

行政相談
 日時 10月24日(月) 9:30~11:30
 場所 中央公民館

消費生活・多重債務相談
 日時 毎週月~金曜日(祝日除く)
 9:00~16:00
 場所 住民グループ
 ※月・火・木曜日は消費生活相談員が
 対応します。
電話相談・問合せ
 ☎079(435)1999

司法書士による多重債務相談(予約が必要)
 ローンやクレジットの返済でお困りの
 方はご相談ください。
 日時 毎月第2木曜日13:30~15:30
 場所 中央公民館
申込み・問合せ
 消費生活相談コーナー
 ☎079(435)1999

休日納税相談窓口
 日時 毎月第4日曜日
 9:00~12:00
 場所 税務グループ(中央公民館側通
 用口をご利用ください)

税理士会の税務相談(予約が必要)
 日時 10月4日(火)、11日(火)、
 18日(火)、25日(火)
 13:30~16:30
 場所 加古川税理士会館
問合せ 近畿税理士会加古川支部
 ☎079(421)1144

税務相談(予約が必要)
 日時 10月7日(金) 13:00~15:00
 場所 播磨町商工会館
対象 商工業者
申込み・問合せ 播磨町商工会
 ☎079(435)1630

起業・開業相談(予約が必要)
 日時 10月14日(金) 13:00~15:00
 場所 播磨町商工会館
対象 開業予定者及び開業まもない方
申込み・問合せ 播磨町商工会
 ☎079(435)1630

法律相談(予約が必要)
 日時 10月4日(火)、18日(火)
 10:00~12:00
 10月11日(火)、24日(月)
 18:00~20:00
場所・申込み 中央公民館
 (窓口での申込順。電話予約不可)

心配ごと相談
 日時 毎週火曜日(祝日除く)
 13:00~16:00
場所 福祉しあわせセンター

困りごと相談
 日時 10月13日(木)、27日(木)
 13:00~15:00
場所 福祉しあわせセンター

人権相談(常設相談)
 日時 毎週月~金曜日(祝日除く)
 8:30~17:15
場所 神戸地方法務局加古川支局
 ☎0570(003)110
 (全国共通ナビダイヤル)

地域ふれあい介護相談
 日時 10月19日(水) 10:00~12:00
場所 小規模多機能型居宅介護
 みんなの家(宮北1-6-6)
申込み・問合せ
 ☎079(437)1002

福祉相談
 日時 10月5日(水)、19日(水)
 13:30~16:00
場所 福祉しあわせセンター

知的障がい者(児)相談
 日時 毎月第2火曜日 13:00~14:30
場所 石ヶ池公園パークセンター

身体障がい者相談
【相談員】(敬称略)
 政本 和子【古宮】
 ☎・FAX 079(437)0037
 ※☎・FAXはNPO法人アエソンにかかります。
 加藤 和子【北本荘】
 ☎・FAX 079(437)6417

障がい福祉なんでも相談室
場所 福祉しあわせセンター
 知的障害 毎週火曜日 10:00~12:00
 身体障害 毎週木曜日 10:00~12:00
 精神障害 毎週金曜日 10:00~12:00
 ※祝日を除きます。
申込み 電話で予約が必要です
 ☎079(435)2361

母子家庭相談(予約が必要)
 日時 10月12日(水)、26日(水)
 10:00~16:00
場所・申込み 福祉グループ

主任児童委員による子育て相談
 日時 10月24日(月) 13:30~16:00
場所 福祉しあわせセンター

子育て相談(事前問合せ必要)
 両施設で来所相談を行っています。
 (祝日除く)

◎**北部子育て支援センター**
 日時 毎週月~土曜日10:00~16:00
電話相談・問合せ
 ☎078(944)0717

◎**南部子育て支援センター**
 日時 毎週月~土曜日10:00~16:00
電話相談・問合せ
 ☎079(437)4188

臨床心理士による子育て相談
 予約が必要です。
 ◎**北部子育て支援センター**
 日時 10月5日(水) 13:30~15:30
申込み・問合せ
 ☎078(944)0717

◎**南部子育て支援センター**
 日時 10月12日(水) 13:30~15:30
申込み・問合せ
 ☎079(437)4188

子どもの悩み相談
 日時 毎週月~金曜日
 9:00~16:00
場所 役場第2庁舎3階
 ふれあいルーム(電話可)
 ☎079(437)4141

巡回行政相談会開催
 行政相談週間【10月17日(月)
 ~23日(日)】に合わせて、総
 務大臣から委嘱された行政相談
 委員が巡回行政相談会を開催し
 ます。お申し込みは不要です。
 お気軽にお越しください。
 ▶日時 10月17日(月)
 9:30~11:30
 ▶場所 野添コミセン
 交流ルーム
 ▶内容 国の行政機関などの仕
 事についての相談
 ▶問合せ 企画グループ
 ☎079(435)0356

神戸地方法務局加古川支局
全国一斉!法務局休日相談所を開設します
 相談は無料で秘密は厳守します。予約は不要ですでお気軽にご利用ください。
 ▶日時 10月2日(日) 10:00~16:00
 ▶場所 神戸地方法務局加古川支局
 ▶相談内容 不動産の相続、贈与、売買などの登記や会社設立、土地の境界問題、
 家庭内のもめごと、近隣関係のトラブル、婚姻や離婚などの戸籍の問題、国籍
 取得や帰化、給料の差押えなどの供託、人権問題、任意後見契約、遺言の形式・
 書き方などの公証に関する事など
公開講座「未来につなぐ相続登記」
 ▶日時 10月2日(日) 13:30~14:30
 ▶場所 神戸地方法務局加古川支局
 ▶問合せ 神戸地方法務局加古川支局総務課
 ☎079(424)3555

行政書士による「法の日」の無料相談会 ▶日時 10月1日(土) 10:00~16:00 ▶場所 イトーヨーカドー
 加古川店、ヤマトヤシキ 7階 ▶相談内容 遺言相続、契約書、法律設立、各種許認可、外国人ビザなど
 ▶問合せ 兵庫県行政書士会加古川支部事務局 ☎079(421)1747

お元気ですか?



▶問合せ すこやか環境グループ
 ☎079(435)2611

秋の味覚を楽しんで

暑い夏が終わり、やっと秋になりました。「食欲の秋」の
 到来です。秋は特にごはんが美味しく感じます。なぜ、秋
 は食欲が湧くのでしょうか。夏の暑さで落ちていた食欲が、
 涼しくなることで戻ってくることもあります。人間も動
 物ですから、冬に備えて脂肪を蓄えるために食欲が湧くの
 です。今回はそんな秋の味覚の話をしていきます。

■**血液サラサラ秋魚**
 水温が低くなる冬までに栄養を蓄えるため、さんまやさ
 ばなどの秋魚には脂がのります。これらの秋魚には、血液
 をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)や脳に良
 いといわれているDHA(ドコサヘキサエン酸)を含み、たん
 ぱく質も非常に良質です。大根おろしやレモンでさっぱり
 と味わってください。

■**陽をきれいに秋野菜**
 さつまいもや里芋などのいも類、ごぼうやレンコンなど
 の根菜類、しめじや松茸などのキノコ類と、秋は多くの農
 作物が収穫をむかえます。これらの野菜は食物繊維を多く

含んでいるため、腸を整える働きがあり、老廃物を排出し
 てくれますので、便秘改善にも効果的です。またビタミン
 などを含み、体の免疫力を高めてくれるので、夏の疲れた
 体を立て直すのにピッタリといえます。

新鮮な野菜は、水分量が多いためずっしりと重みがあり
 ますが、古くなると水分量が少なくなり軽くなりますので、
 選ぶ時の参考にしてください。

■**風邪予防に果物**
 秋は柿や栗・りんごなど果物も美味しいですよ。中
 でも柿はレモンよりビタミンCを多く含んでいます。またβ
 カロチンが豊富で風邪予防に効果的です。ただし柿の食べ
 過ぎは便秘の原因になることがありますので、食べ過ぎに
 は注意してください。

最近季節を問わず、年中色々な食材が食べられます
 が、旬のものは栄養価が高くなります。ぜひ日本の四季を
 感じながら、秋の味覚を楽しんでください。

播磨町健康いきいきセンターだより
 ☎079(435)5578

スポーツの秋・食欲の秋
 9月に入って気候が穏やか
 になってくる秋は、スポーツ
 を楽しむのに最適な時期です。
 そんな「スポーツの秋」です
 が、なんとなくカラダがダル
 いといった夏バテのような体
 調不良に悩まされていませんか?
 夏の間、弱った体力が回
 復しきっていない証拠です。
 食事と生活の改善をおこない、
 夏の疲れを引きずらずにこの
 秋は運動をして健康なカラダ
 を作りましょう。

秋に運動をしようとよと言
 われていますが、それは気候
 が穏やかで単に涼しく過こし
 やすいからだけでなく、ダイ
 エットの面でも、運動の面
 も効果を最大限に発揮できる
 代謝が高まる時期なのです。
 秋はわりと涼しいので「基礎
 代謝が低い」と思ってしまう
 ますが、実は逆で、外の気温
 が下がって寒くなると、その

夏が過ぎ、どんな代謝が
 高まっていくこの時期に基礎
 代謝をアップさせるのに効果
 的なのはジョギング、ウォー
 キング、サイクリングなどの
 有酸素運動。秋に運動をし、
 代謝を高めておくことが、冬
 太りになるかならないかの分
 かれ道になるかもしれません。
 あまりにぎつすぎるペースだ
 と続けにくいので、お友達と
 おしゃべりできるくらいの
 ペースで行いましょう。また

分エネルギーをたくさん消費
 して体温を保とうとするから
 夏に比べ涼しい秋の方が基礎
 代謝が上がりがよくなってい
 ます。

基礎代謝量とは、生命維持
 に必要な最小限のエネルギー
 消費量のことであり、目覚め
 ている状態で生命を維持する
 (心臓、呼吸、腎臓の働き、
 体温や筋緊張の維持など)た
 めに必要な最小限のエネル
 ギー消費量のことです。

運動する時間がなかなかとれ
 ないという方は、10分を複数
 回小分けにして運動をするか、
 日常生活の中でキビキビ動く
 階段を使うなど、運動量を増
 やすように心がけましょう。

いくら代謝が良い時期だから
 と言っても、体を動かさない
 で、秋は美味しい旬の食べ物
 が多く、ついパクパクと食べ
 過ぎてしまつと、もちろん
 太ってしまいます。「食欲の
 秋」も適度に楽しみながら「ス
 ポーツの秋」を満喫しましょ
 う。

ハロウィンイベント
 ▼日時 10月23日(日)
 午後2時~4時(予定)
 ▼対象 3歳~小学生
 ▼費用 スクール生500円
 一般700円
 ※事前に申し込みが必要です。
 詳細はいきいきセンターまで
 お問い合わせください。