

### イオンモールウォーキング・健康相談

血管年齢測定等の健康相談とウォーキングを実施します。

日時：3/15（月）10:00～12:00

場所：イオンモール加西北条 2階コスモコート

内容：①健康相談（体組成測定・血管年齢測定・血圧測定・保健師による健康相談）

②屋内・屋外ウォーキング

定員：①定員あり先着順※事前予約

②定員なし※申込不要

受付枠：10:10～10:39（7名）

10:40～11:09（7名）

11:10～11:39（7名）

11:40～12:00（4名）

申込方法：①WEB（QRコードからお申込みください）

②電話・窓口※平日の9:00～17:00に限る。（健康福祉会館 会館事務所 ☎④2 6700）

申込開始日：3/5（金）9:00～



### 第9回 鐵心書道展

会期：3/18

（木）～21（日）

9:00～17:00

※3/18（木）

13:00～、3/21

（日）16:00まで

会場：アステ

アかさい 3階交

流プラザ

その他：学生展を併催

問合せ先：書道研究 鐵心会

代表 三宅羅山 ☎④9 0331



### 運動体験会

レクリエーションスポーツ「キンボール」を体験しませんか。

日時：3/17（水）10:45～11:45

場所：健康福祉会館 ホール

定員：先着15名（参加無料）

対象：どなたでも

内容：キンボール

持ち物：上履き、飲み物

申込先：健康福祉会館 ☎④2 6700

### 市民会館からのお知らせ

3月の1day 講座のご案内

【祝】文字のデコ巻き寿司

開催日：3/12（金）

ひよこ・にわとりパン（親子参加・可）

開催日：3/14（日）

歌って健康！楽しい健康コース！！

開催日：3/16（火）

粘土で作るお洒落な髪飾り（親子参加・可）

開催日：3/20（土祝）

ふんわりキュートなシュークリーム

開催日：3/22（月）

おとな可愛いパステルアート（親子参加・可）

開催日：3/27（土）

インテリア時計（タイルクラフト）

開催日：3/28（日）

春を感じる寄せ植え（ガーデン）

開催日：3/31（水）

問合せ先：市民会館 ☎④3 0160



### Let's ウォーキング

ウォーキングを楽しみながら加西の名所を巡りませんか？

開催日時：3/31（水）10:45～12:00（集合10:40）※雨天中止

集合場所：健康福祉会館

定員：先着20名（参加無料）

対象：どなたでも

内容：健康福祉会館～いこいの村～鴨國魂神社コース

持ち物：飲み物、汗ふきタオル※動きやすい服装でご参加ください。

申込先：健康福祉会館 ☎④2 6700

### 消費者講座「もったいない！食べ物を大切に」

食品ロスの現状を知り、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物から食べ物の大切さを学び、私たちにできることを考えます。

日時：3/19（金）13:30～15:00

場所：アステアかさい3階集会室

講師：NPO法人C・キッズ・ネットワーク

定員：20名（受講無料）要予約

申込先：ふるさと創造課 ☎④2 8706

### くらし

### 加西市定例教育委員会

どなたでも傍聴できます。

日時：3/29（月）14:00～

場所：市役所1階多目的ホール

問合せ先：教育総務課 ☎④2 8770

広告

広告

**4/2 世界自閉症啓発デー  
4/2～8 発達障害啓発週間**

毎年4月2日が「世界自閉症啓発デー」に決められ、今年で13回目を迎えます。いやし・希望・平穏を表す「青」をシンボルカラーにして、世界各地でライトアップなどが行われ自閉症に関する啓発の取り組みが行われています。加西市でも、その期間にランドマーク展望台をブルーの光に灯します。展望台の光を見上げ、自閉症をはじめとする発達障がいへの理解を深めるきっかけにしてください、誰もが暮らしやすい地域づくりをめざしましょう。  
**問合せ**：地域福祉課 ☎④ 8725



**転職・退職した時は国民年金の手続きを忘れずに！**

厚生年金保険の加入者が退職した場合や、退職して自営業等を始めた場合には、国民年金第1号被保険者へ切り替える必要があります。その際、退職者に扶養されていた配偶者も、第3号被保険者から第1号被保険者へ切り替える必要があります。また、退職して配偶者の扶養となる条件を満たす場合には、配偶者が勤務する会社を経由し、第3号被保険者への手続きを行います。第1号被保険者は保険料の納付が必要です。保険料の納付が経済的に困難な場合には、申請して承認を受けると、保険料の納付が免除になるなどの制度があります。  
**問合せ**：市民課 ☎④ 8722  
 加古川年金事務所 ☎079-427-4740

**誰でも簡単に稼げる！？  
インターネットでの儲け話に注意！！**



**【事例】**

インターネット上で、「簡単に稼げる」というサイトからSNSの友達申請をした。「1週間に1回5分の作業をするだけで誰でも簡単に稼げる」との説明があった。何度かやり取りをし、クレジット決済をしたら、情報が送られてきた。マニュアル通りにやってみたが、5分の作業では終わらず収入も得ることは出来なかった。

**【解説】**

簡単にお金を稼ぐ方法等と称する情報（情報商材）がインターネットで販売されており、老若男女問わず相談が寄せられています。副業サイトやSNSなどで「誰でも簡単に稼げる」などと説明されますが、楽に稼げるうまい話はありません。

広告や説明と違って情報の内容に価値がない、収入が得られないと言う相談が多くみられます。情報商材は購入するまで内容を確認することは出来ません。安易な購入はやめましょう。困った時は、加西市消費生活センターにご相談ください。

**問合せ**：加西市消費生活センター（月～金 9:00～16:30） ☎④ 8739  
 消費者ホットライン 188(局番なし 平日9:00～17:00、土日祝10:00～16:00)

**朗読ボランティア入門講座**

正しい発声方法、アクセント、朗読などを学び、情報をCDに録音して、視覚障がい者の皆さんに送るための基礎講座です。  
**日時**：4/1・8・15、5/6・13・20木曜日 13:00～15:00(受付12:45) ※全6回  
**場所**：アステリアかさい会議室  
**対象**：毎月第1・2・3木曜に活動できる方  
**参加費**：3,000円  
**募集期間**：3/19(金)まで  
 ※5人未満の場合は開講しません。  
**主催**：朗読ボランティア「かしの実グループ」  
**申込先**：加西市社会福祉協議会 ☎④ 8133 fax ④ 6658

**証明書自動交付機を  
停止します**

市役所正面玄関とアステリアかさい、3階に設置している、住民票・印鑑証明・税証明を交付する自動交付機は、機器更新のため、下記の期間にご利用いただけません。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。  
**●自動交付機停止期間**  
 市役所正面玄関 3/18(木) 9:00から3/21(日) 終日  
 アステリアかさい 3/18(木)から3/21(日) 終日  
 ※3/18(木)は、市役所正面玄関に設置している自動交付機のみ、7:30から9:00までの間にご利用いただくことができます。  
**問合せ**：市民課 ☎④ 8720

広告

広告