

健やかで幸せな暮らしのため自分にあった運動をスタート

「加西市歩くまちづくり条例」制定に伴い、歩く等の運動をする
とポイントが貯まり、健康関連グッズなどの記念品と交換する「か
さい運動ポイント事業」を、7月から開始します。

自分にあった運動を見つけ、コツコツ実践していくことで、自分
の健康と素敵な記念品を手に入れましょう。

■対象者／市内に在住・在勤・在学する20歳以上の方

■申し込みから記念品交換までの流れ

- ①健康福祉会館1階「会館受付」(平日8:30～17:15)で申し込み。
 - ②運動目標(例:1日30分のウォーキングを3カ月続ける)を自
ら決め、「運動ポイント記録帳」を受け取る。
 - ③運動を行い、「運動ポイント記録帳」に記録する。
 - ④運動目標を達成し、一定のポイントが貯まれば「運動ポイント記
録帳」を健康福祉会館へ持参し、記念品と交換する。
- ※健診受診、健康教室の参加、健康福祉会館で実施するウォーキン
グ教室やラジオ体操教室の参加などで、追加ポイントがもらえます。

■定員／先着500人

■参加費／無料

■申込期間／7月1日(水)～12月28日(月)

■記念品交換期間／平成28年3月31日(火)まで

夏場のウォーキングに注意!

・土の路面や木陰を選んで歩く

土の路面を歩くほうが、体への負担が軽
減され、日光の照り返しによる体温上昇も
防ぐことができます。

・早朝や夕方、夜に歩く

午前10時から午後2時は最も紫外線が
多く、気温も上昇する時間帯です。気温が
低い早朝や夕方、夜がお勧めです。ただし、
夜は交通事故の危険が高まります。光に反
射する素材を身につけるなど安全対策をし
てください。

・熱中症予防のため水分補給と帽子着用

喉が渇いていなくても、積極的に水分補
給をしましょう。また、頭は太陽の熱を集
めやすく、日中に帽子なしで過ごすとは非
常に危険です。帽子を着用しましょう。

■6月のウォーキング

●ふるさと再発見ハイキング

「あびき湿原観察会ハイキング」

初夏の希少動植物の見ごろを迎えました。あびき湿原
保存会の方の協力を得て、あびき湿原を観察します。

日時／6月13日(土)9:00～13:30

集合場所／観光案内所(北条町駅内)

コース／約4km ※当日参加も可

参加費／300円(北条鉄道往復運賃が別途必要)

主催／歴史街道ボランティアガイド

申込・問合先／観光案内所 ☎④8823

●第3回播磨国風土記1300年の里記念ウォーク

「播磨中央自転車道完成記念」南北縦断コース

網引駅から玉丘史跡公園を巡り、北条町駅まで歩きま
す。

日時／6月9日(火)10:20～

集合場所／網引駅

コース／約15km ※申込不要

参加費／無料 ※昼食は各自で準備してください。

主催／観光まちづくり協会、神鉄コミュニケーションズ

問合先／観光案内所 ☎④8823

【問合先】健康課(健康福祉会館内) ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp

高齢者になっても安心の暮らしを 配置薬の布亀株式会社と協定



協定を結んだ西村市長(右)と米
田経営企画部長

加西市と布亀株式会社(本社:西宮市)は4月28日、高齢者の異変などを早期に発
見し、高齢者を見守る環境づくりを実現するため連携する協定を結びました。協定の締
結は、コープこうべ・兵庫みらい農業協同組合に次いで3件目となりました。

締結式で西村和平市長は「一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えている現状で、見守
りは重要。市内の高齢者が安心して生活ができるように連携していきたい」とあいさつ、
同社経営企画部の米田徳也部長は「異変に気づいて市と連絡をとることで、お客さまの
安心・安全な生活に役立てれば」と話しました。

【問合先】長寿介護課(地域支援係) ☎④8728 FAX④8955 kaigo@city.kasai.lg.jp

「臨時福祉給付金」のお知らせ

平成26年4月から消費税率が引き上げられたことに伴い、所得の低い方々の負担を軽減するため支給された「臨時福祉給付金」が、平成27年度も支給されます。

- **対象者**／平成27年度市民税が課税されていない方
※市民税の課税は6月中旬に決定します。
※市民税が課税されている方の扶養親族等や生活保護の受給者は対象外です。

- **支給額**／6,000円
※受付開始は、9月からを予定しています。詳細は、広報かさい8月号でお知らせします。

【問合せ先】 福祉企画課(福祉企画係) ☎428724 FAX431801 fukuki@city.kasai.lg.jp

「子育て世帯臨時特例給付金」のお知らせ

平成26年4月から消費税率が引き上げられたことに伴い、子育て世帯の負担を軽減するため支給された「子育て世帯臨時特例給付金」が、平成27年度も支給されます。

- **対象者**／平成27年6月分児童手当の受給者（特例給付を除く）※児童手当の申請をしていないなどの理由で、支給を受けていない方でも対象となる場合があります。
- **対象児童**／平成27年6月分児童手当の対象となる児童
- **支給額**／対象児童1人につき3,000円

- **申請方法**／申請書に記入・押印し、必要書類を添付のうえ、郵送または窓口で申請してください。対象となる方には、6月上旬までに申請書を郵送します。

- **申請期間・場所**
6月1日（月）～12月1日（火）平日8:30～17:15
市役所1階 地域福祉課窓口
※公務員の方は、勤務先から交付される書類で申請してください。

【問合せ先】 地域福祉課(家庭児童支援係) ☎428709 FAX431801 fukushi@city.kasai.lg.jp

児童手当の受給には現況届が必要です

児童手当（特例給付を含む）を受給している方は、前年中の所得と6月1日現在の児童の養育状況を確認するため、現況届の提出が必要です。対象のご家庭には、6月上旬までに案内を郵送します。

受付期間／6月17日（水）～19日（金）9:00～17:00 ※19日は19:00まで

場所／市役所1階多目的ホール

※期間中に提出できない場合は、6月30日（火）まで（平日8:30～17:15）に地域福祉課へ提出してください。

■ 児童手当支給日は6月10日（水）

2～5月の4カ月分を支給します。通帳の記帳等で入金をご確認ください。

問合せ先／地域福祉課 ☎428709

食中毒を防ぐ3つのポイント

梅雨になると、細菌性の食中毒にかかる人が増加し、7～9月に最も多くなります。食中毒は、細菌やウイルスなどが混入した食品を食べることで、吐き気や嘔吐、腹痛や下痢といった症状が現れます。細菌やウイルスを「つけない」「ふやさない」「やっつける」ために、次のことを日頃から心がけましょう。

■ 食中毒を防ぐ3つのポイント

① 菌をつけない	② 菌をふやさない	③ 菌をやっつける
<ul style="list-style-type: none"> ・外出やトイレの後は手を洗う。 ・魚、肉、卵を触ったら、手を洗う。 ・焼き肉などでは、「焼く専用の箸」と「食べる専用の箸」を使い分ける。 ・調理器具は洗剤でしっかりと洗う。 ・魚や野菜は流水でしっかりと洗う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・作った料理は早めに食べる。 ・すぐに食べない物は冷蔵庫で保存。 ・冷蔵庫に入れる量は7割まで。ドアの開け閉めも少なめに。 ・冷凍した食品の解凍は、冷蔵庫内や電子レンジで行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品は内部まで十分に加熱する。 ・調理器具やふきんは、定期的に消毒し、よく乾燥させる。ふきんは煮沸するか、塩素系漂白剤につけて消毒する。 ・包丁、食器、まな板を洗った後、熱湯をかけると消毒効果がある。

【問合せ先】 健康課(健康係) ☎428723 FAX427521 kenko@city.kasai.lg.jp