

広報 かがや

5月号

平成25年(2013年)No.874

●推計人口(4月1日現在) 268,001人
前月比-206人

●世帯数 102,483世帯
前月比+196世帯



防災センターで行われた親子防災教室のようす。消防士の力を借りながら親子で放水作業を体験しました(3月20日)。

- ・減らそう! 家庭のごみ 2-3
- ・タウンタウン 4-6
- ・市ゆかりの黒田官兵衛と光をご存じですか? 7
- ・情報コーナー 8-24

家庭のごみを減らすために！今日からできる取り組み例

資源化できるものは分別を！

包装紙や厚紙、チラシなどを燃えるごみとして捨てていませんか。菓子やティッシュペーパーの箱なども資源です。紙袋などにまとめて雑がみとして出してください。

また、衣類はペンキなどで汚れていなければ資源になり、牛乳パックも再生できます。分別して資源ごみとして出しましょう。

雑がみ回収のポイント

ポイント① はがす

ティッシュの箱のビニールや包装紙のシールは再生できません。はがしてから分別しましょう。



ポイント② まとめる

紙は畳んで、紙の袋や封筒などにまとめて入れましょう。ハガキサイズの小さい紙でも再生できます。



紙コップやヨーグルト容器などの防水加工紙、レシートやファクス用紙などの感熱紙、臭いや食品が付着した汚れた紙、カーボン紙、写真などはリサイクルできません。「燃えるごみ」として出してください。

集団回収にご協力を！

集団回収は、町内会など地域のみなさんが協力し、家庭から出る古紙・古布・缶などを自主的に集めて、回収業者に渡す活動です。古紙・古布・缶などは、他の製品に生まれ変わります。

生ごみは水切りを！

家庭から出る燃えるごみの約4割は生ごみで、その生ごみの多くが水分です。水分が多いと臭いのもととなるだけでなく、焼却処理をするための費用や時間がかかり、余分な二酸化炭素発生の原因にもなります。

生ごみ減量のポイント

ポイント① めらさない

野菜の使えない部分は、洗う前に切り落としてめらさないようにしましょう。



ポイント② 乾かす

ぬれた野菜くず、お茶がら、ティーパックなど水分の多いものは、三角コーナーやいらぬ紙の上などで乾燥させてから捨てましょう。



ポイント③ 水切り

三角コーナーなどに水切りネットを使い、ごみ袋に入れる前にもうひと絞りして捨てましょう。



マイバッグで買い物を！

最近は、レジ袋が有料になったり、レジ袋を受け取らないと値引きをしたりする店が増えてきました。買い物の時にマイバッグを持参すれば、レジ袋の削減になります。

減らそう！家庭のごみ

たくさんのものに囲まれて暮らす生活は、一見、便利で快適に思えます。しかし、使ったものをごみとして捨てていくと資源はいずれなくなります。また、ごみを捨てる場所がなくなる心配もあります。

そうならないためには、不要になるものを減らし、使えるものを再使用し、使い終わったものを再生利用する「循環型社会」の実現が必要です。

健康で暮らすことができる環境を次の世代に引き継ぐことができるように、ごみを減らし環境への負担の少ない「循環型社会」を目指しましょう。

目標 家庭ごみを10年後は20%減量します

現在、加古川市の家庭ごみの排出量は、1人1日668gです。
平成34年度には、1人1日534gを目指します。

668g－534g＝134g

1人1日134gの減量を進めよう！！

あなたの生活で減らすことができるものはありますか？

※重さは目安です。

新聞紙（朝刊）



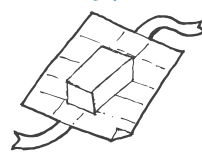
1日分 180～200g

レジ袋



1枚 4～10g

包装紙



1枚 20～40g

シャンプーや洗剤の容器



1個 70～80g

ペットボトル（500ml）



1本 40g

生ごみの水切り



1回 10～30g

ごみ収集車の車両火災事故が多発しています！

火災事故の主な原因は、分別のルールを守らずに出されたスプレー缶や使い捨てライターです。ガスが残った状態で出されたスプレー缶や使い捨てライターがごみ収集車で押しつぶされ、漏れたガスに引火して火災になります。

ごみ収集車が火災になると、車両に被害が発生するだけでなく、作業員に危険が及んだり、周囲を巻き込んだ大規模な火災になったりする恐れがあります。ごみ出しのルールを守り、ごみ収集車の火災事故防止にご協力をお願いします。



●スプレー缶、カセット式ボンベは、中身を使い切り、穴をあけて「かんの日」に出してください

●使い捨てライターは、残留ガスを出し切り、金具部分を取り除いて「燃えるごみの日」に出してください

中身のガス抜きは、火の気のない風通しのいい屋外で行ってください。

「人と自然が調和し ものが循環するまち 加古川」を目指して 「加古川市一般廃棄物処理基本計画」ができました

「循環型社会」の実現に向けて、市民・事業者・行政が一緒にごみの減量や資源化、適正処理を推進し、快適な生活環境をつくることを目的に策定しました。

基本方針

- ごみの減量化と再資源化の推進…3R（リデュース（発生抑制）、リユース（再使用）、リサイクル（再利用））を進めます
- 環境に配慮したごみの適正処理…ごみの収集運搬や処理の過程で二酸化炭素の発生抑制などに努めます
- 環境美化の推進…不法投棄やポイ捨てをなくすためにきれいなまちづくりを進めます
- 市民・事業者・行政との協働体制の確立…それぞれがごみ問題に関心を持ち、ともに協働する体制を目指します
- 広域化によるごみ処理体制の確立…加古川市、高砂市、稲美町、播磨町で連携したごみ処理体制を検討します



市民リポーター —— 坪山 美幸の

笑顔にあいたい😊

はじめまして。今年1月に引っ越してきたばかり、加古川市民になりたてホヤホヤの坪山美幸です。これから市民リポーターとして、市内のさまざまな分野で活躍されている団体・サークルさんの紹介をすることになりました。皆さんのたくさんの笑顔をお届けできるよう頑張りますので、よろしくお願いします！



3B体操

記念すべき第1回にお邪魔したのは加古川公民館「3B体操」成人クラス。ところで「3B」って一体どういう意味？「ボール、ベル、ベルター」という名前の3つの用具を使って、音楽に合わせて行う体操のことです」と指導者の1人、岡田峰代さん。なるほど、器具の頭文字を取って3Bなんですね！特殊なそれらの使い方はさまざま。アクロバティックなものから簡単なストレッチまで、動きのパターンは無限に存在するそうです。そもその発祥は43年前、福岡県で考案されて全国に広まりました。関節痛などに効果があるとされています。体操に合わせる音楽は何でもOKで、童謡、演歌、J-POPからレディー・ガガまで、その日の気分ですることが出来ます。同館では30年ほど前に設立し、現在は約40人が活動。初心者や高齢者向けの「らくらく体操」のほか「成人」「ジュニア」「ベビー」の4クラスに分かれ、和気あいあいとした雰囲気を取り組んでいます。



▲「3B体操」成人クラスの皆さん



▲「ベルター」を使ったバランス体操

活動後にはメンバーでランチに行くことも。体操の効果はもちろん、仲間とのおしゃべりも健康の秘けつかもしれませんね。若い世代の参加者の間では、ママ友作りの場にもなっているそうです。さっそく私も参加しました。「孫と同じくらいの年齢やわ。頑張ってるな」と温かな励ましを受けつつ、まずはウォーミングアップのダンス。昭和の名曲や最近の曲に合わせて、体を軽快に動かします。3曲踊った後は車座になり、ストレッチと準備運動。かなり入念に全身をほぐすんですね。体がポカポカしてきました。いよいよ3B体操に。手にしたのはゴムチューブのような器具「ベルター」。ゴムの伸縮性を利用して関節の可動域を広げるそうで、肩凝りに効果的な運動からスタート。ゴムの両端を持って肩を回します。うーん、腕から肩にかけて筋の伸びる感じがいいですね。開脚もしたのですが、体の硬い私にはキツイ…。ふと

横を見ると、皆さんは体が床にべったりとついているではありませんか！しなやかな身のこなしに感心しきりです。次は弾力のある「ボール」で腹筋の強化。ボールを腰に当ててあおむけになり、そのまま足を垂直に上げ…。これも苦しい。「激しい運動だけが運動じゃありません。無理はしないでいいですからね」と岡田さんからアドバイス。お言葉に甘え、あえなくダウン。最後はクッションのような器具「ベル」。ちなみにベルは「健康を呼ぶ鈴」と呼ばれているんですって。腹筋や腕立て伏せの補助に使いました。最終笑顔で進んだその日の活動。全員で手をつないで輪になり「ありがとございまして」の声で終了しました。成人クラス代表の坪田三枝子さんは「動きが難しければ見ていけばいいし、自分ができることだけをやれば大丈夫。だから私も続いていると思います」とにっこり。久々に動かしただけの体はすっきり、優しい笑顔に心もほっこり。楽しい時間に、心身ともに癒やされた取材でした。

取材メモ

開始前、メンバーの皆さんから「若い！」「若い！」と言われて調子に乗った私。しかし終わってからいただいたのは「あんたほんま硬いなあ」の一言。運動不足…。柔軟せねば…。

加古川公民館「3B体操」成人クラスの活動は毎週水曜日午前10時20分～11時50分。お問い合わせは坪田さん(☎427・0136)へ。

池尻の石造文化財(平荘町)

神姫バスの「池尻」バス停から東に数十メートルを進めると、左側に鳥居と階段が見えてきます。そこは江戸時代初期に創建された益気神社に至る参道です。急な階段を上り鳥居をくぐると、傾斜した岩盤上に置き石をしたような階段が続いて隨身門に至ります。ここで振り返ると、陽光で川面がきらめく加古川の流れが垣間見えます。さらに進むと境内に本殿が南面して建っており、向かって右脇を小道が奥へと続いています。途中に平山一号墳と同一号墳の古墳を見て進むと、行き止まりの場所に目指す三つの石造文化財があります。下の写真のように左から五輪塔・宝篋印塔・宝塔と並んでいて、いずれも県指定文化財です。五輪塔は高さが百七十六センチメートルで、欠損部分がなく優美な姿をしています。上部から順に空・風・火・水・地の五輪から構成され、空・風輪は一つの石でできています。笠の形をした火輪は、勾配が急で軒口が分厚いという古い形式を残し、水輪は高さが四十八センチメートルの整った壺形をしています。地輪の正面はアーという種字(下図参照)を中央に、両側に貞和五年己丑十一月日と一結衆と彫られた

加古川史跡放浪記

文字が読み取れます。貞和五年は南北朝時代の北朝の年号で一三四九年にあたり、一結衆とは信仰集団のことです。種字のアーは開敷華王如来を表し、この如来は悟りの心を開くことを象徴する仏だといわれています。おそらくこの地域の篤信者たちが協力して建立したのでしょう。宝篋印塔は、上部の九輪の第八輪以上を失っているものの他は完備して百二十五センチメートルの高さがあります。基礎部分に文安四年の銘があり、室町時代前期の一四四七年の建立だとわかります。また、塔身の四面には阿弥陀如来をはじめとする金剛界四仏を表す種字が彫られています。宝塔は、九輪の第五輪以上を欠いていることを除いて残存状況は良好です。基礎の部分は三面が素面で、正面のみに蓮華が彫られていて、このような様式は珍しい事例だとされています。「加古川市史」によると室町時代初期の一四二〇年頃に建立されたものと推定しています。いずれの塔もだれかの供養のために造られたものでしょうが、現在地にいま見る配置で建立されたものか、このうちのどれかが移設されてきたものかは不明です。古墳の近くに建っていることから想像をふくらませると、ここがある種の聖なる場所という意識が当時の人にあったのかもしれない。



▲種字のアー ▲五輪塔・宝篋印塔・宝塔



JR加古川駅から神姫バス都台(または細工所北口)行で約15分「池尻」下車徒歩約5分

市ゆかりの 黒田官兵衛と光 を て る をご存じですか？

来年、NHK大河ドラマで「軍師 官兵衛」が放映されます。主人公の黒田官兵衛は、豊臣秀吉を陰で支えた才能あふれる軍師です。また、妻の「光」ただ一人を生涯守り抜いたことでも有名です。

官兵衛は、この播磨地方でも大変活躍し、加古川もその重要な舞台の一つです。中でも官兵衛の妻、光が生まれた櫛橋家の居城であった志方城は、現在の観音寺（志方町）としてその風情を残しています。

今回は、官兵衛と光のキャラクターやゆかりの地である観音寺などを紹介します。

官兵衛イメージ
キャラクター
「かんべえくん」



黒田官兵衛

戦国時代に活躍した軍師。豊臣秀吉に仕え、調略や他の大名との交渉などに活躍した。竹中重治（半兵衛）と共に後世に「両兵衛」「二兵衛」と称された。

光イメージ
キャラクター
「てるひめちゃん」



光

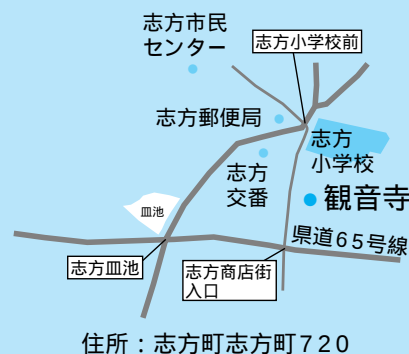
黒田官兵衛の妻。才徳兼備であったとされる。志方城主であった櫛橋家の娘。熱心な浄土宗信者で寺院をいくつも建立した。キャラクターの髪飾りと着物には、志方の山に咲く「ささゆり」をデザインしている。

ゆかりの地 観音寺

観音寺の付近一帯は「光」が生まれたとされる志方城跡です。

城の規模は現在の観音寺の境内を本丸とし、本丸を囲む内堀の周囲に二の丸（志方小学校のあたり）、西の丸（旧志方町役場のあたり）からなる大きな規模の城であったようです。

志方城が落城した後、天正15（1587）年、城主の墓碑を守るため、本丸跡に寺を建立したのが「観音寺」の始まりと言われています。



住所：志方町志方町720

「志方光姫の会」を結成

「志方光姫の会」は官兵衛の妻「光」の故郷・志方を元気にしようと地元有志で結成された団体です。講談の開催など精力的に活動しています。今後の活躍に注目してください。

【問合せ先】 観光協会（☎424・2170）

入学おめでとう

4月10日、桜咲く陵北小学校では55人の新入生が入学式で6年生のお兄さんお姉さんと手をつないで入場しました。今年の市内の新1年生は2457人。これから勉強に遊びに、楽しみでいっぱい小学校生活が始まります。



頑張らないで、自分のペースで

武道館でろっ骨エクササイズ「カキラ」が行われ22人が参加しました。カキラはろっ骨を中心とした全身の関節を動かす体操。ゆっくりとした動きは、肩こりや腰痛に効果があります。



加古川の魅力をご紹介します！

3月22日、JR加古川駅構内に「かこがわ観光物産館」がオープンしました。観光・物産・文化の3つのゾーンで、加古川の旬な観光情報の発信、名産品や魅力あふれる文化などを紹介します。



出発進行！100年の歴史刻む鉄道

大正2年に開業したJR加古川線が100周年を迎え、記念出発式が開かれました。地元住民や鉄道ファンでにぎわう中、こども駅長の合図で記念マークをつけた電車が警笛を鳴らし発車しました。



地域の「足」として

上荘町で、町内を巡回する「上荘くるりん号」の運行が始まり、上荘会館で出発式が行われました。地域の住民が交代で運転手を務め、郵便局や病院、JR加古川駅へ向かう路線バスの停留所などを回ります。



情報

福祉

難病などの人は障害福祉サービスの対象となります

対象となる人は、身体障害者手帳などの有無に関わらず、必要と認められた障害福祉サービスなどの受給が可能です。対象疾患などくわしくは、お問い合わせください。

問 障がい者支援課（☎427・3626 ㊟422・8360）へ。

各種福祉手当を振り込みます

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当の5月期分（2月～4月）は、5月2日に各受給者指定の口座に振り込みます。

市公式フェイスブックページ「かこがわプラス」をはじめました！

インターネット上のコミュニケーションサービス「フェイスブック」を使って、加古川市の魅力や情報を掲載しています。「いいね！」やコメントをお願いします。
【アドレス】https://www.facebook.com/citykakogawa
問 企画広報課（☎427・9121）へ。

重度心身障害者（児）介護手当の5月期分（1月～3月）は5月24日に各受給者指定の口座に振り込みます。
問 障がい者支援課（☎427・9372 ㊟422・8360）へ。

介護保険負担限度額認定証の更新は5月31日までに

要介護認定を受けている人のうち、世帯全員が市・県民税非課税の人は、施設に入所したり、ショートステイを利用したりする場合の費用の一部が軽減されます。軽減を受けるには、負担限度額認定証が必要です。

現在、要介護認定を受けている人の負担限度額認定証の有効期間は6月30日までです。更新に必要な申請書を5月中

今月の納付と納税
固定資産税・都市計画税
軽自動車税（第1期分）
幼稚園・保育園保育料（全期分）
（5月分）
納期限は5月31日です。

旬に郵送しますので、5月31日までに介護保険課が各市民センターへ提出してください。認定結果は6月中旬に郵送します。

新規申請は、随時受け付けています。くわしくは、お問い合わせください。
問 介護保険課（☎427・9124）へ。

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です

民生委員・児童委員は厚生労働大臣に委嘱され、個人情報やプライバシーに配慮しながら、地域で福祉に関する相談や支援を行っています。日常生活で支援が必要な人や心配ごとのある人は、気軽に各地域の民生委員・児童委員にご相談ください。各地域の委員については、お問い合わせください。
問 高齢者・地域福祉課（☎427・9205）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見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」を届けます。

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 企画広報課（☎427・9121）へ。

加古川市に關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」を検索することで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、右のコードを利用してください。



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

税

平成25年度所得課税証明書の交付は5月24日から

5月24日から、平成25年度（平成24年所得分）の所得課税証明書の交付を始めます。平成24年分の所得申告がない場合は交付できません。
【交付場所】市民税課、各市民センター、東加古川市民総合サービスプラザ
【持ち物】本人確認に必要な書類（運転免許証、写真付き住民基本台帳カードなど）

代理人は本人の委任状も必要。

【手数料】1通300円
問 市民税課（☎427・9163）へ。

身体障がい者などに軽自動車税を減免します

障がい者本人や家族が障がい者のために軽自動車などを使用している場合や、障がい者の送迎などのために構造を変更している軽自動車などを使用している場合、申請により軽自動車税が減免されます。該当する人は、5月13日から31日までに申請してください。障がい者減免は自動車税減免と併せて受けることはできません。

【対象】障がい者減免：4月1日現在、身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている人
構造改造車減免：車いす移動車など障がい者のための装置を備えて製造・構造変更されている軽自動車など
【持ち物】障がい者減免：身体障害者手帳など、運転免許証、納税通知書
構造改造車減免：納税通知書、車検

市有地などを売却します

4月30日～5月14日午前9時～正午、午後1時～5時（土・日曜日、祝日、5月6日を除く）に管財契約課で申し込みを受け付けます。参加資格などくわしくはお問い合わせください。
【とき】5月28日（火）
【ところ】市役所本館5階
【売却方法】一般競争入札
【物件】

番号	所在地	地目	地積
	最低売却価格		
	別府町新野辺3200番	宅地	114.52㎡
	6,442,000円		
	別府町新野辺3205番	宅地	144.31㎡
	7,741,000円		
	別府町新野辺3215番	宅地	28.08㎡
	764,000円		
	野口町水足262番51	宅地	104.31㎡
	6,103,000円		
	志方町志方町301番48ほか3筆	宅地	計2,146㎡
	3,223,000円		
	米田町船頭164番2ほか2筆	雑種地	計1,133.74㎡
	26,938,000円		
	野口町長砂627番2	雑種地	49.67㎡
	2,182,000円		

由 問 管財契約課（☎427・9151）へ。

福祉医療受給者が支払った特定疾患治療研究事業などの自己負担額を助成します

乳幼児等医療や障害者医療などの福祉医療の受給者が支払った次の公費助成制度の自己負担額の一部または全部を助成します。4月以降の保険診療による医療費が対象です。

対象となる公費助成制度	・特定疾患治療研究事業 ・小児慢性特定疾患治療研究事業 ・肝炎治療特別促進事業 ・自立支援医療（精神通院医療） ・結核患者の医療 ・肢体不自由児通所医療及び障害児入所医療 ・療育の給付の対象となる医療	精神障害者保健福祉手帳により障害者医療を受けている人の医療費は除く。 障害児施設医療費助成制度を利用している場合を除く。
	上記の公費助成制度を利用した場合の保険診療による医療費の自己負担額 福祉医療費助成制度の一部負担金に相当する額を控除した額。	

【申請方法】自己負担額を支払った後に手続きをしてください。必要なものなど、くわしくはお問い合わせください。
由 問 医療助成年金課（☎427・9190）へ。



医療助成

母子家庭等医療助成 制度の現況届の提出を お忘れなく

母子（父子）家庭などで医療費の助成を受けている人は、現況届を5月31日までに医療助成年金課が各市民センターへ提出してください。届け出がないと7月以降の医療費の助成が受けられなくなります。現況届は5月上旬に対象者に郵送します。

問 医療助成年金課（☎427・9190）へ。



お知らせ

赤十字の活動資金に ご協力ください

5月は「赤十字運動月間」です。災害救護や献血活動など赤十字が行っている人道的な活動は、みなさんからの寄付金によって支えられています。赤十字活動を理解していただき、活動資金にご協力ください。

問 日赤兵庫県支部加古川市

地区（高齢者・地域福祉課内）
☎427・9205）へ。

情報公開制度、 個人情報保護制度の 運用状況

平成24年度の運用状況は次のとおりです。

情報公開請求状況		個人情報保護制度	
請求件数		請求件数	
処理状況	開示	処理状況	開示
取り下げ	3	取り下げ	12
不開示	41	不開示	19
部分開示	19	部分開示	75

保有個人情報開示請求状況

請求件数	
処理状況	開示
取り下げ	0
不開示	8
部分開示	9

行政資料室では、情報公開請求などのほか、市が発行した有償刊行物の頒布や冊子の展示をしています。自由に見ることができしますので、ご利用ください。

問 総務課（☎427・9137）へ。

まちの美化活動に 参加しませんか

【とき】5月26日(日)午前10時～11時30分

臨時保健師・助産師の 登録

【勤務内容】妊産婦や乳幼児の保健指導・家庭訪問など
【資格】保健師または助産師の免許をもっている人
【勤務日時】指定する日時相談に応じます。

由 問 5月31日までに、電話で育児支援課（☎427・3067）へ。

婦人防火クラブ員

【活動内容】防火防災・応急手当教室、出初め式などの行事参加、防火防災の講演会の参加など

健康診査を実施します

国民健康保険の加入者を対象とした「国保特定健診」、後期高齢者医療制度の加入者を対象とした「後期高齢者健診」、65歳以上の人を対象とした「介護予防健診（生活機能評価）」を実施します。費用はいずれも無料。受診期間は来年2月28日までです。

●国保特定健診

【対象】国民健康保険に加入している30歳（平成26年3月31日現在）～74歳の人

妊産婦、6カ月以上継続入院している人、障害者支援施設・養護老人ホーム・介護保険施設などに入所している人は対象となりません。

国民健康保険証の資格取得年月日が平成25年4月2日以降の人と、交付年月日が平成25年5月20日以降で資格取得年月日が4月1日の人には受診票が郵送されません。受診を希望する人は健康課まで連絡してください。

【受診方法】

40～74歳	65歳未満の人は5月中旬に、65歳以上の人は7月上旬に受診票を郵送します。同封している健診機関一覧の中から受診してください。
30～39歳	総合保健センターで受診してください。5月7日以降に、直接総合保健センター（☎429・2923）へ申し込んでください。

問 健康課（☎427・9215）へ。

●後期高齢者健診

【対象】後期高齢者医療制度に加入している人
生活習慣病の治療中の人（血圧・血糖・コレステロールを下げる薬を服用中の人、インスリン注射を使用中の人など）、6カ月以上継続入院している人、障害者支援施設・養護老人ホーム・介護保険施設などに入所している人は対象となりません。

【受診方法】4月1日現在加入している人は、5月上旬に郵送する調査票に必要事項を書いて返送してください。調査票の内容を確認し、健診が必要な人のみ、7月上旬に受診票を郵送します。4月2日以降に加入する人は、7月上旬に受診票を郵送します。

問 国民健康保険課（☎427・9388）へ。

●介護予防健診（生活機能評価）

65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない人を対象に、要介護状態となることを予防するため、現在の生活機能をチェックし、生活機能の低下の可能性の高い人に「介護予防健診」を実施します。受診方法などは次のとおりです。

国民健康保険に加入している人	国保特定健診と同時に実施します。
国民健康保険以外に加入している人	5月上旬に郵送する調査票に必要事項を書いて返送してください。調査票の内容を確認し、生活機能の低下が見られる人は7月上旬に受診票を郵送します。

問 健康課（☎421・2044）へ。



子育て

加古川駅南子育てプラザの 講座・催し

アロマで手作り化粧水と
き：5月24日(金)午後1時～2時
対象：小学生未満の子ども
の母親（子ども同伴可）
定員：12人（先着順）
参加費：千500円（材料費を含む）

む）

由 5月9日午前9時から、
加古川駅南子育てプラザへ。

スローエクササイズと
き 5月28日(火)、6月11日(火)・25

日(火)午後1時～2時 3回
コース。対象：小学生未

満の子どもと母親（子ども同
伴可）定員：10人（先着

順）参加費：千500円
由 5月10日午前9時から、
加古川駅南子育てプラザへ。

親子体操と
き：6月6日
(木)・20日(木)、7月4日(木)・18

日(木) 午後1時～1時45分
午後2時～2時45分 各
4回コース。内容：リス

ム体操、ボール運動、マツト

赤ちゃんオリンピック

【とき】5月31日 金 午前10時～正午

【ところ】総合体育館

【内容】ハイハイ・よちよちレース、楽しい親子あそび、歯科相談コーナーなど

【対象】ハイハイか歩くことができる1歳6カ月以下の子どもと保護者

【定員】120組（申込者多数の場合は抽選）

【参加費】200円（保険料を含む）

由 問 5月15日（必着）までに、申し込み用紙か往復ハガキに住所、参加者全員の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号を書いて、〒675-0066 寺家町45 JAビル5階 加古川駅南子育てプラザ「赤ちゃんオリンピック」係（☎454・4189）へ。申し込み用紙は加古川駅南子育てプラザ、東加古川子育てプラザにあります。

運動など

対象：2歳未満の歩くことができる子どもと保護者

2歳・小学生未満の子どもと保護者

子ども1人につき保護者1人の参加が必要。定員：各10組

（先着順）

参加費：2千円

西神吉保育園の民間移管に伴い運営する法人を募集

【対象】次のすべての条件に該当する法人 社会福祉法人 定員80人以上の認可保育園運営の経験を1年以上有する 市内で設置・運営する認可保育園が2園までである その他、市の定める条件を満たし、移管後も遵守する
【施設の概要】▷所在地...西神吉町大國 675-2 ▷定員...100人
【移管日】平成26年4月1日
【説明会】▷とき...5月15日(水) 午後1時30分から ▷ところ...市役所新館6階 応募予定者は必ず出席してください。
問 保育課（☎427・9148）へ。

募集要項は、市役所 ウェルネス協会、各市民センター・公民館、総合文化センターなどにあります。

緑化ボランティアの活動費用を補助します

市内にある公共の未利用地に花や木を植え、管理してくれるグループを対象に、活動費用の一部を補助します。
【対象】花づくりに興味のある市内のグループ（近所の仲間同士などでも可）
【補助内容】活動費用のうち、緑化面積に応じて20,000円を限度に補助 申込者多数の場合は選考します。
由 問 5月7日～24日に、申請書を街づくり推進課（☎427・9371）へ。申請書は街づくり推進課、各市民センターにあります。

太陽光発電システム設置費用を補助します

【対象】機器設置の契約日が4月1日以降で市税に滞納がない次のいずれかに該当する人
完了報告の提出時まで自ら所有し居住する市内の住宅に、太陽光発電システムを設置する個人 所有する市内の建築物または完了報告の提出時まで取得する市内の建築物に、太陽光発電システムを設置する町内会などの公共的団体 その他条件があります。くわしくはお問い合わせください。市のホームページでも見ることができます。
【受付期限】7月31日まで
【補助額】公称最大出力1kWあたり15,000円（上限75,000円）
【募集件数】50件程度（申込者多数の場合は抽選）
由 問 申込書に見積書の写しか経費の内訳が明記されている契約書の写しを添えて環境政策課（☎427・9769）へ。

東加古川子育てプラザの講座・催し

アロマハンドマッサージ
とき：5月16日(木)午後1時～2時
対象：小学生未満の子どもの母親(子ども同伴可)
定員：12人(先着順)
参加費：300円
由 5月7日午前9時から、東加古川子育てプラザへ。
絵本講座 とき：5月22日(水)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、妊娠中の人 子ども同伴可。
定員：12組(先着順) 参加費：300円(お茶代を含む)
由 5月13日午前9時から、東加古川子育てプラザへ。
問 東加古川子育てプラザ(☎423・5517)へ。

こどもチェック！

●ママとベビーのビヨビヨサロン
とき：5月24日(金)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：親子ふれあいコンサート、手遊び、誕生会など
対象：4～12か月の子どもと保護者
定員：50組(先着順) 参加費：無料
持ち物：母子健康手帳など
問合先：市連合婦人会事務局(男女共同参画センター内 ☎424・7172)へ。
●加古川駅南子育てプラザのおたのしみ会
5月1日(水)：スローエクササイズをしよう
5月9日(木)：みんなであそぼう
5月15日(水)：親子リトミック
5月17日(金)：おもちゃサロン
5月20日(月)：スマイルヨガ
5月21日(火)：初夏のミニコンサート
5月23日(木)：ファミサポとあそぼう
5月27日(月)：親子でスマイル
5月28日(火)：5月生まれの誕生会
5月29日(水)：親子体操
時間はいつでも午前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・4189)へ。 申込不要。
●東加古川子育てプラザのおたのしみ会
5月1日(水)：3B体操
5月8日(水)：おべんとうバスこっこ
5月14日(火)：端午の節句
5月15日(水)：親子でスマイル会
5月17日(金)：親子DEダンス
5月20日(月)：親子でベリィダンスを楽しむ
5月22日(水)：オカリナとミニシアター
5月23日(木)：5月生まれの誕生会
5月24日(金)：絵本のひととき
5月27日(月)：エイジレス体操
5月28日(火)：ウクレレ演奏を楽しむ
時間はいつでも午前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。 申込不要。
●志方児童館のおたのしみ会
5月13日(月)：絵本の読み聞かせ
5月17日(金)：おはなし会
5月22日(水)：ダンス！
5月24日(金)：楽しいおりがみ
5月28日(火)：集まれ！ちびっこ日水！リズム！リズム！
5月29日(水)：リズム！
時間はいつでも午前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：志方児童館(☎452・0505)へ。 申込不要。

ふれあい保育「親育ち」に参加しませんか

各市立幼稚園で、園児や地域の人と一緒に活動を行う「ふれあい保育」。保護者が子どもたちに絵本を読み聞かせたり、手遊びをしたりします。幼稚園と一緒に遊びを計画し、子育てを楽しみませんか。

くわしくは地域の市立幼稚園にお問い合わせください。

【とき】5月下旬～来年3月の年10回程度

【ところ】市立幼稚園(20園)

【対象】地域の子育て中の保護者と子ども

由 問 5月7日～13日午後1時～4時30分に、直接各市立幼稚園へ。

★ 催し

ロビーコンサート

【とき】5月22日(水)午後零時10分～零時30分
【ところ】市役所市民ロビー
【出演者】氷丘小学校PTAコーラス
問 ウェルネス推進課(☎427・9181)へ。

子育て教室 なかよし親子ルーム

【ところ・とき】▷加古川駅南子育てプラザ...5月16日から原則として毎月第1・3木曜日
▷尾上公民館...5月21日から原則として毎月第1・3火曜日 いずれも時間は午前9時45分～11時45分。10回コース。

【内容】ふれあい遊び、水遊び、おだんごづくりなど

【対象】平成22年10月1日～平成23年4月1日に生まれた子どもと保護者

【定員】各25組(申込者多数の場合は抽選)

【参加費】無料(別に材料費などが必要)

由 問 5月8日(必着)までに、往復ハガキに子どもの氏名・ふりがな・性別・生年月日、保護者名、住所、電話番号、希望会場を書いて、〒675-0066 寺家町45 JABIL5階 加古川駅南子育てプラザ「なかよし親子ルーム」係(☎454・4189)へ。

NHK神戸放送局「ニュースKOBEO」公開生中継

「ニュースKOBEO」がやってきます。ぜひ来場してください。

【とき】5月17日(金)午後6時10分～7時

【ところ】総合体育館

【内容】市民出演による加古川市の魅力発信、NHK放送体験ブース

【参加費】無料

問 商工労政課駅前事務所(☎424・2190)へ。 申込不要。

ウェルネスパークアラベスクホール 新人演奏会

6月2日(日) 入場無料
午後1時30分開演

今春、音楽系大学を卒業した新人音楽家と、第1回演奏会出演者による第10回記念演奏会です。

プログラム
●第1部 新人演奏
ピアノ 野々村亜梨沙、藤木瑛子
フルート 安随友希
サクソフォーン 井上朋子
オーボエ 門野千裕
メゾソプラノ 初田朋美

●第2部 招待演奏
ピアノ 北野真理子
ソプラノ ノエル美那子
問 ウェルネス協会(☎424・9395)へ。

チヨウの観察ウォーキング

【とき】5月26日(日)午前9時30分～正午
【ところ】みとろフルーツパーク周辺
【対象】市内に住んでいる小学生以上の人 小学生は保護者同伴。
【定員】40人(申込者多数の場合は抽選)
【参加費】無料
由 問 5月20日(必着)までに、ハガキに住所、参加者全員の氏名・年齢・学年、電話番号を書いて、〒675-0850 環境政策課(☎427・9769)へ。

上級救命講習会

【とき】5月24日(金)午前9時～午後5時
【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
由 問 5月8日午前9時から、電話で防災センター(☎423・0119)へ。 月曜日、5月19日(日)は受け付けできません。

花とみどりの講習会

【とき】5月24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】洋らんの株分けと育て方
【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
由 問 5月7日から、電話で日岡山公園いくびよう園(☎426・6443)へ。

斎場の休場日(5月)
【休場日】9日(木)・20日(月)

ファミリーサポートセンターの催し

提供会員養成講習会

【とき】5月28日～31日午前10時～正午、午後1時～3時
8回コース。今回受講できない項目は次回補講可。

【ところ】男女共同参画センター

【内容】子どもの世話と遊び、身体の発達と病気、事故と応急手当など

【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 育児に関心がある 保育園・学校への送迎や自宅子どもを預かることができる

【定員】30人(先着順)

【参加費】無料

由 5月27日までに、ファミリーサポートセンターへ。一時保育あり(先着順)。

ふぁみさぼ交流ひろば

ファミリーサポートセンターの会員同士で情報交換や交流をしませんか。センターからもさまざまな情報を提供します。

【とき】5月10日(金)午前10時～正午

【ところ】加古川駅南まちづくりセンター

由 ファミリーサポートセンターへ。

問 ファミリーサポートセンター(☎424・9933)へ。

総合文化センター

こどもフェスティバル

5月5日(祝)
午前10時～午後4時30分

参加
無料

- 博物館、宇宙科学館、プラネタリウム館の無料開放
- 博物館クイズラリー
- マジックショー
- 科学実験ショー
- 折り紙教室
- 親子ふれあいコンサート
- おはなしブラックパネルシアター
- 人形劇と手あそび
- 手作りおもちゃのプレイランド
- 野間馬とのふれあい など

プラネタリウム番組の観覧には整理券が必要です。整理券は当日午前9時30分から、1人2枚まで配布します。

問 総合文化センター(☎425・5300)へ。

総合文化センタープラネタリウム館 それいけ! アンパンマン ～星の色と空の色 銀河鉄道の夜

7月15日まで

第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)は休館。

5月5日(祝)は特別上映です。

7月6日(土)はイベントのため、一般上映はありません。

【開始時間・内容】

■それいけ! アンパンマン ～星の色と空の色

平日 14:40

土・日曜日、祝日 11:00 13:20 14:40

いつも絵筆できれいな夕焼けを描くゆうやけまん。ドキンちゃんのがままで、ばいきんまんがゆうやけまんの大事な絵筆を奪ってしまいます。アンパンマンは絵筆を取り返すことができるのでしょうか。

■銀河鉄道の夜

土・日曜日、祝日 16:00

宮沢賢治の代表作の一つ「銀河鉄道の夜」をプラネタリウム番組として再現。星の光で出来た風景を体験してください。

【入館料】高校生以上400円 4歳～中学生100円

問 総合文化センター(☎425・5300)へ。



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV



©KAGAYA studio

季節の和菓子教室

【とき】5月24日(金)午後2時～3時30分
【ところ】総合文化センター
【内容】フルーツ大福と上生菓子
【定員】20人(先着順)
【参加費】500円
由 問 5月6日午前9時から、電話で総合文化センター(☎425・5300)へ。

ミュージックフラッグ
インカコガワ

【とき】6月15日(土)午後2時から
【ところ】ウエルネスパーク
【出演】タイナカ彩智、パロニーユなど
【定員】500人(先着順)
【入場料】2千円(当日2千500円)、高校生以下千円
由 問 ウエルネスパーク(☎433・1100)へ。

武道館の教室

すこやか美容体操
【とき】5月2日～6月27日の毎週木曜日午後1時30分～2時30分
【定員】各20人
【参加費】2000円
【持ち物】ヨガマット、タオルなど

顔こりほぐし

【とき】5月25日(土)午前9時30分～午後零時30分
【定員】各8人(先着順)
【参加費】3000円
由 問 電話または直接武道館(☎425・7600)へ。

加古川の古墳探検隊
～西条古墳群見学会～

【とき】5月12日(日)午後1時30分～3時
雨天決行、警報時は中止。
【集合場所】神野町山手2丁目「人塚古墳」前
【対象】小学校3年生以上の人
【参加費】無料
申込不要。
問 総合文化センター(☎425・5300)へ。

応急手当普及員再講習会

【とき】5月25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】AEDを使用した心肺蘇生法の基礎知識や技能の習得と指導方法
【対象】平成22年度に応急手当普及員の資格を取得したか再講習を受講した人

【参加費】無料

由 問 5月9日午前9時から、電話で防災センター(☎423・0119)へ。
月曜日、5月19日(日)は受け付けできません。

フラ・フェスティバル

【とき】6月9日(日)午前10時30分から
【ところ】ウエルネスパーク
【内容】加古川市付近で活動しているフラチームの発表会
【入場料】無料
由 問 ウエルネスパーク(☎433・1100)へ。

こどもチェック!

●エコアクション21導入トップセミナー
5月24日(金)午後1時30分～3時30分。市役所新館7階で。環境経営で事業の効率化などを進めるためのプログラム説明会。対象は市内の企業、経営者など。定員は20人程度(先着順)。参加無料。申し込みは、5月21日までに、ファクスで。事業所名 所在地 電話番号 ファクス番号 参加者名 Eメールアドレスを書いて、環境政策課(☎427・9769 内422・9569)へ。
●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加古川駅南カビルビル3階 ☎456・0222)、無料。5月8日～13日：中山ひろ子遺作原画展。5月16日～19日：イクボースオンライントークライブ磁器上絵付展示会。
●名作映画会 5月8日(水)午前10時

スポーツ

ソフトバレーボール
親睦大会

【とき】6月9日(日)午前8時45分から
【ところ】日岡山体育館
【対象】女子の部：女子4人 トリムの部：男女各2人
【参加費】1チーム2千円 糸1ル付き3千円)
由 問 5月17日～31日に、参加費を添えて日岡山体育館(☎426・8911)へ。

ジュニアバスケット
ボール教室

【とき】5月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水) 午後5時～6時 午後6時～7時
各4回コース。
【ところ】日岡山体育館
【内容】プロ選手による実技指導
【対象】小学校1～3年生 小学校4～6年生
【定員】各20人(先着順)
【参加費】6千円
由 問 参加費を添えて日岡山体育館(☎426・8911)へ。

ジュニアサッカースクール

【とき】5月23日～6月20日の毎週木曜日 午後5時10分～6時 午後6時10分～7時20分
5回コース。
【ところ】日岡山公園グラウンド
【対象】4～6歳 小学校4～6年生
【定員】10人 10人
いずれも先着順。
【参加費】3千円 4千円
【持ち物】ボール(貸し出し可)
由 問 武道館(☎425・7

市民レガッタ参加チーム

【とき】8月3日(土)・4日(日) 午前8時～午後5時
【ところ】漕艇センター
【種目】エンジョイ初級 エンジョイ上級 男女ミックス レディース ジュニア オープン
は8月3日のみ開催。
【対象】小学校4年生以上の人 は必ず練習会に参加してください。艇、オールは用意します。
【参加費】1チーム1万円

ジュニアは無料。

由 問 5月31日までに、申込書に必要事項を書いてウエルネス協会(☎424・9395)へ。申込書はウエルネス協会 ウエルネス推進課 漕艇センター、各市民センター・公民館にあります。

タイ式ヨガ教室

【とき】毎週水曜日午前9時～9時45分
【ところ】日岡山体育館
【定員】各30人(先着順)
【参加費】500円
由 問 前日までに、日岡山体育館(☎426・8911)へ。

平荘湖アクア交流館の水泳教室

●プール練習会

とき	開始時間	教室名
5月25日(土)	10:00	クロール初級
	11:15	クロール中上級
5月26日(日)	10:00	背泳ぎ初級
		背泳ぎ中上級
	11:15	平泳ぎ初級
		平泳ぎ中上級
		バタフライ初級
		バタフライ中上級

【対象】16歳以上の人
【定員】各10人
【参加費】1200円
●水泳教室(女性クラス)
【とき】5月27日～7月11日の毎週月・木曜日午前10時45分～11時45分 14回コース。
【対象】16歳以上の女性
【定員】12人(先着順)
【参加費】14000円(別に指定用品代が必要)
由 問 5月5日午前9時30分から、参加費を添えて直接平荘湖アクア交流館(☎428・2015)へ。

スポーツ交流館の講座

いずれも2回コース(水中運動教室は3回、キッズダンスは4回コース)。 先着順。

スクール名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費
水中運動教室	土曜	5月11日	17:00	10人	5425円
マタニティヨガ	木曜	5月23日	12:30	10人	2000円
キッズダンスA	金曜	5月10日	16:00	20人	4080円
キッズダンスB			17:00		
キッズダンスA		6月7日	16:00		
キッズダンスB			17:00		
ベビーダンス	月曜	5月20日	10:00	15組	3000円
ベビーマッサージ	木曜	5月23日	11:15	15組	2040円
キッズマッサージ&運動あそび	木曜	5月23日	10:00	10組	2040円

【対象】▷水中運動教室...16歳以上の人 ▷マタニティヨガ...妊娠15週以上の人 ▷キッズダンスA...3歳～小学生未満の子ども ▷キッズダンスB...小学生 ▷ベビーダンス...首がすわった3カ月～2歳の子どもの保護者 ▷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...歩くことができる1～3歳の子どもの保護者
キッズダンス以外は体験参加ができます。

親子スイミング体験会

【とき】5月25日(土)・29日(水)午前10時30分から
【対象】6カ月～小学生未満の子どもと保護者
【定員】各20組
【参加費】1000円

由 問 5月7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。

家庭教育セミナー

体験! チャレンジ! 親子でスポーツ

【とき】6月16日(日)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
【ところ】総合体育館
【内容】親子ふれあい体操、ニュースポーツの体験など
【対象】小・中学生と保護者
【定員】各100組(申込者多数の場合は抽選)
【参加費】無料
【持ち物】体育館シューズなど
由 問 5月23日(必着)までに、ハガキに 郵便番号・住所 学校名 電話番号 希望時間(午前・午後) 保護者名・ふりがな 子どもの氏名・ふりがな・学年・性別を書いて、〒675-8501 社会教育・スポーツ振興課「家庭教育セミナー」係(☎427・9704)へ。



少年自然の家の催し

星見会

【とき】5月11日(土)午後7時～9時 曇り・雨天時は簡易プラネタリウムによるお話し会。

【内容】大型望遠鏡で土星や春の二重星などを観望
【参加費】無料
申込不要。

天文塾

【とき】5月25日(土)午後7時～9時
【内容】学習会「星座と神話」、土星やスピカなどを観望
【対象】小学生以上の人
中学生以下は保護者同伴、小学生未満の子どもの入室はできません。
【定員】70人(先着順)

木工教室

【とき】5月25日(土)午前9時30分～午後3時
【内容】組み木「かえるの合唱」

【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

由 5月15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「5月木工教室」係へ。
【とき】5月25日(土)午後1時

バレー教室

【とき】毎週木曜日午後5時～6時30分
【対象】4歳以上の人
【定員】5人
【入会金】2千円
【会費】月額3千円
由 問 山中(☎080・5305・7928)まで。

【とき】5月25日(土)午前10時～午後1時
【内容】つくり置きできる簡単お弁当
【対象】16歳以上の人
【定員】15人(先着順)
【参加費】2500円(材料費を含む)
由 問 5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。



公民館・隣保館

両荘公民館

【とき】5月25日(土)午後1時

子ども囲碁教室 ～プロ棋士に学ぼう

囲碁の基礎知識やルールを学び、対局ができるまでを目指します。
【とき】6月2日(日)・16日(日)・30日(日)・7月7日(日)・21日(日)・8月18日(日)・9月1日(日)・15日(日)・29日(日) 時間はいずれも午後1時30分～2時30分。9回コース。
【ところ】加古川駅南まちづくりセンター
【対象】小学生以上の初心者
【定員】15人(先着順)
【参加費】6000円
由 問 5月7日午前9時から、電話でウェルネス協会(☎424・9395)へ。

宇宙科学探検隊の 参加者を募集

【とき】5月25日(土)・6月8日(土)・22日(土)・7月7日(日)・20日(土)・8月18日(日)・31日(土) 時間はいずれも午前10時～正午(8月18日は午後6時30分～8時30分のため保護者同伴、悪天候の場合は8月25日(日)に順延)。7回コース。
【ところ】総合文化センター
【内容】天体観測用具の製作と使い方、太陽・月・星などの観察など
【対象】小学校4～6年生
【定員】10人(先着順)
【参加費】1500円
由 問 5月7日午前9時から、電話で総合文化センター(☎425・5300)へ。

総合文化センターの催し

総合文化センター所蔵作品展「川・森・街並み」
【とき】5月30日～6月9日午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
【内容】長永富雄、白坂介明、樋口尾山、福田好克、福本達雄、松本宏、南和好、宮崎亮吉、宮地孝、宮脇成之、米谷愛子、李庚(五十音順)の作品 15点と川の絵画大賞展の受賞作品 10点を展示 6月1日(土)午後1時30分から、ギャラリートークがあります。
【入館料】無料
プラネタリウム館 星空トーク 春「北斗七星と春の星たち」
【とき】5月25日(土)午後7時～7時45分、5月31日(金)午後1時10分～1時55分
【定員】80人(先着順)
【入館料】200円(4歳～中学生 100円) 申込不要。
問 総合文化センター(☎425・5300)へ。

ウェルネスパーク の料理教室

●お菓子教室
【とき】6月11日(火)午後1時～3時
【内容】カシスアーモンドタルト
【対象】16歳以上の人
【定員】15人(先着順)
【参加費】2500円(材料費を含む)

●簡単でお洒落にできる料理教室
【とき】6月26日(水)午前10時～午後1時
【内容】つくり置きできる簡単お弁当
【対象】16歳以上の人
【定員】15人(先着順)
【参加費】2500円(材料費を含む)

由 問 5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。

加古川西公民館

オカリナ演奏会
【とき】5月12日(日)午後1時30分から
【ところ】ウェルネスパーク
【出演】土笛の会・カナリーナ

別府公民館

地域学講座
【とき】5月25日(土)来月2月の原則として第2・4土曜日午前9時30分～11時30分 15回コース。
【内容】講義「加古川と黒田官兵衛」ほか、現地学習
【定員】30人(先着順)
【受講料】1万円(資料代を含む)

由 受講料を添えて直接別府公民館へ。
マジックショー
【とき】5月19日(日)午後1時30分～3時30分
【参加費】無料
おはなし会
【とき】5月22日(水)午前11時

市民団体のひろば

囲碁を楽しむ学ぶ
▷とき...5月5日(祝)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...プロの指導で囲碁を学ぶ ▷対象...小学生以上の人 ▷定員...25人(先着順) ▷参加費...無料
由 問 囲碁普及の会 高尾(☎431・9143)まで。
パソコン講座
▷とき...5月8日(水)午後2時15分から・午後4時15分から、5月13日(月)午後1時15分から・午後3時15分から、5月15日(水)午前10時15分から・午後2時15分から、5月20日(月)午前11時15分から・午後3時15分から▷ところ...加古川駅南まちづくりセンター ▷内容...苦手意識を克服、パソコンの基礎を楽しく学ぶ ▷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。
由 問 パソコン利用促進協会 三輪(☎090・9878・8205)まで。
ガールスカウト体験集会・説明会
▷とき...5月12日(日)午前9時30分～正午 ▷ところ...加古川公民館▷内容...ギョーザの皮を使ったアップルパイとピザ作り、保護者は料理の見学と試食・説明会 ▷対象...4～18歳の女子(保護者同伴) ▷参加費...100円(保険代を含む)
由 問 5月11日までに、ハガキに 氏名・ふりがな 年齢 保護者名住所 電話番号を書いて、〒675-0062 美乃利343-8伊原(☎426・7328)まで。
中国映画で学ぶ日中近現代史
▷とき...5月12日(日)午後2時から ▷ところ...東播磨生活創造センター「かこむ」 ▷内容...映画「白毛女」の鑑賞 ▷定員...40人 ▷参加費...500円(大学生300円、高校生以下無料)
由 問 日中友好協会加古川支部 高原(☎427・2225)まで。
乳幼児を持つ親の集まり
▷とき...5月14日(火)午前10時～11時30分 ▷ところ...青少年女性センター ▷内容...子育てについて ▷対象...乳幼児を持つ父親・母親▷定員...10組(先着順) 一時保育あり(無料、申し込みが必要)。
▷参加費...100円
由 問 加古川友の会 毛防子(☎421・4300)まで。
おやこ体操 1・2・3B
▷とき... 5月20日(月) 5月27日(月) 時間はいずれも午前11時～11時45分。 ▷ところ...加古川駅南まちづくりセンター ▷対象...1歳6カ月～3歳の子どもと保護者 3～5歳の子どもと保護者 ▷定員...各10組 ▷参加費...500円
カラダスッキリ! 体操
▷とき...5月20日(月)・27日(月)午前9時45分～10時45分 ▷ところ...加古川駅南まちづくりセンター ▷内容...補助具を使って体を動かす▷対象...女性 ▷定員...15人 ▷参加費...500円
由 問 3B体操かこがわ 西村(☎080・3497・2578)まで。
マンドリン・ギターの調べふれあいコンサート
▷とき...5月26日(日)午後2時から ▷ところ...東播磨生活創造センター「かこむ」 ▷内容...クラシック、ポピュラー、童謡など ▷定員...250人 ▷参加費...無料
由 問 ら・マロン 黒石(☎452・2807)まで。

尾上公民館

新緑コンサート
【とき】5月11日(土)午後1時30分～4時15分
【ところ】ウェルネスパーク
【内容】クラシック、ジャズなど
【入場料】無料

志方公民館

パラグライダー体験教室
【とき】5月25日(土)午前10時～午後4時
【ところ】ちくさ高原ネイチャーランド(宍粟市)
【内容】初心者向けの講義と実技体験
【定員】8人(先着順)
【参加費】2千円

東加古川公民館

カラオケまどか
【とき】毎週月曜日午後1時～3時
【定員】5人
【入会金】2千円
【会費】月額2千円
由 問 北本(☎424・6946)まで。

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24年 1月～2月	平成25年 1月～2月
空 き 巣	32件	18件
自動車の盗難	16件	10件
オートバイの盗難	43件	29件
自転車の盗難	182件	145件
ひったくり	7件	3件
車上ねらい	62件	60件

イキイキ英会話(初級)
【とき】毎週水曜日午前9時～11時
【定員】5人
【会費】月額2千200円
由 問 松野(☎454・913)まで。

介護者のつどい

5月11日(土)	万亀園	午後1時30分～3時30分
5月24日(金)	別府公民館	午後1時30分～3時

【内容】簡単に作れる介護食の調理実習、試食交流会、話し合い
問 地域包括支援センターのぐち（☎426・8218） 地域包括支援センターかこがわ南（☎435・4468）へ。

認知症の人の家族サロン

5月21日(火)	加古川北公民館	午後1時～3時
----------	---------	---------

【内容】茶話会
問 地域包括支援センターかこがわ北（☎430・5560）へ。

出張なんでも介護相談

5月14日(火)	志方公民館	午後1時～4時
5月28日(火)	加古川西公民館	

【内容】介護相談、介護者のつどい
問 地域包括支援センターかこがわ西（☎452・2097）へ。

出産・子育て教室

両親学級

申し込みが必要。

5月9日(木)	総合保健センター	午後2時から
5月12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。

5月9日(木)	野口公民館	午前10時～11時30分 は午後2時～3時30分。
5月16日(木)	氷丘公民館	
5月20日(月)	別府公民館	
5月20日(月)	尾上公民館	
5月28日(火)	加古川西公民館	

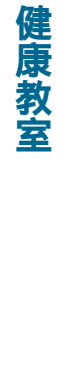
【内容】身体測定、育児相談、手遊び、親子体操、育児や離乳食の話、誕生会など
【対象】4～12カ月の子どもと保護者

由 問 育児支援課（☎427・9217）へ。



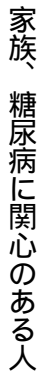
健康づくりリーダー養成講座

【とき】5月17日～12月6日の金曜日午前9時30分～正午17回コース。
【ところ】県加古川総合庁舎
【内容】食育や栄養、運動について学ぶ
【対象】講座修了後、健康づくりボランティアとして活動する意思がある人
【定員】30人（先着順）
【参加費】千200円程度（テキスト代などを含む）
由 問 5月13日までに、健康課（☎427・9215）へ。



健康教室

【とき】5月28日(火)午後1時30分～3時
【ところ】東市民病院
【内容】心筋梗塞について
【定員】50人（先着順）
【参加費】無料
由 問 5月13日～17日に、電話で東市民病院総務課（☎437・2515）へ。
【対象】糖尿病の患者とその家族、糖尿病に関心のある人



献血にご協力を

家族、糖尿病に関心のある人
【定員】40人（先着順）
【参加費】500円
由 問 5月7日午前9時から、西市民病院総務課（☎434・2051）へ。
【対象】16～69歳の人は、400ミリリットル以上の献血は、18歳以上男性は17歳以上で体重50キログラム以上の人に限る。



子宮がん個別検診

問 兵庫県赤十字血液センター姫路出張所（☎079・294・5147）へ。
【とき】来月2月28日まで
【ところ】協力医療機関
【対象】来月3月31日現在で18歳以上の人は、
【検診料金】頸部千500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
由 電話で総合保健センター（☎429・2923）へ。
問 健康課（☎427・9215）へ。

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	5月8日(水)...青少年女性センター 5月15日(水)...総合保健センター 5月29日(水)...ウェルネスパーク	5月10日(金)...青少年女性センター 5月17日(金)...青少年女性センター 5月24日(金)...総合保健センター	5月14日(火)...青少年女性センター 5月21日(火)...青少年女性センター 5月28日(火)...総合保健センター
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います。対象者には個別に通知をします。

加古川ばら展

5月18日(土)・19日(日)
午前10時～午後6時
（19日は午後4時まで）
【ところ】ウェルネスパーク
【内容】切りバラ・鉢植えバラの展示、バラづくり相談、花束・ブーケでの記念撮影（カメラは要持参）
【入場料】無料

バラの出品を募集します

【部門】▷規定出品の部...切花 ▷自由出品の部...鉢植え、つるバラ、ミニバラなど ▷写真の部...テーマ「わが家のバラのある風景」
【出品料】1人1,000円
【申込方法】5月17日(金)午後1時～3時に直接会場へ持参
問 商工労政課駅前事務所（☎424・2190）へ。



氷丘公民館

☎424・3741
少年少女卓球教室
【とき】6月8日～来月2月の第2・4土曜日午前9時～10時30分
【対象】小学校5・6年生
【定員】30人（先着順）
【参加費】年額千円
由 問 5月7日から、参加費を添えて直接氷丘公民館へ。



加古川北公民館

☎438・7409
ボランテアによる子育て相談など
【対象】1～4歳の子どもと保護者
【参加費】無料
由 問 加古川公民館へ。
ジュニアジャズバンド
【とき】毎週日曜日午後1時～5時
【対象】小・中学生
【入会金】500円
【会費】月額500円
由 問 三好（☎441・8862）まで。
伝統文化筆教室
【とき】6月23日(日)、7月28日(日)、8月25日(日)、9月22日(日)、10月27日(日) 時間は問い
【対象】10人（先着順）
【定員】20人（先着順）
【参加費】無料
【持ち物】琴爪（貸し出し可）
由 問 加古川北公民館へ。

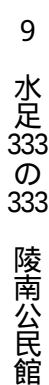


東部隣保館

☎437・6600
ヨガ整美体操
【とき】毎週月曜日午前9時30分～11時30分
【対象】女性
【定員】10人（先着順）
【入会金】3千円
【会費】月額2千円
由 問 伊達（☎435・6485）まで。
オカリナ教室
【とき】5月18日～7月20日の土曜日午前11時～午後零時30分 5回コース。
【定員】10人（申込者多数の場合は抽選）
【参加費】2千500円
由 問 5月10日までに、ハガキに住所、年齢、電話番号を書いて、〒675-0001

地域子ども教室 わいわいクラブ

【とき】5月25日(土)、6月1日(土)・8日(土)・22日(土)、7月6日(土)・27日(土)、8月24日(土)、9月7日(土)・28日(土)、10月5日(土) 時間はいずれも午前10時～正午。10回コース。
【ところ】加古川公民館
【内容】クッキー・ケーキなどのお菓子づくり、手打ちうどん・ジャンボ巻き寿司づくりなど
【対象】小学生
【定員】24人（申込者多数の場合は抽選）
【参加費】3,000円（保険料を含む）
由 問 5月14日（必着）までに、往復ハガキに氏名・ふりがな 性別 住所 学校名・学年 電話番号 保護者名を書いて、〒675-0066 寺家町12-4 加古川公民館「わいわいクラブ」係（☎423・3841）へ。



水足333の333

「オカリナ教室」係へ。
自閉症療育講座（入門編）
【とき】6月5日～7月の第1・2水曜日午前10時～正午4回コース。
【内容】自閉症、発達障がいを持つ子どもたちへの適切な対応や生活の中での支援を考



水足333の333

「自閉症療育講座」係へ。
【定員】35人（申込者多数の場合は抽選）
【参加費】3千円
由 問 5月20日までに、ハガキに住所、年齢、電話番号を書いて、〒675-0001 水足333の333 陵南公民館

男女共同参画センターの講座

いずれも会場は男女共同参画センター。
一時保育あり。

参加無料

・不安を自信に！ 再就職支援集中セミナー

【とき・内容】▷5月24日(金)...面接実践対策 ▷5月28日(火)...仕事と子育ての両立を目指す ▷5月30日(木)...履歴書・職務経歴書作成 時間はいずれも午前10時～11時30分
【定員】各7人（先着順）

・子育て支援セミナー「自立するチカラを育てよう」

【とき】5月16日(木)・23日(木)午前10時～正午 2回コース。
【内容】能力や個性の育て方、関わり方などの講義と実践
【対象】20人（先着順）

由 問 5月7日午前9時から、電話で男女共同参画センター（☎424・7172）へ。

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 市民生活あんしん課(☎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 5月11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 市民生活あんしん課(☎427・9120)

行政相談 行政への要望や苦情など

- とき 5月14日(火)午後1時30分～3時30分
- 問合せ 市民生活あんしん課(☎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 市民生活あんしん課(☎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 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(市民生活あんしん課内 ☎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・0・003・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でつながります。 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・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～正午、午後1時～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...毎週月曜日午前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 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 5月15日(水)午前10時～正午、6月7日(金)午後1時～3時
- ところ 総合福祉会館 6月7日は福祉交流ひろば(障がい者支援課前)。
- 問合せ 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～金曜日午前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 5月15日(水)午後2時～7時 午後5時以降と一時保育は要予約。
- 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、再就職・キャリアアップなど

- 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 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)

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。

由 5月7日から、電話で総合健康センター(☎429・2923)へ。

問 健康課(☎427・92

項目	料金	対象年齢(平成26年3月31日現在)	受付時間
肺がん	700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
胃がん	1400円		
大腸がん	1000円	18歳以上の人	
骨粗しょう症	500円	40歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない人	
肝炎ウイルス	1000円	40歳以上の人	午後1時15分～3時30分
乳がん	3300円	18歳以上の人 (65歳以上の人は無料)	
子宮がん	1200円		

【とき】5月29日(水)・31日(金)、6月7日(金)・10日(月)・13日(木)。

【ところ】総合保健センター

センター健診

巡回健康相談

【とき・ところ】

(火)：尾上公民館 5月14日

(水)：両荘公民館 5月15日

(木)：陵南公民館 5月16日

(金)：ニッケパークタウン 5月17日

5月24日(金)：平岡公民館

6月5日(水)：別府公民館

6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、体重測定

【参加費】無料

由 問 健康課(☎427・9215)へ。

【こもチエック!】

・市民健康フォーラム「知っておきたい!がん予防」とき：5月18日(土)午後2時～4時

総合保健センター 内容：専門医などによる講演 参加費：無料

問 合 先：加古川医師会(☎421・4301)へ。手話通訳あり。

・8020歯の健康まつり とき：6月8日(土)午後零時30分～3時

ところ：歯科保健センター

内容：歯科健診・相談・健康測定、ブラッシング指導、入れ歯の手入れ、お口の健康体操など 対象：70歳以上の人 参加費：無料 申込：問 合 先：播磨歯科医師会(☎434・5005)へ。

・いきいきひろおか とき：5月23日(木)午後1時～3時

ところ：平岡会館 内容：茶話会、レクリエーションなど 対象：平岡町に住み、介護認定を受けていない65歳以上の人 定員：30人(先着順) 参加費：200円 申込・問 合 先：5月13日までに、平岡会館(☎421・5735)へ。

・加古川健康福祉事務所の催し

ところのケア相談：5月13日(月)・27日(月)午後1時～2時

害相談：5月13日(月)午後1時～2時

若者の心と体の相談：5月13日(月)2時～酒20

あすなる会



相談

【とき】5月17日(金)午後2時～4時

【ところ】青少年女性センター

午後1時～3時

ステッブアップ：5月20日(月)午後1時30分～3時

専門栄養相談(アレルギー、病態栄養など)：5月15日(水)午前9時30分～11時30分

イズ・肝炎検査相談：5月8日(水)・22日(水)午前9時10分～10時20分

いずれも会場は加古川健康福祉事務所。無料。エイズ・肝炎検査は匿名で実施。申し込みは、電話で加古川健康福祉事務所へ。

保健課(☎422・0003)

健康管理課(☎422・0002)

巡回教育相談

【とき】5月27日(月)午前9時30分～午後4時

【ところ】加古川西公民館

【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)

由 問 教育相談センター(☎421・5484)へ。

先生 おしえて! ④8



足の付け根が痛むのですが...

東市民病院 整形外科部長 西山 隆之

中高年になると、足の付け根あたりに痛みを感じる人がいます。歩いたり座ったりすることにも支障が出て、日常生活の動作がづらくなってきます。この痛みの原因は股関節にあります。

股関節は、足の付け根に位置し、骨盤と大腿骨の継ぎ目にあたります。股関節が痛くなる代表的な病気として「変形性股関節症」があります。関節を滑らかに動かすために、骨の表面を覆いクッションの役目をしている関節軟骨が、何らかの理由ですり減ってしまう病気です。

治療には「保存治療」と「手術治療」があります。保存治療でもっとも重要と考えられるのが運動療法です。特に、水中歩行や自転車こぎは非常に有効です。これらの運動で股関節まわりの筋力がつき、また体重のコントロールをすることができます。手術治療は、年齢が若く、病気の初期段階の人に行う「骨切り術」と、進行した段階の人に行う「人工股関節置換術」があります。どの治療を選ぶかは、年齢、職業、関節症の進行の程度などの条件で異なります。くわしくは整形外科医に相談してください。

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

えんぴつ

この春から新生活を迎えた人も多いと思います。私も人事異動により、新たに広報編集に加わりました。

初めての取材は「加古川線開業100周年記念出発式」。これまで「伝える」ことを意識してカメラを構えたことがないので、どんな写真を撮ればよいのか分からず、四苦八苦。結局、撮った写真を確認すると、肝心の記念シンボルマークがぶれている…。これから精進が必要だと感じました。

これから広報紙を通じて加古川の魅力を「伝える」ことができるよう頑張ります。よろしく願います。(中)

第41回 加古川夏季大学

ところ 市民会館大ホール

- チケット(全席指定)1,500円 友の会会員は1人2枚まで1割引。
 - チケット発売日 友の会会員 5月2日(木) 一般 5月10日(金)
発売日当日の窓口購入枚数は1人10枚まで。
 - チケット発売所 市民会館、総合文化センター、ウェルネスパーク
- 加古川市民を対象に先行発売があります
【とき】5月2日(木)午前10時～8日(水)午後6時
【申込方法】CNプレイガイド(☎0570・03・9933)へ。

7月6日(土)

午後1時30分から

心理学者、臨床心理士
うえき りえ

植木 理恵



人生が面白くなる心理学
2003年東京大学大学院修了後、文部科学省(日本学術振興会)で心理学の特別研究員として勤務し、日本教育心理学会「城戸奨励賞」「優秀論文賞」を史上最年少で受賞。現在は慶應義塾大学で心理学の講義を行うとともに、臨床心理士として心療内科に勤務、またコメンテーターとしてフジテレビ系「ホンマでっか!?TV」に出演中。

7月13日(土)

午後1時30分から

朝日放送ゼネラルアナウンサー
みよさわ やすし

三代澤 康司



三代澤アナの人生談義「金をかけずに、知恵をつかう、足で稼ぐ」
1984年ABC朝日放送にアナウンサーとして入社。現在、朝日放送ゼネラルアナウンサーを務める。入社以来、情報、バラエティー系の人気アナウンサーとして「おはよう朝日・土曜日です」や「ワイドABC・C・D・E」などの司会を務める。現在は、ABCラジオ「ドッキリ!ハッキリ!三代澤康司です」を担当中。

7月20日(土)

午後1時30分から

プロ野球解説者
ひろさわ かつみ

広澤 克実



我が野球人生「野村克也・長嶋茂雄・星野仙一監督のもとで学んだこと」
明治大学卒業後、ドラフト1位でヤクルトスワローズに入団。1993年ヤクルトのセ・リーグ2連覇、またその年の日本シリーズ制覇に貢献。1995年にFAで読売ジャイアンツへ、2000年に阪神タイガースへ移籍。巨人・阪神両軍の4番打者を務めた日本プロ野球史上唯一の選手。2003年引退。2007～8年阪神タイガース一軍打撃コーチを務める。現在は野球解説者として活躍中。

7月27日(土)

午後2時30分から

フリーアナウンサー
くわばら しょうへい

桑原 征平



征平の人生「ヤセイ」
「明るく、元気に、イキイキと」
セールスマンから、アナウンサー試験に合格し、関西テレビ入社。人気番組「ハイ!土曜日です」で広くお茶の間に知られ、その後、人気アナウンサーとして多くのメディアで活躍。2004年5月にフリーとなる。世界50カ国を回る体験から、国柄や知られざる側面を熟知。現在はABCラジオ「桑原征平粋も甘いも」などを担当、また大阪芸術大学教授としても活躍中。

問合先 市民会館 (☎424・5381)

健康コラム①



問合先 健康課
(☎427・9215)へ。

野菜、食べていますか?

野菜に豊富に含まれる食物繊維は、糖質や脂質の吸収をゆるやかにする働きがあり、糖尿病や脂質異常症、肥満などの予防に役立ちます。

また、ビタミンA・Cなどの抗酸化物質も多く含まれているので、若々しく丈夫な体の維持につながります。

1日350g以上の野菜を、3食に分けて食べることがお勧めです。

野菜350gは、生野菜なら両手に3杯、調理後であれば、小鉢で5皿程度が目安の量です。

具たくさんの汁物にして毎日の食事に取り入れたり、お浸しや煮物、鍋料理など、加熱してかさを減らしたりすると食べやすくなります。