

広報

# かこかわ

9

月号

平成21年(2009年)No.830

「親と子の水辺の教室」で  
川に生息する生き物を観察し  
ました(7月28日)。

乳がん・子宮がん検診 2-3  
タウンタウン 4-6  
市民生涯学習大学学生募集 7  
情報コーナー 8-24

# 早期発見のために！

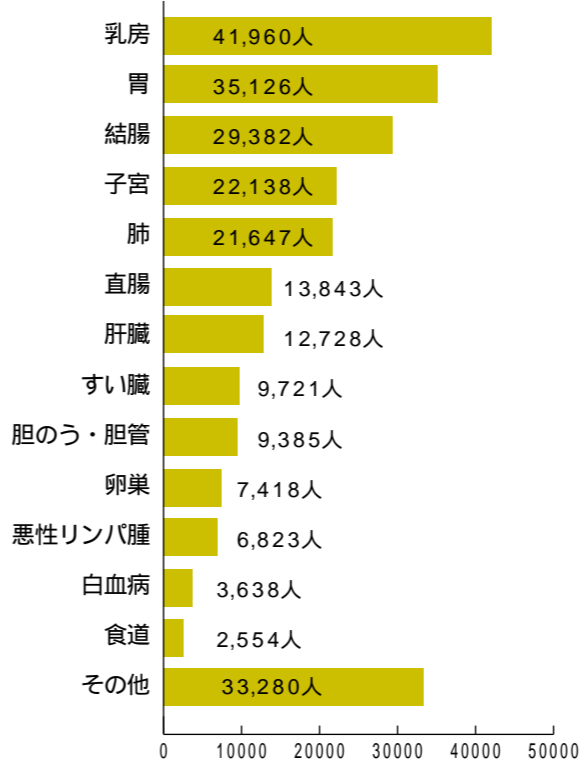
「がん」は日本人の死亡原因の第一位で、三人に一人ががんで死亡しています。しかし最近では、医療が進歩したことにより、たとえがんにかかったとしても、早期に発見することで治すことができるようになってきています。

今回の特集では、がんのなかでも女性に特有の「乳がん」「子宮がん」を早期に見出すための検診などについて紹介します。

女性特有のがんとされている乳がん・子宮がん。左のグラフをご覧ください。部位別に見た女性のがん罹患患者数では、乳がんが一番多く、子宮がんは四番

# 乳がん・子宮がん検診

女性の部位別がん罹患患者数(2002年)  
(がん研究振興財団「がんの統計(2008年版)」より抜粋)



目とまっています。このように多くの女性が乳がん・子宮がんにかかっています。「私は大丈夫だろう」と安易に考えず、定期的に検診を受けましょう。

## 乳がん検診

乳がんは、乳腺(母乳をつくる外分泌組織)のがんです。四十〜五十歳代を中心に患者数は年々増え続けており、現在では日本人女性の二十人に一人がかかると言われています。

市が実施している乳がん検診では「視触診」と「マンモグラフィ」を併用した検診を行っています。対象は四十歳以上の女性です。初期の乳がんは自分で異変に気づくことができないことが多いため、一年に一回の検診を必ず受けましょう。

## 乳がんの検診方法

### 視触診

医師による診察で乳房にしこりがないか確認します。この診察で発見できるがんは、ある程度の大きさになったものに限られるため、マンモグラフィによる診察を併用します。

### マンモグラフィ

専用のエックス線装置で乳房を挟んで撮影します。手で触れても分からない小さながんも発見できます。

## 乳がんのセルフチェック

セルフチェックは毎月1回、月経が終わって1週間後の乳房が柔らかい時期に行いましょう。閉経後の人は日を決めて定期的に行いましょう。

### 3ステップで簡単チェック!

**ステップ1** 鏡の前で乳房の形、大きさ、皮膚のてっぺんに変化がないか



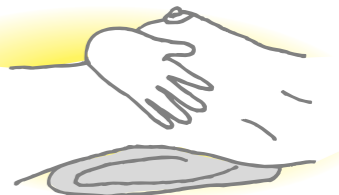
### ステップ2

乳房と反対の手の指で、乳房にしこりがないか、乳首をつまんで分泌物がないか



### ステップ3

肩の後ろにタオルを敷いて乳房が平たく広がるようにあおむけになり、乳房や脇の下にしこりがないか



## 子宮がん検診

子宮がんには、子宮の出口部分にできる「子宮頸がん」と、胎児を育てる子宮体部にできる「子宮体がん」があり、全体の約七割は子宮頸がんです。主に三十〜四十歳代に多いがんですが、最近では二十歳代に患者が増えています。市が実施している子宮がん検診では、子宮頸がんの検診を行っています。対象は十八歳以上

の人です。子宮体がんの検診は、不正出血や月経異常があるなど医師が必要と認めた場合に限られます。

子宮がんは自覚症状がないまま進行してしまうことが多いので、早期発見のために一年に一回の検診を必ず受けましょう。

## 子宮頸がんの検診方法

### 細胞診

子宮頸部または子宮内膜の組織を綿棒で採取し、がん細胞の有無を調べます。月経中は十分な検査ができません。月経終了後3〜7日の受診がよいとされています。

## 子宮がん検診を個別で受けることができます

子宮がん検診は、市が実施するセンター健診のほか、指定した医療機関で個別に受けることもできます。受診は2年に1回です。平成20年度に受診した人は今年度は受診できません。

【とき】来年2月27日まで

【対象】来年3月31日現在で18歳以上の女性

【検診料金】頸部...1,500円 頸体部...2,200円 65歳以上の人は無料。頸体部検診(子宮頸部・体部両方の検診)は医師が必要と認めた人のみ受診できます。

【申込方法】電話で総合保健センター(☎429・2923)へ。

【問合せ先】市役所健康課へ。

## 総合保健センターのがん検診を利用しましょう

市では、毎年5月〜2月までの間、総合保健センターでがん検診(センター健診)を実施しています。検診は、乳がん、子宮がんをはじめ、肺がん、胃がん、大腸がんの5項目があります。

【とき】9月15日(火)・17日(木)・25日(金)・28日(月)・30日(水)、10月2日(金)・5日(月)

項目(料金)	対象年齢(平成22年3月31日現在)	受付時間
乳がん(3,300円)	40歳以上の女性	午前8時30分〜11時、 午後1時15分〜3時30分
子宮がん(1,200円)	18歳以上の女性 (65歳以上の人は無料)	午後1時15分〜3時30分
胃がん(1,400円)	18歳以上の女性 (65歳以上の人は無料)	午前8時30分〜11時、 午後1時15分〜3時30分
肺がん(700円)	18歳以上の女性 (65歳以上の人は無料)	
大腸がん(1,000円)	18歳以上の女性 (65歳以上の人は無料)	

センター健診では、がん検診以外にも骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診を実施しています。

【申込方法】電話で総合保健センター(☎429・2923)へ。

【問合せ先】市役所健康課へ。

## 乳がん・子宮がんにならないために「がん予防セミナー」に参加を



市では、がんを予防するための情報提供の場として「がん予防セミナー」を実施します。専門医による講演のほか、管理栄養士による食事アドバイスなど、がんを予防するために役立つ情報を提供します。また、がん予防に関する個別相談も行います。ぜひ参加してください。

とき	ところ	内容
9月10日(木)午後2時30分〜4時	水丘公民館	乳がん予防
9月16日(水)午後2時〜3時30分	尾上公民館	子宮がん予防

## 検診による早期発見が治療のカギです



健康課 住野保健師

女性がかかるとも多くかかる乳がん、育児中や働きざかりの若い女性に多い子宮がん。この2つの女性に特有のがんは、早期に発見された場合、そのほとんどが治るようになりました。

早期発見のためには、定期検診を受けることが大切です。市が実施している乳がん・子宮がん検診でも、自覚症状のない初期がんが見つかったという例が毎年あります。自分の体を守るため、定期的な検診を必ず受けるようにしてください。

健康課では、随時、保健師や管理栄養士による健康相談を行っています。がんに関する不安、検診のこと、がんを予防するための生活習慣など、気になることがあれば気軽にお問い合わせください。

問合せ先 市役所健康課 (☎427・9215)

# こんにちは

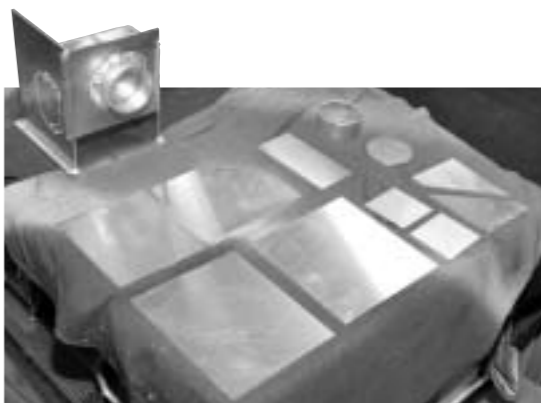
## 自分の可能性に挑戦したい

「溶接は自分の手の動きがすべてに合わせた個所に表れるんです。出来、不出来がはっきりと分るのでやりがいがあります」と話すのは、田代ひとみさん。三菱重工工業高砂製作所に入社し、技能訓練を始めて二年目となる田代さんは、十月に行われる技能五輪全国大会に電気溶接の職種で出場する。技能五輪とは二十三歳以下の若者が技能レベルを競う大会で、機械組立、建具、理・美容などさまざまな職種がある。電気溶接の職種で全国大会に女性が出場するのは田代さんで一人目だという。自分の体を動かし、何か一つのこと

りに興味があったこともあり、高校卒業後、現在勤めている会社に入社した。数ある職種の中から電気溶接を選んだのは、女性の自分にも挑戦できそうだと思うからだという。電気溶接とは電気放電現象を利用し、金属と金属を接合する技術で、あらゆるものづくりの現場で生かされている。「溶接の原理も分からず始めたんですが、自分の手を動かすことで金属と金属がくっつくということが、とにかく楽しくかったですね」と振り返る。その後、溶接にどんなのめり込んでいった田代さん。社内でも選考され、技能五輪県予選への出場が決まったのは、昨年十月のことだ。技能訓練の成



訓練に取り組む姿は真剣そのものだ。



田代さんが練習課題で作った作品。11枚のアルミニウム板を溶接し、作られている。

## ●技能五輪全国大会に出場する

八幡町 田代ひとみさん（19歳）



績や指導員の評価などによって、共に入社し電気溶接を学ぶ二十人の訓練生の中から選ばれた。「出場したいとは思っていませんが、まさか私が選ばれるとは思っていませんでした」。出場が決まってからは、より一層訓練に打ち込み、今年二月、見事県予選を突破した。技能五輪では制限時間内で仕上げの作品の完成度の高さが問われ、寸法の正確さや外観、製品強度などが評価の対象となる。全国大会では数種類の溶接方法を使って、四時間三十分以内に五つの課題製作に臨む。「全国大会では自分の力を出し切りたいですね。そのためには練習ある

のみ。今は一分一秒を大切に訓練に励んでいます」と意気込みを話す田代さん。家にいるときや通勤中も溶接のイメージトレーニングを欠かさないそう。現在は、技能五輪に向けての訓練に励む毎日を送っている田代さん。三年間の訓練終了後は、ガスタービンなどの製品を作る仕事に携わっていくそう。配属後は、訓練で学んだ技術だけでなく、日々の鍛錬で得た粘り強さや自分で考える力を製造の現場で生かしていきたいですね」と笑顔で話す。田代さんの溶接した製品が世界中で活躍する。そんな日も遠くはないだろう。

タウン

タウン

市民リポーター 阿部 英美の

# 行ってきました!

みなさん、最近運動していますか？ 運動不足は健康の大敵と思いながらも、始めるきっかけが…。という人も多いはず。そこで今回は、あらためてスポーツの楽しさや大切さを考えてみよう、まずは担当の

## スポーツで気分爽快!

社会教育スポーツ振興課に行ってきました

「スポーツは、元気で生き生きと暮らしていくために大切なものです。そこで、日ごろスポーツをする習慣のない人たちに、スポーツの楽しさや健康づくりの大切さを体験してもらい、生活にスポーツを取り入れてもらうきっかけづくりになれば」と『スポーツライフセミナー』を開催しています」と教えてくれたのは久保田係長。どんな運動にも欠かせないストレッチを指導したり、多くの人と楽しみながらできるスポーツを取り入れたりと、内容も工夫しているそう。また、専門知識を持った体育指導委員が指導にあたってくれるとか。安心ですね。「より身近に感じてほしくて、今年から市内の公民館で開催しています。参加してみませんか」とお誘いが。聞けば親子のふれあいを目的とした「親子コース」で、対象も四歳から小学校三年生までの子どもと保護



親子ふれあい体操。トンネルをくぐり、子どもたちは大喜び。親同士も、ぐっと距離が縮まったように和やかに。

者だそう。待ってました！ さっそくお願いし、

スポーツライフセミナーに参加してきました

この日の開催場所は、わが家の近所の野口公民館。午前十時、セミナーが始まりました。まずは、ストレッチからスタートです。肩や首と順に伸ばしていくと、血行がよくなったようで、汗もじんわりにじみまします。指導委員さんから「家でもやってみてね」の声が。ストレッチの方法をわかりやすく絵にした用紙も配られているので、自宅でもできそう。さあ、体をほぐした後には「親子ふれあい体操」に挑戦です。まずは、指導委員さんと後だしじゃんけん勝負。これがなかなか難しい…。何度か繰り返すうちに、心の緊張もほぐれ思わず笑顔に。続いては、親子ペアで、手と手や足と足など体をいっぱいふれあって運動します。久しぶりに抱っこしたり、おんぶしたりしました。が、ずいぶん重くなったあと、子どもの成長をあらためて感じました。親子で向き合うからでしょう。自然と親子の会話も増え、気が付くと静かだった会場がにぎやかな空気に。運動の良さってこういうところですねえ。そして最後にトランポピクスや輪投げ、室内ペタンクなどをみんなで楽しみ、あっという間に二時間が終了。よい汗もかき、思いっきり笑い、声を出し、心も体もスッキリした気分になりました。やっぱりスポーツ最高!



トランポピクスのような。「体に負担をかけず運動できるんですよ」と体育指導委員さん。

「いい機会になりました。これからも

続けたいです」と感想を聞かせてくれた参加者のみなさん。「もう一回やりたい」と元気にはしゃぐ子どもたちの手を引いて笑顔で帰って行きました。背中を押されて一歩踏み出せたのかもなあ。スポーツは、健康のためだけでなく、心のリフレッシュやコミュニケーションにも役立つ素晴らしいものだ。今回感じました。簡単な運動でも、日常の生活に取り入れることができれば、毎日がもっと充実すること間違いなし！ 気軽に始めてみませんか。

ここで一言

スポーツを暮らしに加えて 充実ライフ

# 市民生涯学習大学の学生を募集!

市民のみなさんが充実した生活を送ることができるように、市民生涯学習大学を開設しています。同じ目的を持つ仲間と一緒に楽しみながら、専門的な知識を身につけてみませんか。

【対象】市内に住んでいるか勤務している18歳以上の  
人

【申込方法】9月15日(必着)までに、八ガキに  
学科名 住所 氏名・ふりがな 年齢 電話番号  
を書いて、各公民館へ。 申込者多数の場合は抽  
選。

## 陶芸学科 志方公民館

長期コース 平成21年10月~平成23年3月

〒675-0321 志方町1758-3 ☎452・0700

初心者を対象に、作陶から窯焼きまでを1年6  
カ月かけて学習し、焼き物の奥深い魅力にせまり  
ます。

【とき】10月3日~来年3月6日の原則として毎月第1・  
3土曜日午前10時~午後3時 10回コース。平成22年  
4月~9月に第2期、平成22年10月~平成23年3月に第  
3期を実施します。

【内容】ひも作り・手ひねりの基本、  
花器や湯のみ作りなど

【定員】20人

【受講料】1期8,000円

(別に材料費などが必要)



## 地域文化学科 平岡公民館

短期コース

〒675-0104 土山699-2 ☎078・949・5210

播磨地方には貴重な文化財が数多く残されてい  
ます。地元の人に話を伺いながら、これらの文化  
財を訪ねて歩きます。

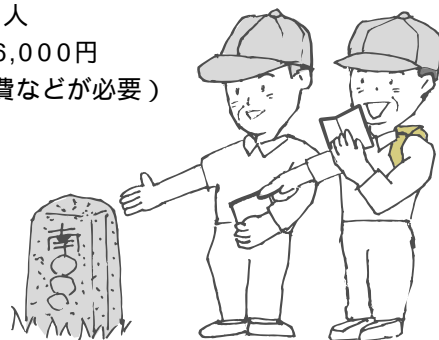
【とき】10月1日~来年2月18日の原則として毎月第  
1・3木曜日午前10時~正午 10回コース。

【内容】講義(加古川宿の話、市内の文化財)、現地見  
学(東神吉町、加古川駅~加古川橋、丹波市)など

【定員】22人

【受講料】6,000円

(別に交通費などが必要)



## 園芸学科 氷丘公民館

短期コース

〒675-0061 大野931 ☎424・3741

仲間とともに、花壇づくりの実習を通して園芸の  
知識や技術を習得し、花いっぱいのもちづくりを目  
指します。

【とき】10月10日~来年2月27日の原則として毎月第2・  
4土曜日午前9時30分~11時30分 10回コース。

【内容】講義(花いっぱいのまちづくりを目指して)、学習  
会(淡路景観園芸学校)、  
実習(花壇の制作)など

【定員】30人

【受講料】6,000円

(別に材料費などが必要)



## 美術鑑賞学科 両荘公民館

短期コース

〒675-1221 山角718-1 ☎428・3133

西洋美術と日本美術の違いや共通点を時代順に  
比較し、全体像を理解することにより、美術鑑賞  
の力を身につけるとともに、楽しさを味わいます。

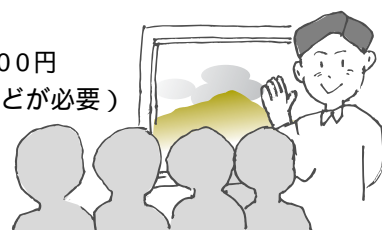
【とき】10月3日~来年3月20日の原則として毎月第  
1・3土曜日午前10時~正午 10回コース。

【内容】講義(西洋美術と日本美術の概観と講座の視点、  
20世紀の美術)、現地見学など

【定員】30人

【受講料】6,000円

(別に交通費などが必要)



# タウン グラフ加古川 タウン

## うーん、次の一手は...

将棋の楽しさを通して、子どもたちに知力や気力を養  
ってもらおうと、8月3日~6日に青少年女性センター  
で「夏休み子ども将棋教室」が開催されました。市内在  
住の井上慶太八段と神戸市在住の藤原直哉六段の2人の  
プロ棋士が、保育園児から中学生まで64人を指導。大  
盤を使って駒の並べ方や動かし方などを習ったり、実際  
に対局したりして、参加した子どもたちは真剣なまなざ  
しで将棋盤に向かっていました。



## このシャボン玉は どんなふうに分れるかな?

8月9日、加古川東高校の科学系クラブ  
による「サイエンスショー夏休みスペシャル」  
が総合文化センターで行われました。  
この日は地学部のみなさんが、酸性とアル  
カリ性の液で作ったシャボン玉の壊れ方の  
違いを実験。はじけたり、割れずにしぼん  
だりするシャボン玉のようすを、子どもた  
ちは食い入るように見つめていました。8  
月2日には生物部による標本作り、16日に  
は化学部による液体窒素実験などが行われ、  
どれも大盛況でした。



## そんじやう。いい感じ!

8月9日、海洋文化センターで「ボトルシ  
ップ製作教室」が開催されました。夏休み期  
間中のこの日は、わが家の宝物を作ろうと小  
学生の子どもと保護者34組が参加。神戸ボト  
ルシップ愛好会の人たちの指導のもと、帆船  
のボトルシップ作りに挑戦しました。親子で  
力を合わせて小さな穴に糸を通して帆を張る  
など細かい作業に取り組み、完成したかっこ  
いいボトルシップに、子どもたちは得意げな  
ようすでした。



# 情報

## 福祉

### 敬老記念品を贈ります

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

【対象】満90歳（大正8年4月2日）大正9年4月1日に生まれた人）と満100歳（明治42年4月2日）明治43年4月1日に生まれた人）で、9月1日現在市内に住民票を置いている人

問 市役所高齢者・地域福祉課（☎427・9208）へ。

### 秋の全国交通安全運動

9月21日から30日まで「やさしさと 笑顔で走る兵庫の道」をスローガンに、秋の全国交通安全運動を行います。期間中は、高齢者の交通事故防止を基本目標にするほか、次のことを重点目標に置き、運動を展開します。

夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止  
すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

## 選挙

### 加古川駅北土地地区画整理審議会委員の選挙

東播都市計画事業加古川駅北土地地区画整理事業の「土地区画整理審議会委員」の任期が11月16日で満了になるため、11月15日に委員の選挙を行います。

【有権者】事業施行区域内で9月2日現在の土地所有者と借地権者

【選挙人名簿の縦覧】とき：9月4日～17日午前9時～

飲酒運転の根絶  
早めのライト点灯の推進  
問 市役所生活・交通安全課 ☎427・9760）へ。

急がずあせらず安全運転		
市内の交通事故の状況		
	平成20年 1月～7月	平成21年 1月～7月
人身事故	1,337件	1,291件
傷者数	1,586人	1,563人
死者数	3人	3人

## お知らせ

### 定額給付金の申請は9月30日までに

定額給付金を受け取るためには申請が必要です。受付期限は、9月30日（消印有効）までです。まだ申請が済んでいない人は、早めに手続きをしてください。なお、転居などの理由で申請書が届いていない場合や申請書を失くした場合は、連絡してください。

問 市役所市民課定額給付金担当（☎427・9191）へ。

### 日光山墓園 申し込み受付中

日光山墓園では、現在利用申し込みを受け付けています。

申問 市日光山墓園管理事務

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

お募参りは臨時バスでJR加古川駅北口発日光山墓園行き直行バスを運行しますのでご利用ください。

料金は片道300円です。

【永代使用・管理料】		
区画	永代使用料	永代管理料
4㎡	660,000円 (990,000円)	121,800円
6㎡	990,000円 (1,485,000円)	182,700円

( )は市民以外の料金です。

市民だけでなく市外の人も申し込むことができます。墓地をお探しの人は、まずは一度ご来園ください。

### DV被害者に定額給付金などの相当額を支給します

市では、配偶者からの暴力（DV）により住民票の住所とは異なる場所に住んでいるため、定額給付金や子育て応援特別手当を受けることができなかった人に対して、DV被害者支援給付金を支給します。

【申請期限】10月30日  
申請には事前相談が必要です。対象に当てはまると思われる人はお問い合わせください。

問 市役所こども課（☎427・3073）へ。

### 今月の納付と納税

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

## 税

### 休日・夜間 納税相談窓口を開設

市役所の開庁時間に市税を納付したり、納付相談を受けたりすることが困難な人を対象とした臨時窓口を次の日時に開設します。各種証明書の発行はできません。

【とき】 休日：9月27日（日）  
午前9時～午後4時 夜間：9月17日（木）午後7時まで

【ところ】市役所収税課 市役所納付対策課  
問 市役所収税課（☎427・9170）か市役所納付対策課（☎427・9712）へ。

9月7日から、東播磨農業共済事務組合の事務所が市役所本館4階に移転します。

問 東播磨農業共済事務組合（☎424・1390）へ。

### 10月から 尿処理手数料が変わります

くみ取り式トイレの尿処理手数料が次のとおり変わります。

【手数料】10リットルあたり60円  
事業活動で使用する仮設トイレの手数はこれまでどおりです。

### 市民会館の利用申し込みの受付開始日が変わります

来月4月から、市民会館の施設利用申し込みの受付開始日が次のとおり変わります。

【受付開始日】大・中・小ホール：利用日の12カ月前の初日  
会議室：利用日の6カ月前の初日  
毎月初日の受付日には、こ

## 加古川観光大使



住田 裕子さん

加古川市出身の弁護士住田裕子さんを加古川観光大使に任命しました。加古川市のイメージアップと観光振興のため、メディアやイベントなどのさまざまな場面で加古川市の魅力をPRしていただきます。

## 加古川市基本構想(案)について

### ご意見をお聞かせください

市では、今後10年間のまちづくりを進めるうえで、最も基本的な指針となる「加古川市基本構想(案)」を作成しました。そこで、みなさんのご意見、ご提案をこの構想に反映させるため、パブリック・コメント（公募意見）を実施します。

【応募方法】9月18日（必着）までに、意見記入用紙に必要事項を書いて、次のいずれかの方法で応募してください。市役所広報協働課、各市民センター・公民館へ持参 郵送（〒675-8501 市役所広報協働課） ファクス（☎422・9568） Eメール（kouhou@city.kakogawa.hyogo.jp） 基本構想(案)と意見記入用紙は、市ホームページ、市役所案内、市役所広報協働課、各市民センター・公民館にあります。

問 市役所広報協働課（☎427・9113）へ。

## サポートファイル説明会

発達障害などにより日常生活や学習上で困難を抱えている人を継続的に支援するため、サポートファイル「絆」を作成しました。このファイルは、配慮してほしいことや特徴など、支援者に知っておいてもらいたいことをまとめていくものです。必要に応じて学校や就労先など周囲の人に、このファイルを見せることで、情報を共有し、本人が安心して社会生活を送るために役立てていきます。

このたび、サポートファイル「絆」の利用を希望する保護者を対象に説明会を開催します。

【とき】9月30日（水）午前10時から  
【ところ】勤労会館  
【定員】50人（先着順）  
【参加費】無料  
【持参するもの】母子健康手帳、筆記用具

申問 9月18日までに、電話で市教育委員会学校教育課（☎427・9750）へ。

## すすめています 田園まちづくり

### 田園まちづくり計画などの縦覧を行います

市北部の農村地域の少子高齢化や人口減少などの問題を解決できるよう、地域の魅力を生かしたまちづくりを進めるしくみ「田園まちづくり制度」。このたび、市内4地区で、地域のみなさんが立ち上げた「まちづくり協議会」の作成したまちづくりの計画案の縦覧を行います。縦覧では、まちづくりに関する方針、土地利用計画図、特別指定区域の区域、予定建築物などの用途を公開します。

【地区名・縦覧場所】▷八幡町下村地区...下村公民館 ▷八幡町中西条地区...中西条公民館 ▷志方町横大路地区...横大路公会堂 ▷志方町西中地区...西中公会堂

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

市役所でも計画案を縦覧できます

【とき】9月16日～30日午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日は除く）  
【縦覧場所】市役所都市計画課 意見書の提出はできません。  
問 市役所都市計画課（☎427・9418）へ。

## 住宅リフォームの経費を一部補助します

【対象】市内に住み、次のすべての条件に該当する人 自ら居住する住宅の修繕・補修・模様替え工事である 工事費が20万円以上（消費税は除く）である 市内に事業所のある業者（個人を含む）が施工する 補助金の交付決定後に工事を開始し、完了後14日以内に完了報告ができる 市税を滞納していない 他の制度による補助を受けていない

【補助額】工事費用の1割（限度額10万円）  
【定員】200人（先着順）  
申問 9月10日から、申請書に必要事項を書いて市役所商工労政課（☎427・9756）へ。  
申請書は市役所商工労政課にあります。

来月4月1日に、大・中・小ホールは来月10月～平成23年

れまでどおり午前9時から抽選会を行います。

なお、今回の変更に伴って、4月の会議室は来年7月～10月の利用申し込みを受け付けます。

問 市民会館（☎424・5381）へ。



# 子育て

## 東加古川子育てプラザの講座

【A】親子でリトミック  
 【とき】9月14日(月)、10月19日(月) 午後零時45分～1時30分  
 午後1時40分～2時25分 各2回コース  
 【対象】2歳の子どもと保護者 3歳の子どもと保護者  
 【定員】各15組(先着順)  
 【参加費】千円  
 【絵本講座】  
 【とき】9月15日(火)午後1時30分～3時  
 【内容】家庭での読み聞かせ

【効果について】  
 【対象】小学生未満の子どものいる保護者、妊婦、子どもの同伴も可。  
 【定員】10人(先着順)  
 【参加費】300円(お茶代を含む)  
 申問 ①は9月7日午前9時から、②は9月8日午前9時から、東加古川子育てプラザ(☎423・5517)へ。

## 加古川駅南子育てプラザ オープン5周年記念イベント

【とき】10月3日(土)午前10時～11時30分  
 【内容】人形劇、歌って遊んで遊ぼう、おみやげづくり、わかば学園の喫茶コーナー

## 母親講座 ～おかあさんのふれあい広場

とき	内容
9月25日(金)	笑顔のステキなママになるう
10月16日(金)	こんのひとみコンサート
11月11日(水)	子どもの可能性を引き出そう
12月2日(水)	クリスマスのごちそうづくり
1月20日(水)	小さな花で小さな幸せ
2月24日(水)	ラフターヨガを楽しもう

6回コース。時間はいずれも午前10時～11時45分(10月16日(金)のみ午後1時30分～3時)。  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンターほか  
 【対象】小学生未満の子どもの母親 一時保育があります。  
 【定員】40人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】2000円(材料費を含む)  
 申問9月14日(必着)までに、往復ハガキに住所氏名・ふりがな 電話番号 一時保育の有無(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、〒675-0066 寺家町45 JAビル5階 加古川駅南子育てプラザ「母親講座」係(☎454・4189)へ。

【対象】小学生未満の子どもと保護者  
 【参加費】無料  
 問 加古川駅南子育てプラザ(☎454・4189)へ。

## 親子料理教室

【とき】10月16日(金)午前9時～午後1時  
 【ところ】志方公民館  
 【対象】3歳以上の子どもと保護者  
 【定員】20組(先着順)  
 【参加費】1人300円  
 【持参するもの】エプロン、三角きん、上履き、お茶  
 申問参加費を添えて、直接志方児童館(☎452・0505)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。  
 加古川駅南子育てプラザ(☎454・4189)  
 【とき・内容】9月4日(金) 腹話術 9月11日(金) 音とあそぼう 9月14日(月) 絵本で子育て 9月16日(水) みんなであそぼう 9月25日(金) ママといっしょに1、2、3

## 子育て応援相談メールサービスをご利用ください

子育てに関する疑問や悩みなどについて、携帯電話のEメールを使って気軽に相談できる「子育て応援相談メールサービス」を実施しています。ぜひご利用ください。

 母子健康手帳・乳幼児健診と育児に関する相談 (☎427・9217) boshi@city.kakogawa.hyogo.jp	 予防接種に関する相談 (☎427・9216) kenkouseisaku@city.kakogawa.hyogo.jp
 子育てサークルやしつけなどに関する相談 (☎427・9150) kosodateshien@city.kakogawa.hyogo.jp	 認可保育園の入園と保育料に関する相談 (☎427・9213) hoiku@city.kakogawa.hyogo.jp
 児童手当・児童扶養手当・特別児童扶養手当に関する相談 (☎427・9212) jidou@city.kakogawa.hyogo.jp	 その他の相談 (☎427・3073) katei@city.kakogawa.hyogo.jp

メールの返信には数日かかることがあります。返事を急ぐ場合は、直接、各相談窓口まで電話してください。  
 個人情報に関する内容、公序良俗に反する内容に関しては受け付けできません。  
 問 市役所こども課(☎427・3073)へ。

## 親子でリトミック

【とき】9月29日(火)午後2時～3時  
 【ところ】志方公民館  
 【対象】1歳6カ月～小学生未満の子どもと保護者  
 【定員】40組(先着順)  
 【参加費】無料  
 申問志方児童館(☎452・0505)へ。

## 「こもテック」

ママとベビーのビョビョサロンとき、9月29日(火)午前10時～正午  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター  
 【内容】内容：ベビビクス、身体測定、誕生日会  
 【対象】4カ月～12カ月の子どもと保護者  
 【定員】50組(先着順) 参加費：無料  
 【持参するもの】母子健康手帳、筆記用具、水筒(水分補給できるもの)  
 問 合先：市連合婦人会事務局(市

## ロビーコンサート

【とき】9月30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】児玉靖代(ピアノ)、多田喜代美(現代箏曲)  
 問 市役所地域・文化課(☎427・9181)へ。

## オータムコンサート in 加古川

【とき】10月17日(土)午後2時30分から

## 催し

【ところ】ウエルネスパークの演奏  
 【内容】期待される地元音楽家の演奏  
 【入場料】無料  
 問 ウエルネスパーク(☎433・1100)へ。

## 「こもテック」

市民ギャラリー美術展 いずれも会場は市民ギャラリー(JR加古川駅構内 ☎456・0222)へ、無料  
 9月6日まで：母と娘の絵手紙展 9月7日～10日：グラスファイオール+教室作品展 9月11日～20日：ペラドンナLOVE個展 9月22日～27日：絵とパッチワーク展 9月28日(月)～29日(火)：布手作り和服リメイク 9月30日(水)～10月6日：花房篤史作品展「油絵」  
 名作映画会 とき：9月9日(水)午前10時15分から とき：9月9日(水)午後10時15分から  
 研究所 題名：北の国から 83冬  
 【定員】80人(先着順) 参加費：無料  
 問 合先：教育研究所(☎423・3996)へ。

## 西神吉保育園の園庭を無料開放します

【とき】  

10月	第2～4週火～木曜日
11月	第2週火・木・金曜日、第3・4週火～木曜日
12月	第1・2週火～木曜日、第3週月・火・木曜日
1月	第1～3週火～木曜日

 時間はいずれも午前10時～11時30分。1カ月単位で開放します。  
 【対象】0～5歳の子どもと保護者  
 【定員】各月10組(申込者多数の場合は抽選)  
 申問9月15日(必着)までに、ハガキに子どもの氏名・ふりがな・生年月日・性別 保護者名 住所 電話番号を書いて、〒675-0044 大国675-2 西神吉保育園(☎432・0891)へ。  
 1人につきハガキ1枚のみ有効。

夢と出会いとやさしさと～中学生と一緒に音楽を通して人権を学ぼう

## かぎろひ夢バンドコンサート

音楽と手話を通して、人権の大切さを発信している「かぎろひ夢バンド」のバンド演奏とトークで、人権について学んでみませんか。  
 【とき】9月5日(土)午後0時50分～4時  
 【ところ】ウエルネスパーク アラベスクホール  
 【入場料】無料  
 問 市役所人権施策推進課(☎427・9356)へ。

## 就学時健康診断

来年4月に小学校へ入学する子どもを対象に、健康診断を行います。

【とき・ところ】

小学校名	実施日	受付時間	電話番号
加古川小学校	10月23日(金)	13:15～13:30	☎424・3456
鳩里小学校	10月15日(木)	13:00～13:30	☎424・7006
氷丘小学校	10月30日(金)	13:00～13:15	☎424・3457
氷丘南小学校	10月15日(木)	13:00～13:30	☎421・5016
神野小学校	10月28日(水)	13:00～13:30	☎438・5454
八幡小学校	10月30日(金)	13:30～13:40	☎438・0069
陵北小学校	10月29日(木)	13:00～13:30	☎438・0072
野口小学校	10月27日(火)	13:00～13:30	☎424・1890
野口南小学校	10月19日(月)	13:00～13:30	☎425・2002
野口北小学校	10月19日(月)	13:00～13:30	☎426・8085
平岡小学校	10月15日(木)	13:00～13:30	☎424・3460
平岡東小学校	10月14日(水)	13:00～13:30	☎078-943-5886
平岡南小学校	10月19日(月)	13:00～13:30	☎435・1527
平岡北小学校	10月26日(月)	13:00～13:30	☎425・0260
尾上小学校	10月22日(木)	13:15～13:30	☎421・4561
若宮小学校	10月22日(木)	13:00～13:30	☎426・0862
浜の宮小学校	10月28日(水)	13:00～13:30	☎423・2440
別府小学校	10月21日(水)	13:15～13:30	☎435・1719
別府西小学校	10月20日(火)	13:00～13:30	☎436・5050
平荘小学校	10月14日(水)	13:15～13:30	☎428・0014
上荘小学校	10月21日(水)	13:45～14:00	☎428・2044
東神吉小学校	10月15日(木)	13:15～13:30	☎432・3462
東神吉南小学校	10月29日(木)	13:00～13:20	☎431・5040
西神吉小学校	10月15日(木)	13:00～13:30	☎432・3463
川西小学校	10月14日(水)	13:00～13:30	☎431・3464
志方小学校	10月19日(月)	13:15～13:30	☎452・0066
志方東小学校	10月27日(火)	13:00～13:30	☎452・0306
志方西小学校	10月29日(木)	13:10～13:30	☎452・0109

【内容】内科健診、歯科健診、視力検査、食物アレルギー調査など  
 【対象】平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの市内に住んでいる子ども 個別通知書を10月初旬に保護者に送付します。10月1日以降に転入した場合や通知書が届かない場合は、お問い合わせください。  
 問 市教育委員会学務課(☎427・9343)へ。

# 募集

## 花とみどりの講習会

【とき】9月18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】秋植え球根、草花の育て方  
 【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  
 【持参するもの】筆記用具  
 申問 9月3日から、電話で日岡山公園いくびよう園(☎426・6443)へ。

## 文化財講座

【とき・演題・講師】9月26日(土)「東播磨の祭礼行事」  
 【定員】30人(先着順)  
 【参加費】無料  
 申問 電話で文化財調査研究センター(☎423・4088)へ。

## ふれあい国際料理講座

【とき】10月17日(土)・24日(土)・11月7日(土) 3回コース  
 時間はいずれも午前10時～午後2時  
 【ところ】青少年女性センター  
 【内容】外国人講師によるフイリピン・ニュージーランドなどの家庭料理  
 【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】3千円(材料費を含む) 国際交流協会賛助会員は2千500円  
 申問 9月20日(必着)までに、往復ハガキに氏名、住所、年齢、電話番号、協会賛助会員はその旨、返信ハガキにあて名を書いて、〒675-0017 良野387の1 市国際交流協会、国際料理講座係(☎425・1166)へ。

## ファミリーサポートセンター

### フォローアップ研修

ファミリーサポートセンター会員はもちろん、会員登録を考えている人も参加できる研修会です。

### 普通救命講習

【とき】9月30日(水)午前9時30分～午後0時30分  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター  
 【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。  
 【定員】15人(先着順)  
 【参加費】無料  
 申問 9月18日までに、ファミリーサポートセンター(☎424・9933)へ。一時保育があります(要予約)。

## 普通救命講習会

【とき】9月26日(土)午前9時30分～午後零時30分  
 【ところ】防災センター

## 県住宅再建共済(フェニックス共済)の加入者を募集

県では、阪神・淡路大震災の教訓を踏まえ、住宅所有者が災害時にも支え合う県住宅再建共済(フェニックス共済)の加入者を募集しています。  
 【対象】県内に住宅を持っている人  
 【対象となる災害】異常な自然現象により生じるあらゆる災害(暴風、豪雨、洪水、高潮、地震、津波など)  
 【共済負担金】年額5000円  
 新規加入年度は月額500円(上限5000円)。  
 【共済給付金】▷再建・購入...600万円 ▷補修の場合...全壊200万円、大規模半壊100万円、半壊50万円 ▷再建・購入・補修をしない場合...10万円 住宅が半壊以上の被害を受けた場合に給付します。  
 申 申込書に必要事項を書いて、県内の郵便局(簡易郵便局を除く)か県住宅再建共済基金へ。 県住宅再建共済のホームページからも申し込むことができます。  
 問 県住宅再建共済基金(☎078・362・9400)へ。

【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 9月9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、祝日は受け付けできません。

## 心身障害児者を励ますついでい

【とき】10月12日(祝)午前10時30分から、午後1時30分から  
 【ところ】市民会館  
 【内容】パントマイムサーカス団による公演「ヒーロマイムファンタジー」  
 【協賛券】千円 当日券もありです。

【ところ】海洋文化センター  
 【内容】天気予報図の作成、天気予報のしくみなど  
 【対象】小学校5年生以上の人  
 【定員】30人(先着順)  
 【参加費】500円  
 【持参するもの】筆記用具  
 申問 電話または直接海洋文化センター(☎441・0050)へ。

## 環境セミナー「地球のスライドショー」

【とき】9月20日(日)午後2時～4時  
 【ところ】教育研究所

【内容】世界の再生可能エネルギーと環境問題の話  
 【定員】80人(先着順)  
 【参加費】無料  
 申問 市役所環境政策課(☎427・9769)へ。

## こどもチェック!

加古川下流浄化センター施設見学会 9月10日(木)午前11時～午後1時 申込・問合せ先は9月8日までに、電話で加古川下流浄化センター(☎424・1313)へ。  
 東播磨水源流ミニツアー 10月10日(土)午前8時、青少年女性センターに集合。コースは川代ダム周辺と篠山味まつり。定員は40人(申込者多数の場合は抽選)。参加費は中学生以上3千円、小学生以下千500円。黒豆のお土産つき。申し込みは9月18日までに、電話で農協観光兵庫支店(☎078・333・5933)へ。

## 家庭教育セミナー

### 親子で泣いて、笑って...高野優のマンガdeトーク

9月20日(日) 参加無料  
 午後1時30分～3時30分  
 ウェルネスパーク アラベスクホール  
 【内容】NHK教育テレビ「となりの子育て」の司会者で、自身も12歳・10歳・6歳の3姉妹を子育て中の高野優(マンガ家・エッセイスト)による講演  
 【対象】中学生以下の子どもがいる保護者、家庭教育に関心のある人  
 【定員】500人  
 申問 電話で市教育委員会社会教育・スポーツ振興課(☎427・9704)へ。

問い合わせは、「水と緑の交流」実行委員会(東播磨水土地改良区内 ☎0794・877・0545)へ。  
 男女共同参画センターの「パソコン自習室」9月11日・10月9日の毎週月・金曜日午前10時～11時45分、午後1時15分～3時 対象は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)。  
 申し込みは9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。講座などで使用できない日があります。看護学生、防衛大学生、防衛医大生を募集。受付期間：10月2日(金)応募資格 試験日などくわしくは、自衛隊加古川地域事務所(☎426・3290)へ。

## 第35回将棋の日 in 棋士のまち加古川

### 11月7日(土)・8日(日)

プロ棋士が加古川に大集合! 県下では初めての開催となる、将棋界最大の催し「将棋の日」の参加者を募集します。 いずれも申込者多数の場合は抽選。

#### 棋士のまち加古川名人戦

会場は市民会館。定員は各160人。参加費は無料です。敗者の中から希望者を対象に、プロ棋士による指導対局があります。 参加者全員にNHK公開収録の入場整理券を配布します。

一般の部  
 【とき】11月7日(土)午前9時～午後0時30分  
 【内容】▷Aクラス...三段以上 ▷Bクラス...初段・二段 ▷Cクラス...1級～4級 ▷Dクラス...5級以下  
 年齢制限はありません。  
 ジュニアの部  
 【とき】11月8日(日)午前9時～正午  
 【内容】▷Aクラス...有段者 ▷Bクラス...1級～4級 ▷Cクラス...5級以下 ▷Dクラス...初心者  
 【対象】小学生

申 9月30日(必着)までに、往復ハガキに一般かジュニアか 郵便番号・住所 氏名 年齢 電話番号 参加クラス・棋力 保護者が引率する場合は人数・保護者名 返信ハガキにあて名を書いて、市ウェルネス協会「将棋の日名人戦」係へ。

#### プロ棋士交流レセプション

【とき】11月7日(土)午後6時～8時30分  
 【ところ】加古川プラザホテル  
 【内容】プロ棋士によるトークショー、プレゼント抽選会など  
 【対象】小学生以上の人 小学生は保護者同伴。  
 【定員】190人  
 【参加区分・参加費】▷一般...12,000円 ▷中学・高校生...8,000円 ▷小学生...5,000円 記念品(扇子)付き。  
 申 9月30日(必着)までに、ハガキに 郵便番号・住所 氏名 参加区分 電話番号 グループで同一テーブルを希望する場合は、グループ名・参加者全員の氏名と参加区分を書いて、市ウェルネス協会「将棋の日交流レセプション」係へ。

#### NHK公開収録イベント

【とき】11月8日(日)午後1時～4時30分  
 【ところ】市民会館大ホール  
 女流棋士と将棋パトロール ～クイズもあるよ!  
 NHK『将棋の時間』の人気コーナーが棋士のまち加古川版で復活! 司会は神吉宏充六段です。  
 プロ棋士対局 ～次の一手名人戦  
 羽生善治名人 対 久保利明棋王



【定員】800人  
 申 9月30日(必着)までに、ハガキに 郵便番号・住所 氏名 年齢 電話番号 参加人数を書いて、市ウェルネス協会「将棋の日NHK公開収録」係へ。

問合せ先 市ウェルネス協会 (〒675-0066 寺家町45 JAビル4階 ☎424・9395)



### スポーツ

#### 運動公園の陸上競技教室

【対象】小学生5・6年生  
【定員】60人(先着順)  
【参加費】2千円  
【とき】10月4日(来週)より来週3月の土・日曜日午後2時～3時30分 15回コース

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

【対象】中学生  
【とき】10月9日～12月の毎週金曜日午前10時～11時30分 10回コース

#### スポーツライフセミナー

##### これならできる 簡単ウォーキング

【とき】9月19日(土)午前10時から  
【ところ】日岡山体育館  
【内容】ウォーキングとストレッチについて講義と実習

【対象】20歳以上で、運動不足やメタボリックシンドロームが気になる人やスポーツを始めたい人  
【定員】50人(先着順)  
【参加費】無料  
【持参するもの】タオル、体育館シューズ  
申問 9月14日までに、電話で市教育委員会社会教育・スポーツ振興課(☎427・9292)へ。

【定員】20人(先着順)  
【参加費】2千円  
申問 9月4日～23日に、参加費を添えて運動公園(☎433・2662)へ。

#### 体育協会のスポーツイベント

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

【とき・種目】9月12日(土)19日(土)：リズム体操とフットダンス 10月4日(日)：ソフテニス大会(高校生以上) 10月8日(木)：初心者ゲートボール教室 10月12日(祝)：5人制ミニサッカー大会 10月12日(祝)・18日(日)：硬式テニス大会(小学生以上) 10月18日(日)：柔道体験教室(小学生以上) 10月20日(火)：グラウンドゴルフ大会 10月20日～11月7日の毎週火・

金・土曜日：なぎなた体験教室 10月24日(土)：家庭ハレール大会(成人) 11月14日(土)：少年剣道錬成会(小学生) 11月21日(土)：合気道講習(小学生以上) 未経験者) 各種目の内容や申込方法など、くわしくはお問い合わせください。ホームページにも掲載しています。

問 市体育協会事務局(市教育委員会社会教育・スポーツ振興課内 ☎427・9704)へ。

#### 障害者スポーツ教室

【とき】9月26日(土)午前10時～正午  
【ところ】水丘南小学校  
【内容】グラウンドゴルフ  
【対象】市内に住んでいる障害者(障害者スポーツに関心のある人)  
【参加費】無料  
申問 9月16日(必着)までに、往復ハガキに住所氏名、年齢、電話番号、障害種別が一般参加かを書いて、〒675の8501 市役所障害福祉課「障害者スポーツ教室」係(☎427・9210)へ。

【とき】9月26日(土)午前10時～正午  
【ところ】水丘南小学校  
【内容】グラウンドゴルフ  
【対象】市内に住んでいる障害者(障害者スポーツに関心のある人)  
【参加費】無料  
申問 9月16日(必着)までに、往復ハガキに住所氏名、年齢、電話番号、障害種別が一般参加かを書いて、〒675の8501 市役所障害福祉課「障害者スポーツ教室」係(☎427・9210)へ。

#### 第21回 加古川マラソン大会

参加者募集

12月23日(祝) 雨天決行。  
午前9時40分スタート

【スタート】加古川河川敷友沢地区(防災センター前)  
【コース】県立加古川河川敷マラソンコース「加古川みなもロード」(日本陸連公認)  
【種目】フルマラソン(高校生を除く18歳以上)、10km(高校生以上)、5km(中学生以上)、ファミリー2km(小学生以上) 登録登録別、年齢別、男女別など21部門で開催。  
【参加資格】健康で心疾患および脳血管疾患がなく、レースに耐えうる体力を持つ人 フルマラソンは、健康診断を受けており5時間30分以内に完走できる人  
高校生以下の方は保護者の承諾(署名)が必要です。  
【定員】5000人  
問合先 加古川マラソン大会事務局(市ウェルネス推進課内 ☎427・9180)

【参加費】▷フルマラソン... 5000円  
▷5km・10km... 3000円(中学・高校生は2000円)▷ファミリー2km... 1000円

【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ンブラー。

申 10月16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・携帯サイトで申し込む  
(http://runnet.jp/)

電話での申し込みはありません。開催要項は、市役所案内、各市民センター・公民館、日岡山体育館などにあります。  
定員に達しなかった場合は、インターネット・携帯サイトで10月31日まで申し込みを受け付けます。



#### 環境セミナー

参加無料

##### 持続可能な社会の実現に向けて ~みんなで共有された資源

とき	テーマ
9月24日(木)	ごみの減量に向けて
10月22日(木)	施設見学(パナソニックエコテクノロジーセンター)
11月26日(木)	加古川市のごみ減量化施策

3回コース。時間はいずれも午後2時～4時。10月22日(木)のみ午後0時30分～4時。

【ところ】勤労会館ほか  
【対象】市内に住んでいるか勤務している人

【定員】50人(申込者多数の場合は抽選)  
申問 9月11日までに、電話で環境第1課(環境美化センター内 ☎426・1561)へ。

#### ウォーキング教室

【とき】10月9日～12月の毎週金曜日午前10時～11時30分 10回コース

【内容】健康増進のためのストレッチとウォーキング  
【対象】高校生以上の人  
【定員】50人(先着順)  
【参加費】4千円  
申問 9月30日までに、参加費を添えて運動公園(☎433・2662)へ。

#### こどもチェック!

初級者硬式テニス教室(10回コース) 9月20日から毎週日曜日午前

#### ウェルネスパーク 秋期スクール

いずれも10回コース(太極拳は12回コース、ベビーマッサージは5回コース)。申込者多数の場合は抽選。

スクール名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費	
成人スクール	太極拳(初心者)	木曜	10月8日	9:40	25人	12,000円
	太極拳(経験者)	木曜	10月8日	10:45	25人	12,000円
	ヨガ	金曜	10月9日	11:45	25人	10,000円
	フラダンス(初心者)	水曜	10月7日	13:00	20人	10,000円
	フラダンス(経験者)	水曜	10月7日	11:50	20人	10,000円
親子スクール	親子ヨガA	金曜	10月9日	9:45	15組	10,000円
	親子ヨガB	金曜	10月9日	10:45	15組	10,000円
	親子フラダンス	水曜	10月7日	9:40	15組	10,000円
	ベビーマッサージ	月曜	10月5日	10:00	15組	5,000円

【対象】▷成人スクール...16歳以上の人 ▷親子ヨガA...6カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷親子ヨガB...1歳6カ月～2歳11カ月の子どもと保護者 ▷親子フラダンス...3歳～小学生未満の子どもと保護者 ▷ベビーマッサージ...2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 申 9月20日(必着)までに、往復ハガキにスクール名 住所 参加者全員の氏名・ふりがな・年齢・性別 電話番号 返信ハガキにあて名を書いて、〒675-0058 天下原370 ウェルネスセンター「スクール生募集」係へ。ハガキ1枚で1スクールのみ受け付けます。問 ウェルネスセンター(☎433・1124)へ。

#### 総合体育館の教室

各教室とも10回コース(太極拳・フラメンコは9回コース、親子ヨガは8回コース、産後ヨガは5回コース)。先着順。

教室名	曜日	開講日	開始時間	定員	参加費
太極拳	月曜	10月19日	10:00	20人	9,000円
バドミントン	月曜	10月5日	19:00	50人	4,000円
親子ヨガA	火曜	10月27日	10:15	15組	8,000円
親子ヨガB	火曜	10月27日	11:15	15組	8,000円
親子ヨガC	月曜	10月26日	13:00	10組	8,000円
ピラティス	火曜	10月13日	10:00	15人	10,000円
リラクゼーション	火曜	10月13日	10:30	20人	10,000円
シェイプヨガ	木曜	10月15日	10:30	20人	10,000円
エアロビクス	金曜	10月9日	10:00	50人	3,000円
フラメンコ	木曜	10月8日	14:00	20人	10,000円
産後ヨガ	土曜	10月24日	13:00	8人	5,000円

【対象】▷バドミントン...中学生以上 ▷親子ヨガA...6カ月～1歳の子どもと保護者 ▷親子ヨガB...1・2歳の子どもと保護者 ▷親子ヨガC...2・3歳の子どもと保護者 ▷産後ヨガ...産後2カ月～1年の人 ▷その他...16歳以上の人 産後ヨガは子どもも同伴できます。

【無料体験】▷太極拳...10月5日(月)▷親子ヨガA・B...10月20日(火)▷親子ヨガC...10月19日(月)▷ピラティス、リラクゼーション...10月6日(火)▷シェイプヨガ...10月8日(木)▷フラメンコ...随時▷産後ヨガ...10月17日(土) 申問 9月7日から、電話または直接総合体育館(☎432・3000)へ。

毎週土曜日午後2時から、毎週日曜日午前10時30分から、トレーニングルームを利用するための初回講習。対象は中学生以上の人。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、電話で日岡山体育館(☎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(9月24日は除く)。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、電話で日岡山体育館(☎426・8911)へ。

#### スポーツ交流館 短期スクール

いずれも10回コース(らくらくスイム、おてがるあくあ、ベビーマッサージは5回コース)。先着順。

スクール名	曜日	開講日	開始時間	定員
らくらくスイム	第1・3・5金曜	10月16日	14:00	10人
はじめてスイム	火曜	10月13日	14:00	10人
おてがるあくあ	第1・3・5金曜	10月16日	10:00	10人
親子スイミングA	火曜	10月13日	10:30	20組
親子スイミングB	土曜	10月17日	10:30	20組
親子ヨガA	水曜	10月14日	11:30	15組
親子ヨガB	木曜	10月15日	14:00	15組
きれいにフラダンス(経験者)	木曜	10月15日	14:45	20人
はじめてフラダンス(初心者)	木曜	10月15日	16:00	20人
ベビーマッサージ	第1・3・5金曜	10月16日	10:30	12組

【対象】▷らくらくスイム...クロール、背泳ぎが25m以上泳げる16歳以上の人 ▷親子スイミングA・B...6カ月～小学生未満の子どもと保護者 ▷親子ヨガA...6カ月～2歳11カ月の子どもと保護者 ▷親子ヨガB...1歳6カ月～3歳11カ月の子どもと保護者 ▷ベビーマッサージ...2カ月～1歳6カ月の子どもと保護者 ▷その他...16歳以上の人

【参加費】10,000円(らくらくスイム、おてがるあくあは5,000円、ベビーマッサージは6,000円) 1日体験イベント

開始時間、対象、定員は短期スクールと同じです。  
【スクール名・とき】▷らくらくスイム、おてがるあくあ、ベビーマッサージ...10月2日(金)▷はじめてスイム、親子スイミングA...10月6日(火)▷親子スイミングB...10月10日(土)▷親子ヨガA...10月7日(水)▷親子ヨガB、きれいにフラダンス、はじめてフラダンス...10月8日(木)

【参加費】各1,000円  
申問 9月26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。

### 図書館に新しくいった本

一般書		
寂しい写楽	宇江佐 真理	小学館
ドーン	平野 啓一郎	講談社
星間商事株式会社社史編纂室	三浦 しをん	筑摩書房
学問	山田 詠美	新潮社
問題があります	佐野 洋子	筑摩書房
ハリウッド警察特務隊	ジョゼフ・ウォンポー	早川書房
脳で旅する日本のクオリア	茂木 健一郎	小学館
作る動かす楽しむおもしろ工作実験	森 政弘	オーム社

児童書		
葉っぱの工作図鑑	岩藤 しおい	いかだ社
みなとのチビチャーナ	山下 明生	講談社
ソルティとボタンうみへいく!	ティファニー・ピーク	理論社
じしゃくのふしぎ	トゥルー・クレー	福音館書店
わたしのおひいちゃんはチャンピオン	イングリッド・ゴトン	セーラー出版
表現する仕事がしたい!	岩波書店編集部	岩波書店
うちの近所のいきものたち	いしもり よしひこ	ハッピー・オウル社

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

### 吉本新喜劇とお笑いバラエティショー

11月28日(土) 昼の部 午後1時開演  
 夜の部 午後5時開演  
 市民会館大ホール

出演者 ほんこん、川畑泰史、池乃めだか、山田花子、宮川大助・花子、桂きん枝、矢野・兵動ほか  
 入場料(全席指定) S席：3,000円 A席：2,000円  
 友の会会員は1割引(1人2枚まで)。

問合せ先 市民会館(☎424・5381)



#### 図書館の催し

### 中央図書館

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  
 おはなし会  
 【とき】9月5日(土)・19日(土)午後3時～3時30分  
 【対象】小学生  
 【定員】20人(先着順)  
 【参加費】無料  
 問 中央図書館(☎425・5200)へ。

### 海洋文化センター図書室

5200)へ。  
 おはなしのじかん  
 【とき】9月26日(土)午後2時～2時30分  
 【対象】4歳～小学校2年生  
 【定員】20人(先着順)  
 【参加費】無料  
 問 海洋文化センター図書室(☎436・0940)へ。  
 ウェルネスパーク図書館  
 おはなし会  
 【とき】9月12日(土)・26日(土)午前10時～10時30分  
 【対象】4歳～小学生  
 【定員】4人(先着順)

### 加古川図書館

親子えほんの会  
 【とき】9月5日(土)午前11時～11時30分  
 【対象】3歳以下の子どもと保護者  
 【定員】15人(先着順)  
 【参加費】無料  
 おはなし会  
 【とき】9月12日(土)・19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  
 おりがみ教室  
 【とき】9月27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。  
 図書のリサイクルフェア  
 市内4図書館で不用になつた図書・雑誌(児童書は除く)を1人10冊まで無料で配布します。  
 【とき】10月31日(土)午前10時～午後2時45分 入場時間は抽選で決定します。  
 【ところ】総合文化センター  
 【対象】市内に住んでいる人  
 【定員】750人(申込者多数の場合は抽選)  
 申問 9月25日(消印有効)まで、往復ハガキに 郵便番号 住所 参加者全員の氏名(5人まで) 電話番号 返信ハガキにあて名を書いて〒675の0101 新在家1224の7 中央図書館「リサイクルフェア」係(☎425・5200)へ。

### 男女共同参画センターの講座

参加無料  
 いずれも会場は男女共同参画センター。一時保育があります。  
 シゴトを始めたい女性のためのセミナー  
 【とき】9月24日(休) 10月1日(休)午前10時15分～午後0時15分 2回コース。  
 【内容】これまでの経験を整理し、将来の働き方を考える  
 【対象】再就職を希望する女性  
 【定員】30人  
 女性のためのココロとカラダを癒すストレスマネジメント講座  
 【とき】9月29日(火) 10月6日(火)午前10時15分～午後0時15分 2回コース。  
 【対象】女性  
 【定員】20人  
 申問 9月8日午前9時から、電話で市男女共同参画センター(☎424・7172)へ。

【対象】小学校2・3年生  
 【定員】各30人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】3千円  
 申 10月14日(必着)までに、往復ハガキに 希望日 氏名・ふりがな・性別・年齢・学校名・学年 住所 電話番号 保護者名 返信ハガキにあて名を書いて、〒675の0058 天下原715の5少年自然の家「わくわくキャンプ」係へ。ハガキ1枚につき1人まで。

【とき】10月3日(土)午後7時～9時 曇りや雨天のときは中止。  
 【内容】大型望遠鏡で月や木星などを観望 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  
 木工教室  
 【とき】9月26日(土)午前9時

30分～午後3時  
 【内容】ウサギのもちつき  
 【対象】18歳以上の入  
 【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】600円  
 申問 9月16日(必着)までに、往復ハガキに 郵便番号・住所・電話番号 氏名・ふりがな・年齢 返信ハガキにあて名を書いて、〒675の0058 天下原715の5 少年自然の家「9月木工」係へ。ハガキ1枚につき1人まで。

### 少年自然の家の催し

☎432・5177  
 星見会  
 【とき】9月12日(土)午後7時～9時 曇りや雨天のときは中止。  
 【内容】大型望遠鏡で木星や織姫星などを観望  
 【参加費】無料  
 申し込みは不要  
 宇宙講座  
 【とき】9月26日(土)午後7時～9時  
 【内容】学習会「月のデコボコの謎」、大型望遠鏡で月や木星などを観望  
 【対象】小学校4年生以上の児童  
 【定員】70人(先着順)  
 【参加費】200円  
 申問 9月3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】9月27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)

無料散策日に合わせた特別観望会です。  
 【とき】9月27日(日)午前10時～正午、午後1時～2時 曇りや雨天のときは中止。  
 【内容】大型望遠鏡で太陽の黒点やプロミネンス、昏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  
 わくわくキャンプ  
 【とき】①10月24日～25日 ②11月7日～8日 いずれも1泊2日。  
 【内容】宿舎泊 野外炊さん 手工芸品作り、オリエンテーリングなど

ウェルネスパークアラベスクホールの催し

### Music Flag in Kakogawa

9月23日(祝)  
午後2時30分開演

チケット発売中

出演 Permanent Fish、寺尾仁志 with human note、八重尾雄太×八重尾匠太 ほか  
 入場料 2,000円(当日2,500円)

### 小曽根 実 JAZZコンサート

11月3日(祝)  
午後2時30分開演

チケット発売中

出演 小曽根実(ピアノ) 井出正雄(トロンボーン) 滝川雅弘(クラリネット) 魚谷のぶまさ(ベース) 上場正俊(ドラムス) 古田てるみ(ボーカル)  
 入場料(全席指定) 2,500円(当日3,000円)

問合せ先 ウェルネスパーク(☎433・1100)

### ウェルネスパークの催し

**マタニティヨガスクール**  
 【とき】10月～12月の毎週月曜日午前11時30分～午後1時10回コース(前半、後半5回のみ参加も可)。祝日は除く。  
 【対象】15週以上の正常な妊娠経過の人  
 【内容】体を柔らかくするポーズ、陣痛を乗り切る呼吸法など  
 【定員】20人(先着順)  
 【参加費】1万5千円  
 5  
 申問 9月14日から、電話または直接ウェルネスセンターへ。

### 男の料理教室

(☎433・1124)へ。  
 【とき】9月27日(日)午前10時午後1時  
 【内容】黒豆ごはん、サバときのこの酒蒸し、ナスの田舎風煮など  
 【定員】12人(先着順)  
 【参加費】2千500円(材料費を含む)  
 申問 9月5日～23日に、電話または直接ウェルネスセンター(☎433・1124)へ。

### 体力測定

【とき】9月27日(日)午前10時午後3時30分  
 【内容】体力測定や血管年齢測定、Inbodyによる測定は各300円。

### Afternoon Teaで加古川えんむす日

独身の男女の出会いきっかけ作りを市連合婦人会がお手伝いします。紅茶とケーキを食べたり、ゲームを楽しんだりしながら、素敵な出会いを見つけませんか?  
 【とき】10月25日(日)午後1時30分～5時  
 【ところ】ミル・アンジュ(尾上町安田)  
 【参加費】3000円  
 【対象】市内に住んでいるか勤務しているおおむね25歳～40歳までの独身の人  
 【定員】男女各15人(申込者多数の場合は抽選)参加決定者には10月中旬までに連絡します。  
 申問 9月30日(必着)までに、応募用紙に必要事項を書き、本人確認書類(免許証のコピーなど)を添えて、〒675-0066 寺家町45 JAビル3階 市連合婦人会事務局(市男女共同参画センター内 ☎424・7172)へ。  
 これまでに参加したことがある人は申し込みできません。  
 応募用紙は、男女共同参画センターにあります。市ホームページからも印刷できます。

### 野口公民館

手編み教室  
 【とき】毎週火曜日午前10時～正午  
 【定員】5人  
 【入会金】300円  
 【会費】月額千600円  
 申問 佐藤(☎423・9322)まで。  
 カラオケ研究会  
 【とき】毎週水曜日午後7時～9時  
 【定員】8人程度  
 【入会金】千円  
 【会費】月額千500円  
 申問 河野(☎426・8296)まで。  
 英会話クラブ  
 【とき】毎週土曜日午後1時～3時  
 【内容】ネイティブスピーカーによる短文・会話レッスン  
 【入会金】千500円  
 【会費】月額千500円  
 申問 吉川(☎423・7271)まで。  
 茶道部  
 【とき】毎月第2・4土曜日午前9時～午後零時30分  
 小学生は午前10時30分～11時30分。

### 陵南公民館

【対象】小学生以上の人  
 【入会金】千円  
 【会費】月額千円 小学生は月額千円。  
 申問 山下(☎435・6476)まで。  
 フォークダンスひまわり  
 【とき】毎週月曜日午後1時～3時  
 【会費】月額千円  
 申問 星野(☎438・2764)まで。  
 関西吟詩吟詠会  
 【とき】毎週火曜日午後7時～9時  
 【会費】月額千円

### 東加古川公民館

男性料理教室  
 【とき】9月26日(土)、10月10日(土)、24日(土)、11月14日(土)、28日(土)、12月12日(土)午前9時30分～11時30分 6回コース。  
 【対象】18歳以上の男性  
 【定員】20人  
 申問 東(☎424・3777)まで。  
 大正琴  
 【とき】毎週金曜日午前9時～午後1時  
 【会費】月額千円  
 申問 佐藤(☎426・9305)まで。

### 加古川公民館

家庭料理教室  
 【とき】10月9日～来年3月の毎週金曜日午前10時～正午18回コース。  
 【定員】24人(申込者多数の場合は抽選)  
 【受講料】5千250円(別に材料費が必要)  
 家庭料理教室  
 【とき】10月9日～来年3月の毎週金曜日午前10時～正午18回コース。  
 【定員】24人(申込者多数の場合は抽選)  
 【受講料】5千250円(別に材料費が必要)

### 別府公民館

【参加費】1万円(マナー講習費、材料費を含む)  
 申問 9月16日までに、電話で東加古川公民館へ。  
 【とき】10月7日～来年9月の毎月第1・2・4水曜日午後6時30分～8時30分 30回コース。  
 【対象】「Windows Vista」のパソコンを持ち込むことができる人  
 【定員】16人(先着順)  
 【参加費】1万8千円(別にテキスト代が必要)  
 申問 9月8日から、参加費を添えて直接別府公民館へ。

### 市民団体のひろば

予防医学セミナー「癒やしの陶芸」  
 【とき】9月12日(土)午後1時30分～4時  
 【ところ】ウェルネスパーク  
 【内容】土と親しむ、丹波立杭焼  
 【定員】50人(先着順)  
 【参加費】3000円(材料費などを含む)  
 【持参するもの】エプロン、水入れ、タオル  
 申問 稲穂の会 松本(☎090・3863・4194)まで。一時保育があります。(先着8人)。

ベビーマッサージと絵本の世界へようこそ  
 【とき】9月18日(金)、10月2日(金)・16日(金)午前10時15分～11時45分 3回コース。  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター  
 【対象】2カ月～7カ月の子どもと保護者、妊娠中の人  
 【定員】15組(先着順)  
 【参加費】1組6000円(手順シート、オイル代を含む)  
 【持参するもの】バスタオル、お気に入りのおもちゃ、赤ちゃんの飲み物  
 申問 ベビマサークル はぐ・ハグ 成田(☎426・2920)まで。

手軽に作れるおやつ  
 【とき】10月6日(火)午前10時～午後1時  
 【ところ】東播磨生活創造センター「かこむ」  
 【内容】レアチーズケーキ・クッキー作り  
 【定員】24人(先着順)  
 【参加費】500円(材料費を含む)  
 【持参するもの】エプロン、筆記用具  
 申問 加古川友の会 久田(☎423・3048)まで。

現代中国講座「素顔の中国」  
 【とき】9月27日(日)午後2時～4時  
 【ところ】加古川駅南まちづくりセンター  
 【内容】特に北京オリンピック以後の中国の街と人と暮らし  
 【定員】30人(先着順)  
 【参加費】1000円(学生800円)  
 申問 日中友好協会加古川支部 前田(☎427・2225)まで。

### 公民館の高齢者のためのパソコン講習会

平岡公民館  
 【とき】10月2日(金)・7日(水)・9日(金)・14日(水)午後1時30分～4時30分 4回コース。  
 【内容】パソコンの電源の入れ方からWord 2007の入門、名刺作りまで  
 【対象】市内に住んでいるか勤務していて、「Windows Vista」のノートパソコンを持ち込むことができる60歳以上の人  
 【定員】20人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】700円(テキスト代を含む)  
 申問 9月16日(必着)までに、往復ハガキに住所氏名・ふりがな 年齢 電話番号を書いて、〒675-0104 土山699-2 平岡公民館「高齢者パソコン」係(☎078・949・5210)へ。

東加古川公民館  
 【とき】10月13日～16日 11月17日～20日 12月1日～4日 いずれも4回コース。時間は午後2時～4時。  
 【内容】デジタルカメラの写真で年賀状作り  
 【対象】市内に住み、パソコンの基本操作ができる60歳以上の人  
 【定員】各10人(申込者多数の場合は抽選)  
 【参加費】1,000円(テキスト代を含む)  
 【持参するもの】パソコン、デジタルカメラ  
 申問 9月30日(必着)までにハガキに希望コース(第2希望まで) 氏名・ふりがな 年齢 住所 電話番号を書いて、〒675-0101 新在家457-3 東加古川公民館「高齢者パソコン」係(☎423・6066)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。		
9月17日(木)	加古川西公民館	午後2時から
9月28日(月)	陵南公民館	

【内容】もく浴実習、パパの妊婦体験など  
 【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

9月14日(月)	東加古川公民館	午前10時～11時30分
9月14日(月)	両荘公民館	は午後2時～3時30分。
9月17日(木)	尾上公民館	
10月5日(月)	平岡公民館	


【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、誕生日会など  
 【対象】生後4カ月～12カ月の子どもと保護者

### ウェルネス健康相談

9月9日(水)	加古川公民館	午前10時～11時30分
9月9日(水)	加古川西公民館	
9月10日(木)	尾上公民館	
9月11日(金)	別府公民館	
9月15日(火)	陵南公民館	

【内容】保健師、栄養士による健康・栄養相談

- 申込・問合せ先
- ...加古川西市民センター(☎431・8095)
  - ...加古川北市民センター(☎438・6200)
  - ...平岡市民センター(☎424・3513)
  - ...両荘市民センター(☎428・2166)
  - ...尾上市民センター(☎422・1145)
  - ...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)



## 健康

### 健康講座 「毎日の食事を再確認！ 見つけよう納得の食習慣」

【とき】9月25日(金)午前10時～11時30分

【ところ】市民病院

【定員】80人(先着順)

【参加費】無料

申問9月7日～18日に、電話で市民病院総務課(☎432・3531)へ。

各市民センター・公民館、隣保館にある申込用紙でも申し込みができます。

### 糖尿病教室

糖尿病と上手につき合う方法を学ぶ講座です。今回のテーマは、「楽しく、おいしく」です。管理栄養士をはじめとする病院スタッフとの食事で糖尿病の知識や心得を学んでみませんか。

【とき】9月24日(木)午前11時30分～午後1時

【ところ】市民病院

【対象】糖尿病の患者とその家族、糖尿病に関心のある人

【定員】40人(先着順)

【参加費】500円

【持参するもの】糖尿病手帳(持っている人)

### 献血にご協力を

申問9月15日までに、市民病院総務課(☎432・3531)へ。

ニッケパークタウン	9月5日(土) 10:00～11:30 12:45～16:00
市役所前	9月7日(月) 10:00～11:30 12:30～15:30
イトーヨーカドー	9月19日(土) 10:00～11:30 12:45～16:00
加古川サティ	9月26日(土) 10:00～11:30 12:45～16:00

【対象】16～69歳の65歳以上の人は60～64歳の間に献血経験がある人に限る。

問 兵庫県赤十字血液センター 姫路出張所(☎079・2

### 介護者のつらい

94・5147)へ。

【とき・ところ】9月14日(月)：特別養護老人ホームグラニはりま(平岡町高畑)

9月18日(金)：総合福祉会館

9月25日(金)：別府公民館

9月29日(火)：加古川西公民館

館 時間は、午後1時30分～3時、午後1時30分～3時30分。

【内容】在宅介護における歯科訪問診療の実際と口腔ケア

ア 話し合い、介護相談

申問 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(☎429・6510)

地域包括支援センターかこがわ南(☎435・4468)

地域包括支援センターかこがわ西(☎4522097)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	9月9日(水)...総合保健センター 9月16日(水)...青少年女性センター 9月30日(水)...ウェルネスパーク	9月11日(金)...青少年女性センター 9月18日(金)...青少年女性センター 9月25日(金)...総合保健センター	9月8日(火)...青少年女性センター 9月15日(火)...青少年女性センター 9月29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 市役所育児支援課(☎427・9217) 受付時間はいずれも午後1時～2時です。

### 加古川北公民館

☎438・7409

メンズクッキング

【とき】9月26日～来年3月の毎月第2・4土曜日午後6時～8時 10回コース。

【対象】18歳以上の男性

【定員】24人(申込者多数の場合は抽選)

【参加費】1万円(材料費を含む)

申問9月12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0009西条1519の2 加古川北公民館「メンズクッキング」係へ。

社交ダンス同好会

【とき】毎週水曜日午後7時～9時

【定員】10人

【入会金】千円

【会費】月額千500円

申問前田(☎090・8203・7088)まで。

### 尾上公民館

☎423・2900

料理講座

【とき】10月7日～来年3月の毎週水曜日午後6時～8時

【定員】24人(申込者多数の場合は抽選)

【受講料】1万8千円(材料費を含む)

申問9月24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0023池田1804の1 尾上公民館「料理講座」係へ。

登録団体演技発表会

【とき】10月4日(日)午前9時40分～午後3時30分

【内容】踊り、歌、演奏、詩吟など

### 氷丘公民館

☎424・3741

まちこんひおかトレジャーハンティング

【とき】9月22日(祝)午前10時～午後3時

【集合場所】日岡山公園

【内容】ひおか発見マップなどを使って謎解きをしながら、まち再発見ウォーク

【定員】200人(申込者多数の場合は抽選)

【参加費】100円

申問9月11日(必着)までに、ハガキに 代表者の住所・氏名・電話番号 参加者全員

### めざそう！ ウェルネスライフ

「ウェルネスまらそん」の参加者募集

「ウェルネスまらそん」は走るマラソンではなく、自分の健康目標をたて、それに取り組むことにより、自身の健康づくりに役立てることを目的としています。「ウェルネスまらそん」で積極的に健康づくりに取り組みましょう。

【対象】市内に住んでいる人

【内容】自身の健康目標を登録し、12月1日から来年9月30日までの取り組み結果を申告します。目標達成者には「ウェルビーバッジ」を贈ります。また、登録期間中には、定期的に「健康情報」を送ります。昨年度参加者には、9月上旬に個別に案内を送ります。申 10月16日(必着)までに、応募用紙かハガキに、健康目標 住所 氏名・ふりがな 性別 生年月日 電話番号を書いて、〒675-8501 市役所健康課へ。

健康づくりに取り組む人を「ウェルビーブル」に認定します

積極的に生活習慣を見直し、主体的に健康づくりに取り組んでいる個人や団体を「ウェルビーブル」として認定します。認定された人・団体には、認定証と記念品を贈ります。「個人の部」

【対象】積極的に健康づくりに取り組み、認定基準を満たしている市民(すでに認定された人を除く)

認定基準については、応募用紙をご覧ください。

「団体の部」

【対象】市内に活動拠点を置き、次のような健康づくりに関する活動などを非営利で実践している地域や事業所、学校などの団体(すでに認定された団体を除く)

【取り組み例】

- ・職場での禁煙実施
- ・社内、学内食堂のメニューへの栄養成分表示
- ・健康学習会の実施、歯磨き運動

申 10月16日(必着)までに、応募用紙に必要事項を書いて、市役所健康課へ。

問 市役所健康課(☎427・9215)へ。

応募用紙は市役所健康課、市役所案内、各市民センター・公民館などにあります。市ホームページからも印刷できます。

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 市役所生活・交通安全課(☎427・9120)

登記相談 土地・家屋の登記の問題や、土地境界の問題
とき 9月12日(土)午後1時～3時30分
ところ 加古川税理士会館(加古川税務署北側)
問合せ先 市役所生活・交通安全課(☎427・9120)

行政相談 行政への要望や苦情など
とき 9月15日(火)午後1時30分～3時30分
ところ 市役所生活・交通安全課(☎427・9120)

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

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

消費生活相談 商品やサービスの契約に関する苦情、多重債務相談など
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(市役所生活・交通安全課内 ☎427・9179)

住宅相談 建築士による住宅の耐震診断・耐震改修相談
とき 毎月第4土曜日午後1時～4時 5日前までに要予約。
ところ 勤労会館
問合せ先 市役所建築指導課(☎427・9263)

人権相談 いじめ、名誉棄損、差別など
とき 毎週水・金曜日午後1時～4時
ところ 総合福祉会館(☎424・4318) 法務局(☎424・3555)でも行っています。

女性相談 夫や恋人からの暴力、夫婦・親子関係などの悩み
とき 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
ところ 市役所こども課(☎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 毎週月曜日午前10時～午後5時、木曜日午前9時～午後5時
面接相談は要予約。
ところ 市役所こども課(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 市役所こども課(☎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 市役所こども課(☎427・3073)

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

小児救急医療電話相談 夜間や休日の子どもの急病やけがの相談
とき 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
専用番号(☎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。

教育相談 不登校・いじめ・学校生活上の悩み、発達などの相談
とき 毎週月～金曜日午前9時～午後5時
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・怠惰・しつけ・交友関係など
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)

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・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 要予約。
ところ 福祉交流ひろば(市役所障害福祉課前 ☎421・2062)

身体障害者相談 身体障害者の日常生活での悩みなど
とき 毎週日・月・水曜日午前10時～正午 FAXでの相談にも応じます。
ところ 総合福祉会館 月・水曜日は福祉交流ひろば(市役所障害福祉課前)。
問合せ先 身体障害者福祉協会(総合福祉会館3階 ☎・FAX454・4115)

知的障害者相談 知的障害、養育生活など
とき 9月16日(水)午前10時～正午
ところ 総合福祉会館
問合せ先 手をつなぐ育成会(☎422・8899)

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

労働相談 賃金や解雇、人事異動、労災、雇用保険、職場の人間関係など
とき 毎週土曜日午前9時～正午
ところ 勤労会館
問合せ先 市役所商工労政課(☎427・3074)

若者就職相談 39歳までのフリーターやニート対象の就職相談
とき 毎日午前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)

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

職業能力開発相談 技能習得・就業に向けたアドバイス
とき 9月28日(月)午後1時～4時 一時保育があります(要予約)。
ところ 市男女共同参画センター(JAビル3階 ☎424・7172)

女性の労働相談 社会保険労務士による女性が働くための悩み相談
とき 9月16日(水)午後2時～7時 一時保育と午後5時以降の相談は要予約。
ところ 市男女共同参画センター(JAビル3階 ☎424・7172)

女性のチャレンジ相談 私らしい働き方、就業・起業の相談
とき 毎週火・木曜日午前10時～午後3時30分 要予約。一時保育あり。
ところ 市男女共同参画センター(JAビル3階 ☎424・7172)

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 加古川暴力相談所(JAビル4階 ☎427・8930)

今年の近畿地方の梅雨明け宣言は、平年より十五日も遅い八月三日で、観測史上最も遅かったようです。全国的にも梅雨明けが遅く、日照不足や集中豪雨などの異常気象が相次いでいます。八月二日の加古川まつり花火大会も河川増水のため、史上初めて中止となつてしまいました。花火打ち上げ場所のほか、観覧席も冠水していたそうです。楽しみにしていた人も多いとは思いますが、自然の猛威には逆らえません。これから本格的な台風シーズンに入ります。防災対策は万全にしてください。備えあれば憂いなし！ (K)

巡回がん検診

巡回がん検診の日程表。申込受付日、検診会場、検診日、時間(午前9時30分～正午、午後1時30分)。

時間はいつでも、午前9時30分～正午、午後1時30分から。

【対象】市内に住んでいる、来年3月31日現在で65歳以上の... 【内容】胃がん、肺がん(結核)、大腸がんの検診... 【料金】無料... 【電話】総合保健センター(☎429・2923)へ。

【ところ】加古川西公民館 【内容】講演「健診結果の見方と健康的な食生活について」、保健師・管理栄養士による健康相談、体組成測定など... 【対象】来年3月31日現在75歳で、市国民健康保険が実施する健診を受けた人... 【定員】30人(先着順) 【参加費】無料... 市役所健康課(☎427・9215)へ。

【ところ】加古川西公民館 【内容】講演「健診結果の見方と健康的な食生活について」、保健師・管理栄養士による健康相談、体組成測定など... 【対象】来年3月31日現在75歳で、市国民健康保険が実施する健診を受けた人... 【定員】30人(先着順) 【参加費】無料... 市役所健康課(☎427・9215)へ。

あすなる会 不登校についての悩みや子どものかかり方などを話し合います。テーマは「小学生の不登校」です。 【とき】9月18日(金)午前10時～正午 【ところ】青少年女性センター 【対象】市内に住んでいる幼児・中学生の保護者 【参加費】100円 申問 教育相談センター(☎421・5484)へ。

元気ではつらつ教室 今よりもっと 活動的な生活を送るために！ 【とき・ところ】▷10月19日から毎週月曜日...加古川公民館 ▷10月20日から毎週火曜日...加古川西公民館 ▷10月21日から毎週水曜日...別府公民館 ▷10月22日から毎週木曜日...総合保健センター 20回コース。時間はいずれも午前10時～11時30分。 【内容】健康チェックや体力測定、転倒骨折予防のための体操、健康相談など 【対象】65歳以上で、体力や足腰の衰えが気になる人や外出の機会が少ない人 【定員】各20人 申し込み後に行う簡単な健康調査の結果により、参加できない場合があります。 【参加費】1回100円 申問 9月18日までに、市役所高齢者・地域福祉課(☎421・2044)へ。

巡回教育相談 【とき】9月15日(火)午前9時30分～午後4時 【ところ】別府公民館 【内容】不登校・こどものしつけ・発達など 【対象】市内に住んでいる幼児・中学生と保護者 【定員】4人(先着順) 申問 教育相談センター(☎421・5484)へ。

# 第20回 加古川ツデーマーチ

11月14日(土)  
15日(日)

## 雨天決行

荒天の場合、  
中止することがあります。



ツデーマーチは、心と体の健康づくりを目指して二日間にわたり開催するウォーキングフェスティバルです。加古川の自然と文化にふれながら、みんなで楽しく歩いてみませんか。

# 参加者を募集!



## 【コース】

1日目(東南コース)  
10km、20km、30km、40km  
2日目(西北コース)  
10km、20km、30km、40km



## 【参加費】

一般 1,500円 中学生 800円 小学生以下 無料  
1日参加、両日参加とも同額です。

## 【申込方法】

9月1日から30日までに、申込書に必要事項を書き、参加費を添えて、加古川ツデーマーチ実行委員会事務局か各市民センターへ。

祝日・休業日にご注意ください。

10月1日以降の申し込みは、事務局でのみ受け付けます。

申込書は市役所案内・各市民センターにあります。

郵便振替・銀行振込でも受け付けます。振込用紙が必要な人は事務局へご連絡ください。

小学生以下の人は参加費が無料!



第20回大会を記念して、小学生以下の人の参加費が無料となります。ゼッケン・コースマップ・参加バッジを渡します。参加記念品の配布はありません。必ず保護者同伴(申し込みが必要)で参加してください。

第20回記念完歩抽選会を実施!

完歩した人を対象に、プレゼントが当たる抽選会を行います。がんばって完歩を目指そう!



## ecoウォーキングにご協力を

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

## 仮装ウォーカーを募集

大会を盛り上げてくれる仮装ウォーカーを募集します。仮装ウォーカーには記念品をプレゼント。くわしくは、申込書かホームページをご覧ください。

## BAN-BANラジオで当日の様を生中継!

ツデーマーチ当日のようすをBAN-BANラジオ(FM86.9MHz)で生中継します。

【放送時間】午前11時～午後1時、午後2時～午後4時

## 障害のある人に参加費を助成

市内に住んでいるか、市内の学校や施設に通学・通所している障害者(児)に参加費の半額を助成します。くわしくは、市役所障害福祉課(☎427・9210 ㊟422・8360)へ。

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

広報 かがわ 平成21年9月1日号 No.830

推計人口(8月1日現在) 268,094人 前月比-19  
世帯数 100,115世帯 前月比+110  
面積 138.51km<sup>2</sup>

編集・発行/加古川市役所企画部広報協働課: 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/>

ごみ減量化・リサイクル促進標準語優秀賞 「捨てちゃダメ! 未来のために リサイクル」 中部中学校 渡部 悠一郎 (わたなべ ゆういちろう)