

私の生き方ノート（エンディングノート）普及啓 発講座 受講者募集！

私の生き方ノート（エンディングノート）は自分の人生を振り返り、これからの生き方について自由に書き記しておくものです。また、もしもこの時のために、自らが望む医療と介護について、家族や医療従事者などと話し合うことを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」といっています。

「私の生き方ノート」の書き方や活用方法を学び、これからの自分らしい生き方を考えてみませんか。

1回目

■とき 12月4日（木）13時30分～16時

■ところ 御津公民館文化ホール

※御津公民館西側駐車場（旧御津総合支所跡）をご利用ください。

2回目

■とき 令和8年1月17日（土）13時30分～16時

■ところ 市役所新館4階

災害対策本部兼会議室
※市役所新館入口からお入りください。

お知らせ

障害者相談会

身体障害者定期相談会

身体障害の方の、日常生活全般の相談を受け付けます。

■とき 11月14日（金）10時～12時

■ところ 新宮総合支所玄関相談コーナー（東）

■対象 市内在住の身体障害のある方、またはそのご家族

■相談員 身体障害者相談員

知的障害者相談員

相談を行います。

■とき 11月12日（水）9時30分～15時

■ところ 御津やすらぎ福祉会館1・2研修室

■対象 市内在住の知的障害のある方、またはそのご家族

■相談員 知的障害者相談員

【共通事項】
申込不要。開催日に直接会場へお越しください。相談中の場合はお待ちいただくことがあります。

▼地域福祉課（☎64・3204、☎63・08663）

【共通事項】

■演題 「人生会議を始めてみよう」

■講師 田淵 智美先生（田淵内科医院 医師）、小川 卓也先生（小川卓也事務所 司法書士）

■定員 各会場50名（先着順・要申し込み）

■参加費 無料

■申込開始 10月24日（金）

■申込方法 地域包括支援課窓口、電話、または電子申請にてお申し込みください。

電子申請はこちらから

■その他 手話通訳、要約筆記あり。筆記用具、老眼鏡などをお持ちください。

■申込・問い合わせ先 地域包括支援課（☎64・3197）

「楽・得 介護塾」 参加者を募集

介護の方法や介護予防、介護者の健康づくりなどについての知識・技術を習得するための教室を開催します。

■とき 12月6日（土）10時～11時30分

■ところ 西はりまグリーン

ホーム

■内容 認知症のいろは

■対象 介護をしている方、介護に関心のある方

■申込・問い合わせ先 西はりまグリーンホームケアセンター（☎63・3101）

「家族介護者交流事業」 参加者を募集

介護者の心身のリフレッシュのために、交流会などを開催します。

■とき 12月4日（木）10時～12時

■ところ 損保川総合支所4階 ふれあいホール

■内容 ブリザーブドフラワ―お正月飾り作り

■対象 要介護1～5の認定を受けている高齢者を、在宅で主に介護している、市内在住の方

■申込方法 介護を受けている方の介護保険被保険者証を持参し、お申し込みください。

※費用の一部は市から助成します。

■申込・問い合わせ先 損保川在宅介護支援センター（☎72・6600）

健康チェック・健康相談会を開催

自分の健康状態をチェックしてみませんか？保健師、管理栄養士などによる生活習慣の改善やフレイル予防などについての健康相談会も行います。お気軽にご参加ください。

■とき 11月19日（水）10時～12時

■ところ コープ龍野店内

■内容 血管年齢測定（センサーに指先を当てて、簡易的に血管年齢を測定することができま）

（体脂肪率などの測定ができます）、タブレットによる認知機能チェック、握力測定、足指筋力測定、健康相談

※申込不要

■参加費 無料

■健康課（はつらつセンター内）（☎63・2112）

令和7年度「スズメバチ駆除事業補助金」の受付は終了しました

令和7年度のたつの市スズメバチ駆除事業補助金交付申請の受付は、申請額が予算額に達したため終了しました。

▼環境課（☎64・3150）

「御津歴史さんぽ 黒崎編」

赤松氏にゆかりの深い徳善寺や、「播磨十水」のひとつに定められた篠井乃水など、御津町黒崎地区を散策します。

■とき 11月23日（日・祝）10時～12時（集合時間9時50分）

■ところ 御津町黒崎地区

■集合場所 徳善寺（御津町黒崎178）

■講師 井上 末廣さん（御津歴史同好会会長）

■対象 小学3年生以上（小学生は保護者同伴）

■定員 20名（先着順・要申し込み）

■持ち物 帽子、飲み物

■参加費 50円（レクリエーション保険料）

■申込開始 11月1日（土）

■申込・問い合わせ先 御津図書館（☎322・1007）



アクティブフィットネス 教室を開催！

健康運動指導士の指導のもと、体幹トレーニングやウォーキングなどの実践と、管理栄養士による栄養講座を通して健康的な身体づくりを始めましょう。

■とき 11月26日（水）～令和8年2月25日（水）（全10回）

※各講座2時間30分を予定

■ところ はつらつセンター

■対象 40歳以上75歳未満のたつの市民の方

○介護保険認定を受けていない方

※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。

■募集人数 10名程度（先着順・要申し込み）

■受講料 4,000円

■持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

■申込・問い合わせ先 健康課（はつらつセンター内）（☎63・2112）

家庭不用品交換情報 コーナー

10月14日（火）現在の登録品

■譲りたい品物

【無料】 三面鏡、オルガン、マッ

サージ機、掛布団・敷布団セット3組

【有料】 オイルヒーター、ヘア

ドライヤー、ミニアイロン、羽

毛掛布団、ムートンの敷布団、

ヘアアイロン

■譲りたい品物

【無料】 野球グローブ、中学生

用のカッパ（クリーム色のもの）

【有料】 自転車、草刈り機

詳しくは市ホームページを

ご確認ください

環境課（☎64・3150）

新地域振興課（☎75・0253）

旧地域振興課（☎72・2523）

旧地域振興課（☎322・1451）

証明書コンビニ交付サービス停止のお知らせ

システムメンテナンスのため、次の日程で証明書コンビニ交付サービスを停止します。

■停止日 10月31日（金）終日

■デジタル戦略推進課（☎64・32003）

豊富な実績と知識で
最善の解体プランをご提案
解体時の廃棄物処理も万全です
安心 安全 安価
相談・見積もり無料!!
ご相談ください

0120-34-3366

解体工事業登録番号 28(解19)第F93号

解体工事
家屋の処分・解体
はお任せください!!

