

期限内納付にご協力を

令和5年度国民健康保険税3期の納期限は10月2日(月)です。問合先・税務課 ☎8712

入札参加資格登録補充受付

令和5・6・7年度建設工事、測量・建設コンサルタント等に係る入札参加資格審査申請の補充受付を行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。受付期間：9月1日(金)～11日(月)

受付方法：インターネットを利用した電子申請となります。その他・物品の製造・買入れ、売払い、役務提供等に係る入札参加資格審査申請書の受付については随時行っています。

問合先：管財課 ☎8704

妊婦歯科健診を受けましょう

町ぐるみ健診で歯科健診が無料で受けられます。妊娠中はホルモンバランスやつわりの影響で、歯周病になりやすく、悪化しやすい状態になります。歯科健診でお口の状態をチェック



自殺予防週間 10日～16日

みなさんは「自殺」と聞いて、何を思いますか？もしかしたら、「自分には関係ない」と思う方がいるかもしれませんが、もしかしたら、「生きていくのが嫌になる」と思うくらい辛いことがあった方がいるかもしれません。もしかしたら、自分ではどうにもできないと思いつつ、誰にも相談できずに一人で悩んでいる方がいるかもしれません。『いつでも話聞くからね』で、守れる命があります。声にできない声に気づいてください。

加西市では、第2次自殺対策計画を策定します。9月に、1000人に「こころの健康に関するアンケート調査票」をお送りしています。ご協力をよろしくお願ひします。あなただが生きている、それが大事。一人でなやまず相談してください。

兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎078・382・3566

市こころの健康相談窓口(健康課) ☎8723

し、お口の環境を整えて、健やかな出産を迎えましょう！

Table with 2 columns: 健診日, 備考. Rows include dates from 11/16 to 12/3 with notes like '託児あり'.

場所：JA 兵庫みらい本店(農協会館)

対象：加西市に住民票のある妊婦。料金：無料。申込先：QRコードまたは、健康課(健康福祉会館内) ☎8723



結核予防週間 24日～30日

「結核」は日本の重大な感染症で、今でも1日に35人の方が発症し、5人が命を落としています。令和4年度に北播磨地域では、32人が新たに結核を発病しています。

誰もがかかる可能性があり、高齢者は症状が出ないこともあり、年々1度は健康診断(胸部X線検査)を受け、気になる時は早めに受診しましょう。加西市では、町ぐるみ健診(20歳以上)、医療機関健診(40歳以上)で胸部X線検査が受けられます。

電話相談：月～金 8時30分～12時、13時～17時15分。精神保健福祉士との対面相談：9月22日(金)午後 健康課へ要予約。問合先：福祉企画課 ☎8724

ピンクリボン運動

毎年10月はピンクリボン月間です。ピンクリボンとは、乳がんの正しい知識を広め、早期発見・治療を目指す世界共通のシンボルマークです。乳がん啓発のための運動を行います。日時：9月29日(金)～10月5日(木) 18時～22時。場所：アステシアかさい。乳がん検診については、健幸ガイドブックまたは加西市ホームページをご覧ください。健康課に問い合わせください。自分のために家族のために、この機会に乳がん検診を受けましょう。問合先：健康課 ☎8723



世界アルツハイマーデー 21日

9月は「世界アルツハイマー月間」です。月間に合わせ、アステシアかさいを認知症の普及啓発のテーマカラーである、オレンジ色

食育コラム



「9月は敬老月間」食事に気を付けて年を取っても、元気で楽しい生活を送りましょう。年齢を重ねると、気が付かないうちに栄養不足になっている方が見受けられます。中年期にはメタボリックシンドロームに注意しますが、高齢期には低栄養やフレイル(体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態)にも気をつける必要があります。高齢期には体重減少に注意し、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べ、たんぱく質をしっかりとることを意識してください。フレイル予防・改善のため、特に重要な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。(医師の指示を受けている方は、指示を優先します)1日3食を心がけ、バランスよく栄養を取ることを意識しましょう。問合先：長寿介護課 ☎8728

動物愛護週間 20日～26日

動物愛護週間は「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられました。この機会に身近にいる動物について理解し、共に生きることを考えてみましょう。①猫は屋内で飼いましょう。外飼いにすると交通事故、ケガ、感染症などの危険がいっぱいです。糞尿、ゴミを荒らす、鳴き声がうるさいなど周囲の人の迷惑にならないように。②犬や猫は不妊去勢手術をして飼いましょ。無計画に繁殖させると、あつという間に数が増えます。望まれない命を生み出さないためにも、責任を持って世話のできる頭数を飼育しましょう。③兵庫県動物愛護センター三木支所にある「猫の屋内飼養のモデルルーム」ではモデル猫とのふれあいの時間を、火・木・日曜日10時半～13時半から、各1時間ずつ設けています(予約不要、無料)。問合先：兵庫県動物愛護センター三木支所 ☎0794・84・3050

高齢者見守りSOSネットワークシール

加西市では、認知証高齢者や障がい者等で認知機能の低下により道に迷い帰宅できないなどで行方不明になる可能性のある方を、関係機関や協力機関、住民の皆さんと連携し、日頃から地域で見守る「高齢者等の見守り・SOSネットワーク事業」を展開しています。その中で、この事業に事前に登録いただいた認知症高齢者の方にQRコードシールを配布し、服やカバン、財布等に付けていただいています。このシールを付けている方を見かけたら、ホームページを参考にお声かけ、ご協力をお願いします。詳しくはこちら



問合先：長寿介護課 ☎8728

ハロウィンジャンボ宝くじは県内で購入を!

ハロウィンジャンボ宝くじの収益金は、県内市町のより良いまちづくりに活用されています。収益金は、各都道府県の販売実績等に応じて交付されますので、ぜひ、県内の宝くじ売り場またはインターネットでお買い求めください。発売期間：9月20日(水)～10月20日(金)。問合先：兵庫県市町村振興協会 ☎078・322・1151



Advertisement for Quick One (宝くじ) with QR code and text: 'すぐ買える 当たりがわかる クイックワン'.

