

広報

かがや

9月号

平成23年(2011年)No.854

推計人口(8月1日現在) 267,892人

前月比+151人

世帯数 101,201世帯

前月比+83世帯



ウェルネスパークで行われた、宮城県の荒浜中学校の生徒と、浜の宮・平岡・神吉中学校の生徒との交流のようす(8月3日)。

- かけがえのない命を守るために 2-3
- タウンタウン 4-6
- ペットはマナーを守って飼いましょう 7
- 防災のつどい 8
- 情報コーナー 9-24

あなたの周りの大切な人を守るためのポイント

気づき

身近な人の変化に気づき声をかける

家族や友人、同僚など身近な人の不調や変化に気づいたり「心の健康チェック表」に多く当てはまるようなときは「疲れているみたいだけど眠れてる?」「元気がなさそうだけど何かあったの?」など優しく声をかけてください。不調や変化に気づいたときは、無理に原因を追究したり「がんばれ」などと安易に励ましたりしないようにすることが大切です。

つなぎ

早めに専門家に相談するようにすすめる

心の病気や社会的な問題などを抱えているようすのときは、できるだけ早めに専門医や専門機関への受診・相談をすすめてください。市や県には身体や心の健康問題や多重債務などの相談窓口があります。本人でなくても、家族や周りの人が相談することもできます。

見守り

温かく寄り添いじっくりと見守る

相手の気持ちに寄り添って、あせらずに見守ってください。また、家庭や職場で身体や心の負担が減るように配慮してください。悩みを相談されたときは、何かアドバイスしなくてはと気負う必要はありません。本人が落ち着くまで話を聞いてあげてください。支えてくれる人、心配してくれる人がいると思えることが、本人の力になります。

早めに相談してください

一人で悩んだり、家族や周りの人だけで問題を抱えこまず、気軽に相談してください。

<p>総合相談窓口 生活上の問題などさまざまな相談ができます。内容によっては、専門の相談窓口を紹介します。 生活・交通安全課 ☎427・9120 月～金曜日 午前9時～午後5時 さわやか県民相談 ☎0120・26・7830 年中無休 午前9時～午後5時30分</p>	<p>多重債務などの相談窓口 返済困難な額の借金がある、多重に債務を抱えているなどの相談ができます。 市消費生活センター（生活・交通安全課内） ☎427・9179 月～金曜日 午前9時～午後4時</p>	<p>こころの相談窓口 健康課 ☎427・9215 月～金曜日 午前9時～午後5時 加古川健康福祉事務所地域保健課 ☎422・0003 月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時 兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎078・382・3566 月～金曜日 午後6時～翌日午前8時30分 土・日曜日、祝日は24時間対応。</p>
--	--	---

【問合先】健康課（☎427・9215）

かけがえのない命を守るために

自殺をみんなで防ぎましょう

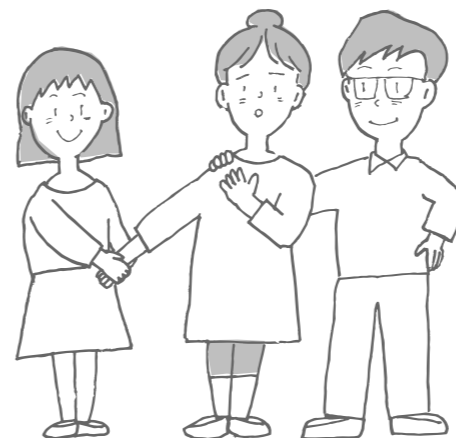
平成十年以降、日本では連続して年間三万人以上の人が自ら命を絶っており、この数は交通事故で亡くなる人の約五倍になります。県内でも年間約千三百人が自殺で亡くなっています。

自殺にいたる背景には、病気の悩みなどの健康問題や、失業、多重債務などの経済的な問題、介護や看護疲れなどの家庭問題などさまざまな要因があります。これらの要因で心理的に追い込まれて心のバランスを大きく崩した結果、自殺を考えてしまう場合があります。

しかし、心身の不調はなかなか気づきにくいものです。自分自身、家族や友人、同僚について、下の「心の健康チェック表」を参考に確認してみてください。それぞれ二つ以上あてはまり、その状態が二週間以上続いている場合は、精神的疲労がたまって心のバランスが崩れている可能性があります。このような場合は、早めに休養をとったり、相談したりすることが大切です。

また、心身に不調があっても、一人で悩みを抱え込んでまま思いつめてしまう人もいるため、周りの人のサポートが必要です。

次のページでは、サポートのポイントや専門の相談窓口を紹介します。



家族や友人、同僚などにこのような人はいませんか？

- 以前と比べて表情が暗く、元気がなくなった
- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなった
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増えた
- 周囲との交流を避けるようになった
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増えた
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えた

自分自身で思い当たることはありませんか？

- 悲しい、ゆううつな気分、沈んだ気分である
- 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない（だるい）
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう、何もする気がしない）
- 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 食欲がない
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方のほうが気分・体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

（厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より抜粋）



あなた自身や身近な人で最近このような状態が続いていませんか？

心の健康チェック表

市民リポーター——大西 恵理子の

調査・フォーラム



最近将棋の「加古川清流戦」という名前を聞いたたり、新聞で見たりします。加古川市は「棋士のまち」とも言われているそうです。加古川市と将棋はどのようなかかわりがあるのでしょうか？ さあ、それでは調査開始！

no.17

「棋士のまち」加古川

「加古川市には、日本将棋連盟所属のプロ棋士のうち出身、在住者が合わせて五人もいることから『棋士のまち』を全国に発信しています。一昨年の十一月に市内で開催された全国的な将棋のイベント『将棋の日』は、のべ三千二百人もの人でにぎわいました。昨年は市制六十周年記念事業として、タイトル戦である『竜王戦』『王将戦』の対局が鶴林寺で行われました」と話してくれたのは、市ウエルネス協会の栗山副課長。このようなことをきっかけに、市では今年から若手育成を目的とした「加古川清流戦」という公式戦を創設したのだそうです。名称は一般公募され「青」は若手棋士「流」は加古川の清流を表しています。将棋をしたことのない私ですが、話を聞いてい



稲葉五段、船江四段も学んだ教室。この日は小学2年生から80歳まで、80人以上が参加していました。

るうちに興味が湧いてきました。そこで将棋の魅力や加古川清流戦の楽しみ方を市内在住のプロ棋士、井上慶太九段から聞くことにしました。

五月に開幕した加古川清流戦は、若手棋士やアマチュアなどの登壇が目玉。対局時間が約二時間と短いので、はつらつとしたスピーディーな戦いが見どころです。十月の決勝戦は市内でも行われる予定で、抽選により対局を観戦することもできるのだとか。会場では大きな将棋盤を使った解説会が無料で行われるそうです。「個性豊かな棋士が分かりやすく解説してくれたり、対局者のエピソードや裏話などもしてくれたりするので、ルールを知らなくても楽しめますよ」と井上九段。土日に開かれていて井上九段の将棋教室をのぞいてみました。子どもたちが次々と駒を指すスピードにびっくり！ ついさつきまで和気あいあいとしやべっていた人たちも対局が始まると一転、真剣に将棋を指す姿に集中力の高さを感じました。将棋の大きな魅力は、年齢に関係なく互角に戦えることだそうです。パソコンでも将棋はできますが、世代を超え人と人が向かい合って対局するからこそおもしろいのですね。



久保二冠 井上九段 神吉七段 稲葉五段 船江四段 加古川ゆかりの棋士

市では、市ゆかりのプロ棋士を招いて「夏休み子ども将棋教室」や「将棋まつり」などを開催しているとのこと。プロ棋士と身近に接する機会があるのは加古川市ならではのですね。「将棋を通して、たくさんの子もたちが加古川に誇りや愛着を持つことにつながればいいですね」と栗山副課長。将棋の楽しみ方を知り、魅力が少しずつ分かって始めたような気がします。市ゆかりの棋士を応援しつつ、ルールをしっかり覚えて将棋デビューをするぞ！ と思った調査となりました。

調査を終えて

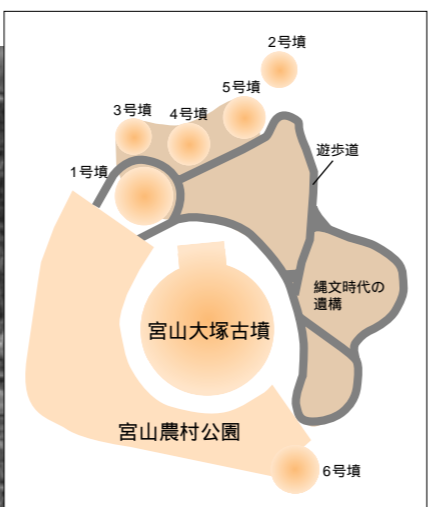
調査後、早速将棋の本を購入し、庭の縁台で友人と対局に挑戦！ 駒の動き方を確認してばかりで全然進まない時に蚊が襲来。蚊との対局になったのでした。

加古川史跡放浪記

から二十分程度の円墳です。遊歩道に沿って一号墳から時計まわりに三・四・五号墳と並び、少し離れて六号墳、そして宮山大塚古墳をはさんで反対側に六号墳があります。

一号墳は盛土と横穴式石室がほぼ造られた当時の姿で残っており、石室の入り口は小さいものの内部は意外と広い空間になっています。三・六号墳は削り取られていた盛土を築造当時の姿に復元し、六号墳では竜山石を敷いて濠の跡を表現しています。

公園からの見晴らしは良好で、古代人がこの場所に古墳を築造した理由がわかるような気持ちになってきます。古墳をなでていくさわやかな秋風をここで感じてみませんか。



宮山1号墳の石室入り口

みやま 宮山遺跡 (八幡町)

八幡町中西条と上西条の境界あたりの高台に宮山農村公園があります。昭和六十二年十一月に完成したこの公園は、桜の名所でもあり、わがまち加古川六十選には選ばれています。公園に隣接して、平成五年度に遊歩道を設置するなどの史跡整備が行われた宮山遺跡があります。

この場所にグラウンドを造るため斜面の土を削り取っていたところ、昭和三十九年に考古遺物が含まれた土の層がみつかりました。そこで、翌年に発掘調査が行なわれた結果、縄文時代晩期の住居跡一棟のほか、弥生時代から平安時代にかけての建物跡などが確認されました。この住居跡は市内最古の遺構であり、七基の古墳を含め縄文・弥生・古墳・平安時代と歴史が重層して残っている貴重な場所として、一帯は昭和四十三年に市指定文化財に選定されました。

その後、昭和六十年に古墳の確認調査が行なわれました。中央部にある宮山大塚古墳は、五世紀後半に造られた帆立貝式古墳で、直径が約四十メートル、高さが約六メートルで、周囲を幅約六メートルの濠がめぐっていました。六世紀になると、宮山大塚古墳の周辺に宮山一号墳など六基の古墳が造られました。それらは直径が十五



JR 加古川線「厄神」駅下車徒歩約20分



ペットと楽しく暮らしていくために マナーを守って飼いましょう！

ペットは家族の一員であり、心の安らぎや楽しみを与えてくれる大切な存在です。しかし、マナーを守らない一部の人の飼い方によって、近隣に迷惑がかり苦情の原因となっています。みんなが気持ちよく暮らすために飼い主が責任を十分に自覚し、大切なペットが人間の社会で生活するためのマナーを守りましょう。

確認してください！ 飼い主としてのマナー

犬を飼っているみなさんは…

ふんの放置をしない

散歩中のふんは、必ず自宅まで持ち帰りましょう。水路などに流すこともルール違反です。

しつけをしっかりとる

近隣の迷惑とならないように、無駄吠えをしないようにするなど、しつけをしましょう。

放し飼いはしない

放し飼いは、他人にかみついたり、交通事故に遭ったりするなどの危険があります。散歩中もリード（ひも）を放さないようにしましょう。

犬の登録、狂犬病の予防注射をする

犬の登録や予防接種は、法律で義務付けられています。狂犬病は人にも感染し、発症すると100%死亡する病気です。1年に1回、室内犬でも予防注射をしましょう。また、登録時にもらえる鑑札は必ず着けてください。



市が委託している動物病院以外で接種した場合は、必ず環境政策課に申請して「狂犬病予防注射済票」の交付を受けてください。
交付手数料として550円が必要です。

猫を飼っているみなさんは…

できるだけ室内で飼う

放し飼いは、ふんや尿で近隣の迷惑になります。また、交通事故や病気などを防止するためにも、できるだけ室内で飼いましょう。

不妊・去勢手術をする

飼い主のいない猫を増やさないために、子どもを産ませる予定がない場合は、不妊・去勢手術を行いましょう。

首輪を着ける

野良猫に間違われぬように首輪をしましょう。また、連絡先を書いておくと迷子になったときに役立ちます。



野良猫にえさを与えないでください

野良猫にえさを与えると、多くの猫が集まり、ごみを荒らしたり、ふんや尿をしたりして近隣に迷惑がかります。えさを与えるだけでは世話をしているとは言えません。ふんの始末や周囲の清掃など、責任を持って世話が出来るかよく考えてください。

【問合先】環境政策課 (☎427・9199)

中学生交流事業

宮城県の荒浜中学校・岩手県の宮古第一中学校の生徒と、市内の中学生が吹奏楽やかつめし作り、スポーツなどで交流を深めました。



グラフ加古川 加古川まつり特集



「絆つなぐれ！ 東日本大震災復興支援」をテーマに開催された第40回加古川まつり。さまざまな交流や催しが行われました。



おまつり広場

市内20会場のうち「神野夏祭り」「東加古川ふるさとまつり」「東神吉真夏の夕べ」のようすを紹介します。今年は、東北地方の郷土芸能に取り組む人たちの招いたステージなども開催されました。



みんなのまちは みんなで守ろう 防災のつどい 第25回 記念大会

11月5日(土)

午後1時から

市民会館大ホール

「防災のつどい」は、加古川市・稲美町・播磨町の1市2町に住むみなさんの防火防災意識を高めるために毎年開催しています。

第25回の節目を迎える今年は、記念講演会を開催します。ぜひご参加ください。

午後1時 オープニングセレモニー

火の用心防火パレード：加古川少年消防クラブ
はしご乗り演技：加古川市消防団女性分団

午後1時30分 第1部 記念式典

午後2時30分 第2部 記念講演会



「アースマラソンを通じた世界との交流～防災も人のつながり」



講師：間 寛平

プロフィール

1949年高知県生まれ。2008年に大阪をスタートし、約2年2カ月かけてマラソンとヨットで世界を一周した「アースマラソン」は、多くの人に感動と勇気を与えた。

16年前の阪神・淡路大震災では、宝塚市の自宅が全壊。東日本大震災の被害に心を痛み、アースマラソン展に募金箱を設置するなど被災地の復興支援に力を注いでいる。

【定員】800人(先着順)

【参加費】無料

【申込方法】9月10日～10月15日(必着)までに、往復ハガキに 住所 氏名 希望人数(3人まで) 返信ハガキにあて名を書いて、〒675-8501 消防本部予防課へ。

【問合せ先】消防本部予防課 (☎427・6531)

消防本部からのお知らせ

救急車の適正利用にご協力ください

救急出動件数が激増しています。救急車で搬送される人の半数が「入院必要なし」の軽症です。タクシー代わりに利用しないなど、引き続き適正な利用にご協力ください。

「住宅用火災警報器」の設置が義務化されています

6月1日からすべての住宅に設置が義務づけられています。あなたの家はきちんと取りつけていますか。大切な命を守るために、もう一度確認してください。

情報

福祉

敬老記念品を贈ります

長年にわたり社会に貢献されてきた高齢者のみなさんへ、9月上旬に記念品を贈ります。

【対象】満90歳(大正10年4月2日)～大正11年4月1日に生まれた人)と満100歳(明治44年4月2日)～明治45年4月1日に生まれた人)で、9月1日現在市内に住民票を置いている人

問 高齢者・地域福祉課(☎427・9208)へ。

秋の全国交通安全運動

9月21日から30日まで秋の全国交通安全運動を行います。期間中は、子どもと高齢者の交通事故防止を基本目標にするほか、次のことを重点目標に置き、運動を展開します。

夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に夜光反射材などの着用の推進と自転車前照灯の点灯の徹底)とすべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

「こもてチェック」

長楽園・いずみ荘を無料開放します。とき：9月15日～21日(9月19日を除く) 対象：60歳以上の人 問合せ：高齢者・地域福祉課(☎421・2045)へ。

税

夜間・休日納税相談窓口を開設

市役所の閉庁時間に臨時窓口を開設します。市税の納付や相談ができます。各種証明書の発行はできません。

飲酒運転の根絶

夕暮れ時の早めのライト点灯の推進 問 生活・交通安全課(☎427・9760)へ。

急がずあせらず安全運転		
市内の交通事故の状況		
	平成22年 1月～7月	平成23年 1月～7月
人身事故	1,210件	1,205件
傷者数	1,459人	1,478人
死者数	2人	2人

今月の納付と納税

市・県民税 (第2期分) 国民健康保険料 (第3期分) 後期高齢者医療保険料 (第3期分) 幼稚園・保育園保育料 (9月分) 納期限は9月30日です。納付と納税は便利な口座振替で。

【とき】夜間：9月15日(木)午後5時15分～7時 休日：9月25日(日)午前9時～午後4時 【ところ】収税課(☎427・9173)へ。

お知らせ

日光山墓園へのお墓参りは臨時バスでお彼岸の9月20日～26日はJR加古川駅北口発日光山墓園行き直行バスを運行しますのでご利用ください。料金は片道300円です。

加古川駅北口発	時刻
	8:00
	9:40
	11:20
	13:40
	15:20

すすめています 田園まちづくり 田園まちづくり計画などの縦覧を行います

市北部の農村地域の少子高齢化や人口減少などの問題を解決できるよう、地域の魅力を生かしたまちづくりを進めるしくみ「田園まちづくり制度」。このたび、市内2地区で、地域のみなさんが立ち上げた「まちづくり協議会」の作成したまちづくりの計画案の縦覧を行います。縦覧では、まちづくりに関する方針、土地利用計画図、特別指定区域の区域、予定建築物などの用途を公開します。

【地区名・縦覧場所】▷上荘町見土呂地区...見土呂公民館 ▷八幡町野村地区...野村公会堂

【とき】9月16日～30日 【意見書の提出】9月16日～10月7日に意見書を各地区のまちづくり協議会まで提出することができます。

市役所でも計画案を縦覧できます 【とき】9月16日～30日午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く) 【縦覧場所】都市計画課 意見書の提出はできません。

問 都市計画課(☎427・9418)へ。

9月1日から10日までは 屋外広告物適正化旬間

市では、屋外広告物適正化旬間に合わせ、違法広告物の撤去・啓発活動を行います。安全・安心で美しいまちづくりにご協力ください。

広告主のみなさんへ

看板を設置するときは、一部を除き都市計画課で許可を受ける必要があります。設置後は定期点検報告書の提出が必要です。また、看板の設置を委託する場合は、県知事登録業者に依頼してください。

問 都市計画課(☎427・9269)へ。

【こもてチェック】 JR 厄神・神野駅周辺地区整備計画の変更。市では国土交通省の「まちづくり交付金」を利用して、JR

厄神・神野駅周辺地区の整備を進めています。このたび、今後の整備予定箇所にかかる事業費などの計画を変更しました。変更内容は市ホームページに掲載していますのでご覧ください。問い合わせは街づくり推進課(☎427・9371)へ。

就学時健康診断

来年4月に小学校へ入学する子どもを対象に、健康診断を行います。

【とき・ところ】

小学校名	実施日	受付時間	電話番号
加古川小学校	10月7日(金)	13:15~13:30	☎424・3456
鳩里小学校	10月13日(木)	13:00~13:30	☎424・7006
水丘小学校	10月14日(金)	13:00~13:15	☎424・3457
水丘南小学校	10月20日(木)	13:00~13:30	☎421・5016
神野小学校	10月21日(金)	13:00~13:30	☎438・5454
八幡小学校	10月13日(木)	13:30~13:40	☎438・0069
陵北小学校	10月14日(金)	13:00~13:30	☎438・0072
野口小学校	10月27日(木)	13:00~13:30	☎424・1890
野口南小学校	11月4日(金)	13:00~13:30	☎425・2002
野口北小学校	10月20日(木)	13:00~13:30	☎426・8085
平岡小学校	10月13日(木)	13:00~13:30	☎424・3460
平岡東小学校	10月18日(火)	13:00~13:30	☎078・943・5886
平岡南小学校	10月27日(木)	13:00~13:30	☎435・1527
平岡北小学校	10月27日(木)	13:00~13:30	☎425・0260
尾上小学校	10月31日(月)	13:15~13:30	☎421・4561
若宮小学校	10月25日(火)	13:00~13:30	☎426・0862
浜の宮小学校	10月19日(水)	13:00~13:30	☎423・2440
別府小学校	10月26日(水)	13:15~13:30	☎435・1719
別府西小学校	10月19日(水)	13:00~13:20	☎436・5050
平荘小学校	10月19日(水)	13:30~13:45	☎428・0014
上荘小学校	10月26日(水)	13:45~14:00	☎428・2044
東神吉小学校	10月14日(金)	13:15~13:30	☎432・3462
東神吉南小学校	10月20日(木)	13:00~13:20	☎431・5040
西神吉小学校	10月20日(木)	13:00~13:30	☎432・3463
川西小学校	10月14日(金)	13:00~13:30	☎431・3464
志方小学校	10月18日(火)	13:20~13:30	☎452・0066
志方東小学校	10月14日(金)	13:00~13:30	☎452・0306
志方西小学校	10月13日(木)	13:30~13:50	☎452・0109

【内容】内科健診、歯科健診、視力検査、食物アレルギー調査など

【対象】平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの市内に住んでいる子ども 個別通知書を10月初旬に保護者に送付します。10月1日以降に転入した場合や通知書が届かない場合は、お問い合わせください。

問 学務課(☎427・9343)へ。



医療助成

小学校4年生から中学校3年生の子どもが入院した場合、入院期間中に障害者医療費助成制度、母子家庭等医療費助成制度などの受給資格があった人は対象になりません。

保護者の市民税所得割税額が23万5千円以上である場合や、入院期間中に障害者医療費助成制度、母子家庭等医療費助成制度などの受給資格があった人は対象になりません。

【対象】首がすわった3カ月～2歳の子どもと保護者
【定員】15組(先着順)
【参加費】3千円
ベビーダンススクール
【とき】9月12日(月)・26日(月) 10月3日(月)午前10時～11時 3回コース



子育て

スポーツ交流館のベビー講座

ベビーダンススクール
【とき】9月12日(月)・26日(月) 10月3日(月)午前10時～11時 3回コース

【対象】首がすわった3カ月～2歳の子どもと保護者
【定員】15組(先着順)
【参加費】3千円
ベビーダンススクール
【とき】9月13日(火)・20日(火)・27日(火)午前10時～11時、午前11時15分～午後零時15分 各3回コース

【対象】2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者
【定員】各12組(先着順)
【参加費】3千円(オイル代を含む)

家庭教育セミナー

おやこで あ・そ・ぼ

10月2日(日)

午前9時30分～午後0時30分
加古川西公民館

参加無料

【内容】紙芝居、親子工作、将棋、昔遊び(こま、けん玉など)を体験できるコーナーなど

【対象】3歳～小学生の子どもと保護者

問 社会教育・スポーツ振興課(☎427・9704)へ。

東加古川子育てプラザの講座・催し

親子DEダンス
【とき】9月8日(休)・22日(休)午前10時30分～11時15分 2回コース

【対象】小学生未満の子どもと保護者
【定員】15組(先着順)
【参加費】1000円

申 9月5日午前9時から、東加古川子育てプラザへ。

仕事帰りのおとうさんのための夜スベ～めざせイクメン

【とき】9月28日(水)午後7時30分～9時

【内容】絵本の読み聞かせなど、子育てについて学ぶ
【対象】小学生未満の子どものお父さん
【定員】15人(先着順)
【参加費】無料

申 9月14日午前9時から、東加古川子育てプラザへ。

絵本講座

【とき】9月30日(金)午後1時30分～3時

【内容】絵本の選び方、読み聞かせ、手遊びなど
【対象】0歳の子どもの保護者、妊婦 子ども同伴可。
【定員】12組(先着順)

【参加費】300円(お茶代を含む)
申 9月16日午前9時から、東加古川子育てプラザへ。

親と子のすくすく講座
～おまわりさんと交通ルールを学ぼう

【とき】9月30日(金)午前11時～正午

【内容】交通安全の話、信号機などを使った安全教室など

【対象】小学生未満の子どもと保護者

【参加費】無料 申し込みは不要。
問 東加古川子育てプラザ(☎423・5517)へ。

子育て支援者養成講座

【とき】9月20日(火)午後2時～3時30分

【ところ】加古川駅南まちづくりセンター

【内容】子育て支援の専門性

【定員】50人(先着順)

【参加費】無料

申問 子育て支援センター(☎427・9150)へ。

【とき】10月5日(水)・12日(水)・19日(水) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分

子育てプラザ・志方児童館のおたのしみ会
いずれも対象は小学生未満の子どもと保護者、時間は午前11時～11時30分。参加費は無料。申し込みは不要。

加古川駅南子育てプラザ(☎427・9150)へ。

各3回コース。

【ところ】武道館

【対象】1歳～小学生未満の子どもと保護者

【定員】各10組(先着順)

【参加費】6千円

申問 武道館(☎425・7600)へ。

454・4189)

【とき・内容】9月2日(金)

【対象】英語でソング&ダンス

【定員】各10人(先着順)

【参加費】7千500円

申問 武道館(☎425・7600)へ。

【とき・内容】9月5日(月)・9月13日(火)・9月14日(水)・9月15日(木)・9月16日(金) 親子

DEダンス 9月21日(水)・9月22日(木)・9月23日(金)

【とき・内容】9月2日(金)

【対象】英語でソング&ダンス

【定員】各10人(先着順)

【参加費】7千500円

申問 武道館(☎425・7600)へ。

【とき・内容】9月2日(金)・9月8日(木)・9月13日(火)・9月16日(金)・9月21日(水)・9月22日(木)・9月23日(金)



催し

加古川市美術協会展

【とき・内容】9月4日～10日：日本画の部 9月11日～17日：写真の部 9月18日～24日：彫塑・工芸の部

時間はいずれも午前9時～午後5時(それぞれ初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)。

【ところ】松風ギャラリー

【入場料】無料

問 松風ギャラリー(☎420・2050)へ。

ロビーコンサート

【とき】9月28日(水)午後零時10分～零時50分
 【ところ】市役所市民ロビー
 【出演者】ジャズミン(胡) Message(声楽)
 地域・文化課(☎427・9181)へ。

お月見会

【とき】9月11日(日)午後7時～9時 曇りや雨天のときは室内で月のお話会。
 【ところ】総合文化センター
 【内容】天体望遠鏡を使って月面の観察や月の解説
 【参加費】無料
 問 総合文化センター(☎427・9181)へ。

名作映画会

【とき】9月14日(水)午前10時15分から
 【ところ】教育研究所
 【題名】全国トロッコ列車紀行「黒部深谷」、いのちのあさがお
 【定員】80人(先着順)
 【参加費】無料
 問 教育研究所(☎423・3996)へ。

市民ギャラリー美術展

【とき・内容】9月10日～16日：いろは会・五人展
 9月18日～23日：絵手紙れんげ畑 9月24日～30日：絵

嘱託職員を募集

介護認定調査員

【勤務内容】介護保険の認定調査業務など
 【資格】介護支援専門員、社会福祉士、保健師、看護師(准看護師を含む)のいずれかの資格があり、普通自動車の運転免許を持っている人
 【募集人数】2人程度
 【勤務日時】毎週月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日は除く)
 【雇用期間】11月1日～来年3月31日 最長5年まで雇用期間を更新する場合があります。
 【受付期間】9月30日まで 郵送の場合は9月27日(消印有効)まで。
 【試験日】10月4日(火)
 【試験内容】面接
 申 問 介護保険課(☎427・9220)へ。
 くわしくは、介護保険課、市ホームページにある募集要項をご覧ください。

花とみどりの講習会

【とき】9月30日(金)午後1時30分～3時30分
 【ところ】日岡山公園いくびよう園
 【内容】庭木・花木の剪定と病害虫防除
 【対象】市内に住んでいるか勤務している人
 【定員】30人(先着順)
 【参加費】500円
 【持ち物】筆記用具
 申 問 9月5日から、電話で日岡山公園いくびよう園(☎426・6443)へ。

武道館の催し

スクラップブックング
 【とき】10月20日(木)、11月17日(木)、12月15日(木)午前10時30分～正午
 【定員】各20人(先着順)
 【参加費】2千円
 パステル和アート
 【とき】10月28日(金)、11月25日(金)、12月16日(金)午前10時30分～正午

「食」の探険フェスタ

市内のマックスバリュ各店舗で、食の安全・安心クイズ、パネル展示などを行います。
 【とき・ところ】▷9月3日(土)...東加古川店 ▷9月4日(日)...野口店 ▷9月10日(土)...北在家店 ▷9月17日(土)...加古川西店 ▷9月18日(日)...石守店 ▷9月23日(祝)...水足店 ▷9月24日(土)...安田店 ▷9月28日(水)...友沢店 ▷9月29日(木)...今福店 時間はいずれも午前10時～正午。9月28日(水)・29日(木)はパネル展示のみ。
 問 生活・交通安全課(☎427・9120)へ。

画「實」の会展

【入場料】無料
 問 市民ギャラリー(JR加古川駅構内) ☎456・0222)へ。

こもてチェック!

加古川薬市 9月3日(土)・4日(日)午前10時～午後5時、市役所前広場で。近隣市町の特産品の販売・飲食コーナー、市民参加型ステージ、東日本大震災復興支援チャリティイベントなど。参加無料。問い合わせは、加古川商工会議所(☎424・3355)へ。
 障がい者就職面接相談会 9月30日(金)午後1時30分～4時、加古川プラザホテルで。問い合わせは、ハロワーク加古川(☎421・8638)へ。

募集

普通救命講習会

【とき】9月24日(土)午前9時30分～午後零時30分
 【ところ】防災センター
 【内容】固定や止血などの応急手当、AEDを使用した心肺蘇生法
 【対象】加古川市、稲美町、播磨町に住んでいるか勤務している人
 【定員】30人(先着順)

ふれあい国際料理講座

外国人講師による家庭料理講座です。
 【とき・内容】10月8日(土)：中国 11月5日(土)：ベトナム 12月3日(土)：インドネシア 時間はいずれも午前10時～午後1時
 【ところ】青少年女性センター
 【定員】各20人(先着順)
 【参加費】千円(材料費を含む) 国際交流協会賛助会員は800円。
 【持ち物】エプロン、筆記用具
 申 問 9月6日から、電話で国際交流協会(☎425・166)へ。

陶器の絵付け体験

【とき】10月23日(日)午後1時30分～3時30分
 【ところ】総合文化センター
 【定員】15人(申込者多数の場合は抽選)
 【参加費】2千円 陶器2つ目からは追加料金が必要。
 【持ち物】エプロン、タオル

母親講座 ~おかあさんのふれあい広場

とき	内容
9月21日(水)	講演とワークショップ「みんなで楽しく子育てを」
10月12日(水)	スクラップブックング
11月16日(水)	クリスマスのごちそう作り
12月1日(木)	子育て講演会
1月25日(水)	子育てママのおしゃれメイク
2月22日(水)	「笑いヨガ」でココロもカラダもリフレッシュ!

6回コース。時間はいずれも午前10時～11時45分(11月16日は午前10時～午後0時30分、12月1日は午後2時～3時30分)。
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンターほか
 【対象】小学生未満の子どもの母親 一時保育あり。
 【定員】40人(申込者多数の場合は抽選)
 【参加費】2000円(材料費を含む)
 申 問 9月13日(必着)までに、往復ハガキに 住所氏名・ふりがな 電話番号 子どもの氏名・ふりがな・年齢 一時保育の有無 返信ハガキにあて名を書いて、〒675-0066 寺家町45 JAビル5階 加古川駅南子育てプラザ「母親講座」係(☎454・4189)へ。

要約筆記者養成講座 (応用課程)

【参加費】無料
 申 問 9月8日午前9時から電話で防災センター(☎423・0119)へ。月曜日、9月18日～20日は受け付けできません。
 【とき】10月6日～11月24日の毎週木曜日午前9時30分～午後零時30分 7回コース
 【ところ】総合福祉会館
 【対象】次のすべての条件に当てはまる人 市内に住んでいるか、通勤・通学している 聴覚に障害がない

要約筆記者養成講座 (応用課程)

【参加費】千300円(テキスト代を含む)
 申 問 9月28日(必着)までに、ハガキかファクスに住 所 氏名・ふりがな 年齢 電話番号 受講の動機を書いて、〒675の8501 障がい者支援課「要約筆記者養成講座」係(☎427・9210) 係(☎422・8360)へ。

参加者募集

第23回 加古川マラソン大会

12月23日(祝) 雨天決行。
 午前9時35分スタート



【スタート】加古川河川敷友沢地区(防災センター前)
 【コース】県立加古川河川敷マラソンコース「加古川みなもロード」(日本陸連公認)
 【種目】フルマラソン(高校生を除く18歳以上)、10km(高校生以上)、5km(中学生以上)、ファミリー2km(小学生以上) 登記登録別、年齢別、男女別など21部門で開催。

【参加資格】健康で心疾患および脳血管疾患がなく、レースに耐えうる体力を持つ人 フルマラソンは、健康診断を受けており5時間30分以内に完走できる人 高校生以下の人は保護者の承諾(署名)が必要です。
 【定員】5000人(先着順)
 【参加費】▷フルマラソン... 5000円 ▷5km・10km... 3000円(中学・高校生は2000円) ▷ファミリー2km... 1000円
 大会費の一部を東日本大震災の義援金として寄付します。



申 9月30日までに、次のいずれかの方法で申し込んでください。
 開催要項に添付している振込用紙
 インターネット・携帯サイト(<http://www.e-marathon.jp/kako-mara/>)
 電話での申し込みはありません。開催要項は、市役所案内、各市民センター・公民館などにあります。
 定員に達しなかった場合は、インターネット・携帯サイトで10月31日まで申し込みを受け付けます。
 駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。加古川駅前からシャトルバスを運行します。

問合せ先 加古川マラソン大会事務局(ウェルネス推進課内) ☎427・9180)

平荘湖アクア交流館

ストレッチヨガ

【とき】9月6日から毎週火曜日 午前9時15分から 午前10時45分

【対象】16歳以上の人

【定員】8人 5人 いずれも先着順。

【会費】月額2,500円

申 会費を添えて直接平荘湖アクア交流館へ。
無料体験もあります。くわしくはお問い合わせください。

水中体操教室

【とき】10月7日から毎週金曜日午前10時～11時

【内容】水中ウォーキング、簡単アクアピクスなど

【対象】16歳以上で運動不足が気になる人や運動を始めたい人

【定員】20人（先着順）

【会費】月額3,500円

9月30日(金)に体験会があります。くわしくはお問い合わせください。

申 9月5日午前9時30分から、電話または直接平荘湖アクア交流館へ。

問 平荘湖アクア交流館 (☎428・2015)へ。

ウェルネスパーク 秋期スクール

いずれも10回コース(シニア水中体操、太極拳は12回コース、ベビーマッサージ&ベビータオル、ベビータオルは5回コース)。申込者多数の場合は抽選。

	スクール名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費
成人スクール	はじめてスイミング	金曜	10月7日	10:30	20人	10,000円
	たのしくスイミング	金曜	10月7日	11:30	20人	10,000円
	シニア水中体操	水曜	9月14日	14:00	30人	10,000円
	自力整体	土曜	9月10日	11:30	20人	10,000円
	太極拳(初心者)	木曜	10月6日	9:40	25人	12,000円
	太極拳(経験者)	木曜	10月6日	10:45	25人	12,000円
	ヨガ	金曜	10月7日	12:00	20人	10,000円
	産後ヨガ	金曜	10月7日	13:15	10人	12,000円
	フラダンス(初心者)	水曜	10月5日	9:50	20人	10,000円
	親子スイミングA	木曜	9月8日	10:00	25組	10,000円
親子スクール	親子スイミングB	木曜	9月8日	11:00	25組	10,000円
	親子わくわく体操	水曜	10月5日	9:40	15組	10,000円
	親子ヨガA	金曜	10月7日	10:00	15組	10,000円
	親子ヨガB	金曜	10月7日	11:00	15組	10,000円
	ベビーマッサージ&ベビータオル	月曜	9月26日	10:00	15組	6,000円
	ベビータオル	水曜	9月7日	10:50	25組	5,000円

【対象】▷シニア水中体操...60歳以上の人 ▷産後ヨガ...産後2カ月以上の人 ▷親子スイミングA、親子ヨガA...6カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷親子スイミングB、親子ヨガB...1歳6カ月～2歳11カ月の子どもと保護者 ▷親子わくわく体操...3歳～小学生未満の子どもと保護者 ▷ベビーマッサージ&ベビータオル...2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷ベビータオル...3カ月～2歳の子どもと保護者 ▷その他...16歳以上の人

申 問 9月開講のスクールは電話または直接、10月開講のスクールは9月20日(必着)までに、往復ハガキに スクール名 住所 参加者全員の氏名・ふりがな・年齢(月齢)・性別 電話番号 返信ハガキにあて名を書いて、〒675-0058 天下原370 ウェルネスセンター「スクール生募集」係(☎433・1124)へ。ハガキ1枚で1スクールのみ受け付けます。

スポーツ交流館の催し

水泳イベント

【とき・内容】9月5日(月)12日(月)・26日(月)：バタフライ 9月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)：平泳ぎ 9月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)：クロール 9月8日(木)・15日(木)・29日(木)：バタフライ

時間は 午後7時30分～8時30分 午後1時30分～2時30分

【対象】16歳以上の人

【定員】各10人(先着順)

【参加費】1回千円

キッズダンスイベント

【とき】9月16日(金) 午後4時～4時45分 午後5時～5時45分

【対象】3～5歳 小学校1～3年生

【定員】各15人(先着順)

【参加費】500円

申 問 9月5日午前10時30分から、電話または直接スポーツ交流館(☎436・7400)へ。

【こもてチェック!】

グラウンドゴルフ大会 10月20日

【参加費】2千円

【とき】10月4日～来年3月の火曜日午後6時～7時30分 20回コース。

【内容】「短距離・跳躍」と「中・長距離」に分かれて大会への参加を目標にした練習

【対象】小学校5・6年生

【定員】60人(先着順)

【参加費】2千円

投てきコース

【とき】10月8日～来年3月の土・日曜日午後2時～3時30分 15回コース。

体育協会のスポーツイベント

体育協会では、10月を「健康・体力づくり月間」と定め、各種目の協会がスポーツ大会や教室を開催します。

とき	種目
9月25日(日)	市民卓球大会
10月9日(日)	市民ソフトテニス大会
10月9日(日)	フォークダンスで健康と体力づくり
10月9日(日)	柔道体験教室(小・中学生)
10月10日(祝)・16日(日)	市民硬式テニス大会
10月16日(日)	なぎなた大会見学・体験会
10月30日(日)	家庭バレーボール大会
11月5日(土)	少年剣道錬成会(小学生)
11月6日(日)	健康づくり合気道市民体験講習会
11月23日(祝)	秋季市民バドミントン大会

各種目の内容や申込方法など、くわしくはお問い合わせください。問 体育協会事務局(社会教育・スポーツ振興課内 ☎427・9704)へ。

【対象】20歳以上の人

【定員】50人(先着順)

【参加費】4千円

申 問 9月23日までに、参加費を添えて運動公園(☎43・2662)へ。

【内容】基本練習、砲丸投げや円盤投げを中心に、大会での入賞を目標にした練習

【対象】中学生

【定員】20人(先着順)

【参加費】2千円

申 問 9月5日～23日に、参加費を添えて運動公園(☎433・2662)へ。

【とき】10月7日～12月の金曜日午前10時～11時30分 10回コース。

【内容】運動公園陸上競技場

【対象】20歳以上の人

【定員】50人(先着順)

【参加費】4千円

申 問 9月23日までに、参加費を添えて運動公園(☎43・2662)へ。

【とき】10月7日～12月の金曜日午前10時～11時30分 10回コース。

【内容】運動公園陸上競技場

【対象】20歳以上の人

【定員】50人(先着順)

【参加費】4千円

申 問 9月23日までに、参加費を添えて運動公園(☎43・2662)へ。

総合文化センタープラネタリウム館

ポケットモンスター ベストウィッシュ光と影のテンキュウギ

11月13日まで

第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)は休館。

開始時間
平日 14:40
土・日曜日、祝日 11:00 13:20 14:40 16:00

入館料
高校生以上 400円 4歳～中学生 100円
9月23日から、子ども用チケットを購入した人(先着500人)にプラネタリウムオリジナルポケモンクリアファイルを1枚プレゼントします。

問合先 総合文化センター(☎425・5300)

【とき】10月10日(祝)午前10時30分から、午後2時から

【ところ】市民会館

【内容】影絵劇団かかし座公演「長靴をはいたねこ」

【参加費】千円 当日券もありです。

申 問 学校教育課(☎427・9750)へ。

【とき】10月4日～来年3月の火曜日午後6時～7時30分 20回コース。

【内容】「短距離・跳躍」と「中・長距離」に分かれて大会への参加を目標にした練習

【対象】小学校5・6年生

【定員】60人(先着順)

【参加費】2千円

投てきコース

【とき】10月8日～来年3月の土・日曜日午後2時～3時30分 15回コース。

総合体育館の教室

各教室とも10回コース(フラメンコ火曜日は12回コース、フラメンコ木曜日は9回コース)。先着順。

教室名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費
太極拳	月曜	10月24日	10:00	20人	10,000円
バドミントン	月曜	10月17日	19:00	40人	4,000円
骨盤矯正ヨガ	月曜	10月17日	12:20	10人	10,000円
	月曜	10月17日	13:30	10人	10,000円
親子ヨガA	火曜	10月18日	10:20	15組	10,000円
親子ヨガB	火曜	10月18日	11:15	15組	10,000円
ピラティス	火曜	10月18日	10:00	15人	10,000円
リラクゼーションヨガ	金曜	10月7日	10:30	20人	10,000円
シェイプヨガ	木曜	10月13日	10:30	20人	10,000円
エアロビクス	金曜	10月14日	10:00	50人	3,000円
フラメンコ(入門)	火曜	10月4日	19:00	20人	15,000円
フラメンコ(初級)	火曜	10月4日	20:00	20人	15,000円
フラメンコ	木曜	10月13日	13:30	20人	15,000円
産後ヨガ	月曜	10月17日	11:15	10人	12,000円

【対象】▷バドミントン...中学生以上 ▷親子ヨガA...6カ月～1歳の子どもの保護者 ▷親子ヨガB...1・2歳の子どもの保護者 ▷産後ヨガ...産後2カ月～1年の人 ▷その他...16歳以上の人 産後ヨガは子どもも同伴できます。

【対象】▷バドミントン...中学生以上 ▷親子ヨガA...6カ月～1歳の子どもの保護者 ▷親子ヨガB...1・2歳の子どもの保護者 ▷産後ヨガ...産後2カ月～1年の人 ▷その他...16歳以上の人 産後ヨガは子どもも同伴できます。

【とき】9月23日(祝)午後1時30分から、9月29日(休)午後7時から

【定員】各20人(先着順)

申 問 9月7日から、電話または直接総合体育館(☎432・3000)へ。

図書館に新しくいった本

一般書		
我が家の問題	奥田 英朗	集英社
はぐれ狼は熱帯雨林の夢を見るか	篠田 節子	文藝春秋
韃靼の馬	辻原 登	日本経済新聞出版社
パパは今日、運動会	山本 幸久	筑摩書房
なぎさホテル	伊集院 静	小学館
ウルフ・ホール(上)(下)	ヒラリー・マンテル	早川書房
停電・震災に備えるPC管理術	橋本 和則	技術評論社
地図と写真から見える古事記・日本書紀	山本 明	西東社
児童書		
やまんばあかちゃん	大島 妙子	理論社
シンデレラ	安野 光雅	世界文化社
よしのがわ	村松 昭	偕成社
宇宙少年	野口 聡一	講談社
ヴァンニとひみつの友だち	ベッセル・リードベック	岩波書店
ねこのいえ	ユーリー・ワズネツォフ	平凡社
わたしのひかり	モリー・バング	評論社

問 中央図書館(☎425・5200)
 加古川図書館(☎422・3471)
 ウェルネスパーク図書館(☎433・1122)
 先 海洋文化センター図書室(☎436・0940)

中央図書館

親子えほんの会
 【とき】9月2日(金)午前11時～11時30分
 【対象】3歳以下の子どもと保護者
 【定員】15組(先着順)
 【参加費】無料
 おはなし会
 【とき】9月3日(土)・17日(土)午後3時～3時30分
 【対象】4歳～小学生
 【定員】各30人(先着順)
 【参加費】無料
 えほんのじかん

加古川図書館

親子えほんの会
 【とき】9月10日(土)・24日(土)午後3時～3時30分
 【対象】3歳～小学生
 【定員】各30人(先着順)
 【参加費】無料
 問 中央図書館(☎425・5200)へ。
 おはなし会
 【とき】9月10日(土)・17日(土)午前11時～11時30分
 【対象】4歳～小学生
 【定員】各15人(先着順)
 【参加費】無料
 問 加古川図書館(☎422・3471)へ。

あすなる会

不登校についての悩みや子どものかかり方などを話し合います。テーマは「進路について」です。
 【とき】9月10日(土)・17日(土)午前11時～11時30分
 【対象】4歳～小学生
 【定員】各15人(先着順)
 【参加費】無料
 問 加古川図書館(☎422・3471)へ。

消費生活に関する休日相談

【とき】9月10日(土)午後1時30分～4時
 【ところ】市消費生活センター(生活・交通安全課内)
 問 市消費生活センター(☎427・9179)へ。
 【こもてチェック!】
 法務局休日相談 とき:10月2日(日)午前10時～午後4時
 問 加古川駅前まちづくりセンター
 問 合先:神戸地方法務局加古川支局(☎424・3555)へ。

しまじろう ふしぎな もりの ものがたり

1月28日(土) 市民会館大ホール
 午後0時30分、午後3時30分開演
 入場料(全席指定) 1500円
 友の会会員は1人2枚まで1割引。
 発売日当日の窓口購入枚数は1人10枚までです。
 チケット発売日 友の会会員 10月3日(月)
 一般 10月8日(土)
 問 合先 市民会館(☎424・5381)

加古川市民を対象に先行発売があります
 【とき】10月3日午前10時～6日午後11時59分
 申 ローソンチケット(☎0570・084・654)へ。

合同多重債務無料相談

【とき】9月10日(土)午後1時30分～4時30分
 【ところ】青少年女性センター
 【内容】弁護士や司法書士による債務整理相談 生活再建(家計管理)相談 こころの相談
 【定員】各6人(先着順) 要予約。
 【相談時間】1件あたり30分
 申 電話で生活・交通安全課へ。

1日登記相談

【とき】10月1日(土)午前9時30分～午後3時30分
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター
 【内容】司法書士や土地家屋調査士による土地や家屋の登記の問題や測量の問題などの相談
 問 生活・交通安全課(☎427・9120)へ。

ウェルネス日曜寄席

【とき】10月9日(日)午後2時30分から
 【内容】笑福亭純瓶、旭堂南海ほか1人による落語、講談、落語入門講座
 【定員】90人(先着順)
 申 問電話または直接ウェルネスパーク(☎433・1100)へ。
 【とき】9月24日(土)午前10時30分～正午
 【内容】高血圧症の食事療法
 【定員】90人(先着順)
 【参加費】500円(ペア券800円) 飲み物付き。
 申 問電話または直接ウェルネスパーク(☎433・1100)へ。

ノルディックウォーキング

【とき】9月24日(土)午前9時30分～11時30分
 【対象】16歳以上の成人
 【定員】30人(先着順)
 【参加費】800円(ポール持参の人は500円)
 申 問 9月5日午前9時30分から、電話または直接ウェルネスセンター(☎433・1124)へ。
 フラダンス
 【とき】9月7日から毎週水曜日午前11時～正午
 【対象】16歳以上の経験者
 【定員】20人(先着順)
 【会費】月額5千円
 申 問電話または直接ウェルネスセンター(☎433・1124)へ。

海洋文化センター図書室

ぬいぐるみのおとまり会
 【とき】9月10日(土)午後4時から
 【内容】お話会のあと、ぬいぐるみが図書室に泊まる
 【対象】3歳～小学生
 【定員】10人(先着順)
 【参加費】無料
 【持ち物】ぬいぐるみ
 申 海洋文化センター図書室へ。
 おはなしのじかん
 【とき】9月10日(土)・24日(土)午後2時～2時30分
 【対象】4歳～小学生
 【定員】各30人(先着順)
 【参加費】無料
 よい絵本複製画展
 【とき】9月1日～30日
 【内容】全国学校図書館協議

ウェルネスパーク図書館

フィルムコート教室
 【とき】9月17日(土)午前10時～11時
 【内容】本にフィルムコートをかける
 【対象】小学校5年生以上の成人
 【定員】12人(先着順)
 【参加費】200円
 【持ち物】はさみ、定規、一辺が30センチ以内の本(3冊まで)
 申 9月10日午前10時から、電話または直接ウェルネスパーク図書館へ。
 おはなし会
 【とき】9月9日(金)午後7時～9時
 【ところ】青少年女性センター
 【対象】市内に住んでいる幼児・中学生の保護者
 申 問 教育相談センター(☎421・5484)へ。
 巡回教育相談
 【とき】9月28日(水)午前9時30分～午後4時
 【ところ】加古川北公民館
 【内容】不登校、子どものしつけ・発達など
 【対象】市内に住んでいる幼児・中学生の保護者
 【定員】4人(先着順)
 申 問 教育相談センター(☎421・5484)へ。

ウエルネスパーク図書館

【とき】9月15日(土)・15日(土)午後2時30分～3時
 【対象】3歳以上の子どもと保護者(子どものみも可)
 【定員】30人(先着順)
 【参加費】無料
 問 ウェルネスパーク図書館(☎433・1122)へ。

海洋文化センター図書室

ぬいぐるみのおとまり会
 【とき】9月10日(土)午後4時から
 【内容】お話会のあと、ぬいぐるみが図書室に泊まる
 【対象】3歳～小学生
 【定員】10人(先着順)
 【参加費】無料
 【持ち物】ぬいぐるみ
 申 海洋文化センター図書室へ。

図書のリサイクルフェア

市内4図書館で不用になった図書・雑誌(児童書は除く)を1人10冊まで無料で配布します。
 【とき】11月5日(土)午前10時～午後2時45分 入場時間は抽選で決定します。
 【ところ】総合文化センター
 【対象】市内に住んでいる人
 【定員】50人(申込者多数の場合は抽選)
 申 問 9月30日(消印有効)までに、往復ハガキに 郵便番号 住所 参加者全員の氏名(5人まで) 電話番号 返信ハガキにあて名を書いて、〒675-0101 新在家1224-7 中央図書館「リサイクルフェア」係(☎425・5200)へ。
 【とき】9月10日(土)・24日(土) 毎週木曜日 時間は 10時～10時30分
 【対象】4歳～小学校4年生 2・3歳の子どもと保護者
 【定員】各30人 各40人
 【参加費】無料
 本は並んでいる
 【とき】9月15日～30日
 【内容】ゼロテープで補修された本などの展示
 おやこdeえほん
 【とき】10月1日(土)・15日(土)午後2時30分～3時
 【対象】3歳以上の子どもと保護者(子どものみも可)
 【定員】30人(先着順)
 【参加費】無料
 問 ウェルネスパーク図書館(☎433・1122)へ。



月見会

【とき】9月10日(土)午後7時～9時 曇りや雨天のときは簡易プラネタリウムによるお話し。

【内容】大型望遠鏡で月や織姫星などを観望

宇宙講座

【とき】9月24日(土)午後7時～9時

【内容】学習会「天の川銀河の歩き方」、大型望遠鏡で天の川を観望

【対象】小学校4年生以上の小学生以下は保護者同伴。小学校3年生以下の子どもは入室できません。

【定員】70人(先着順)

【参加費】200円

申 電話で少年自然の家へ。

無料散策日

直接会場へお越しください。飲酒やバーベキュー、ペットの持ち込みはできません。

【とき】9月18日(日)午前9時

Table with 3 columns: Category, Heisei 22 (1-6), Heisei 23 (1-6). Rows include 空き巣, 自動車の盗難, オートバイの盗難, 自転車の盗難, ひったくり, 車上ねらい.

加古川警察署管内(加古川市・稲美町・播磨町)での主な犯罪の発生状況

星空の星見会

無料散策日に合わせた特別観望会です。

【とき】9月18日(日)午前10時～正午、午後1時～2時 曇りや雨天のときは中止。

【内容】大型望遠鏡で太陽の黒点やプロミネンス、昼間に見える一等星などを観望

【参加費】無料

申し込みは不要。

星見会

【とき】10月1日(土)午後7時～9時 曇りや雨天のときは簡易プラネタリウムによるお話し。

【内容】大型望遠鏡で織姫星やアンドロメダ銀河などを観望

市民団体のひろば

パソコン講座無料体験会
おためし...9月7日(水)午後3時から
ワード...9月7日(水)午後4時から
ところ...加古川駅南まちづくりセンター
定員...各7人(先着順)
参加費...無料
パソコンの貸し出しは別に500円が必要。

たおる帽子講演会と無料体験講習
9月18日(日)午後1時30分から...たおる帽子を贈った被災地のようすを伝える講演
9月18日(日)午後2時30分から...体験講習
ところ...加古川駅南まちづくりセンター
定員...各100人(先着順)
申 問 加古川駅南まちづくりセンター(☎424・9333)へ。

乳幼児を持つ親の集まり
とき...9月16日(金)午前10時～11時30分
ところ...青少年女性センター
定員...10人
一時保育あり(無料、申し込みが必要)。
参加費...100円
申 問 加古川友の会 岡本(☎090・4274・0372)まで。

親子でにこにこ エプロンママと楽しもう
とき...9月13日(火)午前10時～正午
ところ...別府公民館
内容...親子のふれあい遊び、人形劇など
対象...0歳～小学生未満の子どもと保護者
定員...50組
参加費...300円
申 問 おちびのおてて&めばえ 翁長(☎090・9613・1103)まで。

わくわくキャンプ
【とき】10月22日～23日(1泊2日)
【内容】宿舎泊、クラフト、野外炊さん、オリエンテーリングなど
【対象】小学校2・3年生
【定員】40人(申込者多数の場合は抽選)
【参加費】3千円
申 10月6日(必着)までに、往復八ガキに 氏名・ふりがな・性別・年齢・学校名・学年 住所 電話番号 保護者

木工教室
【とき】9月24日(土)午前9時30分～午後3時
【内容】組み木「うさぎのもちつき」
【対象】18歳以上の小学生
【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)
【参加費】1千円
申 9月14日(必着)までに、往復八ガキに 氏名・ふりがな・年齢 住所 電話番号



尾上公民館
☎423・2900

返信八ガキにあて名を書いて、〒675の0058 天下原715の5 少年自然の家「9月木工教室」係へ。八ガキ1枚につき1人まで。
問 少年自然の家(☎432・5177)へ。

野口公民館
☎426・9020

男前料理講座

【とき】10月6日～来年3月の毎月第1・3木曜日午前10時～午後零時30分 10回コース。

【対象】料理初心者の男性

【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)

【参加費】1万円(材料費を含む)

申 問 9月21日までに、往復八ガキに 住所 氏名 電話番号

番号を書いて、〒675の0016 長砂49の5 野口公民館「男前料理講座」係へ。手編み教室

【とき】毎週火曜日午前10時～正午

【定員】5人

【会費】月額千600円

申 問 菊次(☎425・0580)まで。

茶道部

【とき】毎月第2・4土曜日 午前9時～午後零時30分

午前10時30分～11時30分

【対象】16歳以上の小学生

小・中学生
【定員】各3人
【入会金】千円
【会費】月額2千円
申 問 山下(☎435・6476)まで。

東加古川公民館
☎423・6066

男性料理教室

【とき】9月24日(土)、10月8日(土)、22日(土)、11月12日(土)、26日(土)、12月10日(土)午前9時30分～正午 6回コース。

【対象】18歳以上の男性
【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)
【参加費】1万円(マナー講習費などを含む)
申 問 9月15日までに、八ガキに 住所 氏名・ふりがな 電話番号を書いて、〒675の0101 新在家457の3 東加古川公民館「男性料理教室」係へ。

朗読ボランティアグループ

【とき】毎月第2・3水曜日 毎月末の3日間 時間は

【対象】18歳以上の男性

【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)

【参加費】1万円(マナー講習費などを含む)

申 問 9月15日までに、八ガキに 住所 氏名・ふりがな 電話番号を書いて、〒675の0101 新在家457の3 東加古川公民館「男性料理教室」係へ。

【とき】毎月第2・3水曜日 毎月末の3日間 時間は

【対象】18歳以上の男性
【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)
【参加費】1万円(マナー講習費などを含む)
申 問 9月15日までに、八ガキに 住所 氏名・ふりがな 電話番号を書いて、〒675の0101 新在家457の3 東加古川公民館「男性料理教室」係へ。

陵南公民館
☎456・7110

和裁教室

【とき】毎週水曜日午後1～5時

【定員】10人

【入会金】千200円

【会費】月額2千円

申 問 前田(☎426・9861)まで。

地域学講座の受講生を募集

いずれも対象は市内に住んでいるか勤務している人、定員は各30人(申込者多数の場合は抽選)。参加費は3000円(A)は2000円です。

Aふるさとの魅力再発見講座

加古川北公民館 〒675-0009 神野町西条1519-2(☎438・7409)

神野町、新神野、八幡町の歴史、文化、民俗学を学び、ふるさとの魅力を再発見しませんか。

【とき】10月1日～12月の毎月第1・3土曜日午前10時～正午6回コース。

Bふるさと再発見・地域探訪講座

両荘公民館 〒675-1221 平荘町山角718-1(☎428・3133)

両荘地域の歴史、文化、伝統などを学び「語り部」として次代に語り継ぐ人の育成を目指します。

【とき】10月1日～12月の毎月第1・3土曜日午前9時30分～11時30分 6回コース。

Cふるさと尾上再発見講座

尾上公民館 〒675-0023 尾上町池田1804-1(☎423・2900)

尾上町の歴史、文化、民俗学などについての学習をします。文化財実地見学もあります。

【とき】10月1日～来年1月の第2・4土曜日午前10時～正午8回コース。

Dふるさと再発見・氷丘語り部学科

氷丘公民館 〒675-0061 加古川町大野931(☎424・3741)

氷丘地区の歴史、文化、伝統などを学び「語り部」として次代に語り継ぐ人の育成を目指します。

【とき】10月8日～来年2月の第2・4土曜日午前9時30分～11時30分 8回コース。

E西公エリアふるさと講座

加古川西公民館 〒675-0054 米田町平津384-2(☎432・3467)

主に加古川西公民館エリアにある歴史的な遺跡、建造物、人物などについて講師から学び、当地域の歴史や文化を語り継ぐ人の育成を目指します。

【とき】10月・11月の第2・4土曜日、来年2月の第1・3土曜日午前9時30分～11時30分 6回コース。

F「志方自慢」の歴史講座

志方公民館 〒675-0321 志方町志方町1758-3(☎452・0700)

志方の歴史、史跡、伝承など地域を知り、次代に引き継ぐ人の育成を目指します。

【とき】10月29日～来年3月の第4土曜日午前9時30分～11時6回コース。

申 問 A～Eは9月16日(必着)までに、Fは9月30日(必着)までに、八ガキに 講座名 住所 氏名・ふりがな 年齢 電話番号を書いて、各公民館へ。

平岡公民館

☎078-9495210

ボランテア入門講座
 【とき】10月・11月の第1・3水曜日午後2時～3時30分
 4回コース。
 【定員】20人（申込者多数の場合は抽選）
 【参加費】無料

【参加費】無料
 申問 9月16日（必着）までに、ハガキに 住所 氏名・ふりがな 年齢 電話番号を書いて、〒675の0104 土山699の2 平岡公民館「ボランテア入門講座」係へ。

加古川公民館

☎423・3841

初心者のための男性料理教室
 【とき】10月12日（水）午前9時30分～正午
 【定員】20人（申込者多数の場合は抽選）

【参加費】600円
 申問 9月20日（必着）までに、往復ハガキに 住所 氏名・ふりがな 電話番号 返信ハガキにあて名を書いて、〒675の0066 寺家町12の4 加古川公民館「男性料理教室」係へ。
 中国語（入門・初級）

健康

巡回健康相談

【とき・ところ】 9月16日（金）ニッケパークタウン
 9月21日（水）西庄公民館
 9月22日（木）陵南公民館
 10月5日（水）別府公民館
 10月11日（火）東加古川公民館
 時間はいずれも午前10時～11時30分。ニッケパークタウンのみ午前11時～午後2時。
 【内容】保健師・栄養士による健康相談、血圧測定、体組成測定
 申問 健康課（☎427・9215）へ。

男女共同参画センターの講座

参加無料

よくわかる介護の制度や高齢者の福祉

【とき】10月5日（水）午前10時15分～正午
 【定員】30人（先着順） 一時保育あり。
 申 電話で男女共同参画センターへ。

コツコツおしごと準備セミナー

【とき】10月14日（金）・21日（金）・28日（金）午前10時～正午 3回コース。
 【内容】働きたい女性のための時間やお金管理の方法、自分らしい働き方の見つけ方を学ぶ
 【定員】30人（先着順） 一時保育あり。
 申 9月8日午前9時から、男女共同参画センターへ。

チャレンジショップ&セミナー

【とき】11月4日（金）・12月9日（金）・16日（金）
 時間はいずれも午前10時～正午（12月9日のみ午前11時～午後2時）。 3回コース。
 【内容】チャレンジショップ出店を通じて、効果的な販売方法などを学ぶ
 【定員】10組（申込者多数の場合は抽選）
 申 9月16日（必着）までに、応募用紙に必要事項を書いて、男女共同参画センターへ。 応募用紙は男女共同参画センター、市ホームページにあります。
 問 男女共同参画センター（☎424・7172）へ。

文化財講座

時間はいずれも午後2時～4時。会場は青少年女性センター。定員は各100人（先着順）。
 中世の加古川と鶴林寺
 【とき】10月8日（土）
 【講師】金子哲（兵庫大学准教授）
 播磨国風土記からみた古代の加古川地域
 【とき】10月22日（土）
 【講師】坂江渉（神戸大学准教授）
 信仰の証 盃状穴
 【とき】11月5日（土）
 【講師】三浦孝一（播磨石造遺品研究会会長）
 申問 文化財調査研究センター（☎423・4088）へ。

【とき】 9月30日（金）、10月1日（土）東加古川公民館
 10月3日（月）4日（火）5日（水）6日（木）加古川北公民館
 時間はいずれも午前9時30分～11時30分。午後1時30分から。10月1日・4日・5日・6日は午前のみ。
 【対象】市内に住んでいる、来年3月31日現在で65歳以上の人の人
 【内容】胃がん、肺がん（結核）、大腸がんの検診 複数受診可。
 【料金】無料
 申 9月7日から、

9月13日から、電話で総合保健センター（☎429・2923）へ。
 健康アップ講演会
 【とき】9月29日（木）午前10時～11時30分
 問 健康課（☎427・9215）へ。

【とき】加古川公民館
 【内容】保健師による講演「糖尿病を予防する生活」、保健師・管理栄養士による健康相談、体組成測定など
 【定員】50人（先着順）
 【参加費】無料
 申問 健康課（☎427・9215）へ。

介護者のつどい

【とき・ところ】 9月9日（金）総合福祉会館 9月13日（火）志方公民館 9月17日（土）野口公民館 時間はいずれも午後1時30分～3時30分。のみ午後1時30分～3時。
 【内容】健康体操、話し合い、介護相談 認知症について、茶話会 話し合い、茶話会
 申問 地域包括支援センターかこがわ（☎429・6510） 地域包括支援センターかこがわ西（☎452・2097） 地域包括支援

糖尿病教室

センターのぐち（☎426・8218）へ。
 糖尿病と上手につき合う方法を学ぶ講座です。今回のテーマは「血液検査から見えること」「合併症予防の秘訣」です。
 【とき】9月22日（木）午前10時30分～正午
 【ところ】西市民病院
 【対象】糖尿病の患者とその家族、糖尿病に関心のある人
 【定員】70人（先着順）
 【参加費】100円
 申問 9月7日午前9時から、西市民病院総務課（☎434・

子宮がん個別検診

2051）へ。
 【とき】 来年2月29日まで
 【ところ】 協力医療機関
 【対象】 来年3月31日現在で18歳以上の人の人
 【検診料金】頸部干渉500円（65歳以上の人は無料）
 生活保護世帯や市民税非課税世帯の人は検診料金が免除されます。受診前に健康課まで申請してください。
 【受診機会】2年に1回
 申 電話で総合保健センター（☎429・2923）へ。
 問 健康課（☎427・9215）へ。

献血にご協力を

【とき・ところ】
 ニッケパークタウン（400mlのみ） 9月3日（土）10:00～11:30 12:45～16:00
 市役所前 9月5日（月）10:00～11:30 12:30～15:30
 イトーヨーカドー（400mlのみ） 9月17日（土）10:00～11:30 12:45～16:00
 イオン加古川（400mlのみ） 9月24日（土）10:00～11:30 12:45～16:00
 【対象】16～69歳の人の人
 400ml以上は、18歳以上男性は17歳以上）で体重50kg以上の人に限り。
 問 兵庫県赤十字血液センター 姫路出張所（☎079・294・5147）へ。

元気ではつらつ教室 今よりもっと 活動的な生活を送るために！

【とき・ところ】▷10月17日から毎週月曜日...加古川公民館 ▷10月18日から毎週火曜日...加古川西公民館 ▷10月19日から毎週水曜日...別府公民館 ▷10月20日から毎週木曜日...総合保健センター 時間はいずれも午前10時～11時30分。20回コース。
 【内容】健康チェック、体力測定、転倒骨折予防のための体操、健康相談など
 【対象】65歳以上で、体力や足腰の衰えが気になる人や外出の機会が少ない人
 【定員】各20人
 【参加費】1回100円
 申問 9月16日までに、健康課（☎421・2044）へ。

出産・子育て教室

両親学級 申し込みが必要。

9月8日（木）	総合保健センター	午後2時から
9月11日（日）	青少年女性センター	

 【内容】 もく浴・赤ちゃんの抱き方・着せ替え方実習など 妊娠中の生活とお産の話、産後の生活と育児の話など
 【対象】妊婦とその家族
 ママとベビーのおしゃべりサロン
 申し込みは不要。

9月7日（水）	陵南公民館	午後2時～3時30分
9月12日（月）	東加古川公民館	
9月26日（月）	野口公民館	は午前10時～11時30分。
9月27日（火）	加古川西公民館	
9月28日（水）	氷丘公民館	
10月3日（月）	平岡公民館	
10月5日（水）	陵南公民館	

 【内容】身体測定、育児相談、手遊び、親子体操、育児や離乳食の話、誕生会など
 【対象】4～12カ月の子どもと保護者
 申問 育児支援課（☎427・9217）へ。

乳幼児のための健康診査

● 問合せ先 育児支援課（☎454・4188）
受付時間はいずれも午後1時～2時です。

事業	4カ月児健康診査	1歳6カ月児健康診査	3歳児健康診査
とき・ところ	9月14日（水）...青少年女性センター 9月21日（水）...総合保健センター 9月28日（水）...ウェルネスパーク	9月9日（金）...青少年女性センター 9月16日（金）...総合保健センター	9月6日（火）...青少年女性センター 9月13日（火）...青少年女性センター 9月27日（火）...総合保健センター 10月4日（火）...青少年女性センター
対象	4カ月～5カ月の子ども	1歳6カ月～1歳11カ月の子ども	3歳2カ月～3歳11カ月の子ども
持ち物	母子健康手帳、郵送している問診票	母子健康手帳、郵送している問診票	母子健康手帳、郵送している問診票、尿（郵送した容器に入れてください）

10カ月児健康診査を指定医療機関で実施しています。くわしくはお問い合わせください。

お悩みの人はご相談ください 祝日を除く。

市民相談 市政についての相談や生活上の問題
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
 と ころ 生活・交通安全課(☎427・9120)

登記相談 土地・家屋の登記の問題や、土地境界の問題
 と き 9月10日(土)午後1時～3時30分
 と ころ 加古川駅前まちづくりセンター(JAビル4階)
 問 合 先 生活・交通安全課(☎427・9120)

行政相談 行政への要望や苦情など
 と き 9月13日(火)午後1時30分～3時30分
 と ころ 生活・交通安全課(☎427・9120)

法律相談 弁護士による法的解釈が必要な生活上の問題
 と き 毎週水・金曜日午後1時40分～4時40分 要予約。
 と ころ 生活・交通安全課(☎427・9120)

税務相談 税理士が税務の入口をアドバイス
 と き 毎週火曜日午後1時30分～4時 要予約。
 と ころ 加古川税理士会館(加古川税務署北側)
 問 合 先 近畿税理士会加古川支部(☎421・1144)

消費生活相談 商品やサービスの契約に関する苦情、多重債務など
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後4時
 と ころ 市消費生活センター(生活・交通安全課内 ☎427・9179)

住宅相談 建築士による住宅の耐震診断・耐震改修相談
 と き 毎月第4土曜日午後1時～4時 5日前までに要予約。
 と ころ 勤労会館
 問 合 先 建築指導課(☎427・9263)

人権相談 いじめ、名誉棄損、差別など
 と き 毎週水・金曜日午後1時～4時
 と ころ 総合福祉会館(☎424・4318) 法務局常設人権相談所(☎057・0003・110)でも行っていきます。

女性相談 夫や恋人からの暴力、夫婦・親子関係などの悩み
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
 と ころ こども課(☎427・9293)

女性問題相談 人間関係や生きかた、心や身体の悩みなど、女性が抱える問題
 と き 毎週火・木曜日午前9時～午後5時 面接相談は要予約。
 と ころ こども課(青少年女性センター2階 ☎427・9768)

母子相談 生活上の悩み、母子・寡婦の貸付相談など
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
 と ころ こども課(☎427・9293)

家庭児童相談 児童をどうよ家庭環境や悩みなど
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
 と ころ こども課(☎427・3073)

乳幼児子育て相談 乳幼児の発達など、子育ての悩み
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後5時 面接相談は要予約。
 と ころ 育児支援課(☎454・4188)

小児救急医療電話相談 夜間や休日の子どもの急病やけが
 と き・番号 毎週月～土曜日午後6時～午前0時 日曜日、祝日午前9時～午前0時(☎078・731・8899) 携帯電話やプッシュ回線からは#8000につながります。 毎日午後8時30分～11時30分(☎078・937・4199)

教育相談 不登校・いじめ・学校生活上の悩み、発達など
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後5時 面接相談は要予約。
 と ころ 教育相談センター(青少年女性センター1階 ☎421・5484)

少年の悩み相談 非行・問題行動・怠惰・しつけなど
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後5時 電話相談にも応じます。
 と ころ 少年愛護センター(☎423・3848)

認知症高齢者相談 認知症の介護の悩みなど
 と き ▷家族の会による相談...毎週月・火・金曜日 ▷看護師など専門職による相談...毎週水・木曜日 時間はいずれも午前10時～午後4時。
 と ころ 県民総合相談センター(神戸クリスタルタワー6階 ☎078・360・8477)

障害福祉なんでも相談 社会福祉士、精神保健福祉士などのアドバイス
 と き ▷知的障害...毎週水曜日午前10時～正午、毎週水曜日午後2時～4時 ▷身体障害...毎週火・金曜日午前10時～正午 ▷精神障害...毎週水・木曜日午前10時～正午
 と ころ 福祉交流ひろば(障がい者支援課前 ☎421・2062) 要予約。

身体障がい者相談 身体障がい者の日常生活での悩みなど
 と き 毎週日・月・水曜日午前10時～正午 FAXでの相談にも応じます。
 と ころ 総合福祉会館 月・水曜日は福祉交流ひろば(障がい者支援課前)。
 問 合 先 身体障害者福祉協会(総合福祉会館3階 ☎・℡454・4115)

知的障がい者相談 知的障害に関すること、養育生活など
 と き 9月2日(金)午後1時～3時、9月21日(水)午前10時～正午
 と ころ 福祉交流ひろば(障がい者支援課前) 9月21日は総合福祉会館。
 問 合 先 手をつなぐ育成会(☎422・8899)

心配ごと相談 家庭問題や財産問題など生活上の困りごと
 と き 毎週水・木・金曜日午後1時～4時
 と ころ 総合福祉会館(☎424・4318)

労働相談 賃金や解雇、人事異動、労災、雇用保険、職場の人間関係など
 と き 毎週土曜日午前9時～正午
 と ころ 勤労会館(☎423・1535)

若者就職相談 39歳までの若者を対象とした就職相談
 と き 毎週月～土曜日午前9時～午後5時
 と ころ 若者しごと倶楽部サテライト播磨(JAビル3階 ☎423・2355)

パートタイム職業相談 パート希望者向けの職業相談、職業紹介など
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
 と ころ 加古川パートバンク(JAビル4階 ☎425・5115)

女性の労働相談 社会保険労務士による女性が働くための悩み相談
 と き 9月16日(金)午後1時30分～4時 一時保育は要予約。
 と ころ 男女共同参画センター(JAビル3階 ☎424・7172)

女性のチャレンジ相談 私らしい働き方、就業・起業に向けた相談
 と き 毎週木・金曜日午前10時～午後3時30分 要予約。一時保育あり。
 と ころ 男女共同参画センター(JAビル3階 ☎424・7172)

生きがいしごと相談
 と き 毎週月～土曜日午前9時～午後5時
 と ころ 生きがいしごとサポートセンター播磨東(JAビル3階 ☎427・4075)

緑化相談 草花の管理や庭木の手入れなど
 と き 毎週月・水・金曜日午前9時～午後4時
 と ころ 日岡山公園いくびょう園(☎426・6649)

暴力相談 暴力団による被害の悩みなど
 と き 毎週月～金曜日午前10時～午後4時
 と ころ 加古川暴力相談所(JAビル4階 ☎427・8930)

日曜日に乳がん・子宮がん 検診を受けましょう

平日忙しい女性を対象に乳がん・子宮がん検診を実施します。

【とき】10月16日(日)

【ところ】総合保健センター

【対象】▷乳がん検診...来年3月31日現在で40歳以上の人 ▷子宮がん検診...来年3月31日現在で18歳以上の人 乳がん・子宮がん検診の受診機会は2年に1回です。

【料金】▷乳がん検診...3,300円▷子宮がん検診...1,200円(65歳以上の人は無料)

【定員】70人(先着順)

申 9月5日午前8時30分から、電話で総合保健センター(☎429・923)へ。

問 健康課(☎427・9215)へ。

料 問合先：加古川市加古郡医師会(☎421・4301)へ。
 手話通訳があります。
 目 目の無料相談 と き：10月2日(日)午後3時～4時
 保健センター 問合先：加古川市加古郡医師会(☎421・4301)へ。
 インターネットが健康を管理できるシステム、かこがわ健康BOXが運用されています。健康診断の結果や医療機関での検査結果、日々の血圧、体重、腹囲などのデータを自宅のパソコンのインターネット画面で管理し、継続的な健康管理に活用することができます。くわしくは、ホームページ(<http://www.kakogawa.jp/>)をご覧ください。
 問合先は、総合保健センター(☎429・2386)へ。
 加古川健康福祉事務所の催し
 こころのケア相談：9月12日(月)午後1時～2時 酒害相談：若者
 9月12日(月)午後1時～2時

「ウェルネスまらそん」の参加者募集

「ウェルネスまらそん」は走るマラソンではなく、健康目標(塩分控えめの食事をする、週に3回はウォーキングをするなど)をたてて取り組むことで、自身の健康づくりに役立てることを目的としています。

【内容】自身の健康目標を登録し、12月1日から来年9月30日まで、市から定期的に送られる「健康情報」を活用し、健康づくりに取り組みます。 目標達成者には記念品を贈ります。

【対象】市内に住んでいる人

【参加費】無料

申 問 10月14日(必着)までに、申込用紙に必要事項を書いて、健康課(☎427・9215)へ。 申込用紙は健康課、市役所案内、各市民センター・公民館、市ホームページにあります。

項目	料金	対象年齢(平成24年3月31日現在)	受付時間
胃がん	1,400円	18歳以上の人 (65歳以上の人は無料)	午前8時30分～11時、 午後1時15分～3時30分
肺がん	700円		
大腸がん	1,000円	18歳以上の人	午後1時15分～3時30分
骨粗しょう症	500円		
肝炎	1,000円	今年度40歳になる人と、41歳以上で過去に肝炎の検査を受けたことのない人	午後1時15分～3時30分
乳がん	3,300円	40歳以上の人	
子宮がん	1,200円	18歳以上の人 (65歳以上の人は無料)	

センター健診
 【とき】9月20日(火)・22日(木)・26日(月)・28日(水)・30日(金)・10月4日(火)・11日(火)
 【ところ】総合保健センター

乳がん検診は必ず視触診とマンモグラフィーの両方を受診してください。午前に視触診のない日があります。 国保特定健診と同時に受診できます。
 子宮がん・乳がん検診の受診機会は2年に1回です。生活保護世帯や市民税非課税世帯の人は検診料金が免除されます。受診前に健康課まで申請してください。
 申 電話で総合保健センター(☎429・2923)へ。
 問 健康課(☎427・9215)へ。
 【こもてチェック!】市民健康フォーラム「目の病気」とき：10月2日(日)午後1時～3時
 と ころ：総合保健センター 内容：専門医による講演 参加費：無

先生おしえて!④

子宮頸がんヒトパピローマウイルスの関係を教えてください

西市民病院 産婦人科 山田 隆

子宮頸がんの発生には、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関与していることがわかっています。性交渉の経験がある女性なら7～8割が一度は感染すると言われていますが、ほとんどの場合、ウイルスは免疫力によって自然に排除されます。ウイルスが排除されずに長期間感染が続くと、子宮頸部の細胞が変化します。この細胞が変化した状態は、大半が自然に治癒しますが、治癒せずに進行した場合に数年から十数年かけて「がん」として発病します。

HPVは100種類以上存在し、その中でも子宮頸がんの発生に関与するHPVはハイリスクHPVと呼ばれ、13～15種類とされています。現在はハイリスクHPVの数種類は検査で確認することも可能となっています。

がん検診が広まったことによって、子宮頸がんは早期に発見されるようになり、近年死亡数は減少しています。しかし20～30代の若い女性の発生数、死亡数は増加しています。早期発見のために子宮頸がん検診は定期的に受けましょう。検査結果によってはHPV検査を受けるのが望ましいケースもありますので、異常を指摘された場合は専門医にご相談ください。

問 西市民病院総務課(☎432・3531)へ。
<http://www.kakohp.jp/>

取材で訪れたおまつり広場。子ども
 のころは気づかなかつたけれど、地域
 のおまつりは、そこに住む皆さんの
 人々に支えられているのだなと感じて、
 ファインダーを覗きながら温かい気持ち
 ちになります。子どもたち一人一人に
 声をかけながら、手際よくかき氷をつ
 くる町内会のおじいちゃんたち、格好
 良かったなあ。子どもたちにとって、
 こんな楽しい思い出の積み重ねが、大
 好きな加古川をつくっていくるので
 しょうね。おじいちゃん、かき氷の差
 し入れありがとう。私も加古川がまた
 少し好きになりました。(み)

歩いて日本を笑顔に!

第22回 加古川ツデーマーチ

東日本大震災復興支援
チャリティーウォーク大会

参加費の一部を東日本大震災復興支援の義援金として寄付します。

11月12日(土)
13日(日)

心と体の健康づくりを目指して開催するウォーキングフェスティバル「加古川ツデーマーチ」。今年は「歩いて日本を笑顔に!」をテーマに開催します。加古川の自然や文化にふれながら楽しく歩き、日本中に笑顔を届けてみませんか。

雨天決行

荒天の場合、中止すること
があります。

1日目 歴史と文化を歩く
2日目 水と緑・自然を歩く

東南コース(40・20・10・5km)
西北コース(40・20・10・5km)

申込方法

申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて加古川ツデーマーチ実行委員会事務局か各市民センターへ。

申込書は市役所案内と各市民センターにあります。

10月1日以降は、事務局でのみ受け付けします。

インターネットからも申し込みできます。くわしくは、大会ホームページをご覧ください。

▶ホームページアドレス…<http://www.e-sports.jp/kakogawa-twoday/>

参加費

一般 1,500円 中学生 800円

小学生以下 無料

1日参加、両日参加とも同額です。

小学生以下は、保護者同伴(申し込みが必要)で参加してください。

5kmコースを新設!

はじめての人や小さな子ども連れの家族でも、気軽にウォーキングに親しめます。これを機会に、ウォーキングライフをはじめませんか。

1日目 東南コース

さわやかな自然 癒し満喫コース

2日目 西北コース

古き良き加古川 レトロコース

障がいのある人 に参加費を助成します

市内に住んでいるか、市内の学校や施設に通学・通所している障がい者(児)に参加費の一部を助成します。申込方法などくわしくは、障がい者支援課(☎427・9210 ㊟422・8360)へ。

マイカップを 持って歩こう

環境にやさしいエコウォーキングを目指し、紙コップの配布は行いません。マイカップを持って参加してください。

仮装ウォーカー 募集!

大会を盛り上げてくれる仮装ウォーカーを募集します。仮装ウォーカーには記念品をプレゼント。

BAN-BANラジオ で実況生中継

当日のようすをBAN-BANラジオ(FM86.9MHz)で生中継します。

放送時間

午前11時~午後1時

午後2時~午後4時

(両日とも)



【申込・問合先】加古川ツデーマーチ実行委員会事務局(ウェルネス推進課内) ☎427・9180