

催し



「新舞子サンセットコンサート2025」を開催

波の音と魅力いっぱいのアートイストが奏でる素敵な音楽で夏の夕暮れをお楽しみください。フード・ドリンク等の模擬店の出店もあります。

8月23日(土) 16時~20時
9月27日(土) 16時~20時
※雨天中止

ところ 新舞子中央浜
出演アーティスト
8月23日(土) 浅田裕有子(ソプラノ歌手)、Sarisari(二線ウクレレ)、唯貴・In Sung Kim(soul&pops)

9月27日(土) バランゴマ(アフリカンミュージック)
駐会場 新舞子大駐車場(無料)

主催 みつまつり実行委員会
その他 模擬店でたつの市観光協会御津支部の会員優待券(100円券)が使用できます。

イベント最新情報はこちらからご確認ください。



地域振興課(03322) 1004

第24回市民ふれあコンサート

8月29日(金) 12時15分(約30分)

ところ 市役所多目的ホール

出演者 アンサンブルフィコ(姫路バルナソスマンドリンオーケストラのメンバーで、たつの市在住メンバーを中心に集まったマンドリンアンサンブル)
演奏曲 赤いスイートピー、丘を越えてなど

入場料 無料

問い合わせ先 出演団体は随時募集中

日頃の練習の成果を発表したい団体の皆さん、お気軽に応募してください。市民ふれあいコンサート推進委員会(山本090・9709・4637)

播州段文音頭大会

播州各地で謡い踊り継がれてきた播州段文音頭の保存会や段文音頭教室の受講生たちが一堂に集い、日頃の練習の成果を披露して交流を深めます。

8月30日(土) 14時~16時(予定)

ところ 西播磨文化会館講堂

参加費 無料
申込・問い合わせ先 西播磨文化会館(075・3663)

募集



龍野図書館夏休み行事 めいぐるみの図書館おとまり会

めいぐるみと一緒に親子おはなし会に参加しませんか。お持ちいただいためいぐるみが、図書館にとまり、あなたにぴったりの本を探してくれます。めいぐるみが本を探す様子もミニアルバムにしてお渡しします。



8月24日(日) 10時30分~12時

ところ 龍野図書館研修室

対象 5歳以上小学6年生以下の児童とその保護者

定員 20組(先着順)

申込受付開始 8月12日(火) 10時

申込・問い合わせ先 龍野図書館(062・0469)

県立ものづくり大学校 令和7年度6ヶ月コース 後期生を募集

募集定員 CADコース20名、産業技術資格コース15名

対象 18歳以上の求職者

訓練期間 10月7日(火)~令和8年3月11日(水)

訓練時間 9時~16時10分

受講料 無料(資格試験受験代、教科書代等実費負担あり)

出願期間 8月13日(水)~8月29日(金)

選考日 9月5日(金)

選考内容 学力試験(国語・数学)、面接試験

見学会 8月18日(月)・26日(火)

県立ものづくり大学校6ヶ月コース募集担当(079・240・7077、079・10943 姫路市市之郷10011)

兵庫県立障害者高等技術専門学院 令和8年4月入校 障害者向け職業訓練生を募集

一般の職業能力開発施設での訓練受講が困難な障害者を対象に、職業訓練を実施します。

申込・問い合わせ先 兵庫県立障害者高等技術専門学院(078・927・3230、078・928・5512)

ある求職者

募集期間 9月1日(月)~10月31日(金)

選考方法 筆記試験(国語・数学)、面接、作業機能試験、医師の意見書

応募方法 ハローワーク龍野で相談の上、応募書類を提出してください。

総合実務科

対象者 知的障害のある求職者

募集期間 9月1日(月)~10月31日(金)

選考方法 筆記試験(国語・算数)、面接、体験入校時の予備検査結果、医師の意見書

応募方法 応募には事前に体験入校(予備検査)を受ける必要がありますので、ハローワーク龍野で相談の上、兵庫県立障害者高等技術専門学院に体験入校の電話予約を行ってください。

体験入校受付期限 10月28日(火)

体験入校実施期間 8月26日(火)~10月30日(木)のうち連続する2日間

※体験入校の後、応募書類をハローワーク龍野に提出してください。

兵庫県立障害者高等技術専門学院(078・927・3230、078・928・5512)

保健だより

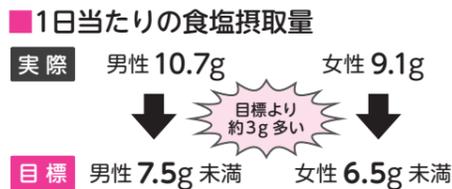


健康課(はつらつセンター内)063・2112
子ども家庭センターはつらつ063・5121
地域振興課075・3110
地域振興課072・6336
地域振興課0322・3496

減塩は高血圧予防に効果的!

食塩の摂りすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に大きく関わっており、日本人の食生活は他国と比べて食塩摂取量が多いことで知られています。摂取量の約7割は調味料と言われており、普段の食事の中で知らず知らずのうちに食塩を摂りすぎている可能性があります。

適正な血圧を維持し、生活習慣病を予防するためには、自身の食塩摂取量を知り、普段から「減塩」を心がけることが重要です。



1日当たりの食塩摂取量
実際 男性 10.7g 女性 9.1g
目標 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満
※高血圧や腎臓病などの持病をお持ちの方は男女とも6.0g未満
(令和5年度国民健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準 2025より)

減塩に取り組もう!

【食べる時のポイント】

- ◇めん類の汁は飲み干さない
◇食塩量の多いもの(漬物や佃煮など)は控えめに
◇調味料は「かける」ではなく「つける」
◇カリウムが多く含まれる食品(野菜・果物)を積極的に食べる

【つくる時のポイント】

- ◇酸味や香ばしさを活かす香辛料・香味野菜を上手に使う(酢、レモン、カレー粉、しょうが、しそ、ねぎ等)
◇だしを活用する
◇新鮮な旬の食材を選び、素材の持ち味を生かした薄味の調理をする

たつの市クックパッドを活用しよう!

たつの市クックパッドには、地元の特産物を使い、減塩にも配慮したレシピを多数掲載しています。野菜たっぷり簡単・健康レシピを、ぜひ献立の1品に加えてみませんか?



教室・相談のご案内(事前予約必要)

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。
対象者 妊婦とその家族(お子様連れの参加可能)
参加費 無料
持参物 母子健康手帳、お茶等
申込先 子ども家庭センターはつらつ



Table with columns: 開催日, 時間・場所, 内容. Includes dates 8/19 and 9/22.

自主トレーニング講習会

対象者 40歳以上の市民で、介護保険認定を受けていない方
受講料 600円
申込先 健康課(はつらつセンター内)

Table with columns: 日時, 場所. Includes dates 8/22 and 9/11.

自主トレフォローアップ講習会

自主トレーニング機器の使い方に自信がない方、もう一度正しい使い方を知りたい方のためにフォローアップ講習会を開催します!
対象者 自主トレーニング講習会受講済みの方
受講料 無料

Table with columns: 日時, 場所. Includes date 8/27.

健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。
とき 平日(月~金) 9:00~17:00
ところ 健康課

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874
相談時間 毎夜間 20:00~24:00
休日昼間 9:00~18:00
(日・祝・8月15日・12月31日~1月3日)