

年末年始の休業のお知らせ

問合先／秘書課 ☎42-8701 fax43-0291
hisho@city.kasai.lg.jp

●各施設

施設（電話番号：市外局番 0790）		休業期間	備考
市役所 ☎ 42-1110		12月29日（土）～1月3日（木）	出生届、婚姻届、死亡届、斎場の予約は、休業中も市役所東側宿直室（※1）で受付しています。 住民票・印鑑登録証明書等の自動交付機は12/29～1/3は休止します。
斎場 ☎ 44-0760		1月1日（火）・2日（水）	使用予約は年末年始も上記※1で受付
加西病院 ☎ 42-2200		12月29日（土）～1月3日（木）	救急外来は通常どおりです。
収集カレンダーによる収集	ごみ収集 ☎ 46-0602	1月1日（火）～1月3日（木）	ごみカレンダーで確認ください。
	し尿収集 ☎ 46-0334	12月29日（土）～1月3日（木）	し尿収集を12月28日（金）に希望される方は、12月26日（水）までに申し込みください。
加西市クリーンセンターへの ごみの持ち込み ・粗大ごみ、埋立てごみ、資源ごみ ※可燃ごみの持ち込みはできません ☎ 46-0602		12月29日（土）～1月3日（木） ※12月23日（日）8:30～11:30は第4日曜日開場日です。	年末は混雑します。早めにゴミを持ち込んでください。また、2t車以上での持ち込みはご遠慮ください。排出元（家庭、事業所）での、ゴミ分別にもご協力をお願いします。
小野クリーンセンターへの ごみの持ち込み ・可燃ごみ、粗大ごみ ※埋立てごみの持ち込みはできません ☎ 0794-62-6250		12月30日（日）～1月3日（木） ※12月29日（土）8:30～16:30は年末特別開場日で受け入れを行っています。	年末は混雑しますので、年末特別開場日までに早めのゴミの持ち込みをお願いします。受付時には、身分証（免許証等）の確認が必要になります。
地域交流センター ☎ 42-0106		12月28日（金）～1月4日（金）	住民票・印鑑登録証明書等の自動交付機は、期間中は休止します。
図書館 ☎ 42-3722		12月28日（金）～1月4日（金）	本を返すときは返却ポストへ。
加西市ふるさとハローワーク ☎ 42-7600		12月29日（土）～1月3日（木）	
市民会館 ☎ 43-0160		12月28日（金）～1月4日（金）	
健康福祉会館 ☎ 42-6700		12月28日（金）～1月3日（木）	
勤労者体育センター 加西テニスコート アラジンスタジアム 市民グラウンド 多目的グラウンド すばーく加西 ☎ 42-6302 アクアスカイ ☎ 42-3465 加西南テニスコート ☎ 49-3870		12月28日（金）～1月4日（金）	
オークタウン加西 ☎ 44-2595		12月28日（金）～1月4日（金）	
中央公民館 ☎ 42-2151 善防公民館 ☎ 48-2643 南部公民館 ☎ 49-0041 北部公民館 ☎ 45-0103		12月28日（金）～1月4日（金）	

●公共交通機関

公共交通	運休期間	
コミバス KASAI なっぴ〜号 ☎ 42-0056	12月29日（土）～1月3日（木）	
はっぴーバス ☎ 44-0150	12月29日（土）～1月3日（木）	
北条鉄道 ☎ 42-0036	12月29日（土）～1月3日（木）	

は、土・休日ダイヤで運行します。

ロコモティブシンドローム（ロコモ） 運動器症候群について

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

ロコモの原因になる運動器の主な病気は？

変形性膝関節症…膝が痛く、立ったり座ったりがスムーズにできない

腰部脊柱管狭窄症…歩くと足がしびれて痛い

骨粗鬆症…背中が曲がったり、骨折しやすい

これらの病気を1つでも持っている人はすでに全国で約4,700万人もいます。

ロコモの悪循環

筋肉が衰える、関節の軟骨や椎間板がすり減り炎症が生じるなど（運動器の機能低下）→歩かない、運動しないなど（活動性の低下）→運動器の機能低下。運動不足がロコモを進行させ、ロコモが進行することで、より運動不足になります。これが「ロコモの悪循環」です。

ロコモ度チェック

日常生活の中での7つのチェック項目を紹介します

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である

④家でのやや重い仕事（掃除機や布団の上げ下げ等）が困難である

⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

⑥15分ぐらい続けて歩くことができない

⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）について

基本の2つの運動から始めましょう。

①片脚たち…バランス能力をつけるロコトレ

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。転倒しないように必ずつかまるもののある場所で行いましょう。

②スクワット…下肢筋力をつけるロコトレ

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。動作の最中は息を止めないようにします。膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。支えが必要な人は、十分注意して机に手をついて行います。

いつまでも自分の脚で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。加西病院では今年は大雨警報のため中止になりましたが「ホスピタルフェア」にて「ロコモ度チェック」と「ロコトレ指導」を行っています。また、「ロコモティブシンドローム」が気になる市民の方はお気軽にリハビリテーション科までご相談にお越しください。

（市立加西病院 リハビリテーション科 高田 正策）

平成31年4月採用の臨時職員を募集

申込先／こども未来課 ☎42-8726 fax42-8731
kodomo@city.kasai.lg.jp

募集職種	賃金単価等	勤務時間等	資格免許
保育士・幼稚園教諭	①日額 9,200 円 ②時間給 1,120 円	① 8:30 ～ 17:15（週 5 日） ② 8:30 ～ 14:00、14:00 ～ 18:00 ※ 8:00 ～ 18:00 で応相談	保育士または幼稚園教諭
調理師・調理補助	時間給 890 ～ 920 円	9:00 ～ 15:30（週 5 日） ※月 2 回程度土曜勤務有り	調理師または栄養士 ※資格なし可
放課後児童支援員 （代表支援員）	時間給 1,310 円	13:00 ～ 19:00（週 5 日）	放課後児童支援員認定資格または保育士、各種教諭免許
放課後児童支援員	時間給 1,020 ～ 1,120 円	14:30 ～ 18:30（週 2 ～ 3 日可）	資格不問

受付期間／平成 31 年 1 月 15 日（火）まで ※社保・雇用保険（週 20 時間以上勤務）、有給休暇、超過勤務・通勤手当有り。
申込／履歴書（顔写真貼付）に希望職種を記載し、必要な免許状または資格者証を添付の上、持参または郵送（郵送の場合は、表に朱書きで履歴書在中と明記）
申込先／〒 675-2395（住所表記不要）こども未来課