康で障がいのない期間)の延伸への大きな課題となっています。これらの病気を防ぐには、一人ひとりが継続して食事や運動などの生活習慣を改善していくしか方法がありません。

厚生労働省・農林水産省・文部科学省が示す『食生活指針』では、次の項目を特に実践するよう勧めています。可能なところから生活に取り入れて、生活習慣病を予防しましょう。

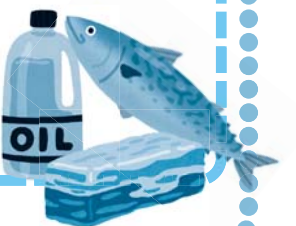
### 運動とバランスのよい食事で、適正体重をキープ!

- 普段から体重をはかり、食事量に気をつけましょう。
- 意識して運動するようにしましょう。
- 無理な減量はやめましょう。
- ※特に、女性はやせすぎに、年配の方は低栄養に気をつけましょう。



### 塩分は控えめに、脂肪は質と量を考えて!

- 塩分の多い食品は控えめにしましょう。摂取量の目安は、男性で1日8g未満、女性で7g未満です。
- 動物・植物・魚由来の脂肪分を、バランスよくとりましょう。
- 食品の購入・外食のメニュー選びは、栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身につけましょう。



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** 妊婦 毎週火曜日(8:30～17:15) ※印鑑・運転免許証等の本人確認書類・マイナンバーカードまたは個人番号通知カードをご持参ください。

**4か月児健診** 平成28年5月生まれの乳児 9月29日(木) 受付13:30～14:00  
【保健センター】

**10か月児相談** 平成27年11月生まれの乳児 9月29日(木) 受付9:00～9:30  
【保健センター】

**1歳6か月児健診** 平成27年2月生まれの幼児 9月1日(木) 受付13:30～14:00  
【保健センター】

**2歳児育児教室** 平成26年9月生まれの幼児 9月1日(木) 受付9:00～9:30  
【保健センター】

**3歳児健診** 平成25年7月生まれの幼児 9月21日(水) 受付13:30～14:00  
【保健センター】

**子育て何でも相談** 乳幼児とその保護者 9月15日(木) 受付9:00～11:00・13:30～15:00  
【保健センター】

**離乳食もぐもぐ教室** 生後4～6か月児 参加費100円(要予約) 9月13日(火) 受付9:30～9:50  
【保健センター】

**ナーサリールーム** 幼児とその保護者(要予約) 9月5日(月)、12日(月)、26日(月) 10:00～11:30  
【保健センター】

**乳幼児発達相談** 乳幼児とその保護者(要予約) 9月16日(金) 13:00～15:30  
【保健センター】

**育児何でもダイヤル相談** どなたでも ☎43-0432 毎週月～金曜日 8:30～17:15

**こころの健康ホットダイヤル** どなたでも ☎42-2800 毎週月～金曜日 8:30～17:15

○予約の必要な事業は、5日前までにご予約ください。  
○保健センターは庁舎2階です

## 秋期生徒募集(対象:小2～高3)

- ☆小学部:重要単元の修得
- ☆小6:4科目整理講座
- ☆中学受験講座:(小4～6)
- ☆高校受験準備講座
- ☆大学受験準備講座・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**  
☎・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・過払金請求
- 相続・遺言
- 労働事件
- 土地・建物
- 消費者事件
- 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