

国民年金Q&A こんな時はどうしたらいいの？（任意加入編）

▶問い合わせ 加古川社会保険事務所 ☎079(427)4511
 保険年金グループ ☎079(435)2581

Q. 保険料を納めないまま37歳までできてしまいました。今から納めても保険料は掛け捨てになってしまうのですか。受け取るために何か方法はないのですか。

A. 国民年金に任意加入することによって、受給資格期間を満たすことができます。

高齢基礎年金を受けるには、20歳から60歳までの間に次の3つの期間の合計が25年以上あることが必要です。

- ① 保険料を納めた期間
(厚生年金など加入期間を含む)
- ② 保険料を免除された期間
- ③ カラ期間などの合算対象期間

60歳までにこれらの期間が25年に不足して年金を受給できない方は、60歳から65歳までの間に国民年金に任意加入し、保険料を納付して受給資格期間を満たせば年金を受給することができます。

それでもなお納付期間が不足する場合は、70歳を限度に資格を満たすまで任意加入できます。

ただし、この場合は昭和40年4月1日以前に生まれた方に限ります。

★より満額に近い年金にするには

国民年金は40年間保険料を納めることにより満額（792,100円）の年金を受給することができますが、未納期間や免除期間がある方は、60歳以降65歳までの間に任意加入し保険料を納付することで、満額もしくは、より満額に近い年金を受給することができます。

★任意加入の資格取得

任意加入被保険者の資格を取得するのは、加入の申し出をした日からで、過去にさかのぼって資格取得することはできません。また、保険料は加入を申し出た月分から強制加入の場合と同額（月額13,860円）を納付することになります。

平成18年・19年 年末・年始休日救急当直表

診療時間：午前9時～午後6時（明石市内は午後5時まで）

	外科	内科	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科
12月30日(土)	私立稲美中央病院 稲美町国安 ☎079(492)3812	島内科クリニック 平岡町山之上 ☎079(441)1557	衣笠医院 別府町新野辺 ☎079(437)3223		おぎの耳鼻咽喉科 播磨町野添 ☎078(943)8282
12月31日(日)	甲南病院加古川病院 神野町西条 ☎079(438)0621	服部クリニック 播磨町北野添2丁目 ☎078(941)1234		大山小児科 平岡町新在家 ☎079(422)3929	黒田耳鼻咽喉科医院 平岡町新在家 ☎079(425)8155
1月1日(祝)	たずみ病院 別府町新野辺 ☎079(435)2772	おりべ内科医院 東神吉町砂部 ☎079(432)2336	上垣内科クリニック 稲美町国岡3丁目 ☎079(492)0705		貴島耳鼻咽喉科医院 明石市東仲ノ町 ☎078(913)5255
1月2日(火)	私立稲美中央病院 稲美町国安 ☎079(492)3812	玉田内科 平岡町新在家 ☎079(421)2500		伴小児科 米田町平津 ☎079(432)2558	谷耳鼻咽喉科医院 別府町朝日町 ☎079(435)2752
1月3日(水)	松本病院 加古川町粟津 ☎079(424)0333	いしかわ内科 循環器科 志方町上富木 ☎079(452)5222	宮本医院 稲美町国安 ☎079(492)0151		野瀬耳鼻咽喉科 明石市大久保町 大久保町 ☎078(934)8733

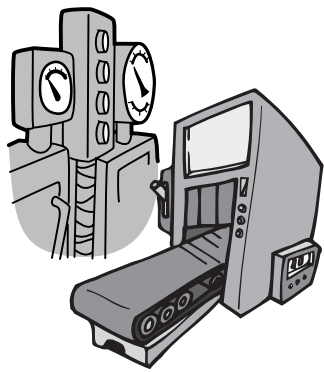
※日曜・祝日の眼科の救急は…姫路市休日夜間急病センター ☎079(298)0119
 【診療時間】午前9時～午後6時 姫路市西今宿3丁目7-6（姫路西消防署うら）

償却資産の申告は1月19日(金)までに

▼問い合わせ 税務グループ ☎079(435)0358

▼償却資産とは

固定資産税にいう償却資産とは、会社や個人で工場・商店などの事業を営む方が、その事業のために使用している、土地・家屋以外の機械・器具・備品など「事業用有形固定資産」をいいます。



▼償却資産の申告について

償却資産の所有者は個人、法人を問わず毎年1月1日現在所有している償却資産について、償却資産の所在地の市町村長に申告手続きをすることになっています。

既に申告手続きをされた個人・事業所には、役場から償却資産申告書を郵送します。また、新規に申告される方

は、連絡いただければ申告書を送付します。

▼固定資産税の対象となる償却資産の要件

- ① 土地・家屋以外の事業の用に供することができる資産
- ② 鉱業権、漁業権、特許権その他の無形減価償却資産に該当しない資産
- ③ その減価償却額または減価償却費が、法人税または所得税法による所得の計算上損金または必要な経費に算入されるもの（法人税または所得税を課されない者が所有するものを含む）であること
- ④ 自動車税の課税客体である自動車および軽自動車税の対象となるものは課税の対象となりません

▼提出期限

法定申告期限は1月31日(水)ですが、事務処理上1月19日(金)までに申告をお願いします。

なお、平成18年中に資産の異動のない人も、その旨の申告が必要です。

ご存知ですか？ 郵便投票制度

▼問い合わせ 選挙管理委員会 ☎079(435)0357

身体に重度の障害がある方は、郵便による投票ができますが、選挙管理委員会があらかじめ交付する「郵便投票証明書」が必要となります。この証明書は、左表の手帳などをお持ちの方からの申請により交付されます。また、郵便投票ができる方のうち、さらに一定の障害に該当する方は代理投票もできます。

・郵便投票ができる方

手帳などの種類	障害などの程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級または2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	1級または3級
	免疫	1級から3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹	特別項症から第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	特別項症から第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

・郵便投票ができる方で、さらに次表に該当する方は代理投票ができます。

手帳などの種類	障害などの程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚	特別項症から第2項症

海から行く、神戸—関空は近い。 海上29分

神戸—関西ベイ・シャトル

【運賃】 大人/片道1,500円 往復2,700円
 ※各種割引運賃あります

【パーク&ボード】
 大人往復乗船券+駐車料金のお得なセットプランもあります。お問い合わせください。

電話予約センター ☎078-304-0033
 (午前9時～午後6時 年中無休)

インターネット予約 <http://www.kobe-access.co.jp/>



▲写っている方に画像データを差しあげます。企画グループまで。

福祉

「ひょうご健康夫婦大賞」募集

(財)兵庫県健康財団が、健康で長寿のご夫婦を表彰します。自薦、他薦を問いません。応募多数の場合は、年齢が高いご夫婦を優先とします。

- ▼対象者 次のすべてに該当するご夫婦
1. 夫婦ともに満85歳以上
 2. 「元気」で「生き生き」と「自立した生活」を送っている夫婦
 3. 自宅で暮らしている(入院や施設に入所を除く)
- ▼応募締め切り 1月10日(水)
- ▼応募・問い合わせ 健康安全グループ

- 役場・教育委員会
☎079(435)0355 ①(435)3398
- 健康いきいきセンター
☎079(435)5578 ①(435)5140
- 福祉しあわせセンター
☎079(435)1712 ①(436)5610
- デイサービスセンター
☎079(437)6155 ①(437)0065
- 加古川総合保健センター
☎079(429)2923 ①(429)6300
- 播磨ふれあいの家
☎079(678)1481 ①(678)1482

心身障害者扶養共済の掛金補助の振り込み

平成18年度第2期の心身障害者扶養共済の掛金補助は、12月25日(月)に口座に振り込みます。個人あての通知はしませんのでご了承ください。

▼問い合わせ 福祉グループ
☎079(435)2361

役場に献血車が来ます

▼日時 1月26日(金) 午前10時～11時45分、午後1時～3時30分

▼場所 役場第1庁舎ロビー

▼共催 播磨ライオンズクラブ

▼問い合わせ 健康安全グループ
☎079(435)2611

交通事故の状況

平成18年11月末現在 昨年度比

	件数	傷者	死者
加古川市	2,304(-148)	2,800(-200)	15(+8)
稲美町	286(-18)	343(-7)	1(±0)
播磨町	216(-30)	258(-58)	0(±0)

犯罪発生状況

10月の町内犯罪発生件数 43件 (前月比 -7件)

種別	件数
空き巣など	2
オートバイ盗	3
自転車盗	14
車上ねらいなど	8
万引き	3
暴行	3
器物損壊	3
強制わいせつ	1
住居侵入	2
傷害	2
その他	2

平成18年犯罪累計539件

「声かけ」で空き巣やひったくりふせよう

おこやみ 【11・12月届出分】

氏名(敬称略)	町名	年齢
小早 次男	(野添)	82
林 英機	(本荘)	51
平郡 正勝	(本荘)	62
松田 良栄	(野添)	95

子育て 子育て楽しく講座 第3回「親子で遊ぶ1日」～ネクタイマンがやってくる!～」

寒い冬は、外に出るのがおっくうになりがちですね。でも、子どもたちは体を動かしています。



▼日時 1月20日(土) 午前10時～11時30分

▼場所 総合体育館

▼対象 就学前の児童と保護者(小学生などのお兄ちゃんやお姉ちゃんも参加できます)

▼講師 榎本英樹先生(NPO法人生涯学習サポート兵庫)

▼持ち物 使わなくなったネクタイ(家族で1本)

※ネクタイが自宅にない方は、お貸しします。

▼申し込み・問い合わせ 電話で申し込んでください
☎079(435)1712

▼申し込み・問い合わせ 電話で申し込んでください
☎079(435)1712

北部子育て支援センター 手作り絵本を作りましたよ

だれにでもステキな絵本ができます。世界にたった一冊だけの絵本を一緒に作りませんか。

- ▼日時 1月19日(金)、2月1日(木)、15日(木)
- ▼場所 北部子育て支援センター
- ※駐車場が少ないので、なるべく徒歩か自転車に来てください。
- ▼講師 井上修子先生(神戸常盤短期大学講師)、河端桂子先生(元小学校教諭、ペーパークラフト作家)

▼対象 乳幼児の保護者で、3回とも出席できる方

▼定員 先着30人

▼参加費 300円(材料費)

▼託児予約 託児の必要な方は、申し込み時に申し出てください。

▼申し込み・問い合わせ 1月12日(金)締め切りです。

▼問い合わせ 生涯学習グループ
☎079(435)0565



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91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動物衛生課
☎078(917)1622

猫の引き取り

▼日時 1月15日(月) 午前9時～11時

▼場所 健康安全グループ

▼引取手数料 千700円(生後91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 健康安全グループ
☎079(435)2721

普通救命講習会

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の講習会です。受講者には、修了証を交付します。

▼日時 1月27日(土) 午前9時30分～12時30分

▼場所 加古川市防災センター

加古川市消防本部 防火管理者資格取得講習会

学校、病院、工場、共同住宅などの「多数の者が出入りし、勤務し、又は居住する防火対象物で政令で定めるもの」においては、消防法第8条第1項により防火管理者が義務づけられています。

防火管理者を必要とする事業所または建物などにおいて、人事異動などにより防火管理者が不在にならないように資格を取得してください。

▼日時 2月15日(木)・16日(金)の2日間完全受講

▼場所 加古川市防災センター

▼定員 先着100人

▼申込期間 1月15日(月)～19日(金)

防火管理者が必要な建物について

防火対象物	従業者および収容人員
映画館・公会堂・遊技場・飲食店・店舗・旅館・病院・幼稚園・保育園・社会福祉施設・その他	30人以上
学校・工場・倉庫・駐車場・事務所・共同住宅・その他	50人以上

※収容人員とは、その防火対象物に入居し、勤務し、または居住する者の数をいい、その算定方法は、消防法施行規則第1条の3に定められています。

「食育」講演会のご案内 「食」から子育てを考えよう!

- ▶日時 1月13日(土) 午後2時～3時30分 (受付 午後1時30分)
- ▶場所 中央公民館 大ホール
- ▶演題 心とからだの健全な育み～食と環境から子育てを考えるとは～
- ▶講師 中尾 卓嗣氏(農林水産省近畿農政局御坊統計情報センター統括情報官)
- 《講師紹介》 幼児や児童生徒、保護者、教職員、医療関係者、消費者などを対象に400件を超える出前講座を実施。子どもの心と体の健全な発育について、環境・食問題など身近なところから視点をおいて解説。その情熱的な語りとユニークな教材、関西弁の喋りが好評で、テレビ・ラジオ・新聞・書籍などで多数紹介される他、日本ビクターより幼児教育ビデオ、農山漁村文化協会より「食・からだ・くらしの探検」ビデオ・DVD3巻を出版。通称：大根役者 芸名：「うんこ博士」
- ▶主催 家庭教育推進委員会・播磨町教育委員会
- ▶問い合わせ 生涯学習グループ
☎079(435)0565

加古川中小企業勤労者福祉サービスセンター

中小企業で働く人の強い味方
あいわーくかがわ会員募集

加古川中小企業勤労者福祉サービスセンター（通称・あいわーくかがわ）は、中小企業で働く人たちに充実した福利厚生サービスを提供するために、加古川市と稲美町、播磨町が共同で設立した公益団体です。

あいわーくかがわの共済制度に加入すると、従業員の余暇や健康につながる各種施設などの会員割引や、暮らしを応援するさまざまな給付や補助などを受けられます。

入会金・会費も割安です。で、あいわーくかがわに加入ください。

▼対象 加古川市、稲美町、播磨町に所在する従業員300人以下または資本金3億円以下の事業所で働く人とその事業主

※加入は事業所単位となります。

▼費用 入会金1人千円
会費1人毎月千円

※いずれも事業主が負担。

▼申し込み・問い合わせ

加古川中小企業勤労者福祉サービスセンター（勤労会館内）

☎079（426）1431

窒素酸化物低減のための季節対策にご協力ください！

窒素酸化物は物を燃やすと必ず発生するもので、特に冬場は暖房器具の使用により、大気中の窒素酸化物の濃度が高くなります。

窒素酸化物は人が住んでいるところにはどこにでも発生しますが、反対に住んでいる人々の努力によって減らすこともできます。

○マイカーの使用を自粛し、できるだけ公共の交通機関を利用しましょう。

○空ぶかし、急発進などの無駄な運転や、エンジンをかけたままの駐車などはやめましょう。

○家庭では暖房温度は上げすぎないようにしましょう。

○湯沸器などの口火をこまめに消すなど、省エネルギー・省資源を心がけましょう。

▼問い合わせ

健康安全グループ
☎079（435）2721

都市計画に関する案の縦覧

▼変更内容 ①東播都市計画用途地域の変更 ②東播都市計画高度地区の変更 ③東播都市計画準防火地域の変更

▼縦覧期間 1月17日（水）～31日（水）午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日除く）

▼場所 都市計画グループ
▼意見書の提出 利害関係人は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

▼意見書提出先・問い合わせ 都市計画グループ
☎079（435）2366



飼い犬のしつけ方教室

▼日時 1月21日（日）
午前10時～約2時間

▼場所 播磨北小学校校庭

▼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カ月以上の飼犬
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

ゆめいっぱい塾

「心」そだち場集隊塾

「うつすればいいの？ こんなとき」、先生と一緒に考えてみませんか。子どもたちの心と体を見守ってこられ、母親の苦しみと悲しみをともに背負い、ともに泣くことができる育児科（自称）の先生が参加者からの問い掛けに答えてください。

▼日時 1月8日（祝）
1部 午前10時～正午
2部 午後1時～3時

どちらか都合の良い方に参加ください。

▼場所 中央公民館大ホール

▼対象 中学3年生までの子

のいる親・祖父母の方々

▼講師 土屋 邦子先生（小児科医）

▼問い合わせ 参加費は無料、事前の申し込みは不要です。

「心」そだち場集隊塾 塾長 守田 連雲子宅
☎079（435）1828

いずみ会料理講習会

貧血予防・改善に、体を温める料理。

▼日時・場所

・1月9日（火）中央公民館

・1月10日（水）野添コミセン

・1月19日（金）中央公民館

・1月24日（水）南部コミセン

※いずれも午前9時30分～12時30分

▼参加費 500円（当日徴収）

▼問い合わせ 健康安全グループ
☎079（435）2611

播磨ゆめづくり塾 活動報告

エンジョイ二期倶楽部塾

「ボールでの五目並べが面白かった!!」
第3回播磨町ふれあい囲碁ボール大会

11月1日（水）、中央公民館で第3回播磨町ふれあい囲碁ボール大会を開きました。囲碁ボール発祥の地、丹波市柏原町から日本囲碁ボール普及会由良昭八会長も来賓として出席。一般公募の参加選手69人、大会運営は塾生。見学者もあり会場は約100人近くでいっぱい。これまでの2回の大会、公開練習日でゲーム経験者ばかり。最初から盛り上がりました。

白と黒のボールを持つチームのメンバーが交互に打ち碁盤マット上に5目を作ることを目指す競技で、一打ごとに歓声やため息が漏れます。

あっという間の2時間、閉会式挨拶で、参加者に「楽しかったですか」と尋ねると、大きな声で「楽しかった」の返事がありました。



▲競技を楽しむ人が増えています

「誰でも参加出来るグループを作ってくれませんか」との声に、塾では、協会立ち上げの気運が出ています。

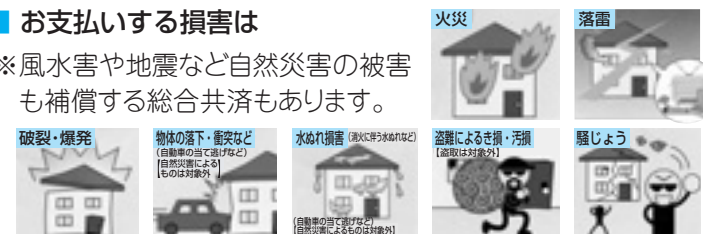
▶問い合わせ エンジョイ二期倶楽部塾
塾長 神田 敬子宅 ☎078（943）9746

建物共済に加入しましょう

建物火災共済は、火災や落雷などで建物や家具が被害にあった場合に補償します。わずかな負担で大きく補償されますので、ぜひご利用ください。

■お支払いする損害は

※風水害や地震など自然災害の被害も補償する総合共済もあります。



■火災共済加入額1,000万円（1年間）の掛金額は

普通物件 (住宅・納屋・ 農作業場・土蔵・ アパート・車庫など)	木造		鉄骨造・土蔵造		鉄筋コンクリート造	
	建物	家具類	建物	家具類	建物	家具類
	7,300円	6,600円	4,600円	2,400円	3,300円	

建物と家具類で一棟あたり6,000万円までご加入いただけます。

▶申し込み・問い合わせ

東播磨建物共済推進協議会（加古川市役所 公社館内）
☎079（424）1391
住民グループ地域振興チーム ☎079（435）2364

ハイキング

▼日時 1月14日（日）午前9時30分 山電播磨駅前集合

▼目的地 八家地蔵&小赤壁公園（姫路市）

▼行程 的形駅→八家地蔵→小赤壁を經由で木庭神社→八家駅→播磨町（午後1時頃予定）→新年総会会場（初心者向6時～25時間）

▼交通費 860円

▼問い合わせ 今田 武彦宅
☎078（942）8099

播磨・県民交流広場協議会

フレンチ

メンブズクッキング教室

▼対象 成人男性

▼日時 1月28日（日）
午前9時～午後1時

▼場所 中央公民館 料理教室

▼参加費 千500円

▼定員 先着15人

▼献立 ハマグリのお酒蒸し、ポテトサラダ、ビーフシチュー、コーヒゼリー

▼持ち物 エプロン、容器

▼申し込み・問い合わせ FAXにて申し込みを受け

付けます。

播磨・県民交流広場協議会（中央公民館内）
☎079（436）0462

播磨町社会福祉協議会

元氣アップ講座おはなし編
相続と贈与の税金～これだけ知っていれば安心～

▼日時 1月25日（木）
午後1時30分～3時30分

▼場所 福祉会館 会議室

▼講師 平崎 泰彦氏（税理士）

▼参加費 無料

▼問い合わせ 福祉会館
☎079（437）3221

播磨町学童保育連絡協議会 第10回学童バザー

1月28日（日）午前10時～正午 中央公民館

毎年恒例の「学童バザー」を開催します。日用品、手作り品、リサイクル品などたくさんそろっています。ご近所の皆さま、お誘い合わせのうえお越しください。

※学童保育所ってなに？

共働きなどのために、放課後を1人で過ごすなら小学生が、「ただいま！」と言ってやって来る第2の家庭のような場所です。指導員やお友達と一緒に、宿題をしたり、遊んだりしています。町内すべての小学校に設置し、町からの補助と家庭からの保育料で、保護者が運営しています。

募集

ガールスカウト兵庫県第26団
ガールスカウト団員募集

平成19年度入団説明会と体験入団(無料)を行います。ガールスカウト活動に興味をお持ちの方はぜひ、ご参加ください。

- ▼日時 1月28日(日) 午前10時〜正午
- ▼場所 中央公民館
- ▼対象 新年長児〜高校生の女子
- ▼問い合わせ 大橋 恵美宅 ☎079(435)6209

「放送大学」学生募集

放送大学では、テレビやラジオで授業を行う通信制大学です。様々な年代や職業の人たちへのニーズに応える科目を360以上御用意しています。ただいま、平成19年度第一期学生を募集しています。

- ▼資料請求・問い合わせ 放送大学兵庫学習センター ☎079(805)0052

平成19年度ことぶき大学生募集

であい・ふれあい・まなびあい仲間と共に生涯青春！
平成19年度より2年制になります。1年生を募集します。日々の生活に生きがいや、目標を持ち、シルバークライフを仲間とともに楽しく学びませんか。社会参加や人との関わり、共に汗をかくことで、生きている喜びを感じます。さあ、皆さんの才能や経験を発揮し、ことぶき大学をパワーアップしてください。

- ▼目的 高齢者に学習の機会を提供し、教養の向上および生きがいの創造を図ると共に、地域社会活動のリーダーを養成することを目的として開催します。
- ▼開校日 4月11日(水)(予定) 詳細については、はがきにてお知らせします。
- ▼開講日時 ○教養講座 第2・4水曜日 午前10時〜11時30分 ○専門講座 第2・4水曜日 午後1時30分〜3時
- ▼場所 中央公民館
- ▼学習内容 ふるさと学科 主に歴史などの学習
- ▼健康学科 健康に関する学習
- ▼自然学科 園芸・生活に関する学習

- ▼講師 庄中 文子先生
- ▼定員 先着24人
- ▼申し込み 参加費3千円を添えて、中央公民館窓口までお申し込みください。土・日曜日にも開校しています。
- ▼講師 山口 祐美恵先生
- ▼定員 各先着8組
- ▼申し込み 1月5日(金)
- ▼持ち物 エプロン、ふきん2枚
- ▼講師 山口 祐美恵先生
- ▼定員 各先着8組
- ▼申し込み 1月5日(金)
- ▼持ち物 エプロン、ふきん2枚



▲学ぶことのおもしろさ

▲ボランティアの清掃活動

ことぶき大学が
2年制になります

▲練習を重ねて発表する楽しさ

▲旅も学びの一つです

- ▼申込期間 1月31日(水)〜2月10日(土) 午前9時〜午後5時15分 先着順で、定員になり次第締め切ります。本人または、家族が中央公民館に来て申し込みをしてください。
- ▼問い合わせ 中央公民館 ☎079(437)6980

中央公民館

☎079(437)6980
☎079(435)5735

1月の休館日
21日(日)
年末年始12月29日(金)〜1月3日(水)

中央公民館 4月〜6月の
利用調整について

4月〜6月に中央公民館の各室または大ホールを使用希望の方は、事前に窓口で申し込み手続きをしてください。【調整会議】
▼日時 1月25日(木) 午後2時
▼場所 中央公民館

3回で1区切りとしていきます。第3回目、1月〜3月の参加者を募集します。男女混合のとても楽しい料理教室です。多数のご参加をお待ちしています。
▼日時 1月20日(土)、2月3日(土)、3月17日(土) それぞれ午前10時〜12時30分
▼参加費 1回千円
※申込時に3回分3千円を納めていただきます。

第9回親子和菓子体験会

簡単な和菓子を作ってみましょう。出来たての和菓子の試食もありますよ。自分が作ったものはお土産として持って帰ります。1人での参加もお気軽にごとぞ。
▼日時 1月6日(土) 午前10時30分〜12時30分、午後1時30分〜3時30分
▼参加費 1組2千円(材料費含む)

郷資料館

☎079(435)5000
☎079(436)0135

1月の休館日
9・15・22・29日
年末年始12月29日(金)〜1月3日(水)

プチ古代体験

行事のない土・日曜日、祝日のお昼から、予約なしで誰でもすくんに、古代体験ができます。
▼日時 1月7日(日)、8日(祝)、13日(土)、20日(土)、21日(日)、28日(日)
▼受付時間 当日午後1時〜

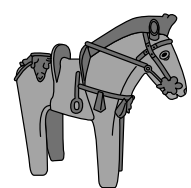
和風作り・凧揚げ

▼日時 1月14日(日) 午前10時〜午後3時
▼場所 郷土資料館、播磨大 中古代の村(大中遺跡)
▼対象 小学生以上
▼定員 先着10人
▼費用 500円

▼申し込み 1週間前までに電話でお申し込みください

埴輪作り

人形の埴輪や動物の埴輪、家形の埴輪などを作ります。
▼日時 2月10日(土) 午前の部 9時30分〜正午 午後の部 1時30分〜4時
▼場所 郷土資料館
▼対象 小学生以上
▼定員 各先着20人
▼費用 500円
▼申し込み 1週間前までに電話でお申し込みください



健康いきいきセンター

☎079(435)5578

休館日 毎週月曜日、年末年始12月28日(木)〜1月4日(木)

お正月で増えた体重を減らしましょう

お正月を過ぎると大半の人の体重が増加しています。数日の出来事なのですが、この増加分がなかなか元に戻らないのです。

減量のための運動は、運動だけで1日300kcal消費することが望ましいと言われています。その300kcalの運動とはウォーキングだけで約60分、水泳では約30分など単独種目では長く感じますが、ウォーキング30分と水泳15分あるいはウォーキング30分、自転車20分とウェイトトレーニング4種目2セットなどと、組み合わせれば気分転換が図れて効果的に運動ができます。ウェイトトレーニングは太ももや背中、腹、胸などの大きな筋肉を鍛えるのがポイントです。さらにエアロビクスやアクアビクスなど有酸素運動系レッスンも消費エネルギー量が多いのでぜひお試しください。

トレーニングジム



プール



※初めてご利用される方はまず、初回講習会をご予約ください。(プールは除く)