

# 広報 かきかわ

# 10

月号

平成20年(2008年)No.819



メタボを撃退しよう 2-3

タウンタウン 4-6

家庭教育を考えよう 7

情報コーナー 8-24

ブルーベリーのジャムや大福作りに挑戦した「みとろフルーツパーク親子で果実加工教室」(8月27日)。

# 特定保健指導を受けて

# メタボを撃退しよう

四月から、メタボリックシンドロームの発見と予防を目的とした「特定健診・特定保健指導」が始まりました。メタボリックシンドロームは、放っておくと心臓病や脳卒中など命にかかわる生活習慣病を引き起こします。このページでは、特定健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定された人を対象に実施している特定保健指導についてお知らせします。

## まずは特定健診を受けて自分の健康状態を知ろう

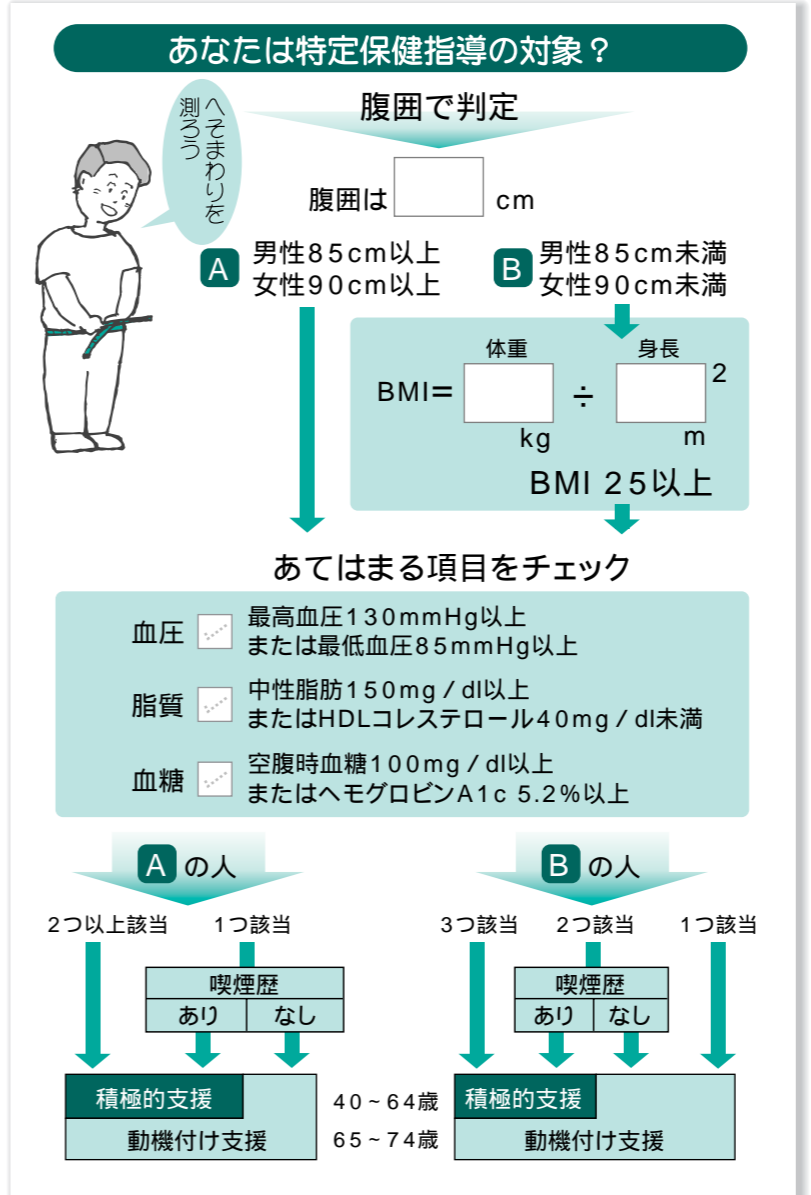
**一言アドバイス**  
特定健診は、四十歳から七十四歳までのみなさんを対象にした健康診査（健診）です。健診は、みなさんが加入している医療保険者（健康保険証の発行機関）が行います。実施時期や場所、費用、項目などは医療保険者によって異なりますので、各医療保険者からの案内を確認してください。

## 生活習慣病にかかる危険度に合わせた保健指導を行います

特定健診の結果から、メタボリックシンドロームまたはその予備群、つまり生活習慣病の危険度が高いとされる人は、生活習慣の見直しが必要になります。

特定保健指導とは、みなさんが現在の生活習慣を改善していくにあたり、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが取り組みをサポートするものです。

健診の対象となるのは、左の図に該当する人です（医療機関で治療中の人は、左の図に該当した場合でも保健指導の対象となりません）。



可能性があります。保健指導では、今の生活を見直し、食事や運動など改善に向けた具体的な行動、取り組みを支援します。

**動機付け支援**  
メタボリックシンドロームの予備群です。保健指導では、生活習慣の改善に向けた行動のきっかけづくりを支援します。

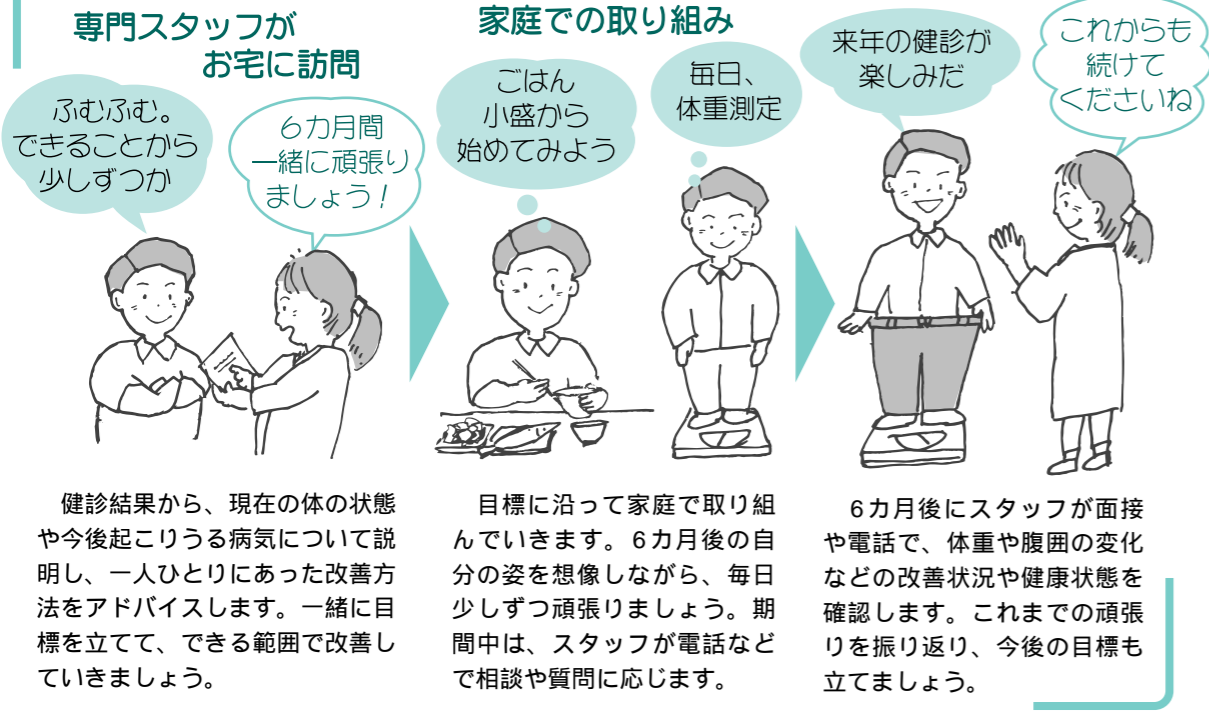
いずれも、専門スタッフと相

### 一言アドバイス

特定健診の結果、特定保健指導の対象となった人は、生活習慣病のサインが出ています。自覚症状がないから、面倒だからといってそのままにせず、ぜひ一度、各医療保険者の保健指導のスタッフに相談してみましょう。

話しながら、自分で目標を立て、食事・運動など生活習慣の改善やダイエットに取り組みます。スタッフは、みなさんの目標が達成できるよう継続的にサポートします。

## 自宅でしっかり取り組むコースの1例



## 一人ひとりの生活に合わせた改善方法を一緒に考えます

特定保健指導では、専門スタッフが、みなさんから生活スタイルや健康状態を聞き、現状に合わせた改善方法を一緒に考え

健診結果から、現在の体の状態や今後起こりうる病気について説明し、一人ひとりにあった改善方法をアドバイスします。一緒に目標を立てて、できる範囲で改善していきましょう。

目標に沿って家庭で取り組んでいきます。6カ月後の自分の姿を想像しながら、毎日少しずつ頑張りましょう。期間中は、スタッフが電話などで相談や質問に応じます。

### 一言アドバイス

## 今始めよう！ きっとあるあなたのメタボ撃退法

市国民健康保険の実施する特定健診の結果、「積極的支援」「動機付け支援」に該当した人には、6カ月にわたって私たち専門スタッフが支援します。個別の面談では、みなさんの生活や健康状態に合わせた改善方法を無料でアドバイスしています。「今までダイエットが続かなかった」「何からはじめていいのか分からない」というみなさん、今始める絶好のチャンスです。無理せず焦らず続けられるオリジナルのメタボ撃退法と一緒に探しましょう。



私たちスタッフがサポートします。

問合せ先 市役所健康課  
(☎427・9215) へ。

## 今日から始めよう！メタボ撃退アドバイス

- **食物繊維を取りましょう**  
食物繊維（野菜、きのこ、海藻など）は、ダイエットの強い味方です。コレステロールを体外に排出し、血糖の上昇を抑える働きもあります。
- **生活活動を増やしてエネルギー消費量アップ**  
内臓脂肪の減少や、善玉コレステロールを増やすには運動が効果的です。エレベーターを使わない、少し歩く距離を増やすなどできることから行動しましょう。
- **まずは現状維持を**  
季節や体調によって、目標がなかなか達成できなくても、現状を悪化させないことが大切です。

### 健診結果相談会

市国民健康保険が実施する基本健診または特定健診を受けた人で、健診結果について相談したい人はお越しください。

【とき・ところ】 10月11日（土）  
野口公民館 10月30日（木）  
志方公民館 時間はいずれも午前10時～11時30分、11月以降も相談会を開催します。くわしくは、お問い合わせください。

【内容】 健診結果の見方、保健師・管理栄養士・看護師による健康相談、体組成測定など

【対象】 平成21年3月31日現在30～75歳で、市国民健康保険が実施する健診を受けた人

【定員】 各30人

【参加費】 無料

【申込・問合先】 市役所健康課 へ。

# こんにちは

## 歌というで広がる人とのつながり

「曲に込められた思いを声や言葉、表情でも伝えられるのが歌うことの魅力なんです」と話すのはソプラノ歌手の北山恵さん。市内を中心に演奏会への出演や音楽指導をしている北山さんは、十一月に松風ギャラリーで開く自主コンサートに向け、練習に準備にと多忙な日々を過ごしている。

幼いころから声楽家にあこがれていたという北山さん。母親が声楽家で、自宅でピアノ教室を開いていたこともあり、自然と歌や音楽が好きになっていった。高校では音楽部に所属し、加古川第九合唱団にも参加した。「初めてオーケストラの生演奏に合わせて歌ったときの感動は忘れられません。もっといろいろな舞台で歌ってみたいと思います」と振り返る。大学の音楽学部で音楽を専攻し、厳しいレッスンや大学の演奏会への出演などで経験を積んでいった。

昨年、初めての自主コンサートを大学時代の仲間と西宮で開いた。普段、演奏会に出演するだけでは経験することのない企画や宣伝、会場の準備、当日の運営などは貴重な経験になったという。「私が舞台で歌うとき、見えないう所でどれだけ多くの人に支えられて



総合文化センタープラネタリウム番組中のわらべ歌の録音で初めてスタジオ収録を経験。自分の生の声を聞きながら歌うのが難しかったが、



週3回のいなみの学園大学での唱歌指導では、学生のみさんの明るい歌声と笑い声が響く。

# 11月に松風ギャラリーでコンサートを開く声楽家

東神吉町 北山 恵さん (26歳)



いるのかを知り、周りの人たちへの感謝の気持ちが強くなりました。そして、次は地元でお世話になった人たちの前でやってみようと思ったんです。その思いが十一月のコンサートで実現する。

いなみの学園大学での唱歌指導や声楽の個人レッスン、合唱団の指導アシスタントもしている北山さん。懐かしい歌で楽しい時間を過ごしたい、うまく歌えるようになりたいなど、生徒の目的はさまざま。目標に応じて指導内容は違いますが、共通するのは「歌うことを楽しむ」こと。先生の授業は楽しいと面白かったという感想を聞くとうれしいですね」とほほ笑む。また、合唱の指導では、いつか指揮者として合唱全

体の指導をしてみたいと思うようになった。「みんなで練習を重ね、一つの美しいハーモニーを作り上げることができたときの喜びや達成感は最高なんです。それをみんなで分かち合いたいんです」と語る。

「音楽を通じて出会った人たちとのつながりを大事にしていきたい」と話す北山さん。加古川で活動する音楽家や応援してくれる人、先生や生徒など地元で多くの出会いがあった。「加古川のまちや、そこに住む人の温かさが好きなんです。生まれ育ったこのまちで、もっとたくさんの人に私の歌を聞いてもらい、みなさんにも歌の素晴らしさを声を出して歌う楽しさを知ってもらいたいですね」と明るい笑顔で話してくれた。

# タウン

市民リポーター 阿部 英美の

# 行ってきまーす!

スポーツの秋ですね。毎週ダンス教室で体を動かし、まだまだ若いもりの私。でも、このごろ自分の体力に不安を感じる時が…。どうしたものかと思っていると、「体力測定」をしてくれる場所があるという情報が! さっそく、……

## 体力測定 自分を知る第一歩

……加古川スポーツセンターに行ってきました。着いた場所は日岡山公園。昨年七月にリニューアルしたトレーニングルームは、エアロバイクやウエイトトレーニング用のマシンが並び設備は本格的ですが、アットホームな感じ。毎週通っているという女性が「トレーナーさんも話しやすいし、おしゃべりしながら楽しく運動しています」と話すとおり、居心地の良い空間です。「初めて施設を利用する人は、利用前に必ずトレーニング講習を受けてもらいます。マシンの使い方も学ぶので初心者でも心配ないですよ」と教えてくれたのは長谷川係長。料金も一回ごとに払うので、気軽に自分のペースで体力作りができそう。「ここでは毎月体力測定も行っていきます。何かスポーツを始めるにしても、今の自分の体力を知っておくことは大切ですからね」とのこと。

そこで私も、**体力測定に挑戦するつもり!**

指導してくれたのは江口トレーナー。まず、日ごろの体調や生活習慣についてのアンケートに答え、身長や体重・体脂肪率を測ります。そして、ストレッチで体をほぐし、いざ計測開始。持久力を測定するエアロバイクに挑戦です。初めは軽快にこいでいたペダルが、数分後急に重くなり、草原から山道に変わったような気分です。十分後にはすっかり汗だくに。その後、苦手な柔軟を何とかこなし、続いて測った握力は、学生時代より強くなっているという驚きの結果。測ってみないと分からないものですね。若干疲れ気味の中、垂直跳びの計測を終え、最後の反復横跳びへ。二十秒間に何回できるかを測ります。コツは腰を落とし、できるだけ足のみを動かすことだそうです。髪を振り乱し、我を忘れて必死に挑戦していると、「こんな学生時代もやったよなあ」と懐かしさがこみ上げてきました。汗をかくのも気持ちいい。体も心もさわやかで、楽しい体験でした。

「良い結果が出ましたよ」と見せられた測定結果は、数字や表で分かりやすく分析結果がまとめられています。その中に「スタミナ年齢二十歳」の文字が! よし、まだまだいけるで!



スポーツセンターで開催されている教室の一つ「気功教室」の練習風景。テニス、バドミントン教室などもあります。

### 「自分の体力を知り、運動を始めよう」

と長谷川係長。定期的に健康診断を受けるように、体力測定も受けてほしいとも話してくれました。診断結果を見て、どんな運動をすればよいかなどもアドバイスしてくれるそう。スポーツ好きの人はもちろん、健康を維持するためにも運動は必要です。ウエルネスパークやスポーツ交流館など、ほかに市内には気軽に運動を楽しめる施設が数多くあります。まずは体力測定で自分の体力を知り、必要な運動内容や運動量を見極めてから、施設なども上手に利用しつつ楽しく体を動かしてみませんか? 私モスポーツの秋を満喫するぞ!

ここで一句

自分知り 鍛えて守ろう 若さと健康



柔軟測定。体を倒しつつ指で計測器を押していきます。「まだまだいけますよ〜」と江口トレーナー。いや、もう無理や…。



# タウン グラフ加古川 タウン



## お皿にのせるよ せーのっ！

10回コースで、さまざまなお菓子や手打ちうどんなどをつくる「地域子どもかがわ教室 わいわいクラブ」が、8月23日に加古川公民館で行われました。この日は小学生16人がクレープづくりに挑戦。地域のボランティアのみなさんに教えてもらいながら、自分たちで焼き上げた生地に、生クリームやチョコレート、バナナなどで思い思いのトッピングをして、おいしそうにほお張っていました。



## パパと一緒に楽しいな

8月24日、「にこにこファミリー運動会」が総合体育館で開催されました。高校生ボランティアが中心となって運営するこの運動会には、小学生未満の子どもと保護者109組380人が参加。玉入れや障害物競走など4種目に挑みました。障害物競走では、おにいさん・おねえさんの手作りの障害を、親子で力を合わせてくぐり抜ける姿も。子どもたちは、思いっきり跳んで、走って、楽しい時間を過ごしました。

「エコらむ」は、環境（エコ）に対する市の取り組みや提案などを紹介するコラムです。



エコらむ  
その8

ごみの減量や資源の有効利用を目的として、市内の町内会などの団体では、資源ごみ集団回収運動が実施されています。今回は、その運動について紹介します。



各地域での活動が廃棄物の減量・再資源化につながります。

昨年度は、市内の町内会やPTA、少年団など336団体が、資源ごみ集団回収運動を行いました。この運動によって回収された資源ごみの量は、1万1千761トン。これは、市内で回収された資源ごみの約63％にもなります。各地域での地道な活動が、廃棄物を資源化し有効利用する「循環型社会」の実現に向け、大きな役割を果たしています。

市では、各種団体が行う資源ごみ（紙・布類）の集団回収運動に対して、1活動あたり7円の奨励金を出して、この活動を支援しています。地域で実施している資源ごみ集団回収運動に、みなさんもご協力ください。

※今月は、資源ごみ集団回収運動奨励金の申請月です。くわしくは、8ページをご覧ください。



次回は、11月号で「ごみ収集車の火災防止」について掲載します。

# 「子どもの生きる力」を育てるため

核家族化や少子化などにより、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化しています。こうした状況の中、すべての教育の基本となり子どもの将来に大きな影響を与える「家庭教育」が見つめ直されています。家庭教育には、生活のために必要な習慣を身に付けさせ、子どもたちの自立心や自制心を育てるなどの、大切な役割があります。

このページでは、みなさんに取り組んでもらいたい家庭教育について紹介します。



## 家庭教育について考えてみましょうか

### 家庭ではいろいろな取り組みを取り組むの

#### ● 基本的な生活習慣を身に付けよう！

##### 実行しよう！～早寝早起き朝ごはん

子どもの健やかな成長にとって、睡眠は非常に大切な要素です。睡眠時間と体の成長は密接にかかわっています。また、三度の食事をしっかりと取るといった基本的な生活習慣が、子どもの生活リズムを安定させます。特に、

朝ごはんが集中力・持続力・学力に大きな影響を与えることが証明されています。子どもたちの成長のために、しっかりと睡眠・バランスのよい食事など規則正しい生活を実行しましょう。

##### みんなで決めよう！～わが家のルール

子どもたちは、ルールや約束を守ることが、人との関係のあり方や、社会のルールの大切さを学んでいきます。家に帰る時間、寝

る時間などの生活上のルールや、テレビ・ゲームの時間を決めるなど、よく話し合っ

#### ● 本物の体験をしよう！

子どもたちは、本物の体験の中から、豊かな人間性や、自ら学び考える力を身に付けます。自然体験は、自然や生命を大切にすることを育て、自然と調和して生きていくことの大切さを理解する貴重な機会です。また、親の働く姿を見たり、仕事のことを親から聞

いたりすることは、子どもたちには新鮮な体験であり、深く心に刻まれます。親子で一緒に、いろんなことにチャレンジすることもよいでしょう。同じ価値観を共有することで親子のきずなが一層深まり、子どもたちの大きな感動につながります。

#### ● 人を大切にする気持ちを育てよう！

情報化社会といわれる現代、私たちの生活には毎日新たな情報が押し寄せています。しかし、時代が変わっても、変わらないものもたくさんあります。すすんで世代間交流に参

加し、おじいさんやおばあさんとふれあう機会を持ち、身近な大先輩の知恵を学びましょう。また、親が手本となって行動して、子どもたちの優しい心を育てましょう。

#### ● 市ではこんな取り組みを行っています

市では、家庭教育支援の指針として「家庭教育支援プログラム」を策定し、家庭教育を考える機会として、家庭教育啓発パンフレットを作ったり、家庭教育セミナーや家庭教育大学などを開催したりしています。また、子育て中のみなさんが抱えるさまざまな問題を解決できるよう相談窓口を開設しています。

#### ● 地域で子どもを守り育てよう

家庭教育は、家庭での取り組みだけでなく地域全体で支える必要があります。そのためには、高齢者を含め、地域の人がお互いに声を掛け合える環境をつくるのが大切です。地域では、子どもに関心を持って、よい行動はほめる、悪い行動はしかるなど、地域の子どもは地域が育てるという意識で積極的にかかわるようにしましょう。

【問合せ】家庭教育に関する取り組みについて、くわしくは市役所生涯学習・スポーツ振興課( ☎427・9704 )へ。市ホームページにも掲載しています。

# 情報

## お知らせ

### ご協力ください 赤い羽根共同募金

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。共同募金は、私たちの住むまちの社会福祉の資金として活用しています。

「たすけあい、共に生き、安心して暮らせるまちづくり」を推進していくために、この運動へのご理解とご協力をお願いします。

問 市共同募金委員会（市社会福祉協議会内） ☎424・

### 加古川地区安全・安心まちづくり住民大会

【とき】10月16日(木)午後1時30分～3時50分

【ところ】いなみ文化の森コスモホール（加古郡稲美町）  
【内容】高橋元太郎（俳優）による講演「うっかり八兵衛の元気になる話」、全国地域安全運動ポスター・標語優秀者の表彰ほか  
【参加費】無料

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20年1月～7月]	
空き巣	56件
自動車の盗難	140件
オートバイの盗難	186件
自転車の盗難	741件
ひったくり	37件
車上ねらい	390件

問 市役所生活・交通安全課 ☎427・9760へ。

4318)へ。

### 資源ごみ

### 集団回収奨励金申請は 10月17日まで

市では、町内会やPTA、少年団などの団体が実施した集団回収に1割当たり7円の奨励金を出しています。今回の対象は、9月までに回収した紙・布類です。

【申請に必要なもの】印鑑、回収業者発行の仕切伝票（必ず申請用を添付してください）  
【申請方法】10月17日までに市役所環境政策課か各市民センター、環境美化センターへ。  
問 環境第1課（環境美化セ

### 今月の納付と納税

- 市・県民税 (第3期分)
  - 国民健康保険料 (第4期分)
  - 後期高齢者医療保険料 (第4期分)
  - 介護保険料 (第4期分)
  - 幼稚園・保育園保育料 (10月分)
  - 下水道事業受益者負担金 (第3期分)
- 納期限は10月31日です。

センター内 ☎426・1561へ。

### 建物などの解体工事は 着手7日前までに届け出を

建設工事に係る資材の再資源化等に関する法律（建設リサイクル法）により、次の工事には着手7日前までに届け出が必要で

- 延床面積80平方メートル以上の建築物の解体工事 延床面積500平方メートル以上の建築物の新築・増築工事 工事金額1億円以上の建築物の修繕・模様替工事（リフォームなど）
  - 工事金額500万円以上のその他の工作物に関する工事（土木工事など）
- 届出書は市ホームページからも印刷できます。

## 行政懇談会

市では、市民のみなさんの意見をお聞きし、さらに住みよいまちにするために、毎年行政懇談会を開催しています。今年も八月三十日に総合福祉会館で町内会連合会の理事や評議員のみなさんが、市長や副市長、各部長と市のまちづくりについて懇談しました。このページでは、話し合われた内容についてお知らせします。

### さらに住みよいわがまちを 目指して話し合いました

数を基本とするなど、総合的な観点で決定しています。近年、保護者の校区に関する要望も多様化し、校区を見直すには、さまざまな角度からの検討が必要になります。これらの状況を総合的に考え、神野地区を含め、全的に将来を見据えた校区割りについて、引き続き研究を続けていきます。

### 加古川北部地区の活性化を

市民の安心で快適な移動を確保する手段として、公共交通の果たす役割は今後ますます重要となります。

神野地区は、県立病院の移転やJR加古川線神野駅の整備計画もあり、JR加古川線の駅を拠点とする新たなコミュニティ交通が必要です。新たなコミュニティ交通の導入については、需要予測や収支率などを十分考慮し、厳しい財政状況を考え合わせながら、運行方法や実施時期について検討していきます。

### 別府川のしゅんせつを

別府川下流域に堆積のヘドロのしゅんせつは、堆積状況

### 大規模集客施設の建設 に伴う城の宮交差点の 渋滞防止を

大規模集客施設を建設する場合は、周辺道路交通に影響を及ぼすことから、県の条例に基づき事業者と協議することとなっています。

また、この施設計画は「加古川市開発事業の調整等に関する条例」の対象となる事業です。城の宮交差点の右折レーンの設置は必要と位置付け、県や公安委員会などの関係機関と連携しながら、地元の要望も踏まえ、右折レーンの設置を事業者に指導していきます。

### セアカゴケグモにご注意を

最近、市内の施設でセアカゴケグモを発見し、駆除を行いました。セアカゴケグモは、熱帯地方などに分布するクモで毒を持っています。体長は、1cm程度（足を除く）で、体が黒く背中赤い帯状の模様が特徴です。ブロックのすき間や排水溝のふたの裏などに生息している可能性があります。



(実物大)

セアカゴケグモは、素手で触るなどしない限り、かまれることはありませんが、次のことに注意してください。  
屋外の作業では手袋を着用する  
万一かまれたら、かまれた箇所をすぐに水で洗い流し、できるだけ早く医療機関で治療を受ける  
発見した場合は、素手で触ったりせずに踏みつぶすか、市販の殺虫剤で駆除しましょう。  
問 市役所環境政策課（☎427・9199）か、加古川健康福祉事務所（☎422・0005）へ。

### JR加古川駅周辺都心再生 地区整備の事後評価原案を 公表

市では、国土交通省の「まちづくり交付金」を活用し、JR加古川駅周辺地区の整備を進めてきました。このたび、事業の達成状況を確認する事後評価原案を作成しましたので公表します。

【とき】10月28日、11月10日  
【ところ】市役所政策企画課  
【意見書の提出】公表期間中に意見書を提出することができ

### 神吉地区 地区計画案の縦覧

【とき】10月14日、28日午前8時30分～午後5時30分（土・日曜日は除く）

【ところ】市役所都市計画課  
【内容】地区計画の区域、目標、整備・開発・保全に関する方針、地区施設と地区整備計画  
【意見書の提出】利害関係人は10月28日までに、意見書を提出することができます。

問 市役所都市計画課（☎427・9268）へ。

### 市有地などを売却します

10月1日～14日午前9時～正午、午後1時～5時（土・日曜日、祝日を除く）に市役所管財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。

入札  
【とき】10月30日(木)午後1時30分から  
【ところ】市役所本館5階会議室  
【物件】

番号	所在地		地目	地積
	売却方法	最低売却価格		
	尾上町長田517番93		宅地	180.63㎡
	一般競争入札	11,127,000円		午後1時30分から
	尾上町口里13番ほか4筆		宅地	計5,286.53㎡
	一般競争入札	非公表		午後2時30分から
	加古川町溝之口73番9ほか1筆		宅地ほか	計843.08㎡
	一般競争入札	非公表		午後3時30分から

申 問 市役所管財課（☎427・9146）へ。

### 振り込め詐欺

### だまされないで！

最近、「架空請求ハガキ」「還付金詐欺」「オレオレ詐欺」「融資保証金詐欺」などの振り込め詐欺の被害が多発しています。次のことに注意して被害にあわないようにしましょう。



だまされないで

- ハガキや電話の内容をすぐに信用せず、本人やその家族、関係者と連絡を取り事実を確認する
  - 相手の名乗る、警察署名や弁護士事務所名などを電話帳やインターネットなどで確認する
  - 警察が、当事者の家族に示談を勧めることはありません
  - すぐに振り込まないで、家族や知人、警察などに相談する
  - ほかにも、携帯電話やパソコンを使った「フィッシング詐欺（個人情報を入力させる）」や「ワンクリック詐欺」などの手口があり、注意が必要です。
- 問 加古川警察署（☎427・0110）へ。



### 児童手当を振り込みます

児童手当の10月期分(6月～9月)を、10月16日に各受給者指定の金融機関の口座に振り込みます。

金融機関の口座に変更があった場合は、必ず届け出をしてください。

問 市役所子ども課(☎427・9212)へ。



### 子育てプラザ・志方児童館のおたのしみ会

いずれも対象は小学生未満の子どもと保護者、参加費は無料です。申し込みは不要。

加古川駅前子育てプラザ(☎454・4189)

【とき・内容】 10月2日(木) 腹話術 10月9日(木)：お月見会 10月17日(金)：オカリナとミニシアター 10月23日(木)：みんなであそぼう 10月24日(金)：絵本のひととき 10月31日(金)：ゴスペル

## 来年度入園の幼稚園児・保育園児を募集

### 幼稚園児(5歳児)

【入園資格】平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの幼児

【受付期間】10月1日～10日 午前9時～午後4時30分(土・日曜日は除く)

以降も随時受け付けています。

【受付場所】各市立幼稚園  
【持参するもの】筆記用具、印鑑

問 市教育委員会学務課(☎427・9343)へ。

4歳児の募集は11月号でお知らせします。来年度から新たに、加古川・氷丘・野口・別府町・平岡南幼稚園でも4歳児学級を実施します。

臨時緊急的な場合に限り、降園時間後も引き続き園児を短時間預かる「預かり保育」を実施します。くわしくは、お問い合わせください。

### 保育園児

【入園資格】次の条件を満たしている乳幼児 おおむね生後6カ月～小学校就学前の乳幼児 父母や同居している祖父母が、仕事や病気など

風合唱 時間はいずれも午前10時45分～11時15分  
東加古川子育てプラザ(☎423・5517)

【とき・内容】 10月2日(木) みんなであそぼう 10月5日(日)：わらべうた遊び 10月11日(土)：ミニシアター 10月16日(木)：読み聞かせ 10月21日(火)：紙芝居 10月22日(水)：ミニ運動会 10月28日(火)：マジックショー

時間はいずれも午前11時～11時30分

志方児童館(☎452・0505)

【とき・内容】 10月2日(木)：おはなし会 10月14日(火)：ダンス！ダンス！ 10月16日(木)：おりがみ教室

時間はいずれも午前10時30分～

### 「時間をプレゼント」します

たまには子どもと離れてゆっくりしてみませんか。その間、子どもたちは高校生・大学生のおにいさん、おねえさんと楽しく遊びます。

【とき】10月18日(土)午前10時～正午

【ところ】東加古川子育てプラザ

【対象】小学生未満の子どもと保護者

【定員】25家族(先着順)

【参加費】無料

申問 10月7日から、電話で東加古川子育てプラザ(☎423・5517)へ。

### 公開講座「音楽療法を体験」

【とき】11月4日(火)午前10時～正午

【ところ】加古川駅前まちづくりセンター(アビル4階)

【定員】50人(先着順)

【参加費】無料

申問 10月7日から、電話で東加古川子育てプラザ(☎423・5517)へ。

### 「私らしく輝くために」講演会

【とき】11月6日(木)午前10時～正午

【ところ】青少年女性センター

【定員】150人

【参加費】無料

申問 電話で加古川駅前子育てプラザ(☎454・4189)へ。

一時保育を受け付けます(先着100人)。

保育園一覧表 (市)...加古川市立保育園 (法)...社会福祉法人保育園 [地域順]

保育園名	所在地	電話	定員(人)	開園時間	
				平日	土曜日
加古川保育園(法)	加古川町木村196-3	422・2824	110	7:00~19:00	7:00~19:00
鳩里保育園(市)	加古川町木村511	421・1031	130	7:30~18:30	7:30~16:30
はとのさと保育園(法)	加古川町南備後319	421・3947	90	7:00~19:00	7:00~18:00
日岡保育園(法)	加古川町大野443-3	424・6198	120	7:00~19:00	7:00~18:00
願成寺保育園(法)	加古川町河原430-1	424・5036	170	7:00~19:00	7:00~19:00
加古川ひまわり保育園(法)	加古川町溝之口510-43	420・5488	60	7:00~19:00	7:00~19:00
みのりヶ丘保育園(法)	加古川町美乃利164-4	423・4150	133	7:00~19:00	7:00~19:00
神野保育園(市)	神野町西条481	438・6422	110	7:30~18:30	7:30~16:30
あかり保育園(法)	山手1丁目19-5	438・3333	226	7:00~20:00	7:00~19:00
(分園)駅前あかり保育園(法)	加古川町篠原町9-1 OKビル6階	454・7788	30	7:00~20:00	7:00~19:00
野口保育園(市)	野口町野口829-1	422・3495	90	7:30~18:30	7:30~16:30
加古川エンゼル保育園(法)	野口町長砂245-1	425・1025	60	7:00~19:00	7:00~17:00
あいあい保育園(法)	野口町北野41-1	427・8899	30	7:00~19:00	7:00~18:00
トペラ保育園(法)	平岡町高畑621-3	426・3050	120	7:00~19:00	7:00~19:00
ピュアキュービット保育園(法)	平岡町山之上32	420・3005	69	7:00~19:00	7:00~19:00
(分園)ピュアキッズ保育園(法)	平岡町山之上115-1	453・6060	45	7:00~19:00	7:00~19:00
東加古川保育園(法)	平岡町新在家184-1	426・1212	163	7:00~19:00	7:00~19:00
平岡南保育園(法)	平岡町一色東2丁目57	437・1770	120	7:00~19:00	7:00~17:00
つつじ野保育園(法)	平岡町つつじ野3-1	421・4188	60	7:00~19:00	7:00~17:00
浜の宮保育園(市)	尾上町池田89-1	421・7710	165	7:30~18:30	7:30~16:30
加古のうみ保育園(法)	別府町中島町7	435・4056	139	7:00~19:00	7:00~19:00
八幡保育園(法)	八幡町下村1024-2	438・0309	90	7:00~19:00	7:00~18:00
平荘保育園(市)	平荘町山角167-2	428・0201	30	7:30~18:30	7:30~16:30
みどり保育園(法)	平荘町西山254-4	428・1812	45	7:00~19:00	7:00~18:00
都台保育園(法)	上荘町都台3丁目13-8	428・3188	60	7:00~19:00	7:00~17:00
東神吉保育園(市)	東神吉町神吉182-1	432・3972	60	7:30~18:30	7:30~16:30
東播保育園(法)	東神吉町出河原554-1	432・4119	115	7:00~19:00	7:00~19:00
宝殿保育園(法)	東神吉町西井ノ口794-4	431・4254	60	7:00~19:00	7:00~17:00
おおぞら保育園(法)	東神吉町天下原715-12	432・9800	113	7:00~18:00	7:00~16:00
西神吉保育園(市)	西神吉町大国675-2	432・0891	100	7:30~18:30	7:30~16:30
川西保育園(市)	米田町平津105	432・5070	70	7:30~18:30	7:30~16:30
しかた保育園(市)	志方町志方町1721	452・3434	60	7:30~18:30	7:30~16:30
ゆき保育園(法)	志方町投松147	452・3613	60	7:00~20:00	7:00~20:00

### 在宅乳幼児に保育園を開放します

市では、保育園を開放し、在宅乳幼児に集団生活の機会を提供する「子育て支援事業」を実施しています。季節に応じた遊びや保護者・子ども同士の交流などを通して、子育ての楽しさを体感しませんか。保育士による育児相談も行っています。

【とき】11月22日(土)、12月6日(土)、1月17日(土)午前9時30分～11時 3回コース。雨天決行。

【ところ】

鳩里保育園	☎421・1031
神野保育園	☎438・6422
野口保育園	☎422・3495
浜の宮保育園	☎421・7710
平荘保育園	☎428・0201
東神吉保育園	☎432・3972
西神吉保育園	☎432・0891
川西保育園	☎432・5070

【対象】在宅の1～5歳の子どもと保護者  
【定員】各園20組(申込者多数の場合は抽選)  
【参加費】無料

申 10月20日(必着)までに、往復ハガキに 住所 子どもの氏名・ふりがな・生年月日 保護者名 電話番号 希望する園 返信ハガキにあて名を書いて、〒675-8501 市役所保育課「子育て支援事業」係へ。  
問 各保育園へ。

### 差押不動産を公売します

【とき】10月28日(火)午前11時～11時30分  
午前11時20分までに公売保証金を納付する必要があります。

【ところ】市役所新館 10階大会議室

【物件】

売却区分	20-3	所在地	加古川町中津
見積価額	26,000,000円	公売保証金	2,600,000円
財産種別	(土地)宅地654.00㎡		
売却区分	20-4	所在地	加古川町中津
見積価額	240,000円	公売保証金	40,000円
財産種別	(土地)宅地27.74㎡		

公売を中止する場合がありますので、入札前にお問い合わせください。  
問 市役所納付対策課(☎427・9735)へ。



### スポーツ

#### 総合体育館の催し

生涯スポーツ講座  
 【内容・とき】 ウォーキング：11月1日(土) ボールエクササイズ：11月8日(土) クササイズ：11月8日(土) 時間はいずれも午前10時～11時30分。  
 【対象】 16歳以上の入  
 【定員】 各15人(先着順)  
 【参加費】 各500円  
 【とき】 11月15日(土)・22日(土)・12月6日(土)・13日(土)・20日(土) 午後1時～2時 5回コース。

【対象】 16歳以上の入  
 【定員】 15人(先着順)  
 【参加費】 3千円  
 申問 10月6日から、電話または直接総合体育館(☎432・3000)へ。  
 トレーニング講習  
 【とき】 毎日午前9時30分から、午前11時から、午後1時から、午後3時から、午後5時から、午後7時から各1時間 10月15日は除く。  
 【対象】 16歳以上の入  
 【定員】 各5人(先着順)

【参加費】 300円  
 【持参するもの】 体育館シューズ、タオル  
 申問 総合体育館(☎432・3000)へ。

#### グラウンドゴルフ親睦大会

【とき】 11月26日(水)午前8時45分から 雨天中止のときは12月3日(水)。  
 【ところ】 日岡山公園グラウンドとその周辺  
 【定員】 192人(先着順)  
 【参加費】 千円  
 申問 10月9日～21日に、参加費を添えてスポーツセンター(☎426・8911)へ。

#### 漕艇センターのボート教室

ナックルフォア  
 【とき】 11月22日(土)・23日(祝) 午前10時～正午  
 【対象】 中学生以上の入  
 【定員】 各15人(先着順)  
 【参加費】 1人1回500円  
 ダブルスカル  
 【とき】 11月19日(水)午前10時～正午  
 【対象】 18歳以上のナックルフォア経験者  
 【定員】 2人(先着順)  
 【参加費】 1人1回500円  
 申問 電話で漕艇センター

(☎428・2277)へ。  
**ソフトバレーボール親睦大会**  
 【とき】 11月15日(土)午前8時45分から  
 【ところ】 スポーツセンター  
 【対象】 女子の部：女子4人 トリムの部：男女各2人 ファミリーの部：小学校3～6年生2人と中学生以上の男女各1人  
 【参加費】 1チーム2千円  
 申問 10月7日～25日に、参加費を添えてスポーツセンター(☎426・8911)へ。

#### ゴルフ教室(5回コース)

とき	
毎週土曜日 11月22日 ～12月20日	午前10時～正午 午後1時～3時 午後5時～7時
毎週日曜日 11月23日 ～12月21日	午前10時～正午 午後1時～3時 午後5時～7時

【ところ】 日岡ゴルフセンター(神野町西之山)  
 【定員】 各15人(先着順)  
 【参加費】 1万円(入場料、ボール代などを含む)  
 申問 10月24日午前8時45分から、参加費を添えてスポーツセンター

ツセンター(☎426・8911)へ。  
 「こもてエック」  
 トレーニング講習 毎週水曜日午後2時から、午後7時から(10月15日は除く)、毎週木曜日午前10時30分から、毎週金曜日午後2時から(10月24日は除く)、午後7時から、毎週土曜日午前10時30分から、毎週日曜日午前10時30分から、スポーツセンターで。対象は中学生以上の入。定員各5人。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、スポーツセンター(☎426・8911)へ。

体力測定 10月7日(火)午後2時から、10月15日(水)午後7時から、10月24日(金)午後2時から、スポーツセンターで。測定項目は身長、体重、体脂肪率、血圧、心拍数、握力、垂直跳、反復横跳、長座位体前屈、最大酸素摂取量。対象は18歳以上の入。定員各5人。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、スポーツセンター(☎426・8911)へ。  
 加古川総合スポーツクラブ設立10周年記念スポーツ大会 11月3日(祝)午前9時～午後5時。総合体育館・運動公園陸上競技場で。グラウンドゴルフ(先着50人)、エンジョイ駅

伝(小学生を含む1チーム3人)の参加者募集。申し込みは、10月15日までに、ハガキに「種目名、氏名、ふりがな、住所、電話番号」を書いて、〒675-0006 日岡苑25-1 NPO法人加古川総合スポーツクラブ(☎456・4343)まで。  
 スポーツ交流館の体力測定 10月10日～12日午前10時～午後4時。スポーツ交流館で。測定項目は握力。対象は16歳以上の入。参加費は無料。申し込みは当日午前9時30分からスポーツ交流館(☎436・7400)へ。  
 グラウンドゴルフ大会 12月1日(月)午前9時45分から(小雨決行、雨天中止のときは12月3日(水))、志方東公園グラウンドゴルフ場で。参加費千円。申し込みは10月17日(日)・24日(土)・27日(月)午前9時～11時に運動公園陸上競技場多目的広場へ。くわしくは加古川市グラウンドゴルフ協会。大畑(☎090・8576・0776)まで。  
 スポーツ医事相談 10月19日(日)午後2時～4時、スポーツセンターで。内容はスポーツドクターによる健康管理などのアドバイス。申し込みは一般の相談にも応じます。申し込みはスポーツセンター(☎426・8911)へ。

### 日本バスケットボールリーグ 加古川大会

12月14日(日) 午後2時から  
総合体育館

パナソニックトライアンス 対 トヨタ自動車アルバルク

入場料 S指定席 2500円(当日3000円) B指定席 1500円(当日2000円) チケット発売 11月1日午前10時から  
 発売場所 総合体育館、ローソンチケット、NPO法人加古川総合スポーツクラブ事務局、加古川市バスケットボール協会  
 問 加古川市バスケットボール協会JBL受付係(☎456・4343)へ。

### V・プレミアリーグ 女子バレーボール加古川大会

11月29日(土) 午後2時から  
総合体育館

久光製薬スプリングス 対 武富士バンブー

入場料 A指定席 2500円(当日2700円) B指定席 2200円(当日2500円) 2階自由席 大人 1800円(当日2000円) 小・中・高校生 800円(当日1000円) 前売券発売 10月4日午前10時から 発売場所 総合体育館、ローソンチケット  
 問 総合体育館V・プレミアリーグ専用受付係(☎432・3000)へ。



### 催し

#### 青少年の健全育成を考えるつどい

【とき】 10月25日(土)午後1時30分～4時10分  
 【ところ】 市民会館  
 【内容】 青田進(学校法人日生物学園理事長)の講演「不登校の原因と解決法」、加古川中学校の演劇「転校生は口ポット」  
 【参加費】 無料  
 問 青少年育成課(青少年女性センター内) ☎422・8188)へ。 一時保育を

#### 市民ギャラリー美術展

希望する人は、市役所こども課(☎427・3073)へ申し込んでください。  
 【とき・内容】 10月2日まで：暮らしに彩りを 10月3日～9日：日常を飾るフラワーデザイン展 10月10日～11日：E18青春旅クラブ7人衆作家展 10月12日～18日：日曜絵画作品展 10月19日～23日：総合文化センター表装教室生による表装展 10月24日～26日：市文化まつり詩画展 10月27日～31日：和紙ちぎり絵ひまわり展  
 【入場料】 無料

#### パリを愛した画家たち展

【とき】 11月1日～12月7日 午前10時～午後5時 第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)は休館。11月9日(日)・23日(祝)午前11時からギャラリートウクがあります。  
 【ところ】 総合文化センター  
 【入場料】 高校生以上700円、小・中学生300円、小学生未満の子どもは無料です。  
 問 総合文化センター(☎425・5300)へ。

#### 松風ギャラリーの催し

なるほど!! 亀川博道能面展  
 【とき】 10月4日～19日 午前9時～午後5時 10月4日(土)・12日(日)・19日(日) 午後2時から3時までギャラリートウクがあります。  
 【内容】 能面およそ70点と、制作過程の能面を展示  
 【入場料】 無料  
 問 松風ギャラリー(☎420・2050)へ。

#### ロビーコンサート

【とき】 10月22日(水)午後零時

### みとろフルーツパークへ行こう!

フリーマーケット、地元の野菜即売、自然木の積み木を使った子ども向けイベントなどの催しを行います。みなさんぜひお越しください。  
 【とき】 11月3日(祝)午前10時～午後3時 雨天のときは中止。  
 問 みとろフルーツパーク(☎428・1113)へ。

フリーマーケット出店者を募集  
 【内容】 身の回りの不用品の販売(飲食物、くじ引きなどは除く)  
 【店数】 68店(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】 1000円  
 申問 10月20日(必着)までに、往復ハガキに氏名・ふりがな 性別 年齢 住所 電話番号 販売品目を書いて、〒675-1214 見土呂845-16 みとろフルーツパーク「フリーマーケット」係(☎428・1113)へ。

10分～零時50分  
 【ところ】 市役所市民ロビー  
 【出演者】 ミュージック・エクスサイズ(ピアノ・ボーカル)、トリオ・アプリコット(ピアノ・バイオリン・チェロ)  
 問 市役所地域・文化課(☎427・9181)へ。

【シルバー映画シアター】  
 とき：10月25日(土)午前10時15分から 題名：「小さな旅・小佐渡たらい舟の浜」・「新世紀紀行・悠久なる大河編・不思議の河オリノコ」  
 【名作映画シアター】 とき：10月25日(土)午後1時15分から 題名：「誓いの休暇」  
**加古川菊花展**  
 【とき】 10月17日～11月12日  
 【ところ】 日岡山公園  
 【内容】 大菊、福助作りなどの展示(切花の部は11月5日・6日に武道館で展示)  
 10月25日(土)午前10時～午後4時に菊づくり相談があります。  
 問 商工労政課駅前事務所 ☎424・2190)へ。





# 募集

## 上級救命講習会

【とき】10月25日(土)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(自動体外式除細動器)を使用した心肺蘇生法 受講者には、修了証を交付します。  
 【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)  
 申問 10月8日午前9時から電話で防災センター(☎423・0119)へ。  
 月曜日、第3日曜日、祝日(月曜日の場合はその翌日)は受け付けできません。

## 消費者学習会

ライフスタイルを見直すついでに  
 【とき】10月28日(火)午後1時30分～3時  
 【ところ】男女共同参画センター(JAビル3階)  
 【定員】60人(先着順)  
 【参加費】無料  
 子どものころからだを育

むおしいごはん  
 【とき】11月13日(木)午前10時～正午  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター(JAビル4階)  
 【定員】50人(先着順)  
 一時保育を受け付けます(先着20人)。  
 【参加費】無料  
 申問 電話で市消費者協会事務局(市役所生活・交通安全課内 ☎427・9120)へ。

## 熟年パソコン講習会「電子メール編」

【とき】10月21日(火)・28日(火)・11月4日(火)・11日(火)午前10時～正午 4回コース。  
 【ところ】教育研究所  
 【内容】「アウトトルックエクスプレス6」を使った電子メールの送受信方法  
 【対象】マウス操作とキーボードによる日本語入力ができる人  
 【定員】14人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】無料  
 申問 10月10日(必着)までに、往復ハガキに住所氏名・ふりがな 性別 年齢 電話番号 返信ハガキにあって

## ボランティアメッセ2008

**ボランティア・地域団体の活動紹介**  
 【とき】10月20日～26日午前10時～午後9時  
 【ところ】ニッケレポスセンタープラザ  
 【内容】かがわ市民団体連絡協議会に加盟する市民団体の活動をパネル展示やステージ、体験ブースなどで紹介  
 【参加費】無料  
**セミナー「ノートパソコン持参でパソコン入門」**  
 【とき】10月24日(金)午前10時～午後3時  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター(JAビル4階)  
 【内容】パソコンの基本と文字入力  
 【定員】20人(先着順)  
 【参加費】2000円(教材費を含む) パソコン貸し出しの場合は別途2000円必要。  
 申 10月15日までに、電話でかがわ市民団体連絡協議会へ。

**講演会「子供の教育と科学の振興」**  
 【とき】11月2日(日)午後1時～3時  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター(JAビル4階)  
 【講師】渡海紀三朗(衆議院議員)  
 【定員】100人(先着順)  
 【参加費】無料  
 申 10月28日までに、電話でかがわ市民団体連絡協議会へ。

**講演会「新たなまちの再発見」**  
 【とき】11月16日(日)午後1時～3時  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター(JAビル4階)  
 【講師】渡邊法子(伊豆稲取温泉観光協会事務局長)  
 【定員】100人(先着順)  
 【参加費】無料  
 申 11月4日までに、電話でかがわ市民団体連絡協議会へ。  
 問 かがわ市民団体連絡協議会(☎424・9333)へ。

## 年末！市場まつりフリーマーケット出店者

【とき】12月7日(日)午前8時～午後2時 雨天決行  
 【ところ】公設地方卸売市場  
 【内容】身の回りの不用品の販売 飲食物は除く。  
 【対象】当日午前7時30分までに商品を搬入できる人  
 【店数】40店(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】千円  
 申問 10月24日(必着)まで

## 市内の交通事故の状況

	平成19年 1月～8月	平成20年 1月～8月
人身事故	1,623件	1,512件
傷者数	1,916人	1,803人
死者数	2人	3人

## 臨時保育士・臨時調理師の登録

市内の保育園で臨時保育士・臨時調理師として働くことを希望する人を募集します。  
 【資格】昭和25年4月2日以降に生まれ、保育士資格を保持している人  
 【資格】昭和25年4月2日以降に生まれ、調理師免許を保持している人  
 申問 申込書に写真(縦35センチ×横35センチ)と保育士証または調理師免許証の写しを添えて、市役所保育課(☎427・9148)へ。  
 申込書は市役所保育課にある

## 嘱託職員(保健師)

【勤務場所】市民センター  
 【勤務内容】健康相談・指導など  
 【資格】保健師免許を保持している人  
 【募集人数】1人  
 【雇用期間】11月7日(来年度)3月31日 最長3年まで雇用期間を更新する場合があります。  
 【試験日】10月24日(金)  
 申問 10月15日までに、市役所人事課(☎427・9139)へ。くわしくは、市役所案内、各市民センター・公民館などにある募集要項をご覧ください。

## 児童クラブ(学童保育)の臨時職員登録

【勤務場所】児童クラブのある市内の小学校や幼稚園  
 【資格】幼稚園、小・中学校の教諭普通免許、保育士免許を保持しているか、児童の指導について知識・経験がある人  
 【勤務日】放課後と学校の長期休業中の月々金曜日  
 【勤務時間】3時間程度(長期休業中は5時間程度)  
 申問 申込書に写真(縦35センチ×横35センチ)を添えて、市教育委員会生涯学習・スポーツ振興課(☎427・9751)へ。申込書は市教育委員会生涯学習・スポーツ振興課にあります。

## 市職員を募集

平成21年度採用予定  
 薬剤師... 1人  
 【資格】昭和53年4月2日以降に生まれ、薬剤師の免許を保持している人(来年の国家試験で免許取得見込みの人を含む)  
 作業療法士... 2人程度  
 【資格】昭和48年4月2日以降に生まれ、作業療法士の免許を保持している人(来年の国家試験で免許取得見込みの人を含む)  
 受付期間 10月9日まで(土・日曜日は除く)  
 試験日 10月26日(日)  
 問 市役所人事課(☎427・9139)へ。

## 看護職員を募集

平成21年度採用予定  
 助産師・看護師... 20人程度  
 【資格】昭和45年4月2日以降に生まれ、助産師、看護師、准看護師の免許を持ち、交代勤務が可能な人 来年の国家試験で免許取得見込みの人を含む。  
 【受付期間】10月14日～11月17日午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日は除く) 郵送の場合は10月14日～11月14日(消印有効)。  
 【試験日】11月29日(土)  
 申問 市民病院総務課(☎434・2051)へ。  
 くわしくは、市民病院、市役所案内、各市民センター・公民館などにある募集要項をご覧ください。市民病院ホームページにも掲載しています。  
 看護師の臨時職員も募集しています。  
 くわしくは、お問い合わせください。

## コミュニティ協会 市民団体のひろば

寺田池さわやかウォーク  
 【とき】10月5日(日)午前9時～午後3時  
 【ところ】寺田池周辺  
 【内容】寺田池を発着点とする周辺のため池めぐり  
 【参加費】200円(保険代を含む) 申し込みは不要。

問 平岡・寺田池を語る会(☎426・8627)まで。

劇団ここから公演「時は春、日は朝」  
 【とき】10月19日(日)午後1時30分開演  
 【ところ】市民会館  
 観劇には会員券が必要。  
 申問 劇団ここから 橋(☎421・6029)まで。

楽つみ木広場  
 【とき】10月26日(日)午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時

【ところ】東播磨生活創造センター「かこむ」(県加古川総合庁舎)  
 【内容】3種類の形の積み木20000個で遊ぶ  
 【対象】3～10歳の子ども  
 【定員】50人(先着順)  
 【参加費】300円  
 申問 東播磨生活創造センター「かこむ」(☎421・1136)まで。

バリアフリーデュオ ぢやすたらin加古川  
 【とき】10月26日(日)午後2時30分～5時  
 【ところ】加古川キリスト教会  
 【内容】命をテーマにトークを交えたフォークコンサート  
 【定員】120人  
 【参加費】無料 申し込みは不要。

問 加古川キリスト教会(☎422・2886)まで。


パソコンで年賀状・ワードに挑戦しよう!  
 【とき・内容】▷11月14日(金)...ワード入門  
 ▷11月28日(金)...年賀状作り  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター(JAビル4階)  
 【対象】文字入力のできる人  
 【定員】各15人(先着順)  
 【参加費】各2000円(教材費を含む)  
 パソコンの貸し出しは別途2000円必要(先着7人)。  
 【持参するもの】パソコン、筆記用具  
 申問 パソコン利用促進協議会 三輪(☎090・4293・4127)まで。

### 図書館に新しくいった本

一般書		
別冊図書館戦争(2)	有川 浩	創刊グループブッキング
ひかりの剣	海堂 尊	文藝春秋
野球の国のアリス	北村 薫	講談社
孫子伝	塚本 青史	PHP研究所
インターセックス	梶木 蓮生	集英社
言葉と礼節	阿川 弘之	文藝春秋
リーシーの物語(上)(X下)	ステイブン・キング	文藝春秋
超人門ゼロからはじめるインターネット	深沢 久夫	成美堂出版
児童書		
こねずみディディ・ボンボン	オルガ・ルカイコ	岩波書店
ちょうつがいのおぼん	井上 洋介	フレーベル館
じゃんけんほかほかほかいどう	あおき ひろえ	佼成出版社
しゅっぱつしんこう	渡辺 茂男	あかね書房
ベニー・フロム・ヘブン	ジェニファー・Lホルム	ほるぶ出版
里山百年図鑑	松岡 達英	小学館
恐竜おりがみ教室	山田 勝久	誠文堂新光社

問 中央図書館(☎425・5200)  
 加古川図書館(☎422・3471)  
 合 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)

関西フィルハーモニー管弦楽団  
**ニューイヤーコンサート**  
 スクリーンミュージック&クラシック  
 1月24日(土) 午後3時開演  
 市民会館大ホール



指揮・お話 藤岡幸夫  
 演奏 関西フィルハーモニー管弦楽団  
 プログラム  
 第1部：魅惑の映画名曲選  
 「風とともに去りぬ」タラのテーマ、  
 007メドレー、ディズニーメドレーなど  
 第2部：藤岡幸夫のクラシック名曲選  
 ビバルディ「四季」より「春」第1楽章  
 ヨハン・シュトラウス「ポルカ」雷鳴と電光」など  
 入場料(全席指定) チケット発売日  
 S席 4000円(高校生以下3000円) 友の会会員  
 A席 3000円(高校生以下2000円) 10月11日から  
 友の会会員は1人2枚まで1割引。 一般  
 小学生未満の子どもは入場できません。 10月12日から  
 問合先 市民会館(☎424・5381)

### 図書館の催し

#### 加古川図書館

親子えほんの会  
 【とき】10月4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】10月11日(土)・18日(土)午前11時～11時30分  
 【対象】4歳～小学生  
 【定員】15人(先着順)  
 【参加費】無料

#### 中央図書館

おりがみ教室  
 【とき】10月26日(日)午後1時30分～3時  
 【対象】小学生以下の子どもと保護者  
 【定員】20人(先着順)  
 【参加費】無料  
 【持参するもの】はさみ、のり  
 問 加古川図書館(☎422・3471)へ。

えほんのじかん  
 【とき】毎週土曜日午後2時～2時30分  
 【対象】4歳～小学生  
 【定員】20人(先着順)  
 【参加費】無料

#### 海洋文化センター図書室

ミニ絵本を作ろう  
 【とき】10月4日(土)午前10時30分～午後零時30分  
 【内容】絵本づくり、手遊び、本の読み聞かせなど  
 【参加費】無料  
 【持参するもの】クレヨン  
 問 中央図書館(☎425・5200)へ。

#### ウェルネスパーク図書館

おはなしのじかん  
 【とき】10月25日(土)午後2時～2時30分  
 【対象】4歳～小学校2年生  
 【定員】40人(先着順)  
 【参加費】無料  
 問 海洋文化センター図書室(☎436・0940)へ。

総合文化センタープラネタリウム番組  
**ポケットモンスター ダイヤモンド・パール あつまれ! ポケモン星まつり**  
 10月26日まで 第2・4月曜日(祝日の場合は翌日)は休館。  
 11月1日からは「星の王子さま」を投影します。10月27日～31日は番組入替のため休館します。  
 開始時間 平日 14:40  
 土・日曜日、祝日 11:00 13:20 14:40 16:00  
 入館料 高校生以上400円、4歳～中学生100円  
 問合先 総合文化センター(☎425・5300)

### ファミリーサポートセンター 提供会員講習会

【とき】10月28日(火)・29日(水)・30日(木)午前10時～午後3時  
 3回コース。30日は午後3時30分まで。3日間通して参加できない人は、次回補講を受けられることができます。  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター(JAビル4階)  
 【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 提供会員としての活動(保育園への送迎、自宅で子どもを預かるなど)ができる  
 【定員】30人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】無料  
 申問電話または直接ファミリーサポートセンター(☎424・9933)へ。

### 斎場の休場日(10～12月)

斎場の休場日(10～12月) 小動物の火葬も受け付けてきません。  
 【休場日】10月10日(金)・22日(水)・11月8日(土)・20日(木)・12月7日(日)・19日(金)  
 斎場からのお願ひ 心付けは不要です。酒などアルコール類の持ち込みはできません。ひつぎの中に金属類など火葬に適さない副葬品は入れないでください。

### 花とみどりの講習会

【とき】10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】市内の花や樹木を主体とした風物  
 【表彰】最優秀賞1点(副賞5万円)、優秀賞2点(副賞3万円)、入選4点(副賞1万円)、佳作10点(副賞5千円)  
 【参加費】無料

### 花とみどりの写真コンテスト

【内容】市内の花や樹木を主体とした風物  
 【表彰】最優秀賞1点(副賞5万円)、優秀賞2点(副賞3万円)、入選4点(副賞1万円)、佳作10点(副賞5千円)  
 【参加費】無料

### 男女共同参画センターの講座・催し

いずれも会場は男女共同参画センター(JAビル3階)。一時保育を受け付けます(先着順)。  
**起業支援講座「基礎から学ぶ! 女性の起業、夢を実現する方法」**  
 【とき】10月21日(火)・28日(火)・11月4日(火)・11日(火)・18日(火)午前10時15分～午後0時15分 5回コース。  
 【定員】30人(先着順)  
 【参加費】無料  
**再就職支援講座「仕事に役立つ! スキルアップ講座」**  
 【とき】10月23日(木)・30日(木)・11月6日(木)午前10時15分～午後0時15分 3回コース。  
 【内容】好印象を与える会話術とストレス対処法を学ぶ  
 【定員】20人(先着順)  
 【参加費】無料  
**公開講座「女性の働き方はどう変わってきたか」**  
 【とき】11月8日(土)午後1時30分～3時30分  
 【定員】20人(先着順)  
 【参加費】無料  
**市民講師セミナー「妊婦さん交流会」**  
 【とき】10月22日(水)午前10時15分～午後0時15分  
 【内容】手縫いで作る赤ちゃんの汗とりパット  
 【定員】10人(先着順)  
 【参加費】250円  
 申 10月6日午前9時から、電話で市男女共同参画センターへ。  
**就職フェア～事務・製造業のしごと**  
 【とき】10月10日(金)午後1時～4時  
 【内容】セミナー「ハローワークに聞く! 就職状況」、事業所個人面談会、個別相談コーナー  
 【参加費】無料 一時保育を受け付けます(先着4人)。  
 【持参するもの】履歴書(数枚)、筆記用具 面接に適した服装でお越しください。  
 問 市男女共同参画センター(☎424・7172)へ。

### ママクッキング

【とき】10月28日(火)午前10時～正午  
 【ところ】加古川駅南子育てプラザ(JAビル5階)  
 【内容】簡単おはぎ作り  
 【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】200円  
 申問10月17日(必着)まで

### 「こもて」エック!

まちづくりカーデナー体験コース受講生 とき:10月29日・31日  
 とくろ:加古川公民館 内容:寄せ植え実習や花壇を作るのに必要な緑地のデザイン・施工などを体験  
 定員:35人(申込者多数の場合は抽選)

に、往復ハガキに 講座名住所氏名 電話番号 一時保育の有無(有の場合は子どもの氏名・ふりがな・年齢)返信ハガキにあて名を書いて、〒675の0066 寺家町45(JAビル3階) 連合婦人会事務局(市男女共同参画センター内 ☎424・7172)へ。  
 【持ち物】参加費:3千150円(材料費、保険料を含む) 申込方法:申込書に必要事項を書いて10月10日までに、〒656の1726 淡路市野島常盤95の2 県立淡路景観園芸学校(☎0799・82・3131)へ。  
 抽選) 申込書は、市役所公園緑地課市コミュニティ協会にあります。男女共同参画センターのパソコン自習室。とき:10月14日(火)・20日(水)・24日(金)・27日(日)・31日(木)・11月5日(水)・7日(金)・10日(土)・11日(日)・14日(水)・15日(木)・16日(金)・17日(土)・18日(日)・19日(月)・20日(火)・21日(水)・22日(木)・23日(金)・24日(土)・25日(日)・26日(月)・27日(火)・28日(水)・29日(木)・30日(金)・31日(土) 対象:再就職や地域活動のためにスキルアップしたい女性 定員:各10人(先着順) 申込・問合先:10月7日午前9時から、電話で市男女共同参画センター(☎424・7172)へ。テキストを貸し出します。講師はつきません。



### 少年自然の家の催し (☎432・5177)

#### 月見会

【とき】10月11日(土)午後7時～9時 曇りや雨天のときは中止。

【内容】大型望遠鏡で月などを観望 カメラ持参の人は撮影できます。

【参加費】無料  
申し込みは不要。

#### 天文塾

【とき】10月25日(土)午後7時～9時

【内容】学習会「星の一生をたどる銀河鉄道の旅」、観望会「織姫星、天王星など」

【対象】小学生以上の小学生・中学生は保護者同伴。

【定員】70人(先着順)  
【参加費】200円  
申 10月2日午前9時から、電話で少年自然の家へ。

#### 無料散策日

直接会場へお越しください。飲酒やペットの持ち込みはできません。

【とき】10月26日(日)午前9時～午後3時

【内容】施設内の散策、アスレチックの利用、本岡家住宅の見学、工作館での電動糸のこ体験(300円が必要)

#### 青空の星見会

無料散策日に合わせた特別観望会です。

【とき】10月26日(日)午前10時～正午、午後1時～2時

【内容】大型望遠鏡で太陽の黒点やプロミネンス、昼間に見える一等星などを観望

【参加費】無料  
申し込みは不要。

#### おやこ天文楽クラフ

【とき】11月8日(土)、12月13日(土)、1月17日(土)、2月14日(土)午後4時30分～6時30分 4回コース。

【内容】天体についての基本的な話と簡単な工作

【対象】小学生以上の子どもと保護者 2人1組。全日程参加できる人に限ります。

【定員】10組(申込者多数の場合は抽選)  
【参加費】1組2千円



### ウェルネスパークの催し (☎433・1100)

#### らくらく運動不足解消法

【とき】11月8日(土)午前10時～11時30分

【内容】ヨガや太極拳を取り入れたエクササイズ

【定員】30人(先着順)  
【参加費】千円

#### アクアでGO!

【とき】11月29日(土)、12月6日(土)・13日(土)午後2時30分～3時30分 3回コース。

【内容】水中エクササイズ

【定員】30人(先着順)  
【参加費】4千300円(プール利用料を含む)

#### 家庭でフランス料理を

【とき】11月18日(火)午前11時～午後1時30分

【内容】白身魚のポワレなど

【定員】12人(先着順)  
【参加費】2千円(材料費を含む)

#### おせち料理

【とき】12月10日(水)午前10時～午後1時

【内容】タイの利久焼き、エビのつや煮など

【定員】12人(先着順)  
【参加費】2千円(材料費を含む)

#### ホームメイドのお菓子

【とき】12月9日(火)午後1時30分～3時30分

【内容】ブッシュ・ド・ノエル

【定員】12人(先着順)  
【参加費】2千円(材料費を含む)

申 10月9日午前9時30分から、電話または直接ウェルネスパークへ。

#### お外でヨガ&フラダンス

【内容・とき】フラダンス：10月18日(土)午前10時30分～正午 ヨガ：10月18日(土)午後1時30分～3時

【対象】16歳以上の人

【定員】50人 40人  
いずれも先着順。

【参加費】800円 マシンジム利用登録が必要。

申 10月9日午前9時30分 申 10月9日午前9時30分

### シルバー人材センター会員募集

「定年退職を迎えた」「家業を後継者に引き継いだ」けれど、健康や生きがいのために仕事をしたいと考えているみなさん。

シルバー人材センターは、一般家庭や民間企業、官公庁などから仕事を引き受けている公共的、公益的な団体です。会員は、臨時的・短期的で簡単な作業を行い、その内容・量に応じて「配分金」を受け取ることができます。自分の能力や生活リズムに合わせて働くことができますので、ぜひ会員に登録してください。

【対象】市内に住んでいる60歳以上の人  
【会費】年額2500円  
申 問 加古川市シルバー人材センター(☎421・1207)へ。

### シニアワークプログラム受講者募集

シルバー人材センターでは、公共職業安定所の協力のもと、雇用を前提とした技能講習会を実施します。

講習会名	とき	ところ
介護スタッフ講習会	10月24日(金)	シルバー人材センター
	10月27日(月)	陵南公民館
	10月29日(水)	陵南公民館
	10月31日(金)	シルバー人材センター

【対象】市内に住んでいる60歳代前半の人  
【定員】30人(先着順)  
【参加費】無料  
申 問 10月15日までに、加古川市シルバー人材センター(☎421・1207)へ。

#### わくわくキャンパ

【とき】11月1日～2日(1泊2日)

【内容】宿泊泊、野外炊さんクラフト、オリエンテーリングなど

【対象】小学校2・3年生  
【定員】30人(申込者多数の場合は抽選)

#### あつまれ! 宇宙探検隊

【とき】11月15日～16日(1泊2日)

【内容】宿泊泊、野外炊さん、

申 10月24日(必着)までに、往復ハガキに 住所 参加者全員の氏名・ふりがな・学校名・学年 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「おやこ天文楽クラブ」係へ。

【参加費】3千円  
申 10月20日(必着)までに、往復ハガキに 住所 氏名・ふりがな・性別・学校名・学年 電話番号 保護者名(押印) 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「わくわくキャンパ」係へ。

天体工作、望遠鏡を使った天体観察など  
【対象】小学校4年生～中学校3年生  
【定員】30人(申込者多数の場合は抽選)  
【参加費】3千円  
申 10月27日(必着)までに、往復ハガキに 住所 氏名・ふりがな・性別・学校名・学年 電話番号 保護者名(押印) 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「あつまれ! 宇宙探検隊」係へ。

【対象】小学校2・3年生  
【定員】30人(申込者多数の場合は抽選)  
【参加費】3千円  
申 10月27日(必着)までに、往復ハガキに 住所 氏名・ふりがな・性別・学校名・学年 電話番号 保護者名(押印) 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「あつまれ! 宇宙探検隊」係へ。

### ポリオ予防接種

【対象】生後3カ月から90カ月(7歳6カ月)までで、2回の接種が終わっていない人

ポリオ予防接種は、毎年5月と11月に実施しています。なお、5月の予定は、広報4月号でお知らせします。

【とき・ところ】

実施日	対象地区	会場
11月4日(火)	加古川町	市民会館
11月7日(金)	野口町	総合保健センター
11月10日(月)	平岡町	総合保健センター
11月11日(火)	東神吉町、西神吉町、米田町、志方町	ウェルネスパーク
11月13日(木)	神野町、新神野、山手、八幡町、上荘町、平荘町	総合保健センター
11月14日(金)	別府町	市民会館
11月17日(月)	平岡町	総合保健センター
11月18日(火)	尾上町	市民会館
11月20日(木)	野口町	総合保健センター
11月26日(水)	加古川町	市民会館
11月27日(木)	市内全域	総合保健センター
11月28日(金)	市内全域	市民会館

時間はいつでも午後1時30分～2時20分。  
申 問 市役所健康課(☎427・9216)へ。



### 健康

#### ねたきりや認知症の介護者のつどい

【とき】10月10日(金)午後1時30分～3時30分

【ところ】総合福祉会館  
【内容】介護体験の話し合い、リラクスマッサージ、介護

#### 高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者に対するインフルエンザ予防接種を一部公費負担で実施します。接種を希望する人は体調の良いときに指定医療機関に予約してください。

【対象】市内に住み、次のいずれかに該当する人 65歳以上の人 60歳以上65歳未満の人で心臓やじん臓、呼吸器に重い病気のある人など(身体障害者手帳1級の人に限る)

【接種期間】10月15日～来年2月28日 できるだけ12月中旬までに接種してください

【接種回数】1回  
【接種に必要なもの】予診票(指定医療機関にあります)、市内に住んでいることが確認できるもの(健康保険証など)

【接種料金】千円 生活保護を受けている世帯や市民税非課税世帯の人には接種料金を助成します。事前に市役所健康課が市民センターへ申請してください。申請は10月15日から受け付けます。  
申 問 市役所健康課 ☎427・9216 へ。

### 市民センター健康づくり教室

両親学級 申し込みが必要。

10月7日(火)	平岡会館	午後1時30分から
10月16日(木)	加古川西公民館	
10月22日(水)	別府公民館	
10月27日(月)	陵南公民館	
11月4日(火)	平岡会館	

【内容】...妊娠中の生活とお産の話、赤ちゃんの話、赤ちゃんの抱き方・着せ替え方実習、妊婦体操...産後の生活や栄養の話、もく浴室習、パパの妊婦体験、妊婦マッサージ

【対象】妊婦とその家族など

### ママとベビーのおしゃべりサロン

10月6日(月)	平岡公民館	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時。要予約。
10月6日(月)	両荘公民館	
10月7日(火)	加古川公民館	
10月14日(火)	加古川北公民館	
10月16日(木)	浜の宮公民館	
10月20日(月)	別府公民館	
10月28日(火)	加古川西公民館	
11月4日(火)	加古川公民館	
11月5日(水)	陵南公民館	
11月5日(水)	志方二ノ丸会館	

【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、誕生日会など

【対象】4カ月～12カ月の子どもと保護者

### ウェルネス健康相談

10月7日(火)	加古川北公民館	午前10時～11時30分 ②は午後1時30分～3時。
10月8日(水)	加古川西公民館	
10月9日(木)	浜の宮公民館	
10月10日(金)	別府公民館	
10月21日(火)	陵南公民館	
②10月23日(木)	氷丘公民館	
②10月27日(月)	平岡公民館	
②11月4日(火)	加古川北公民館	

【内容】保健師、栄養士による健康・栄養相談

申込・問合せ  
 ②...平岡市民センター(☎424・3513)  
 ...加古川西市民センター(☎431・8095)  
 ...尾上市民センター(☎422・1145)  
 ②...加古川北市民センター(☎438・6200)  
 ...両荘市民センター(☎428・2166)  
 ②...加古川市民センター(☎422・0270)  
 ...別府市民センター(☎435・8113)  
 ...野口市民センター(☎422・8161)  
 ...志方市民センター(☎452・2002)

### 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	10月15日(水)...青少年女性センター 10月22日(水)...総合保健センター 10月29日(水)...総合保健センター	10月10日(金)...青少年女性センター 10月17日(金)...青少年女性センター 10月24日(金)...総合保健センター	10月7日(火)...青少年女性センター 10月21日(火)...青少年女性センター 10月28日(火)...総合保健センター
対象	4カ月～5カ月の子ども	1歳6カ月～1歳11カ月の子ども	3歳2カ月～3歳11カ月の子ども
持参するもの	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と歯のアンケート	母子健康手帳、郵送している問診票、尿(郵送した容器に入れてください)

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

●問合せ先 市役所子ども課(☎427・9217)

受付時間はいずれも午後1時～2時です。

**加古川西公民館**

☎432・3467

高齢者のパソコン講座

【とき】10月28日(火)・29日(水)・30日(木)午後1時30分～4時30分 3回コース。

【内容】ワード、エクセルを使って年賀状やカレンダーなどを作る

【対象】パソコンの基本操作ができ、パソコンを持ち込むことができる60歳以上の人

【定員】15人(申込者多数の場合は抽選)

【参加費】2千円(資料代を)

**志方公民館**

☎452・0700

登録団体作品展

【とき】10月18日(土)・19日(日) 午前9時～午後5時(19日は午後3時まで)

【内容】書道、川柳、ペン・毛筆、絵画、ちぎり絵、写真、表装、七宝焼、陶芸 18日のみバザーがあります。

**野口公民館**

☎426・9020

裁判員制度「正しく理解するためのQ&A」

【とき】10月29日(水)午前10時～11時30分

問 野口人権教育推進翔の会 吉田(☎425・8220)まで。

**志方会館**

☎452・3130

志方町人権フェスティバル

【とき】11月2日(日)午前9時～午後1時

【ところ】志方小学校

【内容】式典、人権作文の発表、講演会、志方中学校生・しかた子ども園児・ゆき保育園児の発表など

【受講料】4千200円(別に材料費が必要)

申込 10月8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、〒675の0022 口里790の2 浜の宮公民館へ。

**公民館・隣保館**

乳がん検診は必ずマンモグラフィと視触診の両方を受診してください。視触診は午後のみ実施しています。

国保特定健診と同時に受診できます(対象者には受診票)

項目(料金)	対象年齢(平成21年3月31日現在)	受付時間
胃がん(1,400円)、肺がん(700円)、大腸がん(1,000円) 18歳以上の人(65歳以上の方は無料)。65歳以上の方は7～11月に公民館などで実施する巡回がん検診もご利用ください。	18歳以上の人。	午前8時30分～9時30分、午後1時～2時
骨粗しょう症(500円)	18歳以上の人。	
肝炎(1,000円)	今年度40歳になる人と、40歳以上で過去に肝炎の検診を受けたことのない人。	
乳がん(3,300円)	40歳以上の人。	
子宮がん(1,200円)	18歳以上の人(65歳以上は無料)。	午後1時～2時

**志方公民館**

☎452・0700

献血にご協力を

【とき・ところ】

市役所前	10月3日(金) 10:00～11:30 12:30～15:30
ニッケパークタウン	10月4日(土) 10:00～11:30 12:45～16:00
加古川サティ	10月11日(土) 10:00～11:30 12:45～16:00
イトーヨーカドー	10月18日(土) 10:00～11:30 12:45～16:00

**野口公民館**

☎426・9020

「こもてチェック!」

【とき】10月20日(月)午後1時30分～3時

【ところ】野口公民館

【内容】専門医による講演「肺がんを予防しよう」、栄養士による食事アドバイス、医師による健康相談など

【定員】30人(先着順) 参加費:無料

【問合せ】市役所健康課(☎427・9215)へ。

**志方公民館**

☎452・0700

「こもてチェック!」

【とき】10月20日(月)午後1時30分～3時

【ところ】志方公民館

【内容】専門医による講演「肺がんを予防しよう」、栄養士による食事アドバイス、医師による健康相談など

【定員】30人(先着順) 参加費:無料

【問合せ】市役所健康課(☎427・9215)へ。

**センター健診**

【とき】10月18日(土)・21日(火)・24日(金)・27日(月)・30日(木)・11月5日(水)・8日(土)・10日(月)・13日(木)

【ところ】総合保健センター

【内容】国民健康保険に加入している人は、直接保健センターへ申し込みください。平成19年度に子宮がん・乳がん検診を受診した人は今年度は受診できません。

生活保護を受けている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。必ず受診前に市役所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 電話で市役所健康課(☎427・9215)へ。

**野口公民館**

☎426・9020

「こもてチェック!」

【とき】10月20日(月)午後1時30分～3時

【ところ】野口公民館

【内容】専門医による講演「肺がんを予防しよう」、栄養士による食事アドバイス、医師による健康相談など

【定員】30人(先着順) 参加費:無料

【問合せ】市役所健康課(☎427・9215)へ。

先生 おしえて!②

**痛風とはどんな病気?**

市民病院 診療局整形外科医長 齋藤 寧彦

ある日突然、打ったりひねったりした覚えもないのに足の親指の付け根が赤く腫れて、歩けないような激しい痛みが襲われる。その痛みは一時的なもので、次第に治まり、約1週間で全く症状がなくなる。これが、典型的な痛風の症状です。

痛風は、体内に尿酸という物質が増えすぎることによって起こります。予防するには、次のことを心がけましょう。

- 暴飲暴食を避ける(特にビールには尿酸のもとがたくさん含まれています)
- 適度な運動をする(肥満の解消や高血圧にも効果があります)
- 積極的に水分を摂取する(排尿によって尿酸を体外に出し、体内にたまりないようにする)
- ストレス解消する

症状が出た時の応急処置は、腫れているところを安静にし、冷やすことです。マッサージやお風呂で温めないようにしましょう。痛風と症状が似ている、細菌の感染によって赤く腫れる蜂窩織炎などの病気もありますので注意してください。

痛風を放置していると関節の障害だけでなく腎臓などの内臓が侵されたり、動脈硬化などの合併症を起こしたりすることがあります。赤く腫れて痛むときや、症状に心あたりがある人は、早めに近くの整形外科を受診することをお勧めします。

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



水と緑と風！ 今年のラストランは加古川で！

そして20回目のありがとうを伝えたい

# 第20回記念加古川マラソン大会

12月23日(祝)

午前9時40分スタート  
雨天決行。

## 参加者募集



### コース

加古川河川敷マラソンコース「加古川みなもロード」  
(日本陸連公認)

加古川河川敷友沢地区(防災センター前)スタート。

### 種目

フルマラソン(高校生を除く18歳以上)、10km(高校生以上)、5km(中学生以上)、ファミリー2km(小学生以上) 登録登録別、年齢別、男女別など22部門で開催。

### 参加資格

健康で心疾患及び脳血管疾患がなくレースに耐えうる体力を持ち、健康診断などを受けている人  
フルマラソンは5時間30分以内に完走できる人  
高校生以下の人は保護者の承諾(署名)が必要です。

### 参加費

▷フルマラソン...4,000円 ▷5km・10km...3,000円(中学・高校生は2,000円) ▷ファミリー2km...1,000円

### 参加賞

大会オリジナルTシャツ ファミリー2kmは大会オリジナルタオル。

### 申込方法

10月31日までに、次のいずれかの方法で申し込んでください。

開催要項に添付している振込用紙で申し込む

インターネット・携帯サイト  
(<http://runnet.jp/>)で申し込む

開催要項は、市役所案内、各市民センター・公民館、スポーツセンターなどにあります。



### 今大会からの新企画



#### ペースランナーと一緒に走ります

フルマラソンには、3時間、4時間、5時間のペースランナーが走ります。目標タイムの目安としてください。



#### キッズ応援ランナーが伴走します

フルマラソンスタート4時間30分以降、残り1km地点からキッズ応援ランナーが伴走します。

### 大会20回記念ゴール時写真入り完走証をプレゼント!

ファミリー2kmは完走バッジをプレゼント。

### 加古川マラソンサポーター募集中!

応援隊...「走るのは無理だけど応援ならまかせて!」という人  
ボランティア...メイン会場でのドリンクサービスや会場案内などのお手伝いをしてくれる人

申込方法 電話で加古川マラソン大会実行委員会事務局へ。

市ホームページでは、「今からでも間に合う、完走を目指せ!」マラソン講座を掲載しています。

問合せ 加古川マラソン大会実行委員会事務局(市役所ウェルネス推進課内) ☎427・3069)

広報 かがわ 平成20年10月1日号 No.819

推計人口(9月1日現在) 267,665人 前月比-58  
世帯数 98,820世帯 前月比+41  
面積 138.51km<sup>2</sup>

編集・発行/加古川市役所企画部広報・行政経営課:毎月1日発行  
〒675-8501 加古川市加古川町北在家2000  
TEL 421・2000(代表) FAX 422・1403

インターネットホームページアドレス <http://www.city.kakogawa.hyogo.jp>  
防災ネットかがわホームページアドレス <http://bosai.net/kakogawa/>