

ほのぼのクッキング教室

▽対象 65歳以上で、自分で料理をする機会が減った方、一人暮らしの方、健康づくりに関心のある方

▽内容 健康講話・栄養実習（1教室3回コース）

▽定員 1教室10人程度（先着順）

<会場および日程>

日程	会場	日高農村環境改善センター	出石健康福祉センター	資母地区公民館
第1回		9月30日(金)	9月26日(月)	9月21日(水)
第2回		10月21日(金)	10月17日(月)	10月12日(水)
第3回		11月11日(金)	11月7日(月)	11月2日(水)

・上記3カ所から1会場を選択ください。
・時間はいずれも午前10時～正午です。
※健康ポイント制度対象事業(300ポイント)

▽参加費 1回200円
▽申込期間 9月5日(月)～9月16日(金)
▽申込み・問合せ 健康増進課 ☎24-11127

<市民スポーツ教室>

種目	日程	時間	会場	対象・内容	問合せ
テニス	9月11日(日)	14:30～16:30	植村直己記念スポーツ公園	中学生以上を対象 初心者テニス教室	古谷兼秋さん ☎080-1442-1353
	9月18日(日)	14:30～16:30	出石総合スポーツセンター		坂本善廣さん ☎090-1443-9171
太極拳	10月5日(水)・19日(水)	13:30～15:00	市民体育館	健康な男女を対象 準備体操、入門(基本の型)、練功十八法、医療保健体操(運動できる服装、室内シューズ持参)	山口逸也さん ☎079-677-0148
	10月5日(水)	19:30～21:00	塩津区体育館		
	10月6日(木)・13日(木)	19:30～21:00	日高農村環境改善センター		
	10月7日(金)	13:30～15:00	弘道地区公民館		
	10月14日(金)		出石農村環境改善センター		
	10月6日(木)・13日(木)	19:30～21:00	但東中学校体育館		
	10月7日(金)・21日(金)	20:00～21:30	城崎地区公民館		
家庭婦人バレーボール	9月6日(火)	20:00～22:00	城崎小学校体育館	健康な女性を対象 楽しみながらボールに親しみ汗を流してリフレッシュ	谷口泰子さん ☎20-6191
	9月9日(金)	19:30～22:00	八条小学校体育館		小川恵子さん ☎22-7685
	9月16日(金)	20:00～22:00	出石中学校体育館		川見真貴子さん ☎52-3369
少林寺拳法	10月12日(水)・14日(金)	19:30～20:30	豊岡小学校体育館	小学1年生以上を対象 少林寺拳法の動きを取り入れた運動	栗田晋作さん ☎52-2189
	10月19日(水)・21日(金)		日高道場		
	10月24日(月)・27日(木)		出石中学校体育館		

《問合せ》スポーツ振興課 ☎21-9023

※申込み不要(直接会場へお越しください)

豊岡健康をすすめる会運動教室

◆座ってらくらく・チエエクササイズ

▽日時 9月13日(火)午後1時30分～3時

▽場所 豊岡市保健センター(立野町)

▽対象 どなたでも

▽講師 小西晶子さん

▽参加費 無料

▽定員 50人(先着順)

▽持参品 タオル・飲み物・動きやすい服装・靴

▽申込み・問合せ 健康増進課 ☎24-11127

普通救命講習会

▽講習種別 普通救命講習Ⅰ

▽日時 9月25日(日)午前9時～正午

▽場所 但東総合支所 2階大会議室

▽講習内容

・成人に対する心肺蘇生法

・AED(自動体外式除細動器)の使用

・大出血時の止血法

・窒息時の処置

▽参加費 無料

▽定員 30人



▽申込方法 豊岡消防署、各

分署、出張所、および駐在所にある(市消防本部ホームページ)にも掲載)所定の申込用紙に必要事項を記入の上、持参、郵送、ファックス、またはメールで申し込みください。

▽申込期限 9月20日(火)

▽申込み・問合せ 豊岡消防

署救急係(〒668-0005

5 昭和町4-33)

☎24-80338 FAX 24-1278

メールアドレス

shobo-keibo@city.toyooka.

lg.jp

ホームページアドレス

http://119.city.toyooka.

lg.jp/

公開講座「源氏物語の世界」

▽日時 9月17日(土)・10月

8日(土)・11月12日(土)・

12月10日(土)、いずれも午

後1時30分～3時(計4回)

▽場所 日高農村環境改善セ

ンター(日高町国分寺)

▽内容

宇治十帖(うじじゅうしふ)を読む

・第1回…橋姫その1

・第2回…橋姫その2

相談



旧軍人恩給説明・相談会

恩給受給権を有する方の失権を防止し、恩給について正しく理解いただくため、説明・相談会を実施します。

▽日時 9月9日(金)午後2

時～4時

▽場所 県和田山庁舎302

会議室(朝来市)

▽対象 現在、恩給を受給し

ていない方で、次のいずれかに該当する方

・旧軍人で、実際に軍人として

の在職期間が3年以上の方、またはその遺族(配偶者

など)

・軍人期間中に公務または勤

第3回…橋姫その3

・第4回…榎本その1

▽講師 園田学園女子大学

教授 福岡昭治さん

▽受講料 2千円(4回分の

資料代など)

▽定員 70人(先着順)

▽申込期限 9月13日(火)

▽申込み・問合せ 但馬国府・

国分寺館 ☎42-61111

聴覚障害者パソコン相談

▽日時 9月10日(土)午後1

時～4時(要予約)

※相談は、1人1時間程度

▽場所 たじま聴覚障害者セ

ンター(京町)

務関連で傷病を受け、現在

もこれらの傷病による後遺

症のある方

・实在職年がはつきりしない

が軍人期間のある方、また

はその遺族(配偶者など)

▽内容 各種恩給制度の説明

と個別相談

▽問合せ 県社会援護課恩給

援護係

☎078-362-3204

司法書士による

登記・相続・多重債務・

消費者問題・成年後見等

無料法律相談会

▽日時 9月17日(土)午後1

時～4時 ※予約制

▽場所 市民会館 第2小会

議室(立野町)

▽申込み・問合せ 兵庫県司

法書士会但馬支部

☎079-676-13368

制度



知っていますか?

建退共制度

建設業退職金共済(建退共)制度は、建設現場で働く方々のための退職金制度です。

▽特長

・国の制度なので、安全で確

実、手続きも簡単

・掛金の一部を国が助成

・掛金は、税法上全額非課税

・事業主が変わっても、退職

金は企業間を通算して計算

▽対象事業主 建設業を営む

方

▽対象労働者 建設業の現場

で働く方

▽掛金 月額310円

▽問合せ 建退共兵庫県支部

☎078-997-2333

▽対象 但馬地域に在住の聴

覚障害者

▽費用 無料

▽申込期限 9月9日(金)

▽申込み・問合せ たじま聴

覚障害者センター

☎24-8008 FAX 24-8288