催し

第29回市民ふれあいコンサート

とき　1月23日（金）12時15分～（約30分）
ところ　市役所多目的ホール
出演者　ハーモニカアンサンブル「ドルチェ」（色々な種類と大きさの違うハーモニカのアンサンブルをお聞きください）
演奏曲　早春賦、森の水車、瀬戸の花嫁、アニーローリー、悲しい酒、古城、湖畔の宿、ホームスイートホーム、上を向いて歩こう、栄冠は君に輝くなど
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）

小さな楽器の小さなコンサート

愛と勇気をテーマにした手作りのコンサートです。ウクレレ、オカリナ、ギター、カリンバの演奏を聴きながら癒やしのひとときを楽しみませんか。
とき　1月24日（土）、3月28日（土）
※いずれも13時～15時
ところ　国民宿舎赤とんぼ荘4階 ロビー
入場料　無料
▼**武内 みちる（☎090・3626・4879）**
※演奏を希望される方は、事前に連絡をお願いします。

防犯演劇「ブルーチェイサー3 自分事の手紙」

県内で過去最悪の被害額となっている特殊詐欺。詐欺被害者の多くは「自分はだまされない」「自分には関係ない」と思っていました。詐欺被害を人ごとではなく自分事と感じていただくため、社会問題を演劇の力で伝えている団体「表現のチカラ」による防犯演劇を行います。
この機会に特殊詐欺の現状や対策について考えてみませんか？
とき　1月24日（土）10時30分～11時40分（10時開場）
開催場所　中央公民館
観覧料　無料
▼**兵庫県特殊詐欺等対策課（☎078・362・3163）**

第35回 揖龍ふれあい作品展

たつの市、太子町の小中学校特別支援学級および西はりま特別支援学校の児童生徒による作品展を開催します。
とき　1月24日（土）、25日（日）9時30分～16時30分
ところ　太子町役場 議会棟1階 全員協議会室・議場
▼**太子町立石海小学校 野本（☎079・276・1132）**

市制施行20周年記念 中央公民館まつり

とき　2月1日（日）10時～15時30分、2月3日（火）～8日（日）9時～16時（3日は13時から、8日は14時まで）
ところ　中央公民館
内容　1日　学習発表会、模擬店
3日～8日　作品展示、模擬店、囲碁大会（6日）、お茶席（8日）
※駐車場が少ないため、なるべく自転車または徒歩でお越しください。
▼**中央公民館（☎62・0959）**

龍野小学校BRASS BAND たつの未来へのコンサート

元気いっぱいの演奏をお届けします！たくさんの方々のご来場をお待ちしています。
とき　2月22日（日）13時30分開演（13時開場）
ところ　龍野小学校体育館
曲目　学園天国、勇気100%、風になりたい など
▼**龍野小学校（☎63・1371）**

募集

放課後児童支援員・支援補助員（会計年度任用職員）を募集

放課後児童クラブで児童の見守りを行う支援員・支援補助員を募集します。
勤務場所　市内の小学校敷地内等にある放課後児童クラブ
勤務時間　13時～19時のうち5時間の週5日勤務（週4日勤務も可能）
※授業のない日は8時～19時のうち7時間45分以内
報酬（週5日勤務の場合）　支援員（資格あり）月給145,264円～
支援補助員（資格なし）月給134,394円～
※5時間を超える場合の報酬は別途支給。経験者加算あり。交通費、期末勤勉手当は規定に応じて支給。
※共済組合、厚生年金、雇用保険加入
※支援員（資格あり）とは、保育士・教諭・社会福祉士・放課後児童支援員のいずれかの免許・資格を有する方
任用期間　令和8年4月1日～令和9年3月31日（更新あり）
※土・日曜日、祝日、12月29日～1月3日は休み（土曜日の臨時出あり）。有給休暇、夏季休暇、忌引休暇等特別休暇あり。
募集人員　10名程度
応募方法　履歴書（支援員は資格を証明できる書類を添付）を社会教育課に持参または郵送。後日、面接日を連絡します。
応募締切　2月27日（金）
※順次、面接を行いますので採用者が予定人数に達した場合は応募締切前に応募を締め切る場合があります。
選考方法　面接
応募・問い合わせ先　社会教育課（☎64・3180）

▶健康課（はつらつセンター内）（☎63・2112）▶こども家庭センターはつらつ（☎63・5121）
▶新地域振興課（☎75・3110）▶揖地域振興課（☎72・6336）▶御地域振興課（☎322・3496）

「プラス10（テン）」で身体活動を増やそう！

適度な運動は、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症、うつなどの発症リスクを下げることができます。
また、寒い時期は家の中にこもりがちですが、運動をすることで血流がよくなり、冷え対策にも効果的です。
今より10分多くからだを動かす「プラス10（テン）」を行ってみませんか？

●生活の中で無理なく「プラス10（テン）」しよう

日本人の平均歩数は年々減少傾向にあります。どんな運動をしたらいいか分からない方、運動する時間がない方はまず、ウォーキングから始めましょう。

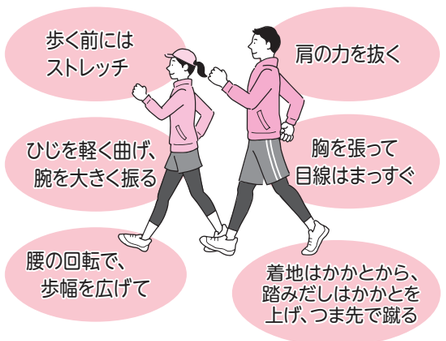
たつの市の日常生活における歩数の目標

（現状：令和5年度）		（目標：令和11年度）
男性5,860歩／日	➡	7,000歩／日
女性4,937歩／日	➡	6,000歩／日

※たつの市健康増進計画・食育推進計画（第4次）より

10分歩くことでおよそ1,000歩となるため、スマートフォンや万歩計などで自分がどれだけ歩いているかチェックしましょう。

●ウォーキングのポイント



●運動が苦手でも続く「プラス10（テン）」

❶職場やスーパーなどで目的地から遠い場所に駐車する
❷家事や歯磨きをしながら、かかとを上げ下げする
❸庭仕事、洗車、掃除などで身体を動かす
❹公園や旅行などで景色を楽しみながら歩く

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。
電子申請で申し込みできます
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、飲み物等
申込先　こども家庭センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
1/20（火） 2/18（水）	10:00～11:30 （受付9:45～） はつらつセンター	●出産前後に役立つ助産師によるミニ講座（呼吸法・沐浴・授乳等） ●管理栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

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
※現在治療中の方は、必ず主治医の許可を得てください。
受講料　600円
申込先　健康課（はつらつセンター内）

日時	場所
1/28（水）9:15～11:45	はつらつセンター
2/16（月）9:15～11:45	はつらつセンター

自主トレフォローアップ講習会（事前予約不要）

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！（一度運動を諦めてしまった方も大歓迎！）
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

日時	場所
2/25（水）9:30～11:30	はつらつセンター

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

救急安心センターひょうご

電話番号　#7119
つながらない場合は078・331・7119
相談時間　24時間365日