

各種相談(無料)

日 実施日、時間 場 面談など相談場所 相 電話で相談できる電話番号 問 問合せ先 申 申し込み先

法律・暮らし

法律相談(予約が必要) 弁護士による相談(30分程度)	日 9月5日(火)、19日(火)10時~12時 日 9月11日(月)、25日(月)18時~20時 場 中央公民館	申 電話での予約はできません。中央公民館窓口で申込書に記入をお願いします。 問 協働推進課住民協働係 ☎079-435-2364
行政相談	日 9月25日(月)9時30分~11時30分 場 中央公民館 直接、お越しください	問 協働推進課住民協働係 ☎079-435-2364
休日納税相談	日 毎月第4日曜日9時~12時 場 債権管理課③窓口 休日のため、中央公民館側通用口を利用して、直接、お越しください	問 債権管理課☎079-435-0348
税理士会の税務相談(予約が必要)	日 毎週火曜日13時30分~16時30分 場 加古川税理士会館	申 近畿税理士会加古川支部 ☎079-421-1144
不動産無料相談(予約が必要) 不動産取引、空き家など不動産全般の相談	日 毎月第2・第4火曜日13時~15時 場 宅建協会加古川支部事務所(加古川市野口町良野410-1)	申 兵庫県宅建協会加古川支部 ☎079-424-0832
住宅相談会(予約が必要) 耐震診断、耐震改修など住まいに関する相談(1時間程度)に専門家である建築士がお答えします。	日 随時(相談員との調整で決定します)	申 都市計画課建築土地利用係 ☎079-435-2366 毎週月~金曜日(祝日除く) 9時~17時(12時~13時を除く)
消費生活・多重債務相談 専門の相談員が相談に応じます。対面でも電話でも相談できます。	日 毎週月・火・木曜日(祝日を除く)9時~12時、13時~16時 場 産業環境課産業経済係⑦番窓口 相 播磨町消費生活センター ☎079-435-1999	申 問 播磨町消費生活センター ☎079-435-1999
司法書士による多重債務相談(予約が必要)	日 毎月第2木曜日13時30分~15時30分 場 中央公民館	申 問 播磨町消費生活センター ☎079-435-1999
税務相談(予約が必要) 商工業者のための税務相談	日 毎月第1金曜日13時~15時 場 播磨町商工会館	申 問 播磨町商工会 ☎079-435-1630

9月は「自殺予防週間(9月10日~16日)」です。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児・介護疲れ、いじめや孤立など様々な社会的要因があることが知られています。

あなたの周りに一人で悩みを抱えている人がいないでしょうか。もし気になる人がいたら、次のような相談先がありますので、一度利用してみるよう声を掛けてみてください。

また、パソコンや携帯電話を利用して、気軽にメンタルヘルスのチェックができる「こころの体温計」のサービスもあります。

「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」「アルコールチェックモード」があり、自分自身だけでなく、大切な家族や身近な人のチェックもできます。是非、お気軽にご利用ください。

こころの体温計ホームページ
https://fishbowlindex.jp/harima/
(利用料は無料です。ただし、通信料は自己負担となります。)



電話相談

相談窓口/電話番号	相談時間など
こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556	県の相談窓口につながります
兵庫県こころの健康電話相談 ☎078-252-4987	火~土曜日 9時30分~11時30分、 13時~15時30分
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566	月~金曜日 18時~翌朝8時30分、 土・日曜日、祝日 (24時間)
こころのケア相談 (加古川健康福祉事務所 地域保健課) ☎079-422-0003	予約制による専門医による相談

記号の意味 日 日時・日程・開催期間 場 場所 対 対象 定 定員 内 内容 講 講師 持 持ち物・必要書類 費 費用・参加費
申 申し込みや申請の方法・窓口・送付先・期間・締切日 問 問い合わせ先 (☎電話番号・FAXファックス・✉E-mail)
上記記号に当てはまらない項目は■のあとに太字で項目を表記します。



InformationはP20から前のページへ読んでください。

Information

QRコードを読み取ってホームページでも確認できます。

記号の意味 日 日時・日程・開催期間 場 場所 対 対象 定 定員 内 内容 講 講師 持 持ち物・必要書類 費 費用・参加費
申 申し込みや申請の方法・窓口・送付先・期間・締切日 問 問い合わせ先 (☎電話番号・FAXファックス・✉E-mail)
上記記号に当てはまらない項目は■のあとに太字で項目を表記します。

健康づくり

加古川医師会

令和5年度第3回市民健康フォーラム

あなたの目は大丈夫? 毎日を快適に過ごすために
10.1 13:00-14:30
会場 ウェルネージかこがわ マリンガホール
およびWEB(ZOOM) 内 テーマ
あなたの目は大丈夫? 毎日を快適に過ごすために
講 内 藤澤一行(私立稲美中央病院 医師)「糖尿病と眼」
講 内 河野章一郎(河野眼科 医師)「視神経乳頭陥凹拡大と言われたら」
定 50人 ※ 事前に申し込みが必要。費 参加無料 ※ 手話通訳あり。問 加古川医師会 ☎079-421-4301 申 電話またはQRコードから申し込み

加古川医師会

目の健康相談

最近、目について気になっていることはありませんか? 日頃、気にかかっている目の病気や視力の低下などについて、個別で眼科医師がご相談に応じます。※市民健康フォーラム終了後に実施します。日 10月1日(日)14時30分~15時30分 場 ウェルネージかこがわ 費 無料 ※ 検査は行いません。相談のみ。※ 申し込み不要。問 加古川医師会 ☎079-421-4301

播磨町いずみ会

料理教室

今月のテーマは「牛乳・乳製品を使って(骨粗鬆症予防)」です。

●いずみ会料理教室 日 場 9月13日(水)野添コミセン。9月15日(金)南部コミセン。9月20日(水)南部コミセン。いずれも9時30分~13時 費 500円(当日徴収) ●男性料理教室 日 9月16日(土)9時30分~13時 場 南部コミセン 定 10人程度 費 500円(当日徴収) ■各教室共通 持 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具 ※ マスクの着用をお願いします。申 問 事前にお申し込みください。教育総務課学事係 ☎079-435-0533

保健と福祉

播磨町社会福祉協議会

点訳ボランティア初級講座

日 10月16日(月)~11月20日(月)のうち毎週月曜日(全6回) 時 13時30分~15時30分 場 播磨町福祉しあわせセンター 講 点訳ボランティアグループ ほほえみ 費 無料 ※ 別途テキスト代(『点訳のしおり』590円)が必要です。■ 締切日 10月6日(金) 申 QRコードからまたは、電話かメールで。※ メールの場合は、氏名・住所・電話番号・年齢を明記してください。問 播磨町社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎079-435-1712 ✉ info@harima-wel.or.jp



9月のいきいき保健相談

▶ 申込み 保険課国保年金医療係 ☎079-435-2581

内容	日時(受付時間)	場所	対象
健康・栄養相談 健康ポイント対談 保健師、栄養士が個別に相談に応じます。予約制で1人45分程度の相談です。▶ 持ち物 健診結果、食事記録(2日分)、お薬手帳(お持ちの人)	9月12日(火) 13:30~15:30	福祉会館	播磨町民(生活習慣病が気になる人など)

加古川健康福祉事務所の保健相談

こころのケア相談 ▶ 日時 9月11日(月)、25日(月) 13:00~14:00 ※11日はアルコール関連相談あり ▶ 申込み 地域保健課 ☎079-422-0003	エイズ・肝炎ウイルス検査相談 原則として匿名・無料で実施 ▶ 日時 9月13日(水)、27日(水) 9:10~10:10 ▶ 申込み 健康管理課 ☎079-422-0002	専門栄養相談 ▶ 日時 9月20日(水) 9:30~11:30 ▶ 申込み 健康管理課 ☎079-422-0002
---	---	---

東はりま夜間休日応急診療センター ☎079-431-8051
▶ 診療時間 日曜日、祝日、年末年始 9:00~18:00
夜間は年中無休 【内科】 21:00~翌朝6:00 【小児科】 21:00~深夜0:00
加古川歯科保健センター ☎079-431-6060
▶ 診療日 日曜日、祝日、お盆(8月13日~15日の午前)、年末年始(12月30日~1月3日)
▶ 診療時間 9:00~11:30

※いずれも急患を受け付けしますので、不急の人はご遠慮ください。