

 運動教室・イベント情報

●みんなで健康！ヴィクトリーナエクササイズ

月日	内容
8/28 (木)	ストレッチとトレーニング (基礎・肩周囲)
9/4 (木)	ストレッチとトレーニング (基礎・上半身)
9/11 (木)	ストレッチとトレーニング (基礎・下半身) + 栄養講話
9/18 (木)	ストレッチとトレーニング (基礎・お尻周囲)
9/25 (木)	ストレッチとトレーニング (総集編)

時間 19時～20時

※9月11日は20時30分まで

場所 健康福祉会館研修室1・2

対象 20歳～64歳

定員 各30名

持ち物 タオル、ヨガマット

その他 参加費あり、託児あり

主催 ヴィクトリーナ姫路

共催 加西市

協賛 伊東電機㈱



●イオンモールウォーキング・健康相談

日時 8月20日 (水) 10時～12時

場所 イオンモール加西北条1

階層の木コート

内容 健康相談 (血管年齢測定・血圧測定・健康相談) と歩行姿

勢測定※屋内・屋外ウォーキングはありません。

定員 先着25名※予約者優先

受付枠 10時10分、10時40分、11時10分、11時40分

申込開始 8月5日

(火)～

●大人のよか余暇くら部



日時 8月22日 (金) 19時～20時30分

場所 健康福祉会館大ホール

内容 バウンドテニス

持ち物 運動靴

対象 20歳～59歳の方

定員 10名



●「健康づくり教室」体験会

健康づくり運動の基礎となる

ストレッチなどの体験会を開催。

日時 9月8日 (月)、11日 (木)

10時～11時30分

場所 健康福祉会館おひさま

ルーム

対象 健康福祉会館の運動教室

を初めて利用する20歳以上の方

定員 各日先着5名



持ち物 タオル

●運動体験会

日時 8月27日 (水) 10時45分

～12時 (集合10時40分)

場所 健康福祉会館大ホール

定員 先着10名

内容 バウンドテニス

持ち物 上靴、タオル



申込先 各QRコードまたは健康福祉会館 ☎ 67000 (平日

9時～17時)

 **認知症サポーター**
ステップアップ講座

日時 9月8日 (月) 10時～12時

場所 健康福祉会館2階研修室1

対象 認知症サポーター養成講座を受講したことがあり、地域の活動に興味がある方

申込期限 講座前日まで

問合先 長寿介護課 ☎ 8728

加西市ボランティア・市民活動

センター (加西市

社会福祉協議会)

☎ 8133



申込はこちら

●オークタウン「夏の2講座」

日時 8月16日 (土) 9時30分

～11時30分

場所 オークタウン加西

内容 液体窒素で実験

対象 市内の小学生

定員 先着12名

講師 市内中学校理科教師

●星空観察会2025夏

日時 8月31日 (日) 19時～21時

場所 オークタウン加西

対象 小学生親子 (保護者同伴)

定員 先着15組

講師 にしわき経緯度地球科学館「テラ・ドーム」学芸員

申込開始 8月2日 (土) 9時～

問合先 オーク

ウン加西

☎ 42595



詳細・申込はこちら

●五百羅漢千灯会 8月8日

多くのろうそくが石仏を照らし、幽玄な世界を作り出します。

日時 8月8日 (金) 18時30分

～20時30分※雨天中止

場所 羅漢寺

(北条町北条1293)

内容 法要、献灯、縁日コーナー、歌や楽器の演奏によるミニコンサート※拝観料無料

問合先 観光課 ☎ 8756

●腹話術人形あっちゃんと

平和の輪を広げよう

平和について学びましょう。

日時 8月9日 (土) 14時～ (受付13時30分)

場所 健康福祉会館大ホール

問合先 加西市社

会福祉協議会

☎ 48888



詳細はこちら

スポーツ大会の結果

●野球 (優勝チーム)

県民スポーツ大会／伊東電機㈱

高野山旗／富合野球スポーツ少年団

国際交流兼佐川印刷旗／善防少年野球クラブ

●第202回すぱーく加西杯

(グラウンドゴルフ)

優勝 前田知十司 2位 市浦美保

●第32回ねひめ杯グラウンドゴルフ大会

優勝 前田知十司 2位 山本久美子

問合先 文化スポーツ課

☎ 48773



加西市定例教育委員会

日時 8月18日 (月) 14時～

場所 市役所1階多目的ホール

問合先 教育総務課 ☎ 8770

児童扶養手当・特別児童扶養手当 提出は期日までに

8月上旬に受給資格者に「児童扶養手当現況届」「特別児童扶養手当所得状況届」の案内を送付します。期日までに提出く

ださい。提出がない場合、各手当の支給を差し止めます。

提出期限 8月29日 (金)

提出場所 子育て支援課

●集中受付

日時 8月13日 (水)、14日 (木)

9時～17時

場所 市役所1階多目的ホール

問合先 子育て支援課

☎ 48709

**認定こども園などの入所
申込関係書類を事前配布**

令和8年4月以降に入所を予定している子どものいるご家庭

を対象に、9月12日から入所申込関係書類を事前配布します。

また、希望者を対象に入園説明会を開催します。

※医療的ケアが必要な方は、8月29日までにご連絡ください。

●入園説明会 (予約不要・無料託児あり)

日時 ①9月12日 (金) 10時～

②16日 (火) 10時～

場所 市役所1階多目的ホール

(受付…多目的ホール前)

※令和8年度入所申込受付期間は10月8日 (水)～24日 (金)

問合先 こども未来課

☎ 48726

期限内納付にご協力を

令和7年度市県民税2期、国民健康保険税2期の納期限は9月1日 (月) です。

問合先 税務課 ☎ 8712

●国民年金保険料

免除期間の追納ができます

保険料の免除や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた場合と比べ、老齢基礎年金 (65歳から受け取れる年金) の受取額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増やすために、10年以内であればさかのぼって保険料を納付 (追納) できます。納付した保険料は、社会保険料控除の対象となります。

問合先 市民課 ☎ 8722

加古川年金事務所

☎ 079・427

・4740



詳細はこちら

●フリースクール等と連携した相談会 (不登校相談会)

日時 9月22日 (月) 13時30分

～16時

場所 播磨町中央公民館大ホール

対象 多様な学びの場を探されている保護者 (神戸市以外の県内公立小中学校および義務教育学校に在籍中の子どもの保護者) および学校関係者

※児童生徒同伴可

定員 原則、先着50名

内容 フリースクールなど民間団体などからの事業・活動の説明と個別相談会

受付期間 8月12日 (火)～9月15日 (月・祝)

問合先 県教育委員会事務局義務教育課 ☎ 078

・362・3740



申込はこちら

●子どもの人権相談強化週間

いじめ、体罰、児童虐待など、悩みがあったら迷わず電話ください。まわりで困っている人がいるという相談や、子どもに関する悩みをお持ちの方も利用できます。相談無料。秘密厳守。

日時 8月27日 (水)～9月2日 (火) 8時30分～19時※土曜日・日曜日は、10時～17時

相談先 ☎ 0120・007・110 (全国共通・無料)

担当 人権擁護委員、法務局職員

問合先 神戸地方法務局人権擁護課 ☎ 078・392・1821

広告

広告

広告

広告