

# 広報

# かこがわ

## 9月号

平成24年(2012年)No.866

推計人口(8月1日現在) 268,148人  
前月比-52人

世帯数 101,915世帯  
前月比-551世帯



ウェルネスパークで行われたALT(外国語指導助手)との1対1の英会話「ENJOYチャレンジ」のようす(7月23日)。

- ・睡眠 よく眠れていますか? 2-3
- ・タウンタウン 4-7
- ・情報コーナー 8-24



## よい睡眠をとるためには…

### 「長さ」ではなく「質」を重視する

日本人の平均的な睡眠時間は6～8時間ですが、必要な睡眠時間には個人差があります。時間が短くても熟睡感があり、昼間に眠気に襲われることがなければ、質のよい睡眠であると考えられます。

### 朝の光を浴びるようにする

朝の光を浴びることで体のリズムが整います。うまく整えることができないと、夜になっても眠たくなれない、寝つきが悪くなるなどの悪影響があります。休日も、起床する時間が普段より遅くならないように心がけましょう。

### 眠たくなってから就寝し、眠れなければ一度起きる

眠ろうと焦れば焦るほど目がさえてしまうものです。眠たくなってから床に入る習慣をつけましょう。また30分以上眠れないときは、一度起きて自分なりにリラックスできる方法を試してください。

### 昼寝は30分を目安にする

昼間に強い眠気を感じる場合は、昼寝をするのも心身のリラックスには効果的です。ただし、夜の睡眠に影響を与えないよう、午後3時までに、30分を目安にしてください。

### 就寝前のカフェインやお酒は避ける

コーヒー、紅茶、清涼飲料水、チョコレートなどに含まれているカフェインには、覚醒作用があります。寝つきのよくない人は、就寝する約4時間前から摂取を控えましょう。また、寝る直前のお酒は、眠りが浅くなったり、夜中に目が覚めやすくなったりするので避けましょう。

## 眠れない日が続く…それは心の病気のサインかも

### 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

#### 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

夜間に相談できる窓口です。

☎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。

眠れないなどの睡眠障害が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかもしれません。うつ病は自分では気づかないうちに症状が進行してしまう場合も少なくありません。また、睡眠障害が続くことで発症する場合もあります。うつ病は適切な治療を受け、しっかりと休養をとることで治すことができる病気です。気になるときは一人で悩まず、相談窓口や専門医に相談してください。



【問合先】健康課 (☎427・9215)

# 睡眠

## よく眠れていますか？

睡眠は、食事や運動と並んで心身の健康に欠かせないものです。しかし、市民の約5人に1人が「睡眠による休養を十分にとれていない」と感じています。あなたは「睡眠」で気になることはありませんか。長く続く睡眠障害は、病気の前兆かもしれません。

加古川市民の健康づくりに向けたアンケート調査（平成19年7月実施）。

### 睡眠障害は万病のもとです

人は目が覚めている間、脳を活発に働かせているため、徐々に疲れがたまってきます。疲れた脳を休ませたり、心身の疲労を回復させたりするためには睡眠が必要です。

疲労の回復に必要な睡眠をとることができないと、昼間に眠気に襲われる、体がだるい、頭痛がするなどの身体的な症状や、ちよつとしたことでイライラする、仕事に集中できないなどの精神的な症状が現れることがあります。さらに、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めたり、体の免疫力が低下して風邪などの感染症にかかりやすくなったりします。心と体の健康を守るために、よい睡眠のポイントを確認しましょう。



内閣府自殺対策キャラクター

昼間に強い眠気を感じる  
床に入っても、30分以上寝つけない  
夜中に何度も目が覚め、再び眠るまで時間がかかる  
朝早く目覚め、そこから眠れない  
休日は起床時間がとても遅くなる  
長時間眠ったはずなのに、寝た気がしない  
朝、すっきりと起きられないことが多い  
いつも何となく体がだるい  
就寝前にお酒を飲む習慣がある

あなたは快適な睡眠をとることができていますか？  
当てはまる項目が多いほど、快眠度が低くなっています。

快眠度  
チェック！

# 調査・フォーカス

タウン

タウン

## 北条鉄道の女性運転士

加古川町 <sup>かわた</sup>川田 なつ子さん(25歳)

# こんにちは

## 地域の人に親しまれる運転士を目指して

「まさか自分が列車の運転士になるとは思っていませんでした」と話すのは、川田なつ子さん。この夏、小野市と加西市を結ぶ第三セクターの北条鉄道に誕生した二人目の女性運転士だ。高校で簿記やパソコンを勉強したという川田さん。地元での就職を考えていた時に、北条鉄道の経理社員募集を見つけたという。「その頃は特に鉄道に関心があったわけではなく、高校で学んだ知識が生かせるかな、という思いでした」と話す。

書いてある列車や踏切の部品名がわからず事務作業も大変でした」と振り返る。当初から、運転士にとの誘いもあったが、人を乗せて列車を運転するのは怖いと乗り気ではなかった。しかし、二年目を迎える経理の仕事にも慣れてきた頃、もっと鉄道に関する専門的な知識を得たいとの思いが出てきて運転士を目指すことに。同期入社した女性が先に運転士の免許を取ったことも決断を後押ししたそう。



運行前に行う出庫点検。ブレーキやエンジンを指差し確認して安全をチェックします。



運転する時の必需品。ブレーキハンドルと懐中時計、時刻表。



造や法律、理論など初めは全然頭に入ってきませんでした」と振り返る。学科試験合格後は、隣に指導者を乗せ実際の線路を使った実技研修。事故や故障を想定した練習など、約二カ月で四百時間の研修が必要なため、泊まりこみで行ったそう。ブレーキを使い、車両をホームの停車位置にピタリと止める作業が一番苦労しました。思ったよりブレーキが弱く通り過ぎてしまったり、逆に強すぎて衝撃が伝わってしまったり。そのタイミングをつかむまでに時間がかかりましたね」と話す。ハードな研修に音を上げそうにもなったが、応援してくれる会社のためにも、運転士になって役に立ちたい！と頑張ることができたという。

六月に無事、国家資格のディーゼル車運転免許を取得した川田さん。七月十五日の初運転には家族も駆け付け記念すべき列車に乗車した。「一人で運転台に座ったとき、いつも横にいてくれた人がいないことに心細くなりましたが、列車が進み始めると、私が運転してお客さんを運んでいるんだなあと実感しました」と話す。今では一日に三〜五往復の運転をこなすなどすっかり運転士の顔だ。「顔見知りのお客さんが増えてきて声をかけてくれたり、沿線から子どもたちが手を振ってくれたりすると嬉しいですね」と笑顔を見せ「これからも安全第一で、地域のみなさんの日々の生活を支えていきたいです」と決意を込めた。

市内12の公民館で「地域学講座」という講座が開催されていると聞きました。地域のことを学ぶだけではないようですが、一体どんな講座なのでしょう？ さあ、それでは調査開始！

### no.29 地域学講座

「地域学講座は地域の文化や歴史、産業などを学ぶだけにとどまらず、ふるさとへの愛着を深め、学んだことを周りの人や子どもたちに伝えていってほしいという思いから、各公民館で開催しています」と話してくれたのは、社会教育・スポーツ振興課の前川副課長。誰でも参加できて、講座を通して地域の魅力を存分に学ぶことができるとのこと。座学だけでなく、現地に出かけての見学もあるので、今まで気付かなかった「わがまち」のようすを再発見できるのだとか。また、公民館ごとに趣向を凝らした内容になっているので、その地域ならではのイベントを聞くことができるそうです。

今回は、加古川公民館で開催し



現地を見て歩きながらの講師の話にみなさん興味津々。

ている講座に参加することにしました。ここでは、町内会や高齢者大学、郷土史家などが委員会をつくって座学や現地見学など全10回の講座を企画しています。この日は木造の家屋が残り昭和初期の雰囲気が漂う二ツヶ社宅や、その昔加古川城があったといわれる称名寺周辺を現地見学。前回座学で学んだことを実際に現地に行き確認していきます。みなさんに受講理由を聞くと、退職を機に地元のことをもっと知りたくなった、称名寺の近所に引っ越したことがきっかけとなったなどさまざま。説明を聞きながら歩いてみると、質問も出てきて話がどんどん膨らんでいきます。現在白い壁の二ツヶ社宅倶楽部という洋館は、約100年前に建築された当初はピンク色の壁だったことや、約90年前の加古川河川改修には、東京スカイツリー建設よりも多くの費用がかかったことなど、本には載っていないようなことを知ることができて大興奮。見学が終わる頃には学んだことを早く周りの人に伝えたい！という気持ちで湧いてきて自分でも驚きました。

**加古川** 公民館では受講生OBが「案内人の会」を立ち上げ、学んだことを周りの人に伝えていく取り組みを始めています。昨年は加古川小学校4年生の「ま



野口公民館の講座。郷土に詳しい人たちを講師に招き、いろんな角度から地域のことを学びます。

ち歩き」の授業で、まちを案内するガイドをしたそう。なかでも、加古川に首都を移そうという話が過去に2回もあったことを聞いた子どもたちの「加古川ってすごいところやん！」といった素直な感想が印象的だったとか。「地域学講座で学んだことを伝えていくことは、子どもたちの郷土愛を育てるのにもいい方法だと思います。まずは気軽に楽しみながら受講して、家庭や地域などの身近な場で話題にしていただけなら」と前川副課長。住んでいるまちをもっと知って、たくさんの人にその魅力を伝えていきたいいな！と思った調査となりました。

### 調査を終えて

調査後、講座で知ったことを息子とその友だちに早速披露。「おはっちゃん、よく知ってるなあ。おはあちゃんみたいやな！」といつ「メン」に「これいよいよな。ちゅって悲しいいよいよな気持ちになったのでした。」

## 加古川まつい

7月～8月に市内20会場で開催された「おまつり広場」と、8月5日に加古川河川敷で開催された「花火大会」のようすの一部を紹介します。



### 金魚って逃げ足速い！

7月22日、ウェルネスパークで「全国金魚すくい選手権予選加古川大会」が開かれ、大勢の人でにぎわいました。すばしっこく泳ぐ金魚に参加者は悪戦苦闘。3分間の決戦は、多くのところで金魚に軍配があがりました。



### 本の貸し出しにチャレンジ

中央図書館で行われた「図書館一日体験隊」では、12人が書架整理やカウンターでの作業を体験。参加した子どもたちは緊張した面持ちでカウンターに座り、無事に貸し出しができた時はホッとした表情を見せていました。



## 永田耕衣の句碑(尾上町)

本市ゆかりの著名な俳句作家を三人あげるとすれば、活躍時期が十八世紀前半の瀧瓢水、同世紀後半の松岡青蘿、そして昭和から平成にかけての永田耕衣であることに異論は少ないと思います。そこで、今回は現代俳句で著名な耕衣を取り上げました。

耕衣の生涯に関しては、自伝的評論集「耕衣自伝 わが俳句人生 や城山三郎の小説「部長の大晩年」が参考になります。それらによると、耕衣は明治三十三(一九〇〇)年に現在の尾上町今福に生まれ、長じて高砂の製紙会社に就職しました。その三年後、作業中に右手の指が機械に挟まれるという労働災害に遭い、自宅療養を余儀なくされました。そのとき、近くの泉福寺で禅問答に接したことが契機となって、禅哲学に関心を深めていきます。晩年、俳句の哲学者(俳哲)と呼ばれるようになった耕衣独自の句風が生まれた原点を、そこに求めることができます。二十歳のころから、新聞の俳句欄や俳句誌に投稿を続け、会社内では俳句サークルを立ち上げるなど創作に励みました。昭和二十四年には耕衣を指導者とする俳句誌「琴座」が創刊され、

## 加古川史跡放浪記

それは四十八年後の平成九年まで続いています。五十五歳で定年退職したあとは、神戸市須磨区に転居し、自宅を田舎軒と称して活発な創作活動を行いました。九十五歳のとき阪神・淡路大震災で自宅が全壊したものの、奇跡的に救出され、半月後大阪府寝屋川市に転居したのち、平成九年八月に九十七歳で永眠。「枯草の大孤獨居士ここに居る」が最後の句となりました。耕衣の生涯百年にあたる平成十二年二月、菩提寺でもある泉福寺の塀の外側に「永田耕衣の会」によりこの句碑は建立されました。耕衣の全体像を表す独自のモニュメントを求めた同会の意向を踏まえた、造形作家・今井祝雄氏の他に例をみないユニークな作品です。耕衣が主宰した俳句誌「琴座」にちなみ琴をイメージした主碑と、三角柱形の副碑で構成されています。主碑のうち直径約二メートルの円環と句集を表現した部分はブロンズで、弦にあたる部分は表と裏に俳句が刻まれた七枚のステンレス製の板から成っています。主碑の前に立ち、向かって右に移動すると七つの句が見え、左に移動すると弦のすき間を通して、副碑に描かれている耕衣の立像が見える仕掛けになっています。この斬新な句碑を前に、一句ひねられてはいかがでしょうか。



副碑の句「夢の世に窓を作りて寂しさよ」



JR加古川駅からかこバス尾上公民館前行で約20分「今福南」下車徒歩約5分

# 情報

## 医療助成

### 子ども入院医療費助成制度をご利用ください

7月以降に、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、医療費のうち保険診療の自己負担額の3分の2を助成します。

6月までの入院医療費は、自己負担額の3分の1を助成します。

入院医療費を支払った後に手続きをしてください。ただし

### 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運動の基本とするほか、次のことを重点に置き、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（特に反射材用品などの着用の推進と自転車前照灯の点灯の徹底）  
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

し、保護者の所得要件があります。くわしくはお問い合わせください。

問 医療助成年金課（☎427・9190）へ。

## お知らせ

### インキュベーションスペース加古川がオープンしました

法人や個人事業主、各種グループなどの事務所として利用できる共同オフィスです。ビジネススペースの貸し出し、

用の徹底

飲酒運転の根絶

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23年 1月～6月	平成24年 1月～6月	
人身事故	1,017件	887件	
傷者数	1,252人	1,073人	
死者数	0人	6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10月1日です。  
納付と納税は便利な口座振替で。

新事業の立ち上げや起業の相談などを行います。

内覧可。

【ところ】加古川駅南まちづくりセンター

申問 商工労政課（☎427・9756）へ。

## 戦没者追悼式案内名簿を作成中

10月5日(金)に戦没者追悼式を市民会館で行います。

現在、案内名簿を作成しています。昨年8月以降に転入した遺族や、昨年案内状が届かなかつた遺族は名簿に登録されていません。追悼式への案内を希望する人は9月6日までに申し込んでください。  
申問 高齢者地域福祉課（☎427・9205）へ。

## 日光山墓園への お墓参りは臨時バスで

9月19日～25日は、JR加古川駅北口から直行バスを運行します。

料金は片道300円です。

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

問 日光山墓園管理事務所（☎428・0778）へ。

## 紙ごみを引き取ります

事業所や家庭から出る資源化可能な紙類を無料で引き取ります。用紙類、新聞、雑誌

## 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。

【ところ】資源化センター（平荘町上原）

問 クリーンセンター（☎428・3211）へ。

## 税

### 夜間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

【対象】満90歳（大正11年4月2日）～大正12年4月1日に生まれた人と満100歳（明治45年4月2日）～大正2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。申請は不要。

問 高齢者・地域福祉課（☎427・9208）へ。

## 市営住宅の設置及び管理に関する条例の一部改正について

### ご意見をお聞かせください

公営住宅法の改正に伴い、市営住宅の入居資格のうち、収入基準などを改正します。そこで、みなさんの意見や提案をこの条例に反映させるため、パブリック・コメント（公募意見）を実施します。

【応募方法】9月13日～10月12日（必着）に、意見記入用紙に必要事項を書いて、次のいずれかの方法で応募してください。 営繕・住宅課、各市民センター・公民館へ持参 郵送（〒675-8501 営繕・住宅課） ファクス（☎422・9569） Eメール（bitulbo@city.kakogawa.hyogo.jp） 改正（案）と意見記入用紙は、市ホームページ、営繕・住宅課、各市民センター・公民館にあります。  
問 営繕・住宅課（☎427・9254）へ。

## すすめています 田園まちづくり 八幡町中西条地区・下村地区・宗佐地区で 「特別指定区域」の追加指定を行いました

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、特別指定区域（新規居住者の住宅区域、既存事業所の拡張区域）の追加指定を行い、指定された区域内では新たな基準で開発（建築）ができるようになりました。今年度も新たな地区において田園まちづくりを支援しています。制度の内容や指定状況など、くわしくはお問い合わせください。

## 田園まちづくり計画などの縦覧を行います

地域のみなさんが立ち上げた「まちづくり協議会」が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】▷八幡町上西条地区...上西条公民館 ▷上荘町井ノ口地区...井ノ口東集会所、井ノ口西集会所

【とき】9月19日～10月3日

【意見書の提出】9月19日～10月10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

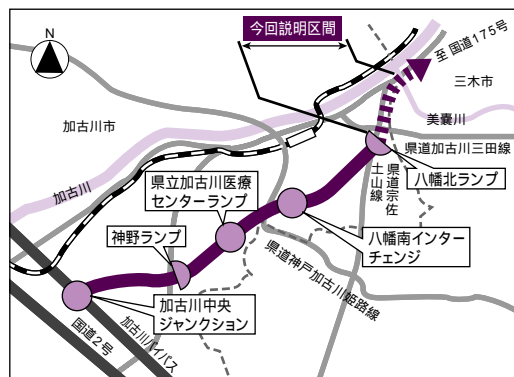
【とき】9月19日～10月3日午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日は除く）

【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。

## 東播磨南北道路の都市計画案の説明会を行います

東播磨南北道路の八幡北ランプから国道175号への延伸を計画しています。そこで、関係する住民のみなさんの質問や意見を聞くため、説明会を行います。



【とき】9月15日（土）午後7時～9時

【ところ】市民会館

問 都市計画課（☎427・9387）、道路建設課（☎427・9713）へ。

や相談ができます。各種証明書の発行はできません。  
【とき】9月20日（木）午後5時

15分～7時  
【ところ】収税課

問 収税課（☎427・9173）へ。

## 防災ネットかこがわをご利用ください

「防災ネットかこがわ」は、地震や台風などの災害時に、携帯電話やパソコンで避難情報などをみることができるホームページです。携帯電話のメールアドレスを登録すれば、緊急情報やお知らせなどの「情報メール」をお届けします。

登録できる「情報メール」は次の3種類です

- 緊急情報メール
  - 市内の避難勧告などの情報
  - 主要河川の危険水位情報
  - 県災害対策センターからの緊急情報
  - 光化学スモッグに関する情報 など
- お知らせメール
  - 休日の救急医療機関
  - その他イベントや市民の安全・安心に関する情報 など
- 気象情報メール
  - 震度4以上の地震や津波に関する情報
  - 大雨、暴風、洪水などの気象警報
  - 土砂災害警戒情報
  - 河川洪水予報 など

問 経営企画広報課（☎427・9121）へ。

加古川市に関係のある情報をまとめてお届け！「情報メール」を受け取るためのかんたん登録

ホームページ「http://bosai.net/kakogawa/」にアクセス  
インターネットで「防災ネットかこがわ」を検索することもアクセスできます。携帯電話にQRコード読み取り機能がある場合は、右のコードをご利用ください。



トップページ（インフォメーション画面）下の「かんたん登録はこちら！」を選ぶ

開いたメール送信画面に何も記載せずに、メールを送信する

情報メール登録用のURLを記載したメールが届く

届いたメールに記載されたURLに接続して登録を完了！



### 子育て

#### キッズマッサージ & 運動遊び体験会

【とき】9月11日(火)・25日(火)  
午前10時30分～11時30分  
【対象】歩くことのできる1～3歳の子どもと保護者  
【定員】各12組(先着順)  
【参加費】千円  
申問 9月5日午前9時30分  
から、電話または直接ウエル  
ネスセンター(☎433・1  
124)へ。

【こもてチェック！】  
ママ＆ベビーのジモトサロン

とき：9月25日(火)午前10時～正午  
ところ：加古川駅南まちづくりセ  
ンター  
内容：ベビビクス、身  
体測定、誕生会など  
対象：4～12  
カ月の子どもと保護者  
定員：4  
50組(先着順) 参加費：無料  
持ち物：母子健康手帳など  
問  
合先：連合婦人会事務局(男女共同  
参画センター内) ☎424・717  
2)へ。  
加古川駅南子育てプラザのおたの  
しみ会 9月3日(月)：スマイルヨ  
ガ 9月6日(木)：リコーダー演奏  
9月7日(金)：おもちゃサロン  
9月10日(月)：絵本で子育て  
12日(水)：親子でリトミック  
13日(木)：みんなであそぼう  
18日(火)：9月生まれの誕生会  
27日(木)：お月見会 9月28日(金)9  
：ファミサポとあそぼう 時間は  
いずれも午前11時～11時30分  
対象：小学生未満の子どもと保護者  
参加費：無料 問合先：加古川  
駅南子育てプラザ(☎454・41  
89)へ。申し込みは不要。

#### 加古川駅南子育てプラザの講座

ベビーマッサージ  
▷とき...9月11日(火)・25日(火) 10月9日(火)・23日(火)  
午後0時45分～1時55分 4回コース。▷対象...2  
～6カ月の子どもと保護者 ▷定員...12組(先着順)  
▷参加費...4000円(オイル代などを含む)  
申 9月5日午前9時から、加古川駅南子育てプラザへ。

わらべうたベビーマッサージ  
▷とき...9月11日(火)・25日(火) 10月9日(火)・23日(火)  
午後2時10分～3時20分 4回コース。▷対象...6  
カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷定員...12組(先  
着順)▷参加費...3500円(オイル代などを含む)  
申 9月5日午前9時から、加古川駅南子育てプラザへ。

からだエクササイズ  
▷とき...9月24日(月) 10月1日(月)・15日(月)午後1時30  
分～2時30分 3回コース。▷内容...ストレッチ、  
骨盤体操、筋トレエクササイズなど ▷対象...小学生  
未満の子どもの母親 子ども同伴可。▷定員...10  
人(先着順)▷参加費...1500円  
申 9月12日午前9時から、加古川駅南子育てプラザへ。  
問 加古川駅南子育てプラザ(☎454・4189)へ。

219日(金)：リズム!  
9月9日(水)：リズム!  
9月11日(火)：リズム!  
9月13日(木)：リズム!  
9月15日(金)：リズム!  
9月17日(土)：リズム!  
9月19日(日)：リズム!  
9月21日(月)：リズム!  
9月23日(火)：リズム!  
9月25日(水)：リズム!  
9月27日(木)：リズム!  
9月29日(金)：リズム!  
9月31日(土)：リズム!

東加古川子育てプラザのおたの  
しみ会 9月3日(月)：キッズペ  
ダンス 9月5日(水)：親子でハ  
ッピータイム 9月10日(月)：おやこ  
ヨガ 9月11日(火)：秋のコンサ  
ート 9月12日(水)：ミニ運動会  
9月14日(金)：絵本のひととき  
9月19日(水)：親子でパレエ  
日(金)：絵本の読み聞かせ  
(月)：エイレス体操 9月25日(火)  
：9月生まれの誕生会&ミニコンサ  
ート 9月26日(水)：オカリナとミ  
ニシアター 時間はいずれも午前  
11時～11時30分 対象：小学生  
未満の子どもと保護者 参加費：  
無料 問合先：東加古川子育て  
プラザ(☎423・5517)へ。  
申し込みは不要。  
志方児童館のおたのしみ会  
9月5日(火)：集まれ!ちびっこ  
9月11日(火)：ダンス!  
9月13日(木)：ダンス!  
9月15日(金)：ダンス!  
9月17日(土)：ダンス!  
9月19日(日)：ダンス!  
9月21日(月)：ダンス!  
9月23日(火)：ダンス!  
9月25日(水)：ダンス!  
9月27日(木)：ダンス!  
9月29日(金)：ダンス!  
9月31日(土)：ダンス!

#### 母親講座 ～おかあさんのふれあい広場

とき	内容
9月25日(火)	講義とワークショップ「みんなで楽しく子育てを」
10月25日(木)	講義とワークショップ「カラーで知ろう心理学」
11月16日(金)	子育て講演会
12月6日(木)	クリスマスのごちそう作り
1月17日(木)	講義とワークショップ「子育てのコツ教えます」
2月28日(木)	「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30分～正午)。

【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】1000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。

方児童館(☎452・0505)へ。申し込みは不要。



### 催し

#### ローリーコンサート

【とき】9月26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】遊悠笛(ゆうゆうふえ) 丹羽悟朗(ひょうろ) 問 地域・文化課(☎427・9181)へ。  
【とき・内容】9月2日(8日)：写真の部 9月9日(15日)：彫塑・工芸の部

9月16日(土)22日：洋画の部  
9月23日(土)29日：書道の部  
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。  
総合文化センターの催し  
過去と未来のファンタジー絵画展  
【とき】9月28日(土)30日(日)午前10時～午後5時  
【内容】市内小学生から募集

した歴史や宇宙の絵の展示  
【入館料】無料  
お月見会  
【とき】9月30日(日)午後7時～8時30分 曇りや雨天時は室内で月のお話会。  
【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(☎425・5300)へ。  
【こもてチェック！】  
障がい者就職面接相談会 9月19日(水)午後1時30分～4時、加古川プラザホテルで。問い合わせは、ハローワーク加古川(☎421・9125)へ。  
加古川まちかどミュージアム 9月21日(火)～23日(木)市内の個人宅 店舗

#### 家庭教育セミナー

#### おやこで あそぼ

9月30日(日)  
午前9時30分～午後0時30分  
東加古川公民館

【内容】絵本、親子工作、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  
【参加費】無料  
問 社会教育・スポーツ振興課(☎427・9704)へ。

など32会場で趣味の作品やコレクションを展示。問い合わせはまちかどミュージアムを成功させる会事務局・遠藤(☎420・7758)まで  
各会場へは加古川駅より臨時バス(1回100円)を運行。  
市民ギャラリー美術展 いずれも会場は市民ギャラリー(JR加古川駅構内) ☎456・0222、無料。  
9月8日(土)～11日(日)：ちよつといい給手紙ささなみ会 9月16日(日)

20日：本岡一子服創りの世界  
9月21日(土)27日：小田嘉月調和体による書作展 9月28日(土)30日：ハワイアンキルト12人の仲間展 10月1日(日)8日：川中義徳バステル画展  
名作映画会 9月12日(水)午前10時15分～11時、教育研究所で。題名は「草原の小さな家(1)」。定員は80人(先着順)。参加無料。問い合わせは教育研究所(☎423・3996)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15日(月)	13:15～13:30	☎424・3456
鳩里小学校	10月18日(木)	13:00～13:30	☎424・7006
氷丘小学校	10月23日(火)	13:00～13:15	☎424・3457
氷丘南小学校	10月18日(木)	13:00～13:30	☎421・5016
神野小学校	10月11日(木)	13:00～13:30	☎438・5454
八幡小学校	10月12日(金)	13:30～13:40	☎438・0069
陵北小学校	10月12日(金)	13:00～13:30	☎438・0072
野口小学校	10月23日(火)	13:00～13:30	☎424・1890
野口南小学校	10月16日(火)	13:00～13:30	☎425・2002
野口北小学校	10月11日(木)	13:00～13:30	☎426・8085
平岡小学校	10月18日(木)	13:00～13:30	☎424・3460
平岡東小学校	10月16日(火)	13:00～13:30	☎078・943・5886
平岡南小学校	10月25日(木)	13:00～13:15	☎435・1527
平岡北小学校	10月25日(木)	13:00～13:30	☎425・0260
尾上小学校	10月18日(木)	13:15～13:30	☎421・4561
若宮小学校	10月23日(火)	13:00～13:30	☎426・0862
浜の宮小学校	10月10日(水)	13:00～13:30	☎423・2440
別府小学校	10月23日(火)	13:15～13:30	☎435・1719
別府西小学校	10月24日(水)	13:00～13:20	☎436・5050
平荘小学校	10月18日(木)	13:45～14:00	☎428・0014
上荘小学校	10月23日(火)	13:45～14:00	☎428・2044
東神吉小学校	10月22日(月)	13:15～13:30	☎432・3462
東神吉南小学校	10月25日(木)	13:00～13:20	☎431・5040
西神吉小学校	10月18日(木)	13:00～13:30	☎432・3463
川西小学校	10月23日(火)	13:15～13:45	☎431・3464
志方小学校	10月26日(金)	13:15～13:30	☎452・0066
志方東小学校	10月16日(火)	13:00～13:30	☎452・0306
志方西小学校	10月18日(木)	13:30～13:45	☎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18年4月2日～平成19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。



### 花とみどりの講習会

【とき】9月28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(☎426・6443)へ。  
 【内容】庭木・草花の病虫害予防除  
 【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  
 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。  
**くらしの省エネ講座**  
 【とき】9月8日(土)午後1時30分～3時  
 【ところ】加古川駅南まちづ

くりセンター  
 【内容】家電製品の有効な使い方と住宅の断熱・気密性能について  
 【定員】50人(先着順)  
 一時保育あり(先着10人)。  
 【参加費】無料  
 申問 市消費者協会事務局生活・交通安全課内 ☎427・9120)へ。  
**太陽光発電システム設置相談会**  
 【とき】9月20日(木)午後2時～3時30分  
 【ところ】市役所新館7階  
 【内容】専門指導員による個別相談会など  
 【定員】15人(先着順)  
 【参加費】無料  
 申問9月19日までに、電話で環境政策課(☎427・9769)へ。

### 普通救命講習会

【とき】9月21日(金)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)  
 【参加費】無料  
 申問9月5日午前9時から電話で防災センター(☎423・0119)へ。  
 月曜日、9月16日(日)・18日(火)は受け付けできません。  
**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14日(日)：タイ 11月4日(日)：フィランド 12月2日(日)：モンゴル 時間はいずれも午前10時～午後2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

### 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。

### 市所有物品をインターネットオークションで売却します

ヤフー・ジャパンの官公庁オークションを利用し、市所有物品を一般競争入札で売却します。  
 【参加申込期間】9月5日午後1時～9月21日午後2時  
 【入札期間】10月5日午後1時～10月12日午後1時  
 【物件】パキユーム車1台、大型ダンプ1台、船外機1台  
 出品内容、参加申込方法など、くわしくは市ホームページをご覧ください。  
 売却を予告なく中止する場合があります。  
 問 会計室(☎427・9299)へ。

### 秋の木の実のタペストリー作り

【とき】10月21日(日)午前10時30分～正午

【ところ】海洋文化センター  
 【対象】小学生と保護者  
 【定員】30組(先着順)  
 【参加費】500円  
 【持ち物】木工ボンドなど  
 申問電話または直接海洋文化センター(☎441・0050)へ。

### 和だこ作り教室

【とき】9月9日(日)午前9時30分～正午  
 【対象】小学生と保護者  
 【定員】30組(先着順)  
 【参加費】500円(材料費を含む)  
 申問電話または直接平荘湖アクア交流館(☎428・2015)へ。

演「アリとキリギリス」はだかの王さま」  
 【参加費】千円 当日券もありです。  
 申問 学校教育課(☎427・9750)へ。  
**パステル和アート教室**  
 【とき】9月28日(金)、10月26日(金)、11月16日(金)午前10時30分～正午  
 【ところ】武道館  
 【対象】小学生以上の人  
 【定員】各20人(先着順)  
 【参加費】2千円  
 申問 武道館(☎425・7600)へ。

### ふるさと自然・里山セミナー

【とき】9月14日(金)午後2時～4時30分  
 【ところ】勤労会館  
 【内容】身近な自然の美しさに気づき、伝える方法を学ぶワークショップ  
 【対象】市内に住んでいる人  
 【定員】40人(先着順)  
 【参加費】無料  
 申問9月13日までに、電話で環境政策課(☎427・9769)へ。

### 初級日本語教育ボランティア養成講座

【とき】10月6日～12月1日の毎週土曜日午後1時30分～4時30分 9回コース。  
 【ところ】国際交流センター  
 【内容】外国人に日本語を指導するボランティアの育成  
 【定員】30人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】6千円(別に教材費が必要) 国際交流協会賛助会員は5千円。  
 申問9月16日(必着)までに、往復ハガキに 氏名 住

所 電話番号 年齢 協会賛助会員はその旨 返信ハガキにあて名を書いて、〒675の0017 良野387の1 国際交流協会「初級日本語教育ボランティア養成講座」係(☎425・1166)へ。  
**防火管理者資格取得講習会**  
 たくさんの人が出入りしたり、勤務・居住したりしている施設には、防火管理者が必要で、人事異動などにより防火管理者が不在にならないようにしてください。  
 【とき】10月11日(木)・12日(金)

午前9時～午後5時 2日間の受講が必要。  
 【ところ】防災センター  
 【定員】100人(先着順)  
 【参加費】6千500円(テキスト代を含む)  
 申問9月10日～14日に、参加費と証明写真(縦3センチ×横2.4センチ)を添えて直接消防本部予防課(☎427・6532)へ。  
 電話や郵送での申し込みはできません。  
**こもてエック!**  
 まちづくり講演会「新しい地域活性化モデルとしてのB1グランプリ」  
 9月5日(水)午後6時30分～8時 商工会議所で、参加無料。申し

込みは、商工会議所(☎424・3355)へ。  
 東播用水源流ミニツアー 10月6日(土)午前8時、青少年女性センターに集合。コースは川代ダム周辺と篠山味まつり。定員は40人(申込者多数の場合は抽選)。参加費は中学生以上3千円、小学生以下千500円。篠山特産品のお土産つき。申し込みは9月10日までに、電話で農協観光兵庫支店(☎078・333・5933)へ。問い合わせは「水と緑の交流」実行委員会(東播用水土地改良区内 ☎0794・87・0545)へ。  
 緩和ボランティア募集 県立加古川医療センターで、内容は患者の話し相手や食事の準備、季節の飾り付け、花の水やりなど。対象は週1回以上の活動ができる人。申し込みは県立加古川医療センター(☎497・7000)へ。

### 加古川清流戦決勝戦

市が主催する日本将棋連盟の公式戦「第2期加古川清流戦」の決勝戦3番勝負を、青少年女性センターで開催します。前夜祭や対局観戦などの参加者を募集します。

【前夜祭】  
 【とき】10月27日(土)午後6時30分～8時  
 【ところ】加古川プラザホテル  
 【内容】対局者を迎えての立食形式パーティー、抽選会  
 【定員】150人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】一般6000円、高校生以下4000円 小学生以下は保護者同伴。

【対局観戦】  
 【とき】10月27日(土)午後1時～1時5分、10月28日(日)午前10時～10時5分  
 【ところ】青少年女性センター  
 【定員】各20人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】無料

【大盤解説会】  
 【とき】第1局は10月27日(土)午後1時から、第2局は10月28日(日)午前10時から、第3局は10月28日(日)午後2時から 第2局で決着した場合、第3局は行いません。  
 【ところ】青少年女性センター  
 【定員】各200人(先着順)  
 【参加費】無料 申し込みは不要。

申問 12は10月5日(消印有効)までに、ハガキに希望イベント 郵便番号 住所 氏名 年齢 電話番号を書いて、〒675-0066 寺家町45 JAビル4階 ウェルネス協会「清流戦」係(☎424・9395)へ。



# スポーツ

## 障がい者スポーツ教室

【とき】9月28日(金)午前10時～正午  
 【ところ】総合福祉会館  
 【内容】サウンドテーブルテニス  
 【対象】市内に住んでいる障がい者(児)、障がい者スポーツに関心のある人  
 【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】無料

【とき】10月5日～12月の金曜日午前10時～11時30分  
 10回コース。  
 【ところ】運動公園陸上競技場  
 【対象】20歳以上の入  
 【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。

## リフレッシュウォーキング教室

【とき】10月5日～12月の金曜日午前10時～11時30分  
 10回コース。  
 【ところ】運動公園陸上競技場  
 【対象】20歳以上の入  
 【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。

## シェイプアップ教室

【とき】9月28日～12月7日の金曜日午前9時30分～11時10回コース。  
 【ところ】志方体育館  
 【定員】50人(先着順)  
 【参加費】3千500円

申問9月12日(必着)までに、ハガキに氏名住所年齢電話番号を書いて、〒675の8501 障がい者支援課(☎427・9210 422・8360)へ。

## 平荘湖アクア交流館

ストレッチヨガ  
 【とき】毎週火曜日 午前9時15分～10時15分 午前10時45分～11時45分  
 【対象】16歳以上の人  
 【定員】9人 4人 いずれも先着順。  
 【会費】月額2500円 無料体験があります。

水中体操教室  
 【とき】毎週金曜日午前10時～11時  
 【内容】水中ウォーキング、単アアクアピクスなど  
 【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】10人(先着順)  
 【会費】月額3500円 体験会があります。

申問電話または直接平荘湖アクア交流館(☎428・2015)へ。

## 武道館の催し

ウェーブストレッチ  
 【とき】9月14日(金)、10月12日(金)、11月9日(金)午前10時30分～正午 3回コース。  
 【定員】15人(先着順)  
 【参加費】3千円  
 バランスボール  
 【とき】9月21日(金)、10月19日(金)、11月16日(金)午後1時30分～3時 3回コース。  
 【定員】8人(先着順)  
 【参加費】3千円  
 初級柔道教室体験会

【とき】9月16日(日)・23日(日)午後6時45分～8時45分  
 【対象】小学校5・6年生  
 【定員】各40人 各15人  
 【参加費】無料  
 申問電話または直接武道館(☎425・7600)へ。  
 運動公園の陸上競技教室  
 選手育成コース  
 【とき】10月2日～来年3月の火曜日午後6時～7時30分  
 20回コース。

## スポーツ交流館の秋期スクール

いずれも3回コース(小学生スイミングは5回、キッズダンスは4回)。先着順。

スクール名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費
小学生スイミング	木曜	9月13日	16:30	20人	5,000円
キッズダンスA	金曜	10月5日	16:00	20人	4,100円
キッズダンスB			17:00		
ベビーダンス	月曜	9月10日	10:00	15組	3,000円
ベビーマッサージ	木曜	9月13日	10:00	15組	3,075円
	金曜	9月14日	11:15		
キッズマッサージ&運動あそび	金曜	9月14日	10:00	10組	3,075円
マタニティヨガ	木曜	9月13日	11:15	15人	3,600円

【対象】▷小学生スイミング、キッズダンスB...小学生 ▷キッズダンスA...3歳～小学生未満 ▷ベビーダンス...首がすわった3カ月～2歳の子どもと保護者 ▷ベビーマッサージ...2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷キッズマッサージ&運動あそび...1～3歳の子どもと保護者 ▷マタニティヨガ...妊娠15週以上の人  
 申問小学生スイミングは9月7日午前10時30分から、その他は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。

## 総合体育館の教室

いずれも10回コース(ベビーマッサージは5回、フラメンコ火曜日は12回、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15日	10:00	20人	10,000円
バドミントン	月曜	10月15日	19:00	40人	4,000円
骨盤調整ヨガ	月曜	10月15日	11:15	12人	10,000円
			13:45		
産後の骨盤調整ヨガ	火曜	10月16日	10:20	10人	12,000円
親子ヨガ	火曜	10月16日	11:20	15組	10,250円
ピラティス	火曜	10月16日	10:00	15人	10,000円
リラクゼーションヨガ	水曜	10月3日	10:30	20人	10,000円
シェイプヨガ	木曜	10月11日	9:30	20人	10,000円
機能調整ヨガ	木曜	10月11日	19:00	20人	10,000円
ベビーマッサージ	木曜	10月11日	11:00	15組	6,000円
エアロピクス	金曜	10月12日	10:00	50人	3,000円
フラメンコ(入門)	火曜	10月2日	19:00	20人	15,000円
			20:00		
フラメンコ(一般)	火曜	10月2日	19:00	20人	15,000円
フラメンコ	木曜	10月4日	13:30	20人	15,000円

【対象】▷バドミントン...中学生以上 ▷産後の骨盤調整ヨガ...産後2カ月～1年の人 ▷親子ヨガ...1～3歳の子どもと保護者 ▷ベビーマッサージ...2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷その他...16歳以上の人 産後の骨盤調整ヨガは子どもも同伴できます。  
 申問9月7日から、電話または直接総合体育館(☎43・23000)へ。

## KAKOGAWA オータムカップボート大会

【とき】10月21日(日)午前8時15分から 荒天中止  
 【ところ】漕艇センター  
 【種目】ナックルフォア300級、シエル500級  
 【部門】ナックルフォア男、ナックルフォア女、ナックルフォアジュニア、シングルスカル、ダブルスカル、クオドルプ

申問参加費を添えて志方体育館(☎452・4478)へ。

## 週末よしもと爆笑スーパーステージ in加古川 チケット発売中

10月27日(土)  
 午後2時開演  
 市民会館大ホール

入場料(全席指定)  
 S席 3500円(当日3800円)  
 A席 3000円(当日3300円)  
 友の会会員は1人2枚まで1割引。  
 内容  
 吉本新喜劇、お笑いバラエティー  
 問 市民会館(☎424・5381)へ。

【対象】小学校4年生以上  
 小・中学生は保護者の同意が必要  
 【定員】50クルー(先着順)  
 【参加費】シエルフォア 300円、シエル500 500円、ナックルフォア 1万円、ダブルスカル 1万円、クオドルプ 1万円  
 申問10月7日までに、漕艇センター(☎428・227)へ。

## ウェルネスパークの秋期スクール

いずれも10回コース(太極拳は12回、ストレッチ&ピラティスは8回、マタニティヨガ、ベビーマッサージ&ベビーヨガは3回、キッズマッサージ&運動遊び、ベビーダンスは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
自 力 整 体	土曜	10月6日	11:30	20人	10,000円
太極拳(初心者)	木曜	10月4日	9:40	25人	12,000円
			10:45		
ス ッ キ リ ヨ ガ	金曜	10月12日	12:00	20人	10,000円
ストレッチ&ピラティス	土曜	10月6日	10:00	20人	8,000円
マタニティヨガ	月曜	10月1日	11:30	20人	3,600円
産後の骨盤矯正ヨガ	金曜	10月12日	13:15	10人	12,000円
フラダンス(初心者)	水曜	10月10日	9:50	20人	10,000円
親子でママヨガA	金曜	10月12日	10:00	15組	10,250円
			11:00		
親子でママヨガB	金曜	10月12日	10:00	15組	10,250円
キッズマッサージ&運動遊び	火曜	10月9日	10:00	12組	5,125円
ベビーマッサージ&ベビーヨガ	月曜	10月1日	10:00	15組	3,675円
ベビーダンス	月曜	10月15日	13:30	25組	5,000円

【対象】▷マタニティヨガ...妊娠15週以上の人 ▷産後の骨盤矯正ヨガ...産後2カ月以上の人 ▷親子でママヨガA...6カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷親子でママヨガB...1歳6カ月～3歳未満の子どもと保護者 ▷キッズマッサージ&運動遊び...1～3歳の子どもと保護者 ▷ベビーマッサージ&ベビーヨガ...2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷ベビーダンス...首がすわった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25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。

## 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24日(月)、10月22日(月)、11月26日(月)	ゲートボール初心者体験交流会
9月30日(日)	市民卓球大会 ラグビーカーニバル
10月7日(日)	フォークダンスで健康と体づくり 柔道体験教室(小・中学生)
10月8日(祝)	秋季市民ソフトテニス大会 ミニサッカー大会
10月8日(祝)・14日(日)	テニス大会
10月21日(日)	なぎなた大会見学・体験会
10月28日(日)	家庭バレーボール大会 少年剣道錬成会(小学生)
11月10日(土)	合気道加古川市連盟秋の講習稽古会
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。

【定員】20人(先着順)  
 【参加費】2千円(保険料を含む)  
 申問9月23日までに、参加費を添えて運動公園(☎433・2662)へ。



### グラウンドゴルフ大会

【とき】10月31日(水)午前8時45分から(小雨決行、雨天順延のときは11月7日(水))  
【ところ】日岡山公園グランド

【参加費】千円  
申問 9月24日、10月1日に参加費を添えて日岡山体育館(☎426・8911)へ。

### こどもチェック!

初級者硬式テニス教室(10回コース) 9月23日から毎週日曜日午前9時~10時30分、午前10時30分~正午、日岡山公園テニスコートで。定員各10人。参加費5千500円。申し込みは9月10日までに、往復ハガキに氏名・年齢・住所・電話番号・希望時間を書いて、〒675の0068 中津814の10 市テニス協会事務局・下田(☎424・6546)まで。

初めての太極拳教室(10回コース) 10月1日から毎月第1・4日曜日午後7時~8時30分、日岡山体育館で。定員10人(先着順)。参加費6千円。上靴を持参。申し込みは、NPO法人加古川総合スポーツクラブ・三上(☎090・5099・3133)へ。

### ウェルネスパークの料理教室

ハロウィンに作ろうお菓子教室  
【とき】10月23日(火)午後1時~3時  
【内容】かぼちゃのシュークリーム  
【定員】15人(先着順)  
【参加費】2,500円(材料費を含む)

家庭でできるフランス料理教室  
【とき】10月30日(火)午前10時~午後1時  
【内容】鶏のクリーム煮  
【定員】15人(先着順)  
【参加費】3,000円(材料費を含む)

申問 9月5日午前9時30分から、ウェルネスセンター(☎433・1124)へ。

東加古川市民総合サービスプラザは、9月12日(水)午前10時~午後1時まで臨時休業します。

### 男女共同参画センターの催し・講座

いずれも会場は男女共同参画センター。一時保育あり(要予約)。

健康に生きる! がん予防のはなし  
【とき】9月12日(水)午前10時15分~正午  
【定員】20人(先着順)  
申 電話で男女共同参画センターへ。

女も男もいきいき生きる社会って  
【とき】9月19日(水)午前10時~正午  
【内容】自立とつながりから自分らしい生き方を考える  
【定員】20人(先着順)  
申 電話で男女共同参画センターへ。

気持ちに余裕を持つための自己管理術  
【とき】9月29日(土)、10月20日(土)午後1時30分~3時30分  
2回コース。  
【内容】心の整え方や人間関係構築のこつからワークライフバランスを考える  
【定員】30人(先着順)  
申 9月4日午前9時から、電話で男女共同参画センターへ。

災害に備えよう  
【とき】10月10日(水)午前10時15分~正午  
【定員】20人(先着順)  
申 電話で男女共同参画センターへ。

子育て 自分育て  
【とき】10月11日(木)・18日(水)午前10時~正午 2回コース。  
【内容】子どもと自分の可能性を引き出す方法を考える  
【定員】20人(先着順)  
申 9月6日午前9時から、電話で男女共同参画センターへ。

女性のための就職応援  
【とき】10月12日(金)午前10時~正午  
【内容】就業支援セミナー、就職面接会、就業支援相談会  
【持ち物】履歴書  
申し込みは不要。  
問 男女共同参画センター(☎424・7172)へ。

参加無料

### 図書館の催し

#### 加古川図書館

【親子えほんの会】 とき：9月1日(土)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人(先着順) 参加費：無料  
【おはなし会】 とき：9月8日(土)・15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(☎42・2・3471)へ。

#### 中央図書館

【おはなし会】 とき：9月1日(土)・15日(土)・29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  
【親子えほんの会】 とき：9月7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：20組(先着順) 参加費：無料  
【えほんのじかん】 とき：9月8日(土)・22日(祝)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。

#### ウェルネスパーク図書館

【おやこでえほん】 とき：9月1日(土)・15日(土)午後2時30分~3時  
対象：4歳以上の子どもと保護者 定員：各20人(先着順) 参加費：無料  
【おはなし会】 とき：9月8日(土)・22日(祝) 毎週木曜日 時間はいずれも午前10時~10時30分  
対象：4歳~小学校4年生 定員：各20人(先着順) 参加費：無料  
問 中央図書館(☎425・5200)へ。

### 図書館に新しく入った本

一般書		
花宴	あさの あつこ	朝日新聞出版
月と雷	角田 光代	中央公論新社
海賊とよばれた男(上)(下)	百田 尚樹	講談社
光線	村田 喜代子	文藝春秋
地球の穴場	乃南 アサ	文藝春秋
黄金の少年、エメラルドの少女	イーコン・リー	河出書房新社
乱世の名将治世の名臣	中村 彰彦	講談社
「介護が必要な」と思ったときにまず読む本	竹下 さくら	日本経済新聞出版社
児童書		
オジロワシ	竹田津 実	アリス館
イソップ物語 13のおはなし	いまい あやの	BL出版
ゆっくりおやすみにいいるのさかな	マーカス・フィスター	講談社
ゆうかんなティ・ロビンソン	ジョン・G・ロビンソン	岩波書店
バク夢姫のご学友	柏葉 幸子	偕成社
オバケの長七郎	ななもり さちこ	福音館書店
ひみつのたからチョコラテ	平山 暉彦	福音館書店

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)

### 文化講演会 報道から見たこれからの日本

9月30日(日) 午後1時30分~3時 別府公民館

【内容】杉尾秀哉(TBS特別解説委員)による講演  
【定員】250人(先着順)  
【参加費】1,000円(当日1,200円)  
申問 参加費を添えて、別府公民館(☎441・1117)へ。

### 読み聞かせボランティア養成講座

【とき】10月3日(水)・24日(水)・11月7日(水)午前9時45分~11時45分 3日間の受講が必要。  
【ところ】総合文化センター  
【講師】芦田悦子(県子ども図書館研究会代表)、図書館司書

【対象】図書館ボランティアとして活動できる人  
【定員】30人(先着順)  
【参加費】無料  
申問 9月7日午前10時から、電話または直接中央図書館(☎425・5200)へ。

### 海洋文化センター 図書室

【おはなしのじかん】 とき：9月8日(土)・22日(祝)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~28日 内容：全国学校図書館協議会が選定した絵本の複製画を展示  
入場料：無料  
問 海洋文化センター図書室(☎436・0940)へ。

### 中高年のための栄養講座

【とき】9月22日(祝)午前10時~正午  
【内容】心臓病と食事の関係  
【定員】90人(先着順)  
【参加費】500円(ペア券800円)

### ノルディックウォーキング

【とき】9月29日(土)午前10時~正午 雨天中止  
【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。

### 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（Bのみ40人、申込者多数の場合は抽選）。参加費は3000円（AB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 西条1519-2 (☎438・7409)

「ため池の歴史」「世界に誇る加古川の企業」「近世の加古川」など、ふるさとの魅力を再発見する講座です。

【とき】10月13日～12月の原則毎月第2・4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 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13日～12月22日の毎月第2・4土曜日午前10時～正午 6回コース。

#### Cふるさと尾上再発見講座

尾上公民館 〒675-0023 池田1804-1 (☎423・2900)

主に尾上町の歴史、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6日～来年1月の土曜日午後1時30分～3時30分 6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 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20日～来年2月の原則第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 平津384-2 (☎432・3467)

加古川西公民館エリア、その周辺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、歴史や文化を語り継ぐ人の育成を目指します。

【とき】10月13日～来年1月の第2・4土曜日午前9時30分～11時30分 8回コース。

#### F志方自慢の歴史講座

志方公民館 〒675-0321 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。実地見学もあります。

【とき】10月27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18日（必着）までに、Fは9月29日（必着）までに、ハガキに 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。



### 公民館

#### 平岡公民館

☎078-949-5210

【私にできるボランティア発見講座】とき：10月3日水・17日水、11月7日水・21日水・午後2時～3時30分 4回コース。定員：30人（申込者多数の場合は抽選）  
参加費：無料  
申問9月21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

書いて、〒675の0104 土山699の2 平岡公民館「ボランティア発見講座」係へ。  
【みんなでエンジョイハロウィン】とき：10月27日（土）午後2時～4時 内容：かぼちゃのキャンドルとこもりのペーパーモビール作り、絵本コンサート 対象：小学生 定員：45人（申込者多数の場合は抽選） 参加費：千円（材料費を含む）  
申問9月28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

#### 東加古川公民館

☎423・6066

土山699の2 平岡公民館「みんなでハロウィン」係へ。  
【婚活・うどん打ち教室】とき：10月6日（土）午前9時から 対象・定員：30～45歳の男性10人、25～39歳の女性10人 申込者多数の場合は抽選。参加費：2千円  
申9月8日までに、ハガキに 住所 氏名・ふりがな 年齢 電話番号を書いて、〒675の0101 新在家457の3 東加古川公民館「婚活」

#### 氷丘公民館

☎424・3741

【ほのぼのダンス教室】とき：毎週日曜日午後1時～3時 内容：社交ダンス  
【うどん打ち教室】係へ。問 NPO法人ぐるぐら架け橋 長尾 (☎424・5570) まで。  
【イキイキ英会話（初級）】とき：毎週水曜日午前9時～11時 会費：月額2千200円 申問松野 (☎454・913) まで。

#### 陵南公民館

☎456・7110

【トランポピックス教室】とき：毎週火曜日午後1時～3時 入会金：千円 会費：月額700円 体験参加ができます。  
申問森岡 (☎090・4287・0485) まで。  
対象：初心者 定員：男女各10人（先着順） 入会金：千円 会費：2カ月2千500円 申問天羽 (☎421・1855) まで。

#### ウェルネスパーク アラベスクホールの催し

### 音楽のソムリエ 加藤ヒロユキ コンサート

9月30日（日） 午後2時開演

内容 日本映画名曲メドレー、ニューヨーク・ニューヨークなど 入場料（全席指定）3000円（当日3500円） 小学生未満の子どもは入場できません。 問 ウェルネスパーク (☎433・1100) へ。

【とき】9月29日（土）午後7時～9時  
【内容】学習会「みんな銀河に生きている」、大型望遠鏡で月や二重星を観望  
【対象】小学生以上の人 中学生以下は保護者同伴。  
【定員】70人（先着順）  
【参加費】200円  
申9月6日午前9時から、電話で少年自然の家へ。  
【とき】9月16日（日）午前9時～午後3時  
直接会場へお越しください。 飲酒やパーベキューはできません。  
【とき】9月16日（日）午前9時～午後3時



### 少年自然の家の催し

【内容】アスレチックの利用 本岡家住宅の見学、電動糸のこ体験（材料費が必要）など

### 青空の星見会

【とき】9月16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昼間に見える金星などを観望  
【参加費】無料  
申し込みは不要。

### 中秋の名月観察会

【とき】9月30日（日）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】大型望遠鏡で月や二重星などを観望  
【参加費】無料  
申し込みは不要。

### わくわくキャンプ

【とき】10月20日～21日（1泊2日）  
【内容】宿舎泊、野外炊さんクラブ、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4日（必着）までに、往復ハガキに 氏名・ふりがな・性別・学校名・学年・年齢 住所 電話番号 保護者名 返信ハ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「わくわくキャンプ」係へ。 ハガキ1枚につき1人まで。

### 木工教室

【とき】9月29日（土）午前9時30分～午後3時  
【内容】組み木「うさぎのお月見」  
【対象】18歳以上の人  
【定員】20人（申込者多数の場合は抽選）  
【参加費】千円  
申9月19日（必着）までに、往復ハガキに 氏名・ふりがな・年齢 住所・電話番号 返信ハ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。 ハガキ1枚につき1人まで。 問 少年自然の家 (☎432・5177) へ。

### ファミリーサポートセンターの講座

いずれも会場は男女共同参画センター。一時保育あり。  
わらって楽しむラフターヨガ  
【とき】9月14日（金）午前10時～11時30分  
【定員】20人（先着順）  
【持ち物】バスタオルなど  
普通救命講習  
【とき】9月21日（金）午前9時30分～午後0時30分  
【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など  
【定員】15人（先着順）  
申問ファミリーサポートセンター (☎424・9933) へ。

### 市民団体のひろば

パソコン講座無料体験・説明会  
▷とき...9月10日（月）午後2時30分から・午後4時から、9月12日（水）午後3時30分から、9月19日（水）午前10時30分から・午後3時30分から、9月24日（月）午後1時30分から・午後3時30分から  
▷ところ...加古川駅南まちづくりセンター  
▷対象...パソコンを基礎から学びたい人 ▷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費用が必要。  
申問 パソコン利用促進協会 上田 (☎090・9878・8205) まで。  
乳幼児を持つ親の集まり  
▷とき...9月14日（金）午前10時～11時30分 ▷ところ...東播磨生活創造センター「かこむ」▷定員...10組（先着順）▷参加費...100円  
申問 加古川友の会 岡本 (☎090・4274・0372) まで。 一時保育あり（要予約）。  
ベビーマッサージ体験会  
▷とき...9月19日（水）、10月10日（水）・24日（水）午前10時～11時30分 午前11時30分～午後1時 ▷ところ...加古川駅南まちづくりセンター▷対象...1歳以上の子どもと保護者 2カ月～1歳の子どもの保護者、妊娠中の人 ▷定員...各10人 ▷参加費...1000円（オイル代などを含む）  
申問 ベビマサークルはぐ・ハグ 成田 (☎426・2920) まで。  
中国映画上映会「ニエアル」  
▷とき...9月29日（土）午後2時～4時30分 ▷ところ...東播磨生活創造センター「かこむ」▷定員...80人 ▷参加費...500円（大学生300円、高校生以下無料）  
問 日中友好協会加古川支部 高原 (☎427・2225) まで。

### 尾上公民館

【ダンスング・ラボ尾上】  
とき：毎週水曜日午後7時～9時  
内容：社交ダンス  
対象：20歳以上の人  
定員：5人（先着順）  
入会金：千円 会費：月額2千円  
申問 甲斐（☎090・1588・3052）まで。

### 志方公民館

【パン作り教室】 とき：9月21日（金）、10月5日（金）・19日（金）午前10時～午後1時  
3回コース。定員：16人  
申込者多数の場合は抽選）  
参加費：3千200円（材料費を

### 別府公民館

【子ども絵画教室】 とき：10月20日（来月3月の第1・3土曜日午前10時～11時30分）10回コース。対象：小学生  
定員：20人（先着順）

### 別府公民館

【市内公民館合同民よう発表会】 とき：9月30日（日）午前10時から 参加費：無料  
問 山崎（☎090・9099・8438）まで。

### 合同多重債務無料相談

【とき】9月8日（土）午後1時～4時  
【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  
【定員】各6人（先着順） 要予約。  
【相談時間】1件あたり30分  
申 問 電話で生活・交通安全課（☎427・9120）へ。

### 消費生活の休日相談

【とき】9月8日（土）午後1時～4時  
【ところ】市消費生活センター（生活・交通安全課内）

### 多重債務の夜間相談

【とき】9月20日（休）午後5時15分～7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。

### 出張なんでも介護相談

【とき・ところ】 9月11日（火） 志方公民館  
9月25日（火） 加古川西公民館  
時間 1時～4時  
【内容】介護相談、介護者のつらい  
問 地域包括支援センターが  
こがわ西（☎452・2097）へ。

### 糖尿病教室

【とき】9月27日（木）午前10時30分～正午  
【ところ】西市民病院  
【内容】「知って安心・お薬の話」「血糖値コントロールの3要素」をテーマに糖尿病の知識などを学ぶ

### 元気ではつつ教室 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15日から毎週月曜日...加古川公民館 ▷10月16日から毎週火曜日...加古川西公民館 ▷10月17日から毎週水曜日...別府公民館 ▷10月18日から毎週木曜日...総合保健センター 時間はいつでも午前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 申込時の簡単な健康調査の結果で参加できない場合があります。  
【参加費】1回100円  
申 問 9月14日までに、健康課（☎421・2044）へ。

### 「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19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。

### 乳幼児のための健康診査

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12日（水）...青少年女性センター 9月19日（水）...総合保健センター 9月26日（水）...ウェルネスパーク	9月14日（金）...青少年女性センター 9月21日（金）...青少年女性センター 9月28日（金）...総合保健センター	9月4日（火）...青少年女性センター 9月11日（火）...青少年女性センター 9月25日（火）...総合保健センター 10月2日（火）...青少年女性センター
対象	4～5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おり、対象者には個別に通知をします。

### がんにならない暮らし方講座

【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・2051）へ。

### 巡回健康相談

【とき・ところ】 9月19日（水） 西荘公民館  
9月20日（木） 陵南公民館  
9月21日（金） ニッケパークタウン  
9月28日（金） 平岡公民館  
10月3日（水） 別府公民館  
10月9日（火） 東加古川公民館  
時間はいつでも午前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

### 献血にご協力を

【参加費】無料  
申 問 健康課（☎427・9215）へ。

### 巡回健康相談

【とき・ところ】 9月19日（水） 西荘公民館  
9月20日（木） 陵南公民館  
9月21日（金） ニッケパークタウン  
9月28日（金） 平岡公民館  
10月3日（水） 別府公民館  
10月9日（火） 東加古川公民館  
時間はいつでも午前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

### 文化財講座

時間はいつでも午後2時～4時。会場は青少年女性センター。定員は各120人（先着順）。  
【とき】10月20日（土）  
【講師】小林基伸（大手前大学教授）  
【とき】11月17日（土）  
【講師】金澤雄太（御所市教育委員会）  
【とき】12月1日（土）  
【講師】川畑純（奈良文化財研究所研究員）  
申 問 文化財調査研究センター（☎423・4088）へ。

### 9月1日からポリオ予防接種が変わります

定期接種で使用するワクチンが生ワクチン（経口投与）から不活化ワクチン（注射）に変更されます。また、接種方法も集団接種から協力医療機関での接種（個別接種）に変更されます。  
【対象】3カ月～7歳6カ月未満で、生ワクチンでの2回の接種が終わっていない人  
【接種回数】▷生ワクチンを1回も接種していない人...4回 ▷生ワクチンを1回接種している人...3回  
【持ち物】母子健康手帳、不活化ワクチンの予防接種券・予診票  
問 育児支援課（☎427・9216）へ。

### 健康

### 認知症の人の家族サロン

【定員】4人（先着順）  
申 問 教育相談センター（☎421・5484）へ。  
【とき】9月18日（火）午後1時～3時  
【ところ】加古川北公民館  
【内容】講話・体験談を聞く

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

	平成23年 1月～6月	平成24年 1月～6月
空き巣	92件	77件
自動車の盗難	62件	59件
オートバイの盗難	107件	160件
自転車の盗難	531件	635件
ひったくり	16件	35件
車上ねらい	250件	182件

【とき】9月18日（火）午後1時～3時  
【ところ】加古川北公民館  
【内容】講話・体験談を聞く

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8日(土)午後1時～3時30分
ところ 加古川駅南まちづくりセンター( JAビル4階 )
問合せ先 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11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)
問合せ先 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)

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)でも行っています。

女性相談 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 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 児童をどうまく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)

配偶者等からの暴力相談(DV相談) 夫や恋人などからの暴力の悩み
とき 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
ところ 配偶者暴力相談支援センター(☎427・2928)

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)

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)

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・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 水曜日は福祉交流ひろば(障がい者支援課前)。
問合せ先 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19日(水)午後10時～正午、10月5日(金)午後1時～3時
ところ 福祉交流ひろば(障がい者支援課前) 9月19日は総合福祉会館。
問合せ先 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 学生と概ね40代前半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)

職業相談 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 ハローワークプラザ加古川( JAビル4階 ☎425・5115)

女性のための労働相談 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19日(水)午後2時～7時 一時保育と午後5時以降の相談は要予約。
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 毎週火・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)

住宅相談 建築士による住宅の耐震診断・耐震改修など
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
問合せ先 建築指導課(☎427・9263)

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 暴力団追放兵庫県民センター加古川暴力相談所( 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21日(日)午前8時30分から

【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24日午前8時30分から、電話で総合保健センター(☎429・2923)へ。

問 健康課(☎427・9215)へ。

Table with 4 columns: 項目, 料金, 対象年齢(平成25年3月31日現在), 受付時間. Rows include 肺がん, 胃がん, 大腸がん, 骨粗しょう症, 肝炎ウイルス, 乳がん, 子宮がん.

センター健診 (とき) 9月14日(金)・18日(火)・25日(火)・26日(水)・29日(土)・10月2日(火)・3日(水)・9日(火) 【ところ】総合保健センター

子宮がん・乳がん検診の受診機会は2年に1回です。国保特定健診と同時に受診できます。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。

先生おしえて! ④6



高校生ですが、ずっと下痢が続いていて最近血便もあります

東市民病院 診療部長 消化器内科 寺尾 秀一

風邪もひいていないし、食べ物にも心当たりがない、なのに数週間から数カ月にもわたり下痢が続く、便に血が混じるようになってきた。このような場合は「潰瘍性大腸炎」という病気が考えられます。30年前にはほとんどなかった病気ですが、今では患者数が20倍以上にも増え、11万人を超えています。若い人に多く、学業や仕事に支障を来すことも多いです。原因は不明ですが、食生活の欧米化、特に肉類や脂肪のとりすぎが一因と考えられています。症状だけでは他の腸炎や腫瘍などと見分けることが難しい場合もあるので、内視鏡検査などで正確な診断を受けてください。症状が軽い場合は5アミノサリチル酸製剤と呼ばれる内服薬を中心に治療しますが、重症になるとステロイド剤や免疫に作用する薬が必要になる場合もあります。現在は研究段階ですが、腸内の細菌に注目した抗菌剤による治療も試みられています。また、これとよく似た症状の「クローン病」という病気もあり、この病気も患者数が急増しています。いずれの病気も難治性疾患克服事業の対象になっており、医療費の補助を受けることができます。

問 東市民病院総務課(☎437・2515)へ。 http://www.kakohp.jp/

出産・子育て教室

Table with 3 columns: 日, 場所, 時間. Rows for 9月6日(木) and 9月9日(日).

【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

Table with 3 columns: 日, 場所, 時間. Rows for 9月3日(月) through 10月5日(金).

【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。

加古川健康福祉事務所の催し
このケア相談：9月10日(月)午後1時～2時 酒害相談：9月10日(月)午後2時～3時 歯の健康づくりリステッアップ：9月24日(月)午後1時30分～3時 専門栄養相談(アレルギー・エイズ・病態栄養など)：9月19日(水)午後9時30分～11時30分

肝臓検査相談：9月12日(水)・26日(水) 会場は加古川健康福祉事務所。いずれも無料。
申 申し込みは、電話で加古川健康福祉事務所へ。 電話：422・0003(地域保健課) 422・0002(健康管理課)

ロンドンオリンピックで燃えた今年の夏。私もご多分にもれず、繰り広げられる熱戦に寝不足の毎日でした。オリンピックの主役は選手たちですが、その開催は多くの人に支えられていることがテレビを通して伝わってきます。特に世界中から集まる人たちの言葉の架け橋となる通訳の活躍は、さまざまな場面で見る事ができました。表紙で紹介した「ENJOYチャレンジ」ではALTと積極的に会話をする子どもたちの姿が印象的でした。いつか日本でオリンピックが開かれるとき、活躍するのかもしれないね(ゆ)

# 第23回加古川ツデーマーチ

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」。加古川の自然や文化にふれながら、楽しく歩いてみませんか。

参加者募集

11月10日(土)・11日(日)

雨天決行 荒天の場合、中止することがあります。



第1日目 水と緑・自然を歩く  
西北コース(40・20・10・5km)

第2日目 歴史と文化を歩く  
東南コース(40・20・10・5km)

## 参加費

一般 1,500円(グル割20 1,200円)

中学生 800円(グル割20 600円)

小学生以下 無料

1日参加、両日参加とも同額です。

小学生以下の人は、保護者同伴(申し込みが必要)で参加してください。

## 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ができます。

ホームページアドレス

<http://www.e-sports.jp/kakogawa-twoday/>

## 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。申込方法など詳しくは、障がい者支援課(☎427・9210 ㊟422・8360)へ。9月中旬に申し込むことが必要。

## マイカップを持ってこよう

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。

## お得なグループ参加割引「グル割20」

20人以上のグループで申し込むと参加費が安くなるグループ参加割引「グル割20」を始めました。

趣味や職場、近所の仲間を誘って、みんなでウォーキングをお楽しみください。

代表者が申し込みや支払いなどの全ての手続きを一括して行ってください。

参加費払込の前に専用申込用紙を提出してください。

インターネットからの申し込みはできません。

## 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時から午後4時(両日とも)

## 仮装ウォーカーを募集

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します。

【申込・問合せ先】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)