



▲写っている方に写真または画像データを差しあげます。企画調整課まで。

福祉

平成17年度播磨地域障害者支援費サービス第三者評価 評価員の募集

播磨地域障害者支援費サービス第三者評価体制において、事業所・施設のサービス評価を行う評価員を募集します。

- ▼応募資格 満20歳以上の人で、障害者支援費サービスの質の向上に関心があり、平日の昼間の時間帯（月1〜2回程度）に活動可能な方。
- ▼募集人数 若干名
- ▼業務内容 ①4〜5月 評価員研修計6回（週1日・5時間/日 程度）、②6〜3月 実地評価（月1〜2日）
- ▼活動地域 播磨地域全域
- ▼申し込み 2月28日(月)までに、電話、FAX、または電子メール

- 役場・教育委員会 ☎0794(35)0355 ①(35)3398
- 健康いきいきセンター ☎0794(35)5578 ①(35)5227
- 福祉しあわせセンター ☎0794(35)1712 ①(36)5610
- デイサービスセンター ☎0794(37)6155 ①(37)0065
- 加古川総合保健センター ☎0794(29)2923 ①(29)6300
- 播磨ふれあいの家 ☎079(678)1481 ①(678)1482

ルで事務局まで連絡ください。折り返し、応募要領などをお知らせします。

▼問い合わせ 特定非営利法人 播磨地域支援費サービス第三者評価機構事務局
☎0794(35)33883
メールアドレス shien-hyouka@nmh555.net

兵庫県身体障害者スポーツ大会参加者募集

- ▼日時 5月8日(日)
- ▼場所 赤穂市 赤穂城南緑地公園内 陸上競技場ほか
- ▼種目 陸上競技・水泳など
- ※実施競技などの詳細については決定しておりませんが、県より案内が届きましたらご自宅に郵送させていただきますので、ご連絡ください。
- ▼申し込み・問い合わせ 健康福祉課
☎0794(35)2362

BCG接種は受けられましたか？

平成17年4月1日より法律が改正され、BCG接種の接種年齢が、4歳未満から6ヵ月未満となり、4月以降、月齢が生後6ヵ月を過ぎたお子さんは接種ができなくなります。

生後満3ヵ月〜4歳未満のお子さんで、接種がまだの方は、次の日程を参考に、3月末までにBCG接種を受けましょう。

▶日程

ツベルクリン反応	判定およびBCG	場所
2月 8日 (火)	2月10日 (木)	福祉会館
2月15日 (火)	2月17日 (木)	福祉会館
3月 8日 (火)	3月10日 (木)	福祉会館

- ▶受付時間 午後1時30分〜2時
- ▶持ち物 母子手帳・予診票・無料券（予防接種手帳をお持ちの方のみ）
*予診票をお持ちでない方は、母子手帳を持参の上、健康福祉課まで申し出てください。
- ▶問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362

兵庫県特定不妊治療費助成事業

指定する医療機関において、特定不妊治療（体外受精または顕微受精）を受けた夫婦に対し、治療費の一部を助成します。

- ▼対象 県内（神戸市・姫路市を除く）在住で、特定不妊治療以外では妊娠の見込みが極めて少ないと診断されている夫婦（所得制限有り）
- ▼助成額 1年度あたり上限額10万円、通算2年支給
- ▼申請期限 治療終了後3ヵ月以内
- ▼問い合わせ 加古川健康福祉事務所
☎0794(22)0003

幼稚園保育料が月額6千円になります

平成17年4月より、保育料が月額5千500円から500円引き上げられ、月額6千円になります。

- ▼問い合わせ 教育総務課
☎0794(35)0533



くらし



2月の相談

消費生活相談（くらしについて）
電話相談可
▼日時 毎週月曜日（祝日除く）
午前10時〜正午
中央公民館

納税と相談
▼日時 毎月第4日曜日
午前9時〜正午
午後1時〜5時
税務課（中央公民館側）

法律相談（予約が必要）
▼日時 2月14日(月)・28日(月)
午後6時〜8時
場所・申し込み 中央公民館（申込順。電話予約不可）

女性法律相談（予約必要）
▼日時 2月8日(火)・22日(火)
午後2時〜4時
場所・申し込み 中央公民館（申込順。電話予約不可）

心配ごと相談
▼日時 毎週火曜日（祝日除く）
午後1時〜4時
場所 福祉しあわせセンター

人権相談
▼日時 2月8日(火)
午後1時〜3時
福祉しあわせセンター

行政相談
▼日時 2月28日(月)
午前9時30分〜11時30分
中央公民館

経営・法律相談
▼日時 2月16日(水)
午後1時〜3時
播磨町商工会
商工業者

場所 播磨町商工会

対象 商工業者

場所 中央公民館

日時 2月28日(月)

場所 中央公民館

日時 2月16日(水)

工事や測量・コンサルタント業務、物品の納入などの入札参加資格審査申請を受け付け

▼対象 町が発注する建設工事や測量・設計・コンサルタント業務、物品の納入、サービスなどの契約に関して競争入札の参加を希望される方（工事や測量・設計・コンサルタント業務については、追加受け付け）

▼申請書類の配布
◎配布期間 2月25日(金)まで。
(土、日、祝日を除く)

◎配布場所 総務課

※町指定用紙は当町ホームページでダウンロードサービスを実施しています。

▼受付期間 2月15日(火)～25日(金)（土、日、祝日を除く）

「くらしのクリエイター」を紹介します

くらしのクリエイターは、消費者団体や地域団体での活動者などの中から、市町と消費者団体の協議に基づいて推薦され、兵庫県が委嘱しています。

消費生活相談や啓発活動を通じて、新しいライフスタイルづくりを目指した活動の輪を広げる地域の中心的役割（キーパーソン）を担います。

播磨町のくらしのクリエイターは次の方々です。

- 井元 春江さん ☎0794 (37) 8042
- 草部 清美さん ☎078 (942) 1120
- 黒田 幸子さん ☎0794 (35) 2221
- 杉原 嘉世子さん ☎0794 (37) 2281
- 松本 かをりさん ☎078 (942) 1918
- 三宅 絹代さん ☎0794 (37) 6162
- 本谷 かおるさん ☎0794 (37) 2288

消費生活に関する問題などお気軽にご相談ください。

▶問い合わせ 産業生活課
☎0794 (35) 2364

▼受付場所 役場第1庁舎 3階A会議室

※持参のみに限ります。（郵送、インターネットでの受け付けはできません）

▼問い合わせ 総務課

☎0794 (35) 0357
<http://www.town.harima.hyogo.jp>

計量器（はかり）定期検査

商店などで使用されている「はかり」は、計量法により2年に1回検査を受け適正な計量に努めなければなりません。

知事の指定を受けた(社)兵庫県計量協会が巡回検査をします。前回（平成14年度）に検査を受けた方には検査の1週間前通知されます。通知のない方はお問い合わせください。

▼検査日 2月22日(火)～24日(木)

▼問い合わせ

兵庫県商工振興課

☎078 (362) 3347(直)

産業生活課

☎0794 (35) 2364

農林業を営む皆さまへ

農林業センサスにご協力ください

2005年農林業センサスを2月1日現在で行います。調査の実施に当たっては、1月下旬から2月にかけて調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

▼問い合わせ 企画調整課
☎0794 (35) 0356

犬の引き取り

▼日時 毎週水曜日 午前10時15分～10時35分

▼場所 加古川健康福祉事務所裏庭（印鑑持参）

▼引取手数料 千700円（生後90日以上は1匹、生後90日以内は1回につき10匹まで）

※時間は厳守でお願いします。

▼問い合わせ

明石健康福祉事務所衛生課

☎078 (917) 1129

猫の引き取り

▼日時 2月7日(月)、16日(水) 午前9時～11時

▼場所 産業生活課（庁舎1階②の窓口）

▼引取手数料 千700円（生後90日以上は1匹、生後90日以内は1回につき10匹まで）

※前記以外の日時では、引き取りできませんので、ご注意ください。

▼問い合わせ 産業生活課

☎0794 (35) 2364



▼申込・問合せ 播磨町商工会
☎0794 (35) 1630

福祉相談

▼日時 毎週水曜日(祝日除く) 午後1時30分～4時

▼場所 福祉しあわせセンター

身体障害者相談

【相談員】(敬称略)

▽岡部房枝【東本荘1丁目14の9】

☎0794 (37) 2328

☎0794 (37) 6552

▽脇 正敏【二子84番地の125】

☎078 (943) 5550

☎078 (943) 1631

▽有瀬 隆【宮北2丁目8の6】

☎0794 (37) 6539

子どもの悩み相談

▼日時 毎週(月・火・木・金) 午後1時～5時

▼場所 役場第2庁舎3階ふれあいルーム(電話相談可)

☎0794 (37) 4141

母子家庭相談(予約が必要)

▼日時 2月9日(水)・23日(水) 午前10時～午後4時

▼場所・申し込み 地域福祉課

子育て相談(事前面談が必要)

両施設で来所相談を行っていただきます。(祝日除く)

◎子育て支援センター

▼日時 毎週月曜日～金曜日 午前10時～午後4時

▼電話相談・問い合わせ

☎078 (944) 0717

◎子育て学習センター

▼日時 毎週火曜日～土曜日 午前10時～午後4時

▼電話相談・問い合わせ

☎0794 (37) 4188

おくやみ【12・1月届出分】
氏名(敬称略)町名年齢
松本 美智子 駅西78

フリーマーケット出店者大募集

「第14回加古ちゃんのフリーマーケット」を開催します。回を重ねるごとに多くの方が来場し、楽しんで頂いているフリマに、出店される方を大募集します。今回から広く一般募集をしますので、身の回り品や手作り・趣味の品を持ち寄ってぜひ一度フリマに挑戦してみませんか。

▶日時 4月17日(日) (小雨決行、雨天中止で順延はしません)

▶場所 加古郡リサイクルプラザ駐車場内

▶応募資格 播磨町または稲美町在住の方

▶出店料 1,000円

▶募集店数 40店(1区画約2.3m×約3.6m)

▶応募方法 必ず往復はがきで、「フリーマーケット希望」と明記のうえ、住所・氏名または代表者名・団体名、グループ名・電話番号・出店内容を記入してください。

※ただし、複数の応募はできません。また、団体・グループで出店される場合は代表者のみ応募してください。

※応募多数の場合は3月19日(土) 午後1時からの公開抽選により決定しますので、必ずご出席ください。

※注意事項 食べ物の販売はできませんので、ご注意ください。業者の方は応募をご遠慮ください。

▶締め切り 3月11日(金) (必着)

▶申し込み・問い合わせ

〒675-0155 加古郡播磨町新島60番地
加古郡リサイクルプラザ「加古ちゃんのフリーマーケット実行委員会」係まで
☎0794(37)7671



播磨町少年善行賞の募集

播磨町では、逆境にもくじけずがんばり、学校・家庭・地域において他の模範となる行為をした青少年に播磨町少年善行賞を贈り表彰しています。

推薦したい人がいる場合、推薦団体に申し出てくださいます。

推薦団体とは、子ども会、各PTA、自治会、連合婦人会、老人会の団体と少年補導委員会、民生児童委員会および小中学校です。

▼目的 善行賞を贈って表彰することで、子どもたちに自信と勇気を与え、善行の大切さを自覚させることを目的とします。

▼資格 町内に居住する小学生以上満18歳未満の方

▼選考 推薦団体の推薦状をもとに教育長が選考します。

▼推薦期日 2月1日(火)～10日(木)

▼問い合わせ 教育推進室
☎0794(35)0545

パート看護師、助産師、保健師 登録者募集

健診や予防接種などの保健事業の補助をしていただく方を募集します。

パート看護師、助産師、保健師を採用の際に、登録された方の中から面接を実施し、採用する制度です。

▼対象 看護師、助産師、保健師免許を有する人。

▼申し込み・問い合わせ 履歴書、免許証の写しを添えて健康

福祉課まで。
☎0794(35)2362

保育園臨時保育士募集

播磨町立蓮池保育園の臨時保育士を募集します。

▼受験資格 昭和40年4月2日以降に生まれた人で、保育士資格を有する人。または、平成17年3月31日までに取得できる人。

▼受付期間 2月10日(木)～21日(月) 午前9時～午後5時(土、日、祝日を除く)

▼試験日 2月25日(金)

▼試験場 中央公民館

▼採用予定人員 2人
※詳しくは総務課で配布しています募集要項をご覧ください。

▼問い合わせ 総務課
☎0794(35)0357

小・中・養護学校 非常勤職員募集

▶資格 希望する校種の小・中学校教諭普通免許状を有する人または、平成17年4月1日までに取得できる人。

▶勤務内容 新任教員の初任者研修にかかわる授業など。

▶報酬など 報酬は、1時間あたり2千830円(若干変更の可能性あり)。交通費は、支給限度額の範囲で実費支給。

▶受付期間 2月1日(火)～3月22日(火) (土、日、祝日を除く)

▶申し込み・問い合わせ 播磨町教育委員会 教育推進室
☎0794(35)0545
東播磨教育事務所 教育推進課
☎0794(21)9413

教育委員会 職員の募集

幼稚園臨時教諭

▶応募資格 幼稚園教諭普通免許状を有する人、または平成17年3月31日までに取得できる人

▶募集員数 5人

▶試験日 2月19日(土)

▶受付期間 2月1日(火)～2月16日(水) (土、日、祝日を除く)

幼稚園パート介助員

▶応募資格 平成17年4月1日現在で、20歳から57歳までの人

▶募集員数 7人

▶試験日 2月19日(土)

▶受付期間 2月1日(火)～2月16日(水) (土、日、祝日を除く)

幼稚園パート用務員

▶応募資格 平成17年4月1日現在で、40歳から57歳までの人

▶募集員数 2人

▶試験日 2月19日(土)

▶受付期間 2月1日(火)～2月16日(水) (土、日、祝日を除く)

小学校臨時教諭

▶応募資格 小学校教諭普通免許状を有する人、または平成17年3月31日までに取得できる人

▶募集員数 14人

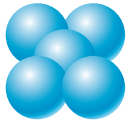
▶試験日 2月20日(日)

▶受付期間 2月1日(火)～2月16日(水) (土、日、祝日を除く)

※詳しくは、教育総務課で配布する募集要項をご覧ください。

▶問い合わせ 教育総務課

☎0794(35)0533



催し

ゆめづくり塾連絡会

子ども夢フェスタinはりま

「わたしたちのまちこんなまち」

未来を担う子どもたちに、今の「播磨町」や、将来のまちや夢について自由に絵で表現したり、語ってもらおうイベントを開催します。楽しいゲームもありますのでぜひご参加ください。

▼日時 3月13日(日) 午前9時～正午

▼場所 中央公民館 大ホール

▼対象 町内在住の小学生

▼申し込み・問い合わせ 2月22日(火)までに申込用紙に記入し、企画調整課まで。

☎0794(35)0356

バリアフリー塾

講演会

「尊厳死・ホスピスを考える」

現代社会において関心の高い、病院死、自然死、安楽死、ガン告知、在宅ケア、延命治療などについてお話しいたします。

申し込みは不要です。当日ぜひご参加ください。

▼日時 2月6日(日) 午後4時～6時

▼場所 中央公民館 大ホール

▼講師 兵庫県立リハビリテーション中央病院元副院長 鳴滝 恭也氏

▼問い合わせ ゆめづくり塾・バリアフリー塾 塾長 山根宅

☎0794(37)2208

いずみ会料理講習会

▼日時・場所

・2月1日(火) 中央公民館

・2月9日(水) 野添コミセン

・2月16日(水) 南部コミセン

・2月18日(金) 中央公民館

※いずれも午前9時30分～12時30分

▼内容 節約料理

▼参加費 500円(当日徴収)

▼問い合わせ 健康福祉課

☎0794(35)2362

ハイキング

▼日時 2月6日(日) 午前8時

20分JR土山駅集合

▼目的地 ふれあいの森(指保川町)

▼問い合わせ 出口 哲二宅

☎0794(35)6404

野添北公園蓬生庵

▼日時 2月20日(日) 午前10時～午後3時

▼場所 野添北公園 蓬生庵

▼席主 須方 宗成先生

▼参加費 300円

▼問い合わせ 蓬生庵

上級救命講習会

救急車が来るまでに行う応急手当の心肺蘇生法、大出血時の止血法、骨折時の固定法、搬送法など。

講習を修了した人には、修了証を交付します。

▼日時 2月26日(土) 午前9時～午後5時

▼場所 加古川市防災センター

▼対象 播磨町・稲美町・加古川市在住または在勤の人

▼定員 先着30人

▼申し込み・問い合わせ 2月8日(火)、午前9時から電話で受け付けます。(土、日、祝日は除く)

加古川市消防本部警防課
☎0794(27)6539

交通事故の状況

平成16年12月末現在
昨年比

	件数	傷者	死者
加古川市	2,706(-133)	3,314(-90)	14(+7)
稲美町	346(+7)	446(+2)	5(+2)
播磨町	265(-36)	313(-45)	2(+1)

飼い犬のしつけ方教室

- ▶日時 2月20日(日) 午前10時～約2時間
- ▶場所 播磨西小学校 校庭
- ▶募集犬数 10匹(必ず1匹につき1人が同伴してください)
- ▶応募要件 次のいずれにも該当する場合に応募できます。
 - ①生後3ヵ月以上の飼い犬
 - ②ワクチン接種が完了して2週間以上経過しているもの
 - ③首輪、リードが着用できること(ハーネスは不可)
- ▶実施内容
 - ①しつけの必要性と基本についての講習
 - ②しつけの実技
- ▶参加費 無料
- ▶申し込み 申し込みは、往復はがき往信欄に「2月20日の教室希望」と書いて、飼主の住所、氏名、電話番号、犬の月齢、犬種、犬の名前、犬の登録番号を記入のうえ、**2月10日(木)必着**で申し込んでください。応募多数の場合は、抽選となります。
- ※これから、犬を飼いたいと考えておられる方も参加できます。その場合は、申し込み不要です。当日会場へお越しください。
- ※会場周辺に駐車場は有りませんので、お車での来場はご遠慮ください。
- ▶問い合わせ・申し込み
〒675-0182 播磨町東本荘1丁目5番30号
播磨町役場 産業生活課 ☎0794(35)2364

人権フェスティバル ふふふのふPartIII

「響け ふるさとの音 —アジアの音楽をたどる—」

人権を尊ぶ文化をふるさとに、ふるさとの音…。今年で3回目を迎える「ふふふのふ」は、アジアに視野を広げ、脈々と受け継がれてきた音色を播磨の地に響かせます。

▼日時 2月27日(日) 午後1時30分

▼場所 中央公民館 大ホール

▼参加費 無料

▼内容 中国の二胡・朝鮮のチヤンゴ・沖縄のエイサー・アイ

又の楽器、そして和太鼓の演奏。アジアの楽器と踊りをみんなで楽しみましょう。

▼主催 一子・古田人権尊重のまちづくり運営委員会

▼後援 播磨町教育委員会

▼申し込み・問い合わせ

井上 浩義宅
☎0794(37)8455

英語チャットルーム

英語でのおしゃべり会です。外国からこられた方々と英語で話してみませんか？ 中学2年生以上であればごなたでも。

▼日時 1月30日(日) 午後7時～8時30分

▼場所 中央公民館 視聴覚室

▼費用 会員 大人500円、高校生300円（非会員 大人千円、中学生500円）

春節祭

近隣に住む中国の方々と一緒に水餃子を作って、中国のお正月「春節」を祝います。中国語が話せなくても大丈夫。一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。

▼日時 2月13日(日) 午前10時より

▼場所 中央公民館

▼費用 会員 千円、（非会員千500円）

▼定員 先着50人

▼持ち物 エプロン、タオル、フキン

▼申し込み・問い合わせ 費用を添えて国際交流協会へ。

☎0794(35)0356

消費者協会よりお知らせ

米料理教室参加者募集

豪華巻さずし名人になろう！

▼日時・場所

2月20日(日) 南部コミセン

2月26日(土) 中央公民館

2月27日(日) 野添コミセン

いずれも午前9時30分から午後1時まで

▼献立 太巻さずし(播磨町産の穴子、海苔を使用)・野菜揚げびたし・お吸い物

▼参加費 300円

▼持ち物 エプロン・小袋

▼定員 各コミセン先着30人。親子(小学生以上)での参加も可。

▼申し込み・問い合わせ 2月7日(月)より各講座の3日前まで受け付け。

産業生活課

☎0794(35)2364

東播磨「地域育樹祭」開催

▼日時 2月12日(土) 午前10時～午後3時

▼場所 高砂市市ノ池公園・緑の相談所研修室(高砂市阿弥陀町地徳301番地)

▼内容 緑の少年団の交流会、パネル展示ほか、クイズ、工作など。

▼問い合わせ 兵庫県東播磨県民局(地域振興部加古川農林水産振興事務所)

☎0794(21)9347

国民年金だより
年金加入記録のお知らせについて

「年金加入記録のお知らせ」は、年金受給が近付いた58歳になられた方で、国民年金・厚生年金保険・船員保険に一定の期間以上加入された方に対して、年金加入記録をお知らせし、事前に確認していただくことにより将来の年金の請求手続きを円滑にするものです。

▶対象者 58歳になられた方で、次のいずれにも該当する方を対象とします。

- ① 国民年金および厚生年金保険（船員保険を含む）の被保険者または被保険者であった方
- ② 社会保険業務センターで管理している国民年金・厚生年金保険（船員保険を含む）および共済組合などにかかる年金加入記録で老齢基礎年金の受給資格を満たしている方

※注意 「年金加入記録のお知らせ」は平成16年3月から実施となりましたので、それ以前に58歳になられた方には送付されていません。

▶送付時期 社会保険業務センターから58歳の到達月の翌々月に送付しています。

「年金加入記録のお知らせ」のポイント

- 国民年金や厚生年金保険・船員保険の加入記録が確認できます。
- 年金加入記録に訂正がない方で、年金額の試算を希望される方には後日、年金見込額をお知らせします。
- 年金加入記録に訂正や追加がある方は、社会保険業務センターで調査・整備を行い、再度その結果をお知らせします。

▶詳細 このお知らせや年金のことでわからないことがありましたら、社会保険庁ホームページにQ&Aを掲載していますのでご利用ください。

社会保険庁ホームページhttp://www.sia.go.jp/

▶問い合わせ 加古川社会保険事務所

☎0794(27)4511

「国の教育ローン」
テレフォン・FAXサービス
「夢！応援アンサー」

「国の教育ローン」に関するご質問に、電話とFAXでお答えします。(24時間受付)

TEL & FAX ナンバ
☎06(6541)8739

お問い合わせ・相談先

〒673-0808

明石市梅屋町8-3-6

国民生活金融公庫明石支店

☎078(91)4115

社会保険事務所からのお知らせ
年金相談窓口を

延長および休日開設します

(ただし年金相談センターは除きます)

○ 午後7時まで相談時間を延長します。
2月7日(月)、14日(月)、21日(月)

○ 休日開設日
2月19日(土)、20日(日)
(午前9時30分から午後4時まで)

平日の電話による年金相談には、下記の番号もご利用ください。

☎078(200)3181 (年金相談専用)

(受付時間 午前8時30分～午後5時)

▶持参いただくもの 年金手帳などの基礎年金番号の分かるもの、身分証明書、印鑑

(注) 本人以外の方が相談に来られる場合、委任状、印鑑も必要です。

その他、内容により、添付書類が必要な場合がありますので、事前に社会保険事務所に確認してください。

▶問い合わせ 加古川社会保険事務所

☎0794(27)4511

▶講師 明石医療センター 石田 義裕氏 ▶後援 播磨町 ※申し込み不要、参加費無料です。

▶問い合わせ 睡眠と健康について考える会 ☎078(271)0202

ひとつきあい うまくいったらいいのになあ ～そんなあなたのアサーティブトレーニング～

普段のひとつきあいのなかで、自分の考えを言うとき・頼むとき・断わるときなど、あなたはどのように相手に伝えていきますか？

ついつい、自分の気持ちをはっきり言えなかったり、相手の言いなりになってしまったり、また相手に自分の考えを押し付けてしまったり、ということになっていませんか？

アサーティブトレーニングとは、人とかかわりの中で相手の気持ちを思いやって、自分の考えをソフトな言葉ではっきりと伝えるトレーニングです。

ひとつきあいがうまくいったらいいのになあと感じているあなた、一步を踏み出してみませんか？

日時 2月22日(火) 午前10時～午後4時

場所 健康いきいきセンター

内容 午前と午後で1コースです。

講師

アスク・ヒューマンケア 木村 久子先生

定員 先着50人

申し込み・お問い合わせ

2月1日(火)～2月17日(木)までに
健康福祉課まで ☎0794(35)2362

午前10時～正午

アサーティブネスって何？

- 4つの柱 対等、誠実、実直、自己責任
- コミュニケーションパターン
- まず行動を変えてみよう

私たちがありのままの私たち
自身でいるための基本的な原則

午後1時～4時

素直に頼んでみよう

- ノーといっってはっきり断わる
 - ボディ・ランゲージ
 - 感情を表現すること
 - 感情を表す3つの段階
- ほめる・ほめられる

さらさら血液で血管を若く保とう ～高脂血症予防教室～

コレステロールや中性脂肪が気になる方、「コレステロール値が高いとどうしていけないの?」「どんなことに気をつけたらいいの?」など高脂血症について、さらさら血液を保つための日常生活でのちょっとしたコツを一緒に学びませんか?

① 2月23日(水) 気になる高脂血症について
おだけ内科循環器科 小武 道雄 医師

② 3月 9日(水) 食事のちょっとした工夫
管理栄養士

大切な 歯のはなし
歯科衛生士

場所 福祉会館

時間 午後1時30分～3時

定員 50人(先着順)

申し込み・問い合わせ 2月17日(木)までに
健康福祉課まで ☎0794(35)2362

女性いきいきセミナー

ライフサイクルの中で、更年期は心と体の第2の転機と言われています。誰もが経験する変化ですが、この時期をいきいきと過ごし、これからの人生が充実したものになるように、心・体・暮らしにおける変化に上手につき合う方法について、一緒に考えましょう。

▶ **場所** 中央公民館

▶ **時間** 午後1時30分～3時
②は午後2時～3時30分

▶ **定員** 先着50人
※ 3回で1コースです。

① 2月21日(月) ライフサイクルからみた女性の健康
～こころからだ暮らし～
神戸市看護大学 高田 昌代 教授

② 3月 7日(月) 女性に多い こころとからだの悩みについて
～女性外来ってどんなところ～
加古川市民病院女性外来 高田 充子 医師

③ 3月14日(月) 健康に過ごすための暮らしについて
～歯と食事のはなし～
管理栄養士 歯科衛生士

▶ **申し込み・問い合わせ** 2月17日(木)までに
健康福祉課まで ☎0794(35)2362

