

食育コラム



「栄養成分表示」を確認する習慣をつけましょう
近年、食生活や生活スタイルが多様化しており市販食品や外食を利用する機会が増えていま
す。健康的な生活を送るため「栄養成分表示」を
活用しましょう。

(例) スナック菓子

Table with 2 columns: 栄養成分表示 (100gあたり) and values for エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量.

「内容量」と合わせて
チェック!

食塩摂取量の目安は1日あたり男性
7.5g未満、女性6.5g未満。とり過
ぎは高血圧につながるので注意!

問合せ 健康課 ☎ 8723

令和6年度(同5年中所得)の
税務課窓口での所得・課税証明書

令和6年度の所得・課税
証明書を発行します



第56回 加西市さつき展
加西市さつき同好会会員による
さつき盆栽と山野草の展示です。
日時 5月24日(金)〜26日(日)
9時〜17時※26日は16時まで
場所 アステアかさい3階
問合せ 生涯学習課 ☎ 8775

第56回 加西市さつき展

の発行開始時期は次のとおりで
す。

対象・発行開始時期 市県民税が
給料天引きのみの方/5月17日
右記以外の方/6月11日
必要な物 本人または本人と同じ
住民票にある親族が申請する場合
:・申請(窓口)に来られる方の
運転免許証などの本人確認書類
右記以外の方が申請する場合:・
委任状(本人が自署、押印)と申
請(窓口)に来られる方の運転免
許証などの本人確認書類
手数料 1通300円
自動交付機、コンビニエンススト
アでの発行は、6月11日7時から

「ゼロから学ぶ中国語講座」
無料体験クラス受講生募集

日時 5月21日(火) 18時30分〜
19時20分
場所 アステアかさい3階
対象 高校生以上
申込先 QRコード
またはねひめカレッ
ジ(アステアかさい2階) ☎
☎ 9455、nehime@kasai-
kokusai.info

食と健康ボランティア講座
令和6年度 受講生募集

日程 6月〜11月(原則木曜日・
月2回程度) ※開講日6月13日
(木) 10時〜12時
場所 社総合庁舎
対象 食を通じた健康づくりに関
心のある方・学んだ知識や技術で
地域に貢献したい方(男性歓迎)
内容 栄養・調理の基礎知識、く
らしの食品衛生、生活習慣病予防
ほか
費用 受講料無料(テキスト代・
実習の材料費3500円程度実費
負担あり)
募集人員 20名程度
申込先 加東健康福祉事務所健康
管理課 ☎ 0795②5111

「看護の日」イベント 11日

日時 5月11日(土) 13時〜15時
場所 やしろショッピングパーク
Bio1階情報プラザ
内容 血圧・体脂肪・血管年齢測
定、健康相談、フレイルチェック、
食育豆こゲーム、ライフキ
ネティック運動(カープス協賛)、
防災グッズ紹介・展示
問合せ 健康課 ☎ 8723

COCCOKARA ニュース

zuppa
日時 5月8日(水)〜10日(金)、
29日(水)〜31日(金) 11時〜18
時※8日、29日のみ14時〜19時
食べるスープ2種類、モチモチ
ベークル、ふわふわシフォンケ-
キ(イトイン&テイクアウト)
健康サロン Mahalo
日時 5月14日、21日、28日(火)
10時〜16時
耳つばで自律神経を整え、健康促
進&ダイエット! 施術お試し1回
1000円※予約優先、耳つば瘦
身資格無料説明会も同時開催
予約 ☎ 090・9707・8115
cocorone こども食堂
日時 5月18日(土) 16時〜18時
手作り弁当(テイクアウトのみ)

配達可) ※4日前までに要予約
予約 ☎ 070・765
9・1517



Karin's Dessert
日時 5月11日(土) 14時〜19時、
12日(日) 11時〜18時
本場のアメリカパイとスイーツ
を食べながら自由な
英会話も出来ます。
問合せ まちづくり課 ☎ 870
6

玉丘古墳群ガイドウォーク

玉丘古墳群および周辺をウォ-
ークし、古墳についての基礎学習を
月1回(全6回)開催します。
日時 5月18日(土) 8時〜12時
場所 玉丘史跡公園
対象 古墳に興味関心がある人
参加費 300円(中高生無料)
※5回目のバス旅行は別途必要
申込先 玉丘古墳群保存活用会
☎ 090・7116・1272 (内
藤)

就職支援セミナー

時間を有効に使う方法を学び、
就職活動を成功させましょう!ハ
ローワークに登録されていない・
在職中・学生の方も受講できます。
日時 5月29日(水) 10時〜12時

軽自動車税種別割の減免

(手数料は、1通250円)
問合せ 税務課 ☎ 8712
身体障害者手帳、療育手帳、精
神障害者保健福祉手帳、戦傷病者
手帳をお持ちの方または生計を一
にする方が所有・運転する場合等
は減免が適用される制度がありま
す。新規の方はご相談ください。
なお、令和6年度課税にかかる減
免申請の提出期限は5月31日(金)
です。
問合せ 税務課 ☎ 8712

期限内納付にご協力を

令和6年度軽自動車税種別割・
自動車税種別割の納期限は5月31
日(金)です。
問合せ 税務課(軽自動車税種別
割) ☎ 8712、加東県税事務
所(自動車税種別割) ☎ 0795
④9331

令和6年度の補助金一覧

加西市が実施している補助金の
一覧(個人・団体・事業者別)を
作成しました。市HPに掲載して
おりますのでご確認ください。

問合せ 財政課 ☎
8710



詳細は
こちら

場所 アステアかさい3階
内容 就職活動に活かす時間管理
講師 高階 正浩さん(社会保険労
務士/キャリアコンサルタント)
定員 先着20名
※雇用保険を受給中の方は、活
動実績として申告することができ
ます。雇用保険受給資格者証をご
持参ください。

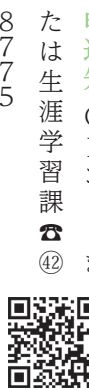
申込先 加西市ふるさとハロー
ワーク ☎ 7600
スポーツ大会の結果
●野球(優勝チーム)
高松一部/ナイスナイスナイス
県民/伊東電機(株)
高野山旗/善防少年野球クラブ
協会選手権兼全日本少年/加西中
学校
●第28回親善サルビアGB大会
(グレートボール)
優勝すみれ 2位別府
●第31回協会長杯グランドゴル
フ大会
優勝 井上 信好 2位 松本 勝哉
●第187回すぱーく加西杯(グ
ランドゴルフ)
優勝 市浦 美保 2位 安藤 章右
問合せ 文化スポーツ課 ☎ 87
73

生涯学習相談

「やってみたい!学びたい!」
「仲間を増やしたい!」の運営、
どうしたらいいの?」など生涯学
習に関するさまざまな相談やお悩
みを承ります。
日時 第1水曜日(初回は6月5
日) 10時〜12時、13時〜15時※1
時間程度
場所 公民館(初回は中央公民館)
申込先 QRコードま
たは生涯学習課 ☎ 87
75

令和6年度狩猟免許試験

詳細は、兵庫県ホームページお
よび兵庫県猟友会のホームページ
で確認してください。
問合せ 兵庫県環境部自然鳥獣共
生課 ☎ 078・341・7711



令和6年度 狩猟免許試験

Table with 4 columns: 回数, 月日, 場所, 申込期間. Rows for 第1回, 第2回, 第3回.

広告

広告

広告

広告