

表情筋エクササイズ&ヨガ

心も体も健康で笑顔あふれる生活を!!

表情筋エクササイズとヨガの相乗効果で心



も体もリフレッシュし、健康的な生活を送りましょう。あなたの笑顔が皆を笑顔にします。

日時: 10月6日(火)

13:30 ~ 15:30 (受付 13:00 ~)

場所: 加西市民会館 視聴覚室

講師: 前川 千賀子 氏

(ヨガ療法士、表情筋トレーナー)

対象: 20歳以上の女性

定員: 30人 (先着順)

募集期間: 9月7日(月) ~ 25日(金)

持ち物: 手鏡、飲み物、タオル、軽い運動ができる服装

その他: フェイスガード(主催者で準備)を装着して実施します。

主催: 加西市連合婦人会

※この事業は、健康ひょうご21県民運動-健康マイプラン実践講座-の助成を受けています。

申込先: 生涯学習課 ☎④ 8775

市民会館からのお知らせ

ワンコイン de 文化ホールひとりじめ
文化ホールのステージをお気軽にご利用ください。

日時: 10月17日⑤ 10:00 ~ 17:00

10月18日⑥ 9:00 ~ 17:00

料金: 500円 / 1区分30分(最大4区分まで可)

※9月13日(日)より受付を開始いたします。

9月の1day講座のご案内

脳トレ粘土教室(額花)

開催日: 9/5(土)

押し花 de 文房具アレンジ

開催日: 9/12(土)

健康コーラス

開催日: 9/15(火)

植木鉢のタイルアレンジ

開催日: 9/22(火祝)

ガーデングッズの紹介&利用法

開催日: 9/26(土)

バスクチーズケーキと生クリームどら焼き

開催日: 9/28(月)

問合せ先: 市民会館 ☎④ 0160



Let's ウォーキング

ウォーキングを楽しみながら市内の名所を巡りませんか?

開催: 9/16(水) 10:45 ~ 12:00

※集合は 10:30 / 雨天中止

集合場所: 健康福祉会館(ホワイエ)

対象: どなたでも(参加無料)

定員: 20名

内容:「健康福祉会館 ⇄ 里山(北条町古坂)」コースのウォーキング

持ち物: 飲み物、タオル、動ける服装

申込先: 健康福祉会館 ☎④ 6700

起業セミナー「#起業女子プロジェクト~実践編~」

Facebook や Instagram を上手に活用して、効果的に広報をする方法を知るためのセミナーです。

日時: 9/26(土) 10:00 ~ 12:00

場所: COCOKARA(北条町北条402-7)

定員: 女性8名(参加無料)

※Facebook と Instagram のアカウントを事前に取得してください。

問合せ先: ふるさと創造課 ☎④ 8706

くらし

常吉町阿弥陀堂の石仏御開帳

令和2年3月に市指定文化財に指定された常吉町阿弥陀堂内の石仏に、解説看板が設置されます。常吉町自治会が看板設置を記念し、普段は閉じられている阿弥陀堂を開放し、石仏を公開します。

日時: 9/20⑧ ~ 22⑨ 9時 ~ 12時

※20日9時から市教委による石仏の解説があります。

場所: 常吉町阿弥陀堂(常吉町公民館のすぐ北)

駐車場: 常吉町公民館駐車場

問合せ先: 常吉町区長 柴田康敏

☎⑦ 1122・生涯学習課 ☎④ 8775

入札参加資格登録の補充受付

令和2・3・4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: 9/1⑩ ~ 10⑪

平日 8:30 ~ 17:15

受付場所: 市役所 2階管財課

申請書類: 国土交通省(地方整備局等)様式など

提出方法: 市内・準市内業者は郵送または持参。市外業者は郵送のみ。

※郵送の場合は9/10消印有効

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は、随時行っています。

問合せ先: 管財課 ☎④ 8704

広告

広告

献血にご協力を

安定した血液確保のため、一人でも多くの方の献血協力が必要です。皆様のご協力をお願いします。全て400ml 献血のみの受付です。

日時：9/26 ⊕ 10:00 ~ 12:00
13:15 ~ 16:00

場所：イオンモール加西北条

対象：男性 17 歳 ~ 69 歳

女性 18 歳 ~ 69 歳

※男女ともに体重 50kg 以上の方

※ 65 歳以上の方は、60 ~ 64 歳の間に献血経験がある方に限ります。

主催：加西ライオンズクラブ

問合せ先：健康課 ☎④ 8723

期限内納付にご協力を

令和 2 年度国民健康保険税 3 期の納期限は 9 月 30 日（水）です。

問合せ先：税務課 ☎④ 8712

幼保施設の入所申込書等の事前配布のお知らせ

令和 3 年 4 月以降に入園を予定されているお子さまの家庭を対象に、入所申込書等を事前配布しています。相談も可能です。また、下記の日程で個別相談会を開催します（予約不要）。なお、例年開催しております公立幼保施設の入園案内説明会は、感染症予防のため開催しません。

日時：① 9 月 9 日 ☎ 9:00 ~ 16:00

② 9 月 10 日 ☎ 9:00 ~ 11:30

受付場所：こども未来課（市役所 1 階）

会場：多目的ホール（市役所 1 階）

※令和 3 年度入所申込受付期間は 10 月 9 日（金）～ 30 日（金）です。

問合せ先：こども未来課 ☎④ 8726

通販サイトの利用注意点

【事例】

身に覚えのない商品が投函されていた。依頼主には業者名が書かれており、携帯型扇風機のようなのだが注文した覚えがなく開封していない。送り付け商法ではないか。



【解説】

注文した覚えのない商品が届いた場合でも「送り付け商法」だとは限りません。通販サイトを利用して家族からプレゼントされた場合は、送り状の依頼主欄に業者名が印字される場合が多く、開封しても家族名の表記がなくプレゼントだとはわからない場合があります。通販サイトを通じてプレゼントする場合は、個別に受取人への通知を行いましょう。

また、通販サイト内で業者や個人が販売する（マーケットプレイス）商品は「代金を支払ったのに商品が届かない。」「注文した商品と違うものや偽物が届いた。」など詐欺事案が多く発生しています。マーケットプレイスの商品はページ内に「この商品は～が販売、配送します。」「この商品は～が出品者です。」と書かれています。出品者名をクリックすると業者の評価が見れますが、評価が良くても優良アカウントを乗っ取っている場合があるので注意が必要です。

通信販売にはクーリング・オフがありません。返品・交換は各社が決める返品条件に基づきます。購入前に十分確認しましょう。

加西市消費生活センターでは、悪質商法の被害、契約トラブル、お金のトラブルなど、専門の消費生活相談員が手助けします。困ったときは、一人で悩まず、お金を払う前にご相談ください！相談無料・秘密厳守！

問合せ先：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）

ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

交流会「リラックスヨガ」

～ぜんぼうキッズと合同開催～

日時：10 月 6 日 ☎ 10:30 ~ 11:30

場所：ぜんぼうキッズ（善防公民館内）

講師：上坂亜矢美さん

対象：ファミサポ会員・子育て中の保護者

定員：20 人（参加 無料）

持ち物：ヨガマットかバスタオル

飲み物、タオル、動きやすい服装で

募集期間：9 月 30 日（水）まで

申込先：ファミリーサポートセンター ☎④ 0111

加西市奨学金支給者を再募集します

対象：市内に住所がある生活保護世帯、または、それに準じる家庭で高校生の学資の支払いが困難な方

支給額：月額 6,000 円

受付期間：9/1（火）～ 9/30（水）

※詳しくは HP をご覧ください。

なお、5 月に申請された方は、再度の申請は不要です。

提出先：学校教育課 ☎④ 8772

広告

広告