

広報

かがわ

5月号

平成26年(2014年)No.886

●推計人口(4月1日現在) 267,148人
前月比-392人

●世帯数 103,205世帯
前月比+183世帯



開通前の東播磨道で「東播磨道開通記念ウォーク」が行われ、約2,000人が新しい道路を歩きました(3月23日)。

- ・ 便利で安心 小規模多機能型居宅介護 2-3
- ・ 自転車
交通ルールを守って事故なく安全に!! 4-5
- ・ 大切な人のために 禁煙のすすめ 6-7
- ・ タウンタウン 8-9
- ・ 情報コーナー 10-24

便利で安心

小規模多機能型居宅介護

高齢になり介護が必要になった場合でも、住み慣れた地域で家族や地域の人に囲まれて生活をしていきたいと願う人は、多いのではないのでしょうか。
今回の特集では、住み慣れた地域での生活を支援する介護サービスの一つ「小規模多機能型居宅介護」を紹介いたします。



「小規模多機能型居宅介護」とは？

要介護や要支援の認定を受けた人が、住み慣れた地域で可能な限り自立した生活を続けるためにできた介護サービスです。
利用者が事業所に行き入浴や食事、交流などをする「**通い**」、スタッフが自宅を訪問し着替えや排せつなどの補助を行う「**訪問**」、事業所の個室に泊まる「**宿泊**」の三つのサービスがあり、単独はもちろん、組み合わせて利用することもできます。

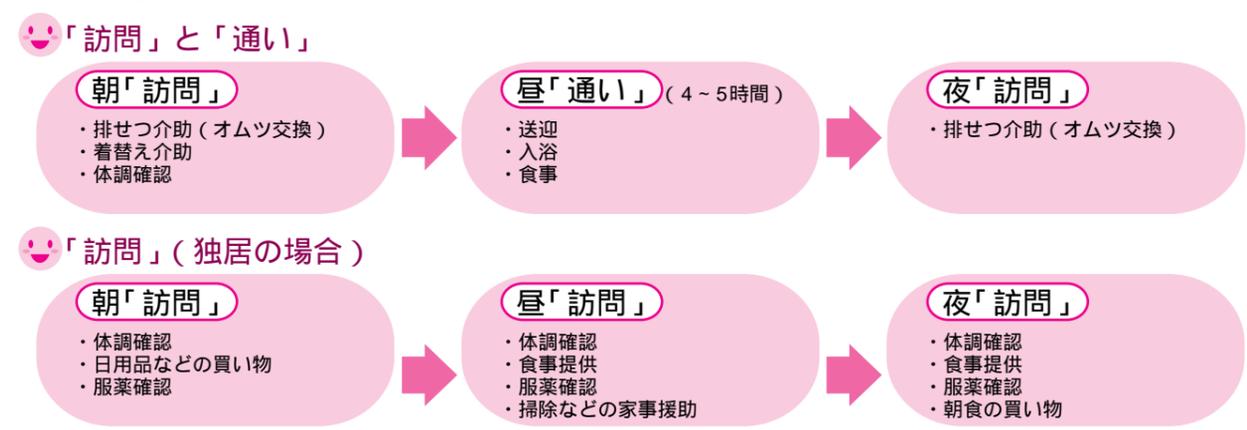
このようなメリットがあります

- 「通い」「訪問」「宿泊」の三つのサービスを、利用者の状況に応じて柔軟に組み合わせることができます。
- 三つのサービスを一つの事業所で利用できるため、ケアマネジャーや介護福祉士、看護師などのスタッフと顔なじみになりやすく安心です。
- 料金は1カ月定額制のため、急な体調の変化や家族の都合などにより利用回数が増えなくても追加料金は発生しません。
- 24時間サービスを提供しているため、緊急時の柔軟な対応が可能です。

このサービスと他の「通所介護」「訪問介護」「短期入所生活介護(ショートステイ)」を併用して利用することはできません。

状況に応じていろいろな組み合わせができます

利用内容は事業所のケアマネジャーと相談しながら決めていきます。利用者の介護度や家族の状況などに応じてさまざまな使い方ができます。



月・水・金曜日は「通い」、火・木曜日は「訪問」など、日ごとに違ったサービスを組み合わせることもできます。

ます。くわしくは「介護保険ガイドブック」をご覧ください。介護保険ガイドブックは介護保険課、各市民センター、各地域包括支援センターにあります。

訪問



足腰が弱ってきて家の中でつまずくことが多くなってきた畑さん。目や耳にも少し不安が出てきたことから、1日3回の「訪問」を週に4回、また「通い」を週に2回利用しています。

通い



4年前から認知症の症状が出てきた椽尾さん。電子レンジや洗濯機などの利用に不便が出てきたことや、自宅での入浴が心配になってきたことから、週に3回「通い」を利用しています。

お手洗いや洗面はご自身のできることを尊重しながらさりげなくお手伝いをしています。楽しんでいただける雰囲気づくりを大切にしていますので、にこやかな表情をお見かけするとうれしく思います(介護リーダーの町村さん)

＊自宅が一番落ち着くので、自宅に来てもらえるのがありがたいです。来てくれるスタッフさんのおかげで薬を飲み忘れることもなく安心です。スタッフさんと話をするのも楽しみなんです(畑さん)

＊1日に複数回、服薬の確認や食事の補助などでこまめに様子を見に来ていただけるので本当に安心です。長すぎず短すぎず必要な時間だけ利用できるのが気軽にいいですね。万が一体調が悪くなった場合でも頼れるので心強いです(長女の河合さん)

＊あらかじめご家族が準備している薬やお食事の見守りが主な役目です。住み慣れたご自宅での生活を続けていただけるよう、ご家族に安心してもらえるようなお手伝いができればと思っています(介護士の花房さん)



小規模多機能型居宅介護事業所

＊居心地がよく、ここへ通うのが本当に楽しみなんです。花が好きなので散歩などで自然にふれられることも嬉しいですね。時にはスタッフさんと一緒に食器洗いのお手伝いもさせてもらっています(椽尾さん)

＊簡単な台所の手伝いなどをさせていただき、周りから感謝されることは、長く主婦をしていた母にはとても嬉しいようです。「通い」以外に「宿泊」を利用するときも、顔なじみのスタッフさんにみていただけるのでとても安心です(次女の小島さん)

宿泊



家族が不在の日や緊急時など、短期間の宿泊が利用できます。各事業所には9個の宿泊室があり、夜間もスタッフが常駐しています。

利用料金(月額) 5月1日現在。

要支援1	4,575円
要支援2	8,184円
要介護1	11,701円
要介護2	16,712円
要介護3	23,838円
要介護4	26,203円
要介護5	28,787円

別に食費や宿泊費などが必要。

【問合せ】介護保険課 (427・9123)

市内の小規模多機能型居宅介護事業所(定員は各25人)

名称	住所	電話番号
ニッケふれあいセンター加古川	加古川町本町239-1	421・5802
WITH(ウイズ)	加古川町大野863-1	421・8460
小規模多機能型居宅介護 ゆとり庵 西条	神野町西条1052-1	438・1780
小規模多機能型居宅介護 ゆとり庵 石守	神野町石守301-4-1	451・7739
小規模多機能ホーム輝きの家ながすな	野口町長砂95-36	421・7156
陽だまりの家	平岡町土山423-17	078・941・0032
小規模多機能型居宅介護事業所 松ぼっくり	平岡町一色85-1	437・5330
メッセケアセンター	平岡町つつじ野8-1	427・7878
尾上の郷	尾上町池田830-1	456・5580
小規模多機能型居宅介護 ゆとり庵 尾上	尾上町長田254-1	426・8600
小規模多機能型居宅介護事業所「かこのさと」	平荘町山角251-2	428・4165
キャンディタフト加古川	上荘町井ノ口390-6	428・3116
小規模多機能 まんてん加古川	西神吉町大国116-1	431・8831

3 小規模多機能型居宅介護のほかにも、認知症対応型通所介護や認知症対応型共同生活介護(グループホーム)など、さまざまな介護サービスがあり

万が一に備えて 自転車保険への加入を

年に1回、TSマーク取り扱い自転車販売店で
自転車安全整備士の点検・整備(有料)
を受けるとTSマークが自転車に添
付され、傷害保険と賠償責任保険が
付きます(補償額は最高2,000万円)。



また、自動車保険や火災保険、傷害保険などに
自転車の個人賠償責任保険の特約をつけること
ができます。くわしくは、各保険会社に問い合わ
せてください。



自転車が増える事故が増えています!

ルールを守らない自転車が事故を起こした場合、被害者に与
えた損害を賠償しなければなりません。ときには高額な賠償額
が請求されることもあります。

これらの責任に年齢は関係ありません。自転車事故の加害者は、
未成年でもその責任が問われることとなります。

賠償額
約5,000万円

携帯電話を操作し
ながら無灯火で自転車を運転し
ていた女子高校生が、歩行中の
女性に追突しました。事故で女
性は歩行が困難になり、職を失
いました。地裁は女子高校生に
賠償金の支払いを命じました。

賠償額
約4,000万円

男子高校生の自転
車が、信号無視で赤信号の交差
点を横断し、男性が運転するオ
ートバイと衝突しました。男性
は頭蓋内損傷で死亡、地裁は男
子高校生に賠償金の支払いを命
じました。

賠償額
約9,500万円

小学生の自転車が、
坂道で出したスピードを緩めず
交差点に入り、歩行中の高齢女
性と衝突。女性は寝たきりにな
りました。地裁は小学生の母親
に監督義務を怠ったとして賠償
金の支払いを命じました。



こんな自転車、困ります

ルール違反は子どもが
見えています



毎日自転車を利用
紺屋本 香澄さん 井谷 亜希子さん

保育園の送迎や買い物などで子ども
と一緒にのときに、目の前で赤信号を無視
する自転車があります。子どもに正しい
ルールが伝わらずとも困ります。スマ
ートフォンに夢中でこちらに気が付い
ていないことも多く、怖い思いをします。

通学時間帯は特に
スピードを控えめに



野口北小学校交通安全指導員
宇佐美 有未さん

朝の通学時間帯は急いでいる自転車
が多く、信号待ちの車の間を縫って横断
したり、歩行者の脇を猛スピードですり
抜けたりする危険な運転が多いです。歩
行者のそばではスピードを緩め、安全に
配慮した運転をお願いします。

飛び出しはバスの
急ブレーキにつながります



かこバス運転士
岡野 智之さん

後ろを確認せずに歩道から車道へ急
に飛び出してくる自転車が、とても危険
です。予測できない急な飛び出しは急ブ
レーキにつながり、バスのお客様も怖い
思いをします。必ず周りの安全確認をし
てください。

出前講座をご利用ください

市内の団体を対象に無料で「交通安全教室」を実施しています。交通安全の
講話や自転車シミュレーターの体験、寸劇を交えた高齢者のための講習などが
あります。くわしくはお問い合わせください。

【問合せ先】市民生活あんしん課
(427・9760)

自 転 車

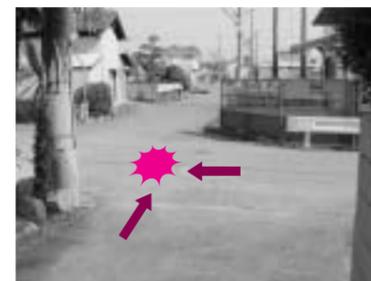
交通ルールを守って 事故なく安全に!!

加古川市は自転車の利用が多いまちです。子どもか
ら大人まで多くの人が自転車を所有し、利用しています。
春からの新生活で通勤や通学のために自転車の利用を
始めた人もいるのではないのでしょうか。
一方で、スマートフォンを操作しながらの運転や傘
さし運転、横に並んでの走行など、自転車の交通マナ
ーの悪さが目立っています。自転車が関係する事故も
多く、時には加害者となり相手に大きな被害をもた
らすこともあります。
昨年12月には改正道路交通法が施行され、自転車に
も新しいルールが作られました。
自転車にも加害者にもならないよう安全に利用しましょう。



ルール違反で事故が発生!!

交差点での飛び出しに
よる出会い頭の衝突



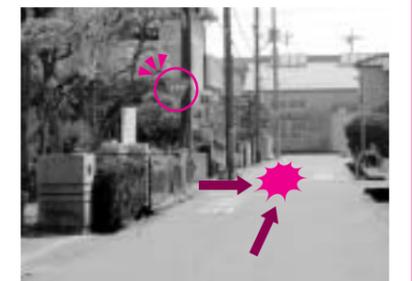
信号や標識がない交差点など
でも必ず左右の安全確認をしま
しょう。怠った場合は安全運転義
務違反になります。

歩道を走行し、歩行者と
衝突



自転車は、原則車道を通行し
なければなりません。「自転車
通行可」の標識がある場合は歩
道を通行することができますが、
歩行者を優先して通行しましょう。

「止まれ」の標識がある
場所で止まらずに衝突



自転車は、自動車と同じ「車両」
です。自動車と同じルールを守
らなければなりません。踏切で
も一時停止し、安全を確認しま
しょう。



改正道路交通法が施行されました

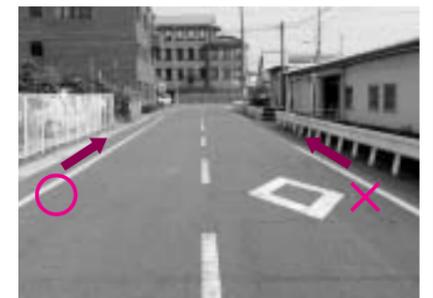
ブレーキのない自転車は
整備不良の違反です!
「ピストバイク」などと呼ばれるブレ
ーキ装置のない競技用自転車を公道で乗る
ことはできません。
またブレーキ装置
が壊れているな
どの整備不良
も違反にな
ります。



昨年12月の改正道路交通
法施行で、自転車が進行方向
の道路の右側にある路側帯を
走ることが禁止されました。
車両である自転車は、原則左
側通行です。

違反した場合は、3カ月以
下の懲役または5万円以下の
罰金となります。

路側帯とは...歩道がない道路の端に設けられた歩行者や自転車の通行スペース。
車道と白線で区切られた場所。



禁煙のすすめ

5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」、またこの日から1週間は厚生労働省の定める「禁煙週間」です。
平成25年3月に策定した「ウエルネスプラン」がかわ（第2次健康増進計画）では、市民の10年後の喫煙率を半減させるという目標を定め、たばこによる健康被害の低減を目指しています。
たばこは喫煙者本人だけでなく、周りの人の健康にも悪い影響を及ぼします。この機会に大切な人のためにも禁煙にチャレンジしてみませんか。

たばこの煙には、約200種類以上の有害物質が含まれていて、そのうち50種類以上に発がん性があります。
なかでも3大有害物質といわれているのが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。

ニコチン...中枢刺激剤として脳に作用し、心や精神に依存症をもたらします。

タール...4,000種類以上の化学物質が含まれ、その中には発がん物質が多く含まれています。

一酸化炭素...体が軽い酸欠状態になります。動脈硬化や心臓病などが起こりやすくなります。

たばこに含まれる有害物質

PM2.5も含まれている！

大気汚染で最近問題になっているPM2.5（微小粒子状物質）。濃度が高くなれば注意喚起が出され、外出などを控えるよう呼びかけられていますが、このPM2.5はたばこの煙にも含まれています。

あなたの健康を脅かすたばこ

喫煙は、肺や口腔、咽頭をはじめ、全身にわたってがん発症のリスクを上げます。また、脳卒中などの脳血管疾患、心筋梗塞などの虚血性心疾患の危険性も高くなります。長い月日をかけて体をむしばみ、何十年か後に影響が現れるのです。
また妊娠中の人の喫煙は胎児にも悪影響を与えます。早産や流産、低出生体重児などの危険性が高くなります。

老化の原因もたばこ！

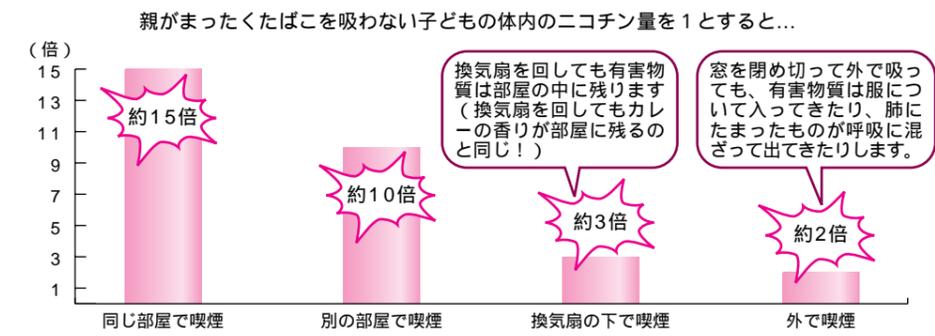
有害物質が体内に入ることによって体の老化も急激に進みます。すぐ疲れたり記憶力が落ちたりするほか、髪が薄くなったりしみやしわがでやすくなったりします。喫煙者の多くが実年齢より老けて見えるとも言われています。

その煙は周りの人にも影響を

たばこを吸わない人が自分の意思に関係なく、他人のたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。喫煙者が吸い込む「主流煙」より、火のついたたばこの先から出る「副流煙」の方が有害物質の濃度が高く、ニコチンや一酸化炭素は約2～5倍、各種発がん物質は2～30倍にもなると言われています。また、たばこの煙は目に見える煙の範囲を大きく超えて、約17メートル先まで届くのです。

小さい子どもへの影響はさらに大きく、赤ちゃんが突然亡くなる乳幼児突然死症候群をはじめ、気管支炎やぜんそく、さらには体の発育にも悪影響を及ぼします。

「家の外や換気扇の下で吸えば大丈夫」ではありません！



禁煙が与えるメリット

禁煙をするとよいことがたくさんあります。禁煙を始めてから体の中ではこのような変化が起こります。

禁煙スタート	
1分後	たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始めます
20分後	血圧や脈拍が正常に戻り、手足の血行がよくなります
8時間後	血液中の酸素の濃度が正常になります
24時間後	心臓発作の危険性が下がります
48時間後	においと味の感覚が戻り始めます
72時間後	呼吸が楽になり、肺活量が増加し始めます
2～3週間後	体の循環機能が改善し、スタミナが戻ってきます
1～9カ月後	肺の機能が改善し、咳や痰が減少します
5年後	肺がんになる確率が半分に減ります
10～14年後	たばこによる疾患のリスクが非喫煙者レベルに近づきます

そのほかにもこんないいことが

- 家族や周囲の人の健康を守ります
- 食べ物がおいしくなります
- 歯や歯肉がきれいになります
- 息や体の嫌なにおいが消えます
- 1本で3分の場合、20本で1時間のたばこを吸っている時間を他の有意義なことに生かせます
- 1日20本の場合、年間約15万円のたばこ代を節約することができます
- 病気のリスクが下がることで、余計な医療費の出費をおさえられます



いのまた 循環器科内科 猪股医師

禁煙を成功させる工夫

まずは短期間を目標にチャレンジし、徐々に期間を長くしていきましょう。失敗してもあきらめず何度も挑戦することが成功の秘訣です。

行動パターンを変える

- 起きてすぐに顔を洗うなど朝の行動の順番を変える
- 食後はすぐに席を立つ
- 飲酒やコーヒーは控える
- 夜ふかしをしない

環境を変える

- タバコ、ライター、灰皿などを処分する
- お酒の席や喫煙所など吸いたくなる場所を避ける
- 禁煙したことを人に宣言する

吸いたくなったら代替りの行動を

- 水を飲んだり、ガムをかんだりする
- 散歩や体操など軽い運動で気を紛らす
- 歯磨きをする

失敗しても再チャレンジ！

やめたいのにやめられない... それはニコチン依存症かも!?

ニコチンは、麻薬やアルコールと同じ依存性薬物です。喫煙者はたばこを吸うと頭がすっきりする、気分が落ち着く、リラックスするなどと感じます。それはたばこに依存しているからです。たばこをやめられないのは意志が弱いのではなく、ニコチン依存症という病気です。禁煙相談を行う医療機関など医師に相談しましょう。

朝一番のたばこでニコチン依存度がわかります！



禁煙相談医に相談してみませんか

禁煙相談を行う医療機関では、禁煙補助薬などを使いながらカウンセリングを通じてニコチン依存症を治療します。「禁煙」にこれまでの喫煙年数は関係ありません。たばこに対する価値観を変えることが1番大切です。1年間以上、たばこを自分の意志でやめられる人は1割程度ですが、医療機関で治療すれば5～6割になります。大人がたばこを吸う姿を見て育った子どもの多くは将来喫煙者になるなど、たばこは未来を担う子どもたちにも影響を与えます。ぜひこの機会に禁煙を始めましょう。

禁煙相談を行う医療機関について詳しくは健康課、加古川医師会（421・4301）ホームページへ、保険の適用など条件があります。詳しくは各医療機関へ。

【問合せ先】健康課
427・9215

さあ、禁煙にチャレンジしましょう!

桜満開、春らんまん

春らしい陽気になった日岡山公園は桜が満開。たくさんの家族連れやグループが訪れ、花を眺めながらお弁当を食べたり、お昼寝をしたりして、思い思いのお花見を楽しんでいました。



お母さんの手、気持ちいいね～

加古川駅南子育てプラザの「わらべうたベビーマッサージ」には10組の親子が参加。気持ちのいいマッサージに、初めは泣きべそだった赤ちゃんたちもニコニコ笑顔を見せていました。



高機能消防指令センターの運用スタート

119番通報を受ける指令センターがより迅速に、よりの確に、より高機能になりました。最新の通信機器を使い、消防隊員が24時間365日休むことなくまちの安全と安心を見守ります。



ゴール付近の激しい攻防！！

4月6日、総合体育館で開催されたプロバスケットボール「兵庫ストークス」のホーム試合。バスケットボールクラブに所属する市内の小学生たちから大きな声援を受け、熊本ヴォルターズに勝利しました。



お花いっぱいの絵を描こう

市出身の画家・久保田裕美さんのイラスト教室が松風ギャラリーで開かれました。テーマは「お花見」。桜の花の切り絵を用いて、真剣な面持ちでにぎやかな絵を完成させました。



市民リポーター —— 坪山 美幸の

笑顔にあいたい😊

爽やかな五月晴れ。インドア派な私ですら、家にいるのはもったいないと思うほどのお出かけ日和があります。そんな日は青空の下、ドライブを楽しむのもいいし、テーマパークで遊ぶのもいい。…けれどたまには、ゆっくりと歩いてみませんか。今回は登山初心者でも歓迎してくれる「HCはりま」と一緒にウォーキングしてきました。



HCはりまの皆さん。

山好きの3人が2003年に設立した「HCはりま」。当時は気軽に入れるような登山サークルがこの地域になかったため、誰でも参加できるハイキングクラブを、という思いで立ち上げたそうです。現在は市内を中心に、30代から80代のメンバー60人が山登りを楽しんでいます。活動内容を大きく分けると、「山行」「ウォーキング」「自然観察会」の3つですが、詳細は多岐に渡ります。バスを貸し切って遠出し、3000級の山に挑戦することもあれば、初心者向けの山を登ることも。尾根伝いに山から山へ歩く「縦走」、雪山の「スノーシューハイク」、ごみ拾いを兼ねた「グリーンハイク」。そのほか、平地で名所を巡るウォーキングに花々の観察と、季節に合わせているような計画が立つそうです。興味のあるプランだけ参加できるので、無理せず続けられそうです。また、経験者でも初心者でも、誰でも

企画を立てて「リーダー」になれるのが会の魅力のひとつ。行きたいところをプランニングし、会報やホームページでメンバー以外からも参加者を募っています。そんな数ある企画の中から私が選んだのは、登山よりも易しそうな「明石駅周辺のウォーキング」。城跡のある明石公園から始まり、見どころ盛りだくさんの約8kmのコースです。楽しみ！朝9時30分に集合場所に行くと、多くの人が集まっています。この日の参加は21人。小学生のお孫さんを連れ来た人や夫婦で来た人もいましたよ。家族で共通の趣味を持つってうらやましいなあ。輪になって1人ずつ自己紹介し、空気が和んだところでスタート。名所などのポイントに向け黙々と歩くのかと思いきや、道中の自然を楽しみつつ、のんびりと散策していきます。驚いたのが、皆さんの博識っぷり。野鳥が飛べば「あれはムクドリ」。花があれば「これはサンシユウ」。立ち寄った



何か見つけるたびに「あれ見て！」と教え合いながら歩きます。小さな感動がいっぱいです。

取材メモ

通ったことのある道でも、車から見たのでは分からない発見がありました。小さい花とか、面白い看板とか、何気ないこと。心満たされる時間を過ごせました！

神社では「この鳥居は…」と説明が始まりました。各分野でそれぞれ詳しい人がいるそうで、一緒に歩くだけで自分の教養も高まりそうです。休憩時には持ってきたおやつを配り合い、パンやおにぎりをみんなで頬張りながら「よう動いてよう食べんと。体動かすと、1個のおにぎりがすごくおいしいんよ」とニッコリ。心身ともに充実した日々を送っているから、笑顔が輝いているのでしょね。もうね、家でテレビ見てカップラーメン食べる生活、本当ダメだなって。心から反省。お寺や神社にいくつか立ち寄り、古い街並みを通って海岸へ。こんなにたくさん歩くのはもちろん、ゆっくりと景色を見たのは久しぶりかも。時には花の匂いを嗅いでみたり、池を眺めてみたり、風を感じてみたりして、五感で自然を愛しました。大満足！「ちょっと訓練すれば、山も登れるようになりそうですよ。達成感もありますし、自分に合ったコースに参加してもらえたら」と木下重成会長。体験ハイクもOKとのことなので、またお邪魔してみようかな。歩くことがクセになりそうです。

「HCはりま」の活動は土日祝を中心に月5回ほど、近畿圏内で。お問い合わせは大向さん(090・9046・7940)へ。

情報

受賞おめでとう 市民さわやか賞

加古川市民さわやか賞が決まりました。受賞されたのは次のみなさんです。



前田 知志さん
八幡小学校

▶平成25年度歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールで文部科学大臣賞。



アィナ イワヱさん
加古川中学校

▶第44回ジュニアオリンピック陸上競技大会女子砲丸投で第2位。

税

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

今月の納付と納税 固定資産税・都市計画税 （第1期分） 軽自動車税 （全期分） 幼稚園・保育園保育料 （5月分） 納期限は6月2日です。

使用している場合や、障がいの送迎などのために構造を変えた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12日から6月2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

医療助成

母子家庭等医療費助成 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30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。

福祉

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

緊急地震速報訓練を行います

【とき】6月5日(木)午前10時15分ごろ

【内容】全国一斉に緊急地震速報の訓練が実施されます。

BAN-BANテレビ(地上波11ch)で訓練用の緊急地震速報テロップが表示されます。その際にBAN-BANラジオでも緊急地震速報の訓練音声がかかります。

実際に地震が発生した場合を想定して、机の下に隠れるなど身の安全を守る訓練を行ってください。

当日の気象状況などにより訓練が中止になる場合があります。

問 危機管理室(427・9717)へ。

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のある人は、気軽に各地域の民生委員・児童委員に相談してください。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。

児童手当の請求を お忘れなく

平成11年4月2日以降に生まれた児童を養育している人で、現在手当を受給していない人(これまで請求したことのない人など)は、請求手続きをしてください。手当は請求の翌月分から支給されます。現在受給中の人は、請求の必

7月1日から福祉医療費助成制度の一部が変わります

老人医療費助成制度

国の医療制度が変わり、70歳から74歳の自己負担割合が2割になるため、65歳から69歳を対象とする老人医療費助成制度の自己負担割合などを変更します。

昭和24年6月30日以前に生まれた人は、経過措置により変更前の自己負担割合などが適用されますので変更はありません。

【対象】市民税の非課税世帯で、年金収入と年金以外の所得の合計が80万円以下の人

認定区分	変更前(6月30日まで)		変更後(7月1日から)	
	自己負担割合	自己負担限度額(月)	自己負担割合	自己負担限度額(月)
低所得	2割	外来 8,000円	2割	外来 12,000円
		外来・入院 24,600円		外来・入院 35,400円
低所得	1割	外来 8,000円	2割	外来 8,000円
		外来・入院 15,000円		外来・入院 15,000円

母子家庭等医療費助成制度

母子(父子)家庭世帯と他の世帯との均衡を図るために、所得制限と自己負担限度額を変更します。

認定区分	変更前(6月30日まで)		変更後(7月1日から)	
	所得制限	自己負担限度額	所得制限	自己負担限度額
一般	母(父)、扶養義務者の所得が児童の扶養手当基準を準用	・外来 1医療機関あたり1日600円を限度に月2回まで負担 ・入院 1割負担で1カ月2,400円	母(父)、扶養義務者の所得が児童の扶養手当基準を準用	・外来 1医療機関あたり1日800円を限度に月2回まで負担 ・入院 1割負担で1カ月3,200円
		母(父)、扶養義務者の年金収入と年金以外の所得の合計が80万円以下		・外来 1医療機関あたり1日400円を限度に月2回まで負担 ・入院 1割負担で1カ月1,600円

問 医療助成年金課(427・9190)へ。

平成26年度 所得課税証明書の 交付は5月23日から

5月23日から、平成26年度(平成25年所得分)の所得課

税証明書の交付を始めます。平成25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 市民課、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が必要

【手数料】1通300円
問 市民税課(427・9161)へ。

休日納税相談窓口を開設

市役所の閉庁日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。
【とき】5月18日(日)午前9時～午後4時
【ところ】収税課
問 収税課(427・9173)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。

重度心身障害者(児)介護手当の5月期分(1月～3月)は、5月26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・9210)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 日赤兵庫支部加古川市地区(高齢者・地域福祉課内

農業委員会委員選挙立候補予定者説明会

7月19日任期満了に伴う加古川市農業委員会委員選挙の立候補予定者説明会を開催します。この選挙は、農業に従事している人を対象としたものです。立候補予定者や関係者は出席してください。立候補の届け出に関する書類を渡します。1候補につき2人まで。

【とき】5月22日(木)午前10時から
【ところ】勤労会館3階

選挙区	定数	選挙区など一覧表		
		投票区	第1	第2
第1選挙区	8人	第1(加古川町南部)	第1(加古川町南部)	第2(加古川町北部)
		第2(加古川町北部)	第3(野口町)	第4(平岡町)
		第3(野口町)	第4(平岡町)	第5(尾上町)
		第4(平岡町)	第5(尾上町)	第6(別府町)
		第5(尾上町)	第6(別府町)	第1(神野町)
第2選挙区	5人	第1(神野町)	第2(八幡町)	第1(平荘町)
		第2(八幡町)	第1(平荘町)	第2(上荘町)
第3選挙区	4人	第1(東神吉町)	第2(西神吉町)	第3(米田町)
		第2(西神吉町)	第3(米田町)	第1(志方町東地区)
第4選挙区	4人	第1(志方町東地区)	第2(志方町中地区)	第3(志方町西地区)
		第2(志方町中地区)	第3(志方町西地区)	
		第3(志方町西地区)		
第5選挙区	7人	第1(志方町東地区)	第2(志方町中地区)	第3(志方町西地区)
		第2(志方町中地区)	第3(志方町西地区)	
		第3(志方町西地区)		

問 選挙管理委員会事務局(427・9359)へ。

光化学スモッグにご注意を

10月17日までは光化学スモッグ特別監視期間です。予報発令時には黄色、注意報発令時には赤色のぼり旗や表示板を、学校や公民館などに掲示してお知らせします。防災ネットかこがわの「緊急情報メール」に登録した人には、メールでお知らせします。発令された時は、できるだけ屋外での運動は避けてください。目やのど、鼻に刺激を感じたら洗眼やうがいをし、症状がひどい場合は医師の診察を受けてください。

上西条地区地区計画の 原案の縦覧

【とき】5月15日～28日午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日は除く)

【ところ】都市計画課
【内容】地区計画の目標、整備・開発・保全に関する方針、地区整備計画

【意見書の提出】利害関係人は5月15日～6月4日(土・日曜日は除く)に、意見書を提出することができます。
問 都市計画課(427・9418)へ。

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歳以上で要介護・要支援認定を受けていない人を対象とした「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27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になりません。

国民健康保険証の資格取得年月日が平成26年4月2日以降の人と、資格取得年月日が平成26年4月1日以前で交付年月日が5月21日以降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歳～74歳	65歳未満の人は5月下旬に、65歳以上の人は7月上旬に受診票を郵送します。総合保健センターが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歳～39歳	総合保健センターで受診してください。5月8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・血糖値・コレステロール値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になりません。

【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）

【対象】65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない人

【受診方法】

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。

ご利用ください 中小企業融資あっせん制度

【融資内容】

種別	融資限度額	年利率
一般融資	3千万円	160%
小口融資	千250万円	150%
小規模企業支援融資	500万円	150%
短期融資	750万円	150%

いずれも固定金利。融資期間などは種別によって異なります。

【対象】次のすべての条件に該当する中小企業者
市内に住所または主たる事業所がある
市税を滞納していない

い種別によってほかの条件があります。
申問 商工労政課（427・9756）へ。
申込書は商工労政課 商工会議所にあります。
【こもてエック！】
三菱重工（株）高砂製作所から対象事業を引き継いだ三菱日立パワーシステムズ（株）高砂工場の「実証設備更新計画に係る環境影響評価準備書」の縦覧 5月8日～6月7日午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）、勤労会館と三菱日立パワーシステムズ（株）高砂工場正門前社員クラブで。住民説明会は5月19日（月）午後6時30分～8時30分、勤労会館で。問合せ先は三菱日立パワーシステムズ（株）高砂

子育て

工場（445・6123）へ。

ベビーマッサージ＆ベビ योग

【とき】5月12日（月）・19日（月）・26日（月）午前11時15分～午後零時15分 3回コース。
【ところ】ウエルネスパーク
【対象】2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者
【定員】15組（先着順）
【参加費】3千円
申問 5月8日から、ウエルネスセンター（433・1124）へ。

ファミリーサポートセンターの催し

地区別交流会

【とき・ところ】▷6月3日（火）...尾上公民館 ▷6月5日（木）...東加古川子育てプラザ 時間はいずれも午前10時30分～11時30分。
【対象】ファミリーサポートセンター会員、会員登録を考えている人
【定員】各30人（先着順）
【参加費】無料
申 前日までに、ファミリーサポートセンターへ。
子育て応援サポーター養成講習会
【とき】6月12日（木）・13日（金）・19日（木）・20日（金）午前9時45分～11時15分、正午～午後1時30分 8回コース。
【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、応急手当法など
【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で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
申 6月6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）。
問 ファミリーサポートセンター（424・9933）へ。

消防職員採用説明会

【とき】5月10日（土）午前9時～午後0時10分（受付は午前8時30分から） 当日受け付け可。

【ところ】防災センター

【内容】消防業務の説明、訓練体験、車両・資機材の展示など

【対象】高校生以上で消防士を目指す人
体験を希望する人は運動できる服装が必要。

くわしくは市ホームページをご覧ください。
申問 消防本部総務課（427・6528）へ。

訂正請求件数		開示請求件数		保有個人情報請求状況	
処理状況	訂正	開示	開示	開示	開示
不訂正	0	部分開示	13	部分開示	7
訂正	1	不開示	18	不開示	34
		取り下げ	2	取り下げ	5
					3
					49

料の閲覧ができます。
問 総務課（427・9137）へ。

住宅を建築（増改築含む）・購入・リフォームするときに低利で融資します

建築（増改築含む）・購入
【融資内容】
融資限度額 2千万円以内
融資期間 35年以内
融資利率 固定金利：229%
償還方法 元利均等月賦償還方式
（どちらか一方）
償還併用方式
元利均等半年賦償還併用方式
保証料 市が負担（10万円まで）

【対象】次のすべての条件に該当する20～55歳の人
同一事業所に1年以上在職している
市内に自己の住宅を建築（増改築含む）・購入しようとしている（中古住宅購入の増改築含む）
市税を滞納していない

滞納していない
リフォーム
【融資内容】
融資限度額 500万円以内
融資期間 15年以内
融資利率 固定金利：169%
償還方法 元利均等月賦償還方式
（どちらか一方）
償還併用方式
保証料 本人が負担

【対象】次のすべての条件に該当する20～60歳の人
同一事業所に1年以上在職している
市内の自己の住宅をリフォームしようとしている
市税を滞納していない
申問 商工労政課（427・3074）へ。

平荘・上荘地区で土地利用計画と特別指定区域案の縦覧を行います

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、平荘町小畑東地区、小畑西地区、一本松地区、磐西地区および上荘町白沢地区で、市提案型により作成したまちづくり計画案の縦覧を行います。

【とき】5月14日～28日
【縦覧場所】▷平荘町小畑東・小畑西・一本松地区...小畑東公民館、小畑集会所、一本松集会所 ▷平荘町磐地区...磐西公民館 ▷上荘町白沢地区...白沢寿会館 ▷都市計画課...全地区
【内容】土地利用計画図、特別指定区域の区域、予定建築物の用途
都市計画課で縦覧できる時間は午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日は除く）。
【意見書の提出】5月14日～6月4日に各町内会、市役所まで提出することができます。
問 都市計画課（427・9418）へ。

働く人の住宅改修を補助します

市内に住んでいる勤労者などが、市内の施工業者などを利用して、住宅機能の向上を目的とした住宅の改修工事を行う場合に、工事経費の10%（最高30万円）を補助します。
補助対象となる工事の経費が30万円（消費税を除く）未満の場合は対象になりません。
補助金の交付決定通知前に開始する工事は対象になりません。また、市の他の制度による助成を受けている工事は対象になりません。
市内の施工業者とは、市内に主たる事業所（本社または支店）を有するもの（個人業者を含む）です。
【対象住宅】申請時に建築後10年以上を経過した住宅で、次のいずれかの条件の人が所有し、住んでいる住宅 加古川市に住民登録がある勤労者（事業所に勤務している、または個人で事業を営んでいる） 市税を滞納していない（共有者がいる場合は共有者全員）
1 親等内の親族が所有する住宅で、補助対象者がその住宅居住者の生計を維持している人である場合は対象になります。
併用住宅の場合は住宅部分、共同住宅は専有部分のみ対象。
【募集件数】70件程度（申込者多数の場合は抽選）
申問 5月12日～6月13日に、申請書に必要な書類を添えて商工労政課（427・3074）へ。
郵送による申し込みはできません。くわしくは市ホームページをご覧ください。

武道館の子ども講座

産後ママのための初めてヨガ
 【とき】6月4日(水)・18日(水)
 7月2日(水)・16日(水)午前10時
 30分～11時15分 4回コース

【対象】2カ月～小学生未満の子どもと保護者
 【定員】20組(先着順)
 【参加費】4千円
 【持ち物】バスタオル
 英語で楽しくベビーマッサージ

【とき】6月4日(水)・18日(水)・7月2日(水)・16日(水)午前11時30分～午後零時15分 4回コース

【対象】2カ月～2歳未満の子どもと保護者
 【定員】20組(先着順)
 【参加費】4千500円

【持ち物】バスタオル2枚

申問 日岡山体育館(426・8911)へ。

【こどもチェック！】

ママとベビのビヨビヨサロン
 【とき】5月21日(水)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、身体測定など
 【対象】4～12カ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
 問合せ先：市連合婦人会事務局(男女共同参画センター内) 424・7172)へ。 申込不要
 加古川駅南子育てプラザのおたのしみ会 5月2日(金)：おもちゃサロン
 5月7日(水)：端午の節句
 5月8日(木)：みんなであそぼう
 5月12日(月)：3B体操 5月15日(木)：親子ふれあいあそび
 5月19日(月)：スマイルヨガ 5月20日(火)：リズムあそび 5月21日(水)：5月生まれの誕生会 5月23日(金)：ファミサポとあそぼう 5月27日(火)：初夏のミニコンサート
 時間はいつでも

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。先生と一緒に遊びを計画し、幼稚園で子育てを楽しみませんか。

【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
 申問 5月9日までの午後2時～4時に、直接各市立幼稚園へ。

市美術展の作品

【部門】日本画、洋画、写真、書道、彫塑、工芸
 【出品点数】1人1部門につき1点(彫塑は2点以内)
 未発表で自作に限る。
 【出品料】1点につき500円
 【対象】15歳以上の人 中学生は不可。
 作品の受け付け
 【とき】6月15日(日)午前10時～午後4時
 【ところ】総合文化センター ウエルネス協会(424・9395)へ。

太陽光発電システム設置費用を補助します

【対象】対象機器の設置契約日が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に自らが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に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10,000円(上限30,000円)
 【募集件数】125件程度(申込者多数の場合は抽選)
 申問 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。

★ 催し

福本達雄米寿展

【とき】5月16日～25日 午前10時～午後5時
 【ところ】総合文化センター、松風ギャラリー
 【入場料】無料
 【会場】ウエルネス協会(424・9395)へ。

不安を自信に！再就職支援集中セミナー

【とき・内容】5月22日(木)：履歴書・職務経歴書作成
 5月23日(金)：仕事と子育ての両立
 5月29日(木)：面接実践対策
 時間はいつでも 午前10時～11時30分

募集

不登校の子どもたちのための学生ボランティア登録

【内容】適応教室「わかば教室」や小集団活動「アタック」

【ところ】男女共同参画センター
 【定員】各7人(先着順)
 【参加費】無料
 申問 電話で男女共同参画センター(424・7172)へ。一時保育あり。

上級救命講習会

【とき】5月23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、搬送法、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 5月7日から、電話で防災センター(423・0119)へ。

応急手当普及員再講習会

【とき】5月25日(日)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23年度に応急手当普及員の資格を取得したか

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15日から原則として毎月第1・3木曜日 ▷尾上公民館...5月20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】おもちゃ作り、遠足、運動会など
 【対象】平成23年10月1日～平成24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(別に材料費が必要)
 申問 5月9日(必着)までに、申込用紙が往復ハガキに 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 JAビル5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。
 申込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。

赤ちゃんオリンピック

【とき】5月30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、楽しい親子あそびなど
 【対象】ハイハイが歩くことができる1歳6カ月未満の子どもと保護者
 【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)
 申問 5月14日(必着)までに、申込用紙が往復ハガキに 住所 参加者全員の氏名・ふりがな・子どもの生年月日・続柄 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。
 申込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。

「ゴー」の活動支援 交通費や食費、保険加入費などは各自で負担。
 【対象】教員や心理士などの資格取得を目指す大学生・大学院生

申問 教育相談センター(421・5484)へ。
 登録後、面接と研修があります。申込書は教育相談センター、市ホームページにあります。

加古川駅南子育てプラザの講座

スローエクササイズ
 ▷とき...5月13日(火)・27日(火) 6月3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保護者
 ▷定員...10人(先着順) ▷参加費...1,500円
 申 5月7日から、加古川駅南子育てプラザへ。
 ママヨガ講座
 ▷とき...5月16日(金)・30日(金) 6月13日(金)・27日(金)午後1時～1時45分 4回コース。
 ▷対象...小学生未満の子どもと保護者
 ▷定員...18人(先着順) ▷参加費...2,000円
 申 5月8日から、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。

東加古川子育てプラザの講座

アロマハンドマッサージ
 ▷とき...5月15日(木)午後1時～2時(1人約10分) ▷対象...小学生未満の子どもと保護者
 ▷定員...12人(先着順) ▷参加費...300円
 申 5月10日から、東加古川子育てプラザへ。
 絵本講座
 ▷とき...5月28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)
 申 5月15日から、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。

再講習を受講した人
 【参加費】無料
 申問 5月9日から、電話で防災センター(423・0119)へ。
 防火管理者資格取得講習会
 【とき】6月19日(木)・20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
 【対象】多人数が入り・居住・勤務する施設の責任者など
 【定員】100人(先着順)
 【参加費】6千700円(テキスト代を含む)
 申問 5月19日～23日に、参加費と証明写真(縦3×横24)を添えて消防本部予防課(427・6532)へ。

花とみどりの講習会

【とき】5月23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】ボーダー花壇づくり
 【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5月15日までに、電話で日岡山公園いくびよう園(426・6443)へ。

ロビーコンサート

【とき】5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】水丘小学校PTAコーラス、ミル・フルールワプラノ・フルート・ピアノ)
 問 ウェルネス推進課(427・9181)へ。

じゃぶじゃぶ池 カヌー体験

【とき】5月4日(祝)・11日(日)午前11時～午後3時
 【ところ】海洋文化センター
 【定員】各20人(先着順)
 【参加費】無料
 申問 海洋文化センター(441・0050)へ。

平荘湖アクア交流館の教室

【とき】6月2日(月)・9日(日)・16日(月)午前10時～正午
 回コース。3
 【対象】16歳以上の人
 【定員】20人(先着順)
 【参加費】2千円
 生け花
 【とき】6月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)午後2時30分～4時30分 4回コース。

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・団体
 【補助内容】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。
 申問5月7日～23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。

図書館の催し

中央図書館

【親子えほんの会】とき：5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：20組(先着順) 参加費：無料
 【おはなし会】とき：5月3日(祝)・17日(土)・31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】とき：5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。

加古川図書館

【親子えほんの会】とき：5月3日(祝)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：5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(42・2・3471)へ。

子ども囲碁教室 ~プロ棋士に学ぼう~

【とき】6月1日(日)・15日(日)・29日(日) 7月6日(日)・20日(日) 8月17日(日)・31日(日) 9月7日(日)・21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】初心者小学生
 【定員】15人(先着順)
 【参加費】6,000円
 申問5月14日から、電話でウェルネス協会(424・9395)へ。

急がずあせらず安全運転

	平成25年 1月～2月	平成26年 1月～2月
人身事故	283件	254件
傷者数	356人	289人
死者数	0人	1人

【対象】16歳以上の人
 【定員】20人(先着順)
 【参加費】4千円(別に材料費が必要)
 申問5月7日から、平荘湖アクア交流館(428・2015)へ。

少年自然の家の催し

【天文塾】
 【とき】5月17日(土)午後7時～9時
 【内容】学習会、土星・ふしぎ発見、土星や火星などを観望
 【対象】小学生以上の人
 中学生以下は保護者同伴。
 【定員】70人(先着順)
 【参加費】200円
 申 電話で少年自然の家へ。

加古川図書館を休館します

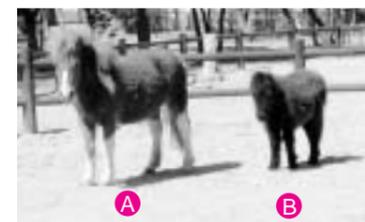
図書整理のため、加古川図書館は5月19日から30日まで休館します。

ウェルネスパーク図書館

【やってみよう！】1日図書館員 とき：5月5日(祝)午前10時～正午、午後1時～3時 内容：本の貸出・返却棚の整理など 対象：小学校1～3年生 定員：各5人(先着順) 参加費：無料
 【よつちゃんのサイエンスカフェ】とき：5月6日(火)午後1時～2時30分 対象：小学生と保護者(小学生のみは不可) 定員：20組(先着順) 参加費：無料
 申 ウェルネスパーク図書館へ。

【おやこdeえほん】とき：5月3日(祝)・17日(土)午後2時30分～3時 対象：4歳以上の子どもと保護者(子どものみも可) 定員：各20人(先着順) 参加費：無料
 【日曜朝の読書会】とき：5月4日(祝)午前10時～正午

広報4月号に掲載したポニーの名前募集の訂正



4月号で名前を募集した少年自然の家の2頭のポニーのうち、都合によりBの代わりに別のポニーが来ることになりました。応募していただいたみなさんには申し訳ありませんが、今回の名前募集はAのみとし、後日新しいポニーの名前を募集します。
 問 少年自然の家(432・5177)へ。

月見会

【とき】5月10日(土)午後7時～9時 曇り・雨天時は星のお話会。
 【内容】大型望遠鏡で土星、火星、春の二重星などを観望
 【参加費】無料
 申込不要。

木工教室

【とき】5月24日(土)午前9時30分～午後3時
 【内容】組み木「虹とかたつむり」
 【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 5月14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」返信ハガキにあてて名を書いて。

ガーデンパーティー・スイーツ

【とき】5月25日(日)午後1時30分～4時
 【内容】竹でようかん作り
 【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)
 【参加費】500円
 【持ち物】エプロン、手ふき
 申 5月15日(必着)までに、往復ハガキに「参加者全員の氏名・ふりがな・性別・年齢 住所・電話番号 返信ハガキにあてて名を書いて、〒675-0058 天下原715の5少年自然の家「ガーデンパーティー」係へ。
 問 少年自然の家(432・5177)へ。

総合文化センタープラネタリウム館 キロボとミラタ ロボット宇宙飛行士たちの挑戦

2013年、世界初のロボット宇宙飛行士が誕生しました。国際宇宙ステーションで若田宇宙飛行士との実験を行うキロボと、地上からサポートするミラタの活躍をお楽しみください。

7月13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)はイベントのため一般投映はありません。
 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
 400円(4歳～中学生 100円)
 問 総合文化センター(425・5300)へ。

ジュニア天文クラブの参加者を募集

【とき】5月24日(土) 6月7日(土)・21日(土) 7月5日(土)・19日(土)午前10時～11時50分(7月19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7月26日(土)に延期) 5回コース。

【ところ】総合文化センター
 【内容】天体観測器具の使い方と実習、太陽・星・月などの観察
 【対象】小学校4～6年生
 【定員】10人(先着順)
 【参加費】1,000円
 申問5月7日から、電話で総合文化センター(425・5300)へ。

内容：お薦め本を持ち寄って歓談 定員：20人(先着順) 参加費：無料
 【おはなし会】とき：5月10日(土)・24日(土) 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
 【大人の朗読会】とき：5月18日(日)午後2時～3時 対象：16歳以上の人 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。

加古川ばら展

5月17日(土)・18日(日)
午前10時～午後6時
(18日は午後4時まで)
【ところ】ウェルネスパーク
【内容】切りバラの展示、バラづくり相談など
【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 交配により作出された新品種で入賞作品には「花姫」と命名します。▷アレンジメントの部...花材、花器に出品者本人が育てたバラを生ける
【出品料】1人1000円
【申込方法】5月16日(金)午後1時～3時に直接会場へ持参
問 観光課(424・2190)へ。

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(3月末暫定値)

	平成25年 1月～3月	平成26年 1月～3月
空き巣	27件	28件
自動車の盗難	17件	9件
オートバイの盗難	36件	32件
自転車の盗難	249件	280件
ひったくり	3件	2件
車上ねらい	85件	80件

斎場の休場日(5月)
【休場日】9日(金)・21日(水)

地域子ども教室 わいわいクラブ

【とき】5月24日(土)・31日(土)、6月21日(土)・28日(土)、7月12日(土)・26日(土)、8月16日(土)・23日(土)、9月13日(土)・27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】3000円(保険料を含む)
申問 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。

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15日(日)午前10時～午後0時30分
【ところ】総合体育館
【内容】親子ふれあい体操、親子ニュースポーツ体験など
【対象】小学生と保護者
【定員】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
申問 5月26日(必着)までに、ハガキに 郵便番号・住所 学校名 電話番号 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。

平荘湖アクア交流館

ストレッチヨガ
【とき】6月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火) 午前9時15分～10時15分 午前10時45分～11時45分 各4回コース。
【対象】16歳以上の人
【定員】各20人(先着順)
【参加費】2500円
成人水泳(クロール)スクール1日体験イベント
【とき】5月24日(土)午前10時から
【対象】16歳以上の人
【定員】10人(先着順)
【参加費】1000円
申問 5月7日から、平荘湖アクア交流館(428・2015)へ。

ウェルネスパークの催し

ラフターヨガ

【とき】5月15日(木)午前10時30分～11時30分
【定員】20人(先着順)
【参加費】500円

ミュージックフラッグ インカコガワ

【とき】5月25日(日)午後2時から
【出演】ONESTEPなど
【入場料】2千円(当日2千500円)、高校生以下千円 全席自由

体の力を抜く

【とき】5月31日(土)午前10時～11時
【内容】肩甲骨や股関節を動かす

公民館

野口公民館
426・9020

【ふれあいバラまつり】とき：5月20日(火)午前10時～午後3時30分 内容：バラ園の鑑賞・バラ作り相談など

【野口カラオケ教室】とき：毎月第1・2・4土曜日午後5時～7時 対象：20歳以上の人 定員：10人 入会金：千円 会費：月額千500円 申問岸(426・4716)まで。

【パソコン教室月曜日】とき：毎月第1～4月曜日 午前9時～11時 午後1時～3時 対象：20歳以上の人 内容：エクセル基礎ワード・エクセル基礎 定員：5人 10人 会費：月額2千500円 申問岡田(423・4592)まで。

参加費：無料

問 肥田(090・3999・0136)まで。

【パソコン教室月曜日】とき：毎月第1～4月曜日 午前9時～11時 午後1時～3時 対象：20歳以上の人

内容：エクセル基礎ワード・エクセル基礎 定員：5人 10人 会費：月額2千500円

申問岡田(423・4592)まで。

【野口カラオケ教室】とき：毎月第1・2・4土曜日午後5時～7時 対象：20歳以上の人 定員：10人 入会金：千円 会費：月額千500円

申問岸(426・4716)まで。

【ふれあいバラまつり】とき：5月20日(火)午前10時～午後3時30分 内容：バラ園の鑑賞・バラ作り相談など

【野口カラオケ教室】とき：毎月第1・2・4土曜日午後5時～7時 対象：20歳以上の人 定員：10人 入会金：千円 会費：月額千500円

申問岸(426・4716)まで。

【ふれあいバラまつり】とき：5月20日(火)午前10時～午後3時30分 内容：バラ園の鑑賞・バラ作り相談など

【野口カラオケ教室】とき：毎月第1・2・4土曜日午後5時～7時 対象：20歳以上の人 定員：10人 入会金：千円 会費：月額千500円

申問岸(426・4716)まで。

スポーツ

ソフトバレーボール 親睦大会

【とき】5月25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：女性4人 トリムの部：男女各2人
【定員】60チーム(先着順)
【参加費】1チーム2千円(ユニフォーム3千円)
申問 5月7日～16日に、参加費を添えて日岡山体育館(426・8911)へ。

市民レガッタ参加チーム

【とき】7月26日(土)・27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

ニア グランドシニア ジュニア オープン

は7月26日のみ開催

【対象】小学校4年生以上の人 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 申問 5月31日までに、申込書に必要事項を書いてウェルネス協会(424・9395)へ。 申込書はウェルネス協会、市役所、漕艇センター、各市民センター・公民館にあります。

【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 申問前日までに、日岡山体育館(426・8911)へ。

今春、音楽系大学・短大を卒業した新人演奏家の演奏会です。

プログラム
ピアノ 江口舞、佐藤亜衣、山崎萌
トロンボーン 大西夏生
ソプラノ 田中恵美
問 ウェルネス協会(424・9395)へ。

【とき】5月15日(木)午前10時30分～11時30分

【定員】20人(先着順)

【参加費】500円

【対象】16歳以上の人

【内容】スイング改善など

【対象】16歳以上の人

【定員】15人(先着順)

【参加費】500円

申問 ウェルネスパーク(433・1100)へ。

【対象】16歳以上の人

【定員】20人(先着順)

【参加費】500円

【対象】16歳以上の人

【定員】20人(先着順)

【参加費】500円

申問 ウェルネスパーク(433・1100)へ。

【対象】16歳以上の人

【定員】20人(先着順)

【参加費】500円

申問 ウェルネスパーク(433・1100)へ。

【対象】16歳以上の人

【定員】20人(先着順)

【参加費】500円

申問 ウェルネスパーク(433・1100)へ。

【こどもチェック!】

グラウンドゴルフ大会7月9日(水) 午前9時30分から(小雨決行、雨天時は7月10日(木)、姫路市立球技スポーツセンターで。参加費千円。申し込みは5月23日午前9時～11時に運動公園陸上競技場多目的広場へ。くわしくは市グラウンドゴルフ協会。大畑(090・85576・0760)まで。

なごな教室 ところ、とき、問合先 武道館(毎週火曜日午前10時～正午)：神吉(424・1910)まで。 武道館(毎週金曜日午前10時～正午)：印南剣道場(毎週火曜日午後6時30分～8時・毎週土曜日午後6時30分～8時)：阿部(432・8737)まで。 いずれも会費は小学生・高校生月額千500円、一般月額2千円。 日岡山体育館のトレーニングルーム初回講習 毎週月曜日午後2時から・午後7時から(5月5日・19日は除く)、毎週火曜日午前10時30分から、毎週水曜日午後2時から・午後7時から、毎週木曜日午前10時30分から、毎週金曜日午後2時から・午後7時から、毎週土曜日午後2時から・午後7時から(5月3日は除く)、毎週日曜日午前10時30分から(5月25日は除く)。対象は中学生以上の人。定員各5人(先着順)。参加費400円(会員登録を含む)。体育館シューズ、タオルを持参。申し込みは前日までに、日岡山体育館(426・8911)へ。

日岡山体育館の体力測定 毎週木曜日午後2時から(5月1日・22日は除く)。測定項目は垂直跳 反復横跳、最大酸素摂取量など。対象は18歳以上の人。定員各5人(先着順)。参加費500円。体育館シューズ、タオルを持参。申し込みは前日までに、日岡山体育館(426・8911)へ。

日岡山体育館のトレーニングルーム初回講習 毎週月曜日午後2時から・午後7時から(5月5日・19日は除く)、毎週火曜日午前10時30分から、毎週水曜日午後2時から・午後7時から、毎週木曜日午前10時30分から、毎週金曜日午後2時から・午後7時から、毎週土曜日午後2時から・午後7時から(5月3日は除く)、毎週日曜日午前10時30分から(5月25日は除く)。対象は中学生以上の人。定員各5人(先着順)。参加費400円(会員登録を含む)。体育館シューズ、タオルを持参。申し込みは前日までに、日岡山体育館(426・8911)へ。

日岡山体育館・武道館のスポーツ教室

各教室とも8回コース(バドミントンは10回、ヨガは9回コース)。 申込者多数の場合は抽選。

日岡山体育館

教室名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費
初めてエアロ	水曜	7月2日	10:00	30人	3,200円
ゆったりヨガ	木曜	7月3日	9:30	32人	3,200円
ほぐさサイズ	木曜	7月3日	10:45	17人	3,200円
バドミントン	木曜	7月3日	19:00	35人	5,000円
卓球(中級)	水曜	7月9日	15:00	15人	4,000円

武道館

ヨガ	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費
ヨガ	火曜	7月1日	10:00	50人	4,050円
ヨガ	金曜	7月11日	10:00	50人	4,050円
ソフトエアロピクス	火曜	7月1日	13:30	50人	3,600円
気功	木曜	7月3日	13:30	60人	3,600円

申問 5月31日までに、申込用紙に必要事項を書いて日岡山体育館(426・8911)へ。 申込用紙は日岡山体育館にあります。

スポーツ交流館のスクール

いずれも3回コース(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
キッズダンスA	金曜	5月9日	16:00	20人	4,000円
キッズダンスB	金曜	5月9日	17:00		
ベビーマッサージ & ベビーヨガ	金曜	5月16日	11:15	15組	3,000円
キッズマッサージ & 運動あそび	木曜	5月15日	10:00	10組	3,000円

【対象】▷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 ▷キッズマッサージ&運動あそび...歩くことができる1～3歳の子どもと保護者

体験会があります

【教室名・とき】▷親子スイミング...5月24日(土)・28日(水)午前10時30分から(対象は6カ月～小学生未満の子どもと保護者)▷小学生スイミング...5月26日(月)・29日(木)午後4時45分から▷大人スイミング(クロール)...5月28日(水)午後7時15分から
【定員】各10人(親子スイミングは各10組) 先着順。
【参加費】1000円

申問 5月7日から、スポーツ交流館(436・7400)へ。

介護者のつどい

5月10日(土)	万亀園(野口町)	午後1時30分～3時30分
5月23日(金)	ゆとり庵別府(別府町)	午後1時30分～3時

【内容】理学療法士による講話「腰痛予防」施設見学(現地集合)

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。

認知症の人を支える介護者のつどい

5月16日(金)	グランはりま(平岡町)	午後1時30分～3時
5月20日(火)	加古川北公民館	午後1時～3時

【内容】茶話会、介護相談など

問 地域包括支援センターひらおか(451・0405) 地域包括支援センターかこがわ北(430・5560)へ。

なんでも介護相談

5月13日(火)	志方公民館	午後1時～4時
5月22日(木)	平岡会館	午後3時～4時
5月27日(火)	加古川西公民館	午後1時～4時

問 地域包括支援センターかこがわ西(452・2097) 地域包括支援センターひらおか(451・0405)へ。

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。

子宮がん・乳がん検診の受診機会は2年に1回です。

申 5月8日から、電話で総合保健センター(429・2923)へ。

問 健康課(427・9215)へ。

項目	料金	対象年齢(来年3月31日現在)	受付時間
肺がん	700円	18歳以上の人(65歳以上の方は無料)	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	午後1時15分～3時30分
骨粗しょう症	500円		
肝炎ウイルス	1000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	午後1時15分～3時30分
乳がん	3300円	40歳以上の人	
子宮がん	1200円	18歳以上の人(65歳以上の方は無料)	

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14日(水)...青少年女性センター 5月21日(水)...総合保健センター 5月28日(水)...ウェルネスパーク	5月9日(金)...青少年女性センター 5月16日(金)...青少年女性センター 5月23日(金)...総合保健センター	5月13日(火)...青少年女性センター 5月20日(火)...青少年女性センター 5月27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おり、対象者には個別に通知をします。

●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。

21 小児慢性特定疾患医療受給者症の更新申請の受け付けを始めます 申請期間 5月1日～6月30日 対象：現在受給者症を持つ満20歳未満

献血にご協力を

ニッケパークタウン(400mlのみ)	5月5日(祝) 10:00～11:30 12:45～16:00
市役所前	5月12日(月) 10:00～11:30 12:45～16:00
イトーヨーカドー(400mlのみ)	5月6日(火) 10:00～11:30 12:45～16:00
イオン加古川(400mlのみ)	5月31日(土) 10:00～11:30 12:45～16:00

【対象】16～69歳の人
400ミリリットル献血は、18歳以上男性は17歳以上)で体重50kg以上の人に限り、市役所前は平成26年6月より、400ミリリットル献血のみとなりま

問 兵庫県赤十字血液センター

巡回健康相談

1 姫路出張所(079・294・5147)へ。

【とき・ところ】

(火) 尾上公民館	5月13日
(水) 志方公民館	5月14日
(木) 陵南公民館	5月15日
(金) ニッケパークタウン	5月16日
(土) 両荘公民館	5月17日
(日) 平岡公民館	5月18日
(月) 別府公民館	5月19日
(火) 加古川北公民館	5月20日
(水) 東加古川公民館	5月21日
(木) 加古川北公民館	5月22日
(金) 加古川北公民館	5月23日
(土) 加古川北公民館	5月24日
(日) 加古川北公民館	5月25日

【内容】保健師・栄養士による健康相談、血圧測定、体組成測定

問 5月13日までに、健康

食と健康づくりリーダー養成講座

【とき】5月16日～12月5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志がある人

【定員】30人(先着順)

【参加費】千300円(テキスト代などを含む)

問 5月13日までに、健康

センター健診

【とき】5月26日(月)・30日(金)・6月6日(金)・9日(月)

【ところ】総合保健センター

課(427・9215)へ。

別府公民館

441・1117

【地域学講座】とき：5月24日～来年2月の第2・4土曜日午前9時30分～11時30分 15回コース。内容：講義「軍師官兵衛」など、現地学習 定員：30人(先着順) 参加費：1万円(資料代を含む)

申 参加費を添えて別府公民館へ。

【おはなし会】とき：5月28日(水)午前11時～11時45分 内容：絵本の読み聞かせと工作 対象：小学生未満の子どもと保護者 定員：10組 参加費：無料

【婚活・そば打ち教室】とき：5月31日(土)午前9時から 対象・定員：35歳～48歳の男性10人、35歳～45歳の女性10人(申込者多数の場合は抽選) 参加費：2千円

申 5月20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0132 宮田町3の3 別府公民館「婚活」係へ。

問 NPO法人ぐるぐぶ架け橋・長尾(424・5570)まで。

陵南公民館

456・7110

【自閉症療育講座】とき：6月10日～7月の第2・4火曜日午前10時～正午 4回コース。定員：35人(申込者多数の場合は抽選) 参加費：3千円

申 5月20日までに、ハガキに氏名住所年齢電話番号を書いて、〒675の0019 水足333の333 陵南公民館「自閉症療育講座」係へ。

【パラグライダー練習体験】とき：5月11日(日)午前9時～正午 ところ：加古川河川敷緑地両荘地区 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：千円

申 5月7日までに、加古川パラグライダークラブ・山崎 090・5125・3162)まで。

【志方コーラス】とき：毎月第1・3水曜日午後1時～3時 対象：女性 定員：10人 会費：月額千円 申 問長谷川(452・3823)まで。

東加古川公民館

423・6066

【花のボランティア・フラワークラブ】とき：毎月第1木曜日午前8時30分～10時30分 内容：花の育て方の実習と学習 定員：5人 申 問本多(439・1914)まで。

【加古川西マジッククラブ発表会】とき：5月25日(日)午後1時～4時 入場料：無料 問 久米(432・337

加古川公民館

423・3841

【初級ハンゲル講座】とき：6月2日～来年3月の第1・3月曜日午前10時～正午 定員：15人(申込者多数の場合は抽選) 会費：月額3千円(別にテキスト代が必要)

【韓国料理教室】とき：6月3日から毎月第1火曜日(午前10時～正午) 午後7時～9時 定員：10人 入会金：500円 会費：月額千円(別に材料費が必要)

申 問三好(090・3826・2104)まで。

加古川公民館

423・3841

【初級ハンゲル講座】とき：6月2日～来年3月の第1・3月曜日午前10時～正午 定員：15人(申込者多数の場合は抽選) 会費：月額3千円(別にテキスト代が必要)

【韓国料理教室】とき：6月3日から毎月第1火曜日(午前10時～正午) 午後7時～9時 定員：10人 入会金：500円 会費：月額千円(別に材料費が必要)

申 問三好(090・3826・2104)まで。

市民団体のひろば

おやこ体操 1・2・3 B
▷とき...5月8日(木)午前9時45分～10時45分 ▷ところ...陵南公民館 ▷内容...親子のふれあい遊び、運動遊び ▷対象...1～3歳の子どもと保護者 ▷定員...10組(先着順) ▷参加費...500円 申 問 3B体操かこがわ 福澤(090・1227・0584)まで。

乳幼児を持つ親の集まり
▷とき...5月9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」 ▷対象...乳幼児を持つ人 ▷定員...10組(先着順) 一時保育あり(無料、要予約)。▷参加費...無料 申 問 加古川友の会 毛防子(421・4300)まで。子育てセミナー「7秒間のギュッ! ～親子のコミュニケーションのとり方～」▷とき...5月11日(日)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」 ▷対象...子育て中の人 ▷定員...30人 ▷参加費...300円 申 問 家庭倫理の会 高井(090・3844・9310)まで。

パソコン講座
▷とき...5月13日(火)午後1時5分から・午後2時5分から、5月14日(水)午前11時5分から・午後1時5分から・午後3時5分から、5月20日(火)午後1時5分から・午後2時5分から、5月21日(水)午前11時5分から・午後1時5分から・午後3時5分から ▷ところ...加古川駅南まちづくりセンター ▷定員...各5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 三輪(090・9878・8205)まで。

マンドリン・ギターの調べ「みどりの風、ふれあいコンサート」▷とき...5月24日(土)午後2時～4時 ▷ところ...東播磨生活創造センター「かこむ」 ▷参加費...無料 申 問ら・マロン 黒石(452・2807)まで。

必要) 申 問 5月16日(必着)までに、往復ハガキに住所氏名・ふりがな 年齢 電話番号 講座名(韓国料理教室は希望コースも) 返信ハガキにあて名を書いて、〒675の0066 寺家町12の4 加古川公民館へ。

【加古川ジュニアジャズバンド】とき：毎週日曜日午後1時～5時 定員：25人 入会金：500円 会費：月額千円 申 問三好(090・3826・2104)まで。

の人で、8月以降も交付を希望する人 申請・問合せ先：加古川健康福祉事務所(422・0003)

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10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 先 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13日(火)午後1時30分～3時30分
 と ころ 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 5月6日を除く。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(市民生活あんしん課内 427・9179)

人権相談 いじめ、名誉毀損、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・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)

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 児童をどう扱うか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)

少年非行相談 非行・問題行動・怠惰・子育て・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 認知症や介護の悩みなど
 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 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 5月14日(水)・23日(金)午前10時～正午
 と ころ 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 45歳までの人を対象とした就労相談、ニート・ひきこもりの支援相談
 と き 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
 と ころ 若者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労働条件、職場のトラブルなど
 と き 5月21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 再就職・仕事と家庭の両立、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 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 日岡山公園管理事務所(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)

MR2010
 新年度を迎え、入学や就職などで新しい生活スタートさせた人も多いのではないだろうか。私も4月の異動で、広報の編集に携わることになりました。
 私は20年以上加古川に住んでいます。取材をする中で、「こんなええところあったんや！」といった発見や驚きに毎日のように出会っています。その一つが日岡山公園の桜。10年ぶりに日岡山公園の桜をゆっくり見ましたが、とても美しかったです。
 これからみなさんに「わがまち加古川」の魅力や素晴らしさを伝えていきたいよう頑張っていきます。よろしくお願ひします！
 (智)

糖尿病教室

【とき】5月22日(木)午前11時～午後零時30分
 【ところ】西市民病院
 【内容】「新緑」をテーマに食事を通じて、糖尿病の知識や心得を学ぶ
 【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】40人(先着順)
 【参加費】500円
 申 問 5月7日午前9時から、西市民病院庶務課(434・2051)へ。

「7」チェック!

市民健康フォーラム「最新の糖尿病の予防と治療」
 と き 5月24日(土)午後2時～4時
 と ころ 総合保健センター
 【内容】「新緑」をテーマに食事を通じて、糖尿病の知識や心得を学ぶ
 【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】40人(先着順)
 【参加費】500円
 申 問 5月7日午前9時から、西市民病院庶務課(434・2051)へ。

相談

【とき】毎週月～金曜日午前9時～午後5時
 【ところ】加古川健康福祉事務所の催し
 こころのケア相談：5月12日(月)・26日(月)午後1時～2時 酒害相談：5月12日(月)午後1時～2時 専門栄養相談(アレルギー、病態栄養など)：5月21日(水)午前9時30分～11時30分 エイズ・肝炎検査相談：5月14日(水)・28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。
 ・地域保健課(422・0000)
 ・健康管理課(422・0002)

空き家・空き地相談窓口を開設します
 【とき】毎週月～金曜日午前9時～午後5時

先生 おしえて! ⑤
 さらなる健康長寿をめざして
 西市民病院 内科(人間ドック室) 石川 雄一



2010年の日本人男性の平均寿命は79歳、女性は84歳であり、年々延びています。健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間(健康寿命)も、男性で74歳、女性で76歳と健康長寿者が多いことが分かります。
 死亡の原因は多い順に、がん、心疾患、肺炎となっています。がんは、予防法、診断法や治療法が進歩し、がん予防、早期発見・早期治療も現実のものとなっています。しかし、肺がんや大腸がんは増えていますので、禁煙、食事、運動などの生活習慣の改善が必要です。
 また、脳卒中や骨折、関節炎、認知症が原因で寝たきりになると、日常生活が制限されることになります。脳卒中や血管性認知症の予防には、動脈硬化を防ぐために健やかでしなやかな血管を保つことが大事です。
 昨年「和食」がユネスコの無形文化遺産に選ばれました。魚やお茶は健康に非常に良いとされますので、日常の食事にどんどん取り入れていきたいものです。
 さらに、健康長寿をめざすには、自分の健康状態を知ること大事です。人間ドックや健診を大いに利用しましょう。
 問 西市民病院庶務課(432・3531)へ。
<http://www.kakohp.jp/>

出産・子育て教室

5月8日(木)	総合保健センター	午後2時から
5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 妊娠中の生活と出産の話、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

5月1日(木)	東加古川公民館	午後2時～3時30分 は午前10時～11時30分。
5月2日(金)	青少年女性センター	
5月12日(月)	陵南公民館	
5月13日(火)	加古川北公民館	
5月15日(木)	氷丘公民館	
5月27日(火)	加古川西公民館	
6月5日(木)	東加古川公民館	

【内容】 身体測定、育児や離乳食の講話、育児相談、手遊び・ふれあい遊びなど
 【対象】 4～12カ月の子どもと保護者
 申 問 育児支援課(427・9217)へ。

【ところ】 建築指導課(427・9263)へ。
 【とき】 5月16日(金)午後2時～4時
 【対象】 青少年女性センター
 【内容】 不登校の悩みについての話し合い
 【対象】 市内に住んでいる幼児・中学生の保護者
 問 教育相談センター(421・5484)へ。
 【とき】 5月26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

【定員】 4人(先着順)
 申 問 教育相談センター(421・5484)へ。

黒田官兵衛の妻
「光」のふるさと加古川

クイズラリー

第2弾

鶴林寺など市内5カ所を回ってクイズに答えると、抽選で景品が当たります。

【応募方法】パンフレットの応募ハガキにクイズの答えと必要事項を記入して、6月30日（消印有効）までに観光協会へ。

パンフレットは観光協会、まち案内所（JR加古川駅構内）にあります。

クイズラリーMAP



① 胴切れの地蔵



旧西国街道沿いにある地蔵。西国街道を通る大名行列の前を横切った男の身代わりとなって切られたという言い伝えがあります。

② かつん・デミーちゃん石像



加古川名物・かつめしのPRキャラクター。JR加古川駅南側の商店街「ベルデモール」にあります。

③ 加古川図書館



昭和10年に旧加古川町公会堂として建てられたもので、県が指定する景観形成重要建造物に選ばれた歴史的な建物です。

④ 称名寺



寺の付近はかつて加古川城があった場所です。加古川城では加古川評定（織田軍と毛利軍が戦うきっかけとなった会議）が行われました。

⑤ 鶴林寺



589年、聖徳太子が16歳の時、秦河勝に命じ仏教を広めるための道場として建てられました。「播磨の法隆寺」とも呼ばれています。

展示会

黒田官兵衛と妻・光に 思いを馳せてin加古川

光が使ったとされる「伝照福院御杯」「伝照福院懸盤」や黒田二十四騎の一人・野口佐助の肖像画、野口世請などの貴重な資料を展示します。

【とき】5月10日～6月30日

【ところ】鶴林寺宝物館

【参加費】800円（入山料・入館料を含む）

観光協会が発行する展示会のチラシを持参すれば700円。

チラシは観光協会、まち案内所、各市民センターなどの公共施設にあります。

【問合先】観光協会（424・2170）

健康コラム⑬

五月病ではありませんか？

4月に生活や職場の環境が大きく変わったという人も多いと思います。変化した環境に慣れようとするこの時期、気をつけたいのは「五月病」です。

「五月病」は正式な病名ではありませんが、新しく変化した環境に適応していくときに体やこころへの負担が大きくなることで、健康のバランスを崩している状態を言います。症状は、気分が落ち込んで憂うつである、緊張しすぎたり不安感が増したりして怒りっぽくなる、肩こりや頭痛、腹痛などの痛みが出る、寝つきが悪く夜中に目が覚めてしまうなどです。症状が現れたら長引かせないようにするため、つらい気持ちを誰かに話したり、軽く体を動かしたり、ゆっくりと入浴したりするなど、体とこころの緊張を解くセルフケアを意識して行ってみましょう。症状が2週間以上続くときは、かかりつけ医などへ相談することをお勧めします。



問合先 健康課
☎427・9215へ。