

くらしの情報ガイド

お知らせ

◆ラポルテ市民サービスコーナー
 日～金曜日・10時～19時(土・日・祝日は10時～17時) 年始は、1月4日(月)から開室
 住民票・印鑑証明書等の交付(税関係証明書の一部) 岡ラポルテ市民サービスコーナー(☎31-3130)

◆女性相談
 岡ウィザスあしや 相談予約 ☎38-2022
 【女性の悩み相談<要予約>】
 日1月8日・15日・22日・29日(金)13時～16時 岡夫婦・家族関係・心の悩み等
 【暴力(D.V.)に関する相談<要予約>】
 日1月6日・20日(水)13時～16時 岡夫や親しい関係にある男性からの暴力(D.V.)

◆弁護士等による権利擁護総合相談
 日1月12日 19日(火)13時30分～14時30分～ 岡福祉相談室 市民相談室
 高齢者への虐待・多重債務などの相談 岡高年福祉課 ☎38-2044

◆お困りです課の相談
 岡お困りです課 ☎38-5401
 【①公正証書相談②行政相談③税務相談】
 日1月12日(火)20日(水)26日(火)13時～16時 岡市民相談室 上記
 遺言書等公正証書 行政への要望 相続税等 日12時45分～15時30分 南館玄関受付 上記へ
 【家事相談】
 日毎週水曜日・13時～16時 岡市民相談室 岡離婚・相続など(要予約) 日その週の月曜日9時から電話で上記へ
 【弁護士による法律相談】
 日毎週水曜日・13時～16時 岡市民相談室 岡借地・借家・金銭貸借など(要予約) 日その週の月曜日9時から電話で上記へ
 【司法書士による法律相談】
 日毎週金曜日・13時～16時 岡市民相談室 岡登記・多重債務整理等の相談(要予約) 日その週の月曜日9時から電話で上記へ
 ＊月曜日が祝日の場合は、翌日に受け付け

障害福祉課からのお知らせ
 岡障害福祉課 ☎38-2043/☎38-2178
 【障がい者相談日】(電話相談可)
 日第1～4金曜日・13時30分～15時30分
 4 週は身体障がい、第2週は知的障がい【AMSセンターヘルプセミナー】
 日1月16日(土)13時30分～15時30分 岡「心のやまいとほ」 心を病む人の家族等30人(要予約) 岡&岡芦屋メンタルサポートセンター(☎32-0458 火・土曜日)

保険料収入済額のお知らせを送付します

1月中旬ごろに下記の保険料収入済額(平成21年1月1日～12月31日までに収納確認できた保険料の合計額)のお知らせを送付します。確定申告等にご活用ください。

- 後期高齢者医療保険料収入済額 保険医療助成課医療助成担当 ☎38-2037
- 国民健康保険料収入済額 保険医療助成課保険担当 ☎38-2035
- 介護保険料納付済額 高年福祉課介護担当 ☎38-2046

利息を払いすぎいませんか? 10年以上消費者金融に支払いを続けている方は、お金が戻ってくる可能性が高くなります。なお、140万円を超える支払い金の請求は、法律上弁護士しか扱えませんので長期にわたって支払いを続けておられる方は、ご注意下さい。

過払金請求交渉と任意整理は着手金無料

日曜・土曜・平日夜間(月～金の夜9時まで)法律相談 相談無料 阪神西宮駅すぐ
ひまわり法律事務所 兵庫県弁護士会所属 弁護士 西宮 弁護士 西宮
 ☎0120-86-3150(予約制) ひまわり法律事務所 検索
 ＊阪神西宮駅さびす口北徒歩3分、国道2号線沿い
 ＊http://www.himawari-law.net/
 携帯・パソコンのHPより24時間予約申込受付 兵庫県西宮市和上町5番10号明治安田生命ビル8F

◆人権相談
 日1月12日・26日(火)13時～16時(当日午前中まで電話で予約受け付け・要予約)
 1人1時間 岡市役所北館会議室2 岡人権擁護委員による、いじめ・いやがらせ・名誉毀損など人権に関する相談<秘密厳守> 岡&岡人権推進担当(☎38-2055)

◆社会保険労務士による労働相談
 日1月18日(月)13時～16時 岡市民相談室(市役所南館地下1階) 岡各種労務・年金・社会保険・労働保険相談等 岡経済課 ☎38-2033)

◆福祉社会職員募集
 岡入浴介助員(三条デイサービスセンター) 時給1,020円～・13時15分～17時 2月ころから勤務 日週2回程度勤務可能な方 日1月13日(水)までに右記に履歴書送付 岡芦屋八つ木福祉公社(☎38-3122/〒659-0054 浜芦屋町3-26)

催し

◆地区集会所<県民交流広場>
 【大原集会所】
 日1月7日(木)22日(金)0時～12時 岡歌声喫茶 ☎200円 岡&岡大原集会所 ☎38-7782(午前中) 火曜日休館
 【潮見集会所・ほっとすべーす潮見】
 日1月17日(日)10時～12時30分 岡どんど焼き・甘酒・ぜんざい(50円) 岡&岡潮見集会所(☎32-4359) 月曜日休館

◆西蔵集会所
 日1月25日(月)15時～15時45分(乳幼児の部)16時～16時45分(小学生の部) 岡お話の会がはじまるよ 岡&岡西蔵集会所(☎32-0764・午前中) 水曜日休館
 【翠ヶ丘集会所】
 日1月11日(月)13時30分～16時 1月8日・15日・22日・29日(金)13時～15時 2月15日～16日(金)おしゃべり喫茶サロン翠ヶ丘 パソコン教室 ピーストールペイント作品展 日150円(茶菓付)2,000円 日6人 岡&岡翠ヶ丘集会所(☎22-2475・午前中のみ) 水曜日休館

◆さわやか体操教室(介護予防事業)
 日1月14日～(毎週木曜日)10回13時30分～15時 15日～(第1・3金曜日)全8回14時～15時30分 岡セントラルフィットネス 三条会館 岡筋力アップ体操・バランス運動 日おおむね65歳以上 岡お茶・タオル・上履き 日1月4日(月)9時～受け付け 岡高年福祉課 ☎38-2024

◆図書館の催し
 岡&岡図書館 ☎31-2301
 【こどもおはなしの会・絵本の会】
 日1月9日・16日・23日・30日(土)14時～15時 日3歳～小学生中心
 【打出分室こどもおはなしの会】
 日1月9日(土)15時～15時30分 岡打出教育文化センター 日3歳以上(保護者参加可)
 【金曜シネサロン】
 日&日1月8日 踊る大紐育J22日 監獄ロック113時30分～ 岡直接会場へ

◆児童センターの催し
 岡上宮川文化センター ☎22-9229/☎22-1659)
 【ひよこひろば】
 日1月13日・27日(水) 9時30分～10時30分 10時45分～11時45分 岡親子での手遊び 日平成18年4月2日～19年4月1日生まれの幼児と保護者18組 日1月12日(火)9時30分から電話で上記へ
 【育児サポートルーム】
 日1月13日(水)13時～16時 岡市内の子育てサークルに遊戯室を無料開放 日1月4日(月)9時30分から窓口へ
 【あそびひろば】
 日1月14日・21日・28日(木)14時30分～15時30分 岡親子で自由遊び 日1・2歳児と保護者18組 日当日、10分前から会場で受け付け
 【こどもひろば】
 日1月20日(水) 10時～11時30分 14時30分～16時 岡児童厚生員と自由遊び 日2・3歳児 16人 12人 日各前日の9時30分から電話で上記へ
 【親子クラブ見学】
 日平成18年4月2日～19年4月1日生まれの幼児と保護者 岡平成22年度親子クラブへ入級希望者の見学 日電話で上記へ

◆普通救命講習会
 日1月23日(土)9時30分～12時30分 岡消防庁多目的ホール A E D(除細動器)・心肺蘇生法、応急処置等 日20人受講者には「修了証」交付、グループの申し込みは随時受け付け 岡消防本部警防課急救救命担当 ☎32-2345

◆人権教育研究会～分科会～
 日1月13日(水) 15時30分～17時30分 P T A分科会・9時30分～11時30分 岡潮見中学校 打出教育文化センター 岡P T A・保育所・小中学校・社会教育・分科会の実践報告 日午後のみ託児あり・保険料1人250円(要予約) 日直接会場へ 岡人権教育推進協議会 ☎38-2091・生涯学習課内

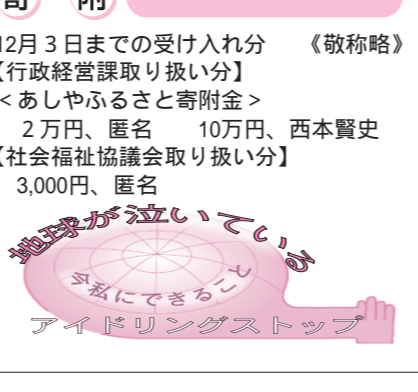
◆いきいき健康体操教室
 日1月15日(金)10時30分～11時30分 岡全身体操・リハビリ運動 日おおむね65歳以上・15人 日105円 日お茶・タオル・上靴 岡&岡&岡和風風 ☎23-0485)

◆助成金獲得セミナー
 日1月22日(金)13時30分～16時30分 岡あしや市民活動センター 岡申請のコツ・相談 岡&岡あしや市民活動センター(☎57-0511)

◆ウィザスあしやの催し
 岡&岡市民共同企画センター(☎38-2023/☎38-2175/〒659-0092大原町2-6 ラ・モール 芦屋2階) josei-ce@city.ashiya.hyogo.jp)
 【一時保育つき大人の読書タイム】
 日1月25日(月)10時～12時 日子育て中の親(祖父母)と子ども(2歳以上就学前の幼児) 一時保育1人300円・先着8人 日1月4日(月)から、上記へ電話、または窓口へ
 【田中和子服飾展】
 日1月12日～28日(土曜・日曜・祝日除く)9時～17時30分に展示

講習・講座

◆寄附
 12月3日までの受け入れ分 《敬称略》
 【行政経営課取り扱い分】
 <あしやふるさと寄附金>
 2万円、匿名 10万円、西本賢史
 【社会福祉協議会取り扱い分】
 3,000円、匿名



【10代のためのやすらぎの部屋】
 日1月16日(土)13時～16時30分 岡図書館 岡ヨッシーくらぶ(守上 ☎23-6854)

【あしや喜楽苑ギャラリー】
 日1月16日～31日(火)9時～17時 最終日は15時まで) 岡ホーム塩屋・さをり織り作品展 岡&岡あしや喜楽苑 ☎34-9287)

【母子のいいの部屋】
 日1月19日・26日(火)0時～11時30分 岡図書館 岡親子の友達づくり 日0歳～未就学児と保護者 岡/リレーン・津田 ☎32-2610)

【創業・起業応援セミナー】
 日1月23日(土) 13時～15時 15時～17時 岡商工会館 岡セミナー(創業時の施策・税務知識・事例) 個別相談 日50人(要予約) 岡&岡商工会 ☎23-2071)

【作って食べよう世界の料理】
 日1月30日(土)10時～14時 岡市民センター料理室 岡焼き菓子 岡西田まり子氏 日2,000円(会員1,500円) 日25～30人(要予約) 岡&岡国際交流協会 ☎34-6340)

【健康ハイキング】
 日1月12日(火)8時30分 19日(火)8時20分 岡J R芦屋駅 曽根駅 高御堂山 J R芦屋駅 近鉄当麻寺 当麻寺 奈良・二上山 日交通費 2,100円 1,900円 日弁当・水筒・防寒具等 日&岡こはまづの会・権蔵 ☎23-1127)

【丹波の朝採りの有機野菜市】
 日1月13日・20日・27日(水)10時～13時 岡岡ワークホームつづじ・田中 ☎22-7044)

【ときわ会・楽しく豊かな交流会】
 日1月16日(土)9時30分～11時 岡福祉会館 日男性60歳・女性55歳以上の独身のかた 岡杉本 ☎22-6333)

保健と環境

芦屋病院
 ☎31-2156

●芦屋病院正規職員募集(随時)
 岡看護師 助産師 日昭和39年4月2日 昭和34年4月2日以降生れの有資格者 岡総務課

●市民ギャラリー
 日1月6日～31日 岡5階渡り廊下 小谷白洋・夢文字展 岡地域連携室

●糖尿病教室
 日1月8日(金)13時30分～15時 岡南病棟1階講義室 岡どうしてですか? 問食・外食 岡栄養管理室

●両親教室
 日1月9日(土)10時～12時 岡南病棟1階講義室 岡お産の経過・赤ちゃんのお風呂 日妊娠22週以降の妊婦さんとパートナー(5組10人) 岡産婦人科外来 電話は13時～16時)

●芦屋病院マチネコンサート
 日1月10日(日)14時30分～ 岡外来棟5階ホール 岡輝く新春コンサート 岡村越伸子(バイオリン)・村越知子(ピアノ) 岡地域連携室

●肝臓病教室
 日1月22日(金)13時30分～15時 岡南病棟1階講義室 岡C型慢性肝炎・カロリー制限 岡栄養管理室

●看護師による「よろず相談」
 日毎週 火・金10時～12時 岡市役所北館玄関横のコーナー 岡芦屋病院看護師による医療よろず相談 岡上記へ

保健センター
 ☎31-1586

●げんき度健診
 日1月22日(金)9時～11時30分 岡医師会医療センター 日20歳以上の市民 岡自分の体力を知る機会がないために、生活習慣病予防に役立つ「健康増進プログラム」を使って体力測定、健診結果を持参するとメタボリックシンドロームの判定をコンピュータで診断、握力・脚筋力・柔軟性・バランス・持久力の測定 家庭でできる運動の紹介 日&岡上記へ

●Goodバランスアップ教室
 日1月26日(火)13時～15時 27日(水)10時～12時 岡上記 市民センター 日40歳以上の市民25人 岡バランスの良い食事って?～アルコールの上手な飲み方と野菜中心のおつまみを考える～ 講話とグループワーク 調理実習 岡上記へ

日曜・祝日救急当番医

＊事前に各医療機関へお問い合わせください

●夜間在宅輪番()内は診療科目

＊金曜日20時～23時	
1/8 松葉医院(内)	☎22-1641
1/15 芦屋セントマリア病院(外・内・整)	☎23-1771
1/22 大谷整形外科眼科(整・眼)	☎34-7077
1/29 さわだクリニック(内)	☎23-7117
2/5 藤崎整形外科(整)	☎38-0107
＊金曜日・23時～翌朝7時、金曜日以外と祝日・20時～翌朝7時 南芦屋浜病院	☎22-4040

●歯科 9時～12時

芦屋市歯科医師会	☎23-6471
1/1 橋谷歯科	☎23-8511
1/2 デンタルクリニック ツジ	☎35-4618
1/3 戸島歯科医院	☎35-2188
1/10 高橋歯科医院	☎31-5482
1/11 多田藤歯科医院	☎32-1913
1/17 タバタデンタルクリニック	☎21-5655
1/24 坪内歯科医院	☎22-1712
1/31 高田診療所	☎31-2229
2/7 仁木歯科医院	☎32-6544

●献血・骨髄バンクドナー登録
 日1月21日(木)10時～12時・13時15分～15時30分 岡市役所北館前駐車場(骨髄バンクドナー登録も行うことができます) 岡保健センターへ

●もく浴教室
 日1月16日(土)9時30分～11時30分 岡赤ちゃんのお風呂、父親としてできること 日妊娠中の夫婦・20組(要予約) 日母子健康手帳、タオル 岡&岡保健センターへ

●アレルギー教室
 日1月20日(水)13時30分～15時30分 2月3日(水)13時30分～16時 岡医師会医療センター 岡花粉症 呼吸器の病気 岡 井村耳鼻咽喉科院長・井村成充氏 岡宮崎内科クリニック院長・宮崎睦雄氏 日30人(予約制) 岡保健センターへ

芦屋健康福祉事務所
 ☎32-0707/☎38-1340

●アルコール依存症の家族会
 日1月8日(金)10時～12時 日アルコール問題で悩んでいる家族 岡&岡上記へ

●認知症の人を支える家族の会
 日1月18日(月)13時30分～15時30分 日認知症のかたを介護している家族 岡&岡あじさいの会事務局(上記内)

●こころの相談(うつ病)
 日1月20日(水)13時30分～14時30分 日うつ病で悩んでいるかたや家族 岡&岡上記へ

●いずみ会・ビギナーズ親子料理教室
 日2月3日(水)5日(金)17日(水)14時～16時 岡エプロンシアター・と調理体験 日4歳～6歳の幼児とその保護者15組 日1人200円 日エプロン・三角巾・タオル・マスク 日1月18日(月)まで、インターネットでe-ひょうごから申し込みを 抽選後、当選者には1月22日(金)までにメールを送信します 岡&岡いずみ会事務局(上記内)

●特定疾患治療研究事業
 日難病のうち、症例数が少なく、原因不明で治療方法も確立していない、国・県が指定した疾患で、原因を究明することを目的として受療を推進し、患者の医療費を公費負担する制度です。そのため、関係下垂体機能障害など、11疾患が、新たに追加されました 日&岡上記へ

●兵庫県特定不妊治療費助成事業
 日医療1回につき上限15万円、年度2回 通算5年度が限度 日県内に住所を有する法律上婚姻をしている夫婦で、指定医療機関で特定不妊治療を受け、夫婦合算した前年の所得額が730万円未満、治療終了後3カ月以内のかた 岡上記へ

●内科・小児科
 日曜・祝日、9時～17時
 ※1月2日(土)9時～17時
 休日応急診療所
 ☎21-2782
 医師会医療センター内

●救急指定病院
 芦屋病院<内>
 ☎31-2156
 南芦屋浜病院<外・内>
 ☎22-4040

耳鼻咽喉科の急病診療
 日曜・祝日、9時～16時
 土曜日、18時～21時
 ※年始(1日～3日)・9時～翌朝6時
 尼崎医療センター
 ☎06-6436-8701

眼科の急病診療
 日曜・祝日、9時～16時
 ※年始(1日～3日)・9時～翌朝6時
 尼崎医療センター
 ☎06-6436-8701

1/4～2/5 健康カレンダー

保健センター ☎31-586 阪神芦屋駅から北200m(公光町5-10)		
内容	日時・会場	対象・費用・その他
母子健康手帳の交付	月～金 9:00～17:30	医療機関で妊婦と認められたかた(無料)
B C G接種	13日 13:15～14:15	満3カ月～6カ月未満(H21.7.14～H21.10.13) 母子健康手帳・予診票・体温計(無料)
妊娠・お産・母乳の相談室(予約制)	18日 13:00～15:00	妊娠や母乳の相談(生後3カ月未満)(無料)
こんには赤ちゃん(新生児)訪問指導	随時	生後4カ月児までの全ての家庭(無料)
育児相談	21日 9:30～10:30	乳児・母子手帳持参 身体測定 子育て相談(無料)
もぐもぐ離乳食教室(予約制)	25日 9:45～11:30 会場 上宮川文化センター	6～7カ月児 母子健康手帳持参(無料)(第1子のみ)
4カ月児健康診査	12・26日 13:00～13:45 会場 芦屋健康福祉事務所	H21. 9. 1～15生まれ (無料) H21. 9. 16～30生まれ
10カ月児健康診査	市内実施医療機関	H21. 3月生まれ(無料)
1歳6カ月児健康診査	14・28日 13:15～14:00 会場 保健センター	H20. 7. 1～15生まれ (無料) H20. 7. 16～31生まれ
3歳児健康診査	7・21日 13:15～14:00 会場 芦屋健康福祉事務所	H18. 9. 1～17生まれ H18. 9. 18～10. 7生まれ (無料)
アレルギーの離乳食相談(予約制)	18日 9:30～11:00	食物アレルギー・アトピー性皮膚炎の離乳食相談(無料)
アレルギー健診(予約制)	15日 13:00～	小児科医師に医師による健診(無料)
歯の無料相談と健診	6・20日 13:00～14:45 会場 歯科医師会館	幼児から歯の無料相談・健診 40歳以上 歯周疾患検査等(無料)
在宅ねたきり予防訪問指導	随時 保健センターへ申込みください	在宅で40歳以上の療養者(無料)
在宅ねたきり歯科訪問指導	随時 保健センターへ申込みください	在宅で60歳以上の寝たきり、準ずるかた(無料)
健康チェック(予約制)	22年2月分予約受付中	35歳以上(生活習慣病予防11項目9,000円)
骨粗しょう症検診(予約制)	29日 9:30～10:00 会場 医師会医療センター	20歳以上の市民(1,000円)超音波法
栄養相談(予約制)	19・2/2日 9:30～11:00	小児から高齢者まで生活習慣病(無料)
健康相談(予約制)	5日(午後)・26日(午前)	成人を対象に医師による相談(無料)
特定健康診査(予約制)併せて肺がん検診実施	終了しました	40歳～64歳までの国保加入者
胃がん検診(予約制)	14・18・21・25・28日・2/1・4日 受付9:15～10:00	35歳以上の市民(血縁者に胃がんのかたがいれば30歳以上)(2,500円)バリウムによる胃X線直接撮影
アスベスト検診(予約制)	20・27日 13:00～13:30	これまで受診したかたと40歳以上の市民(無料)問診 胸部レントゲン
肝炎ウイルス検診(予約制)	8・2/2日 11:00～11:30	40歳以上の市民(1,000円)(過去に受診されたことのないかた)血液検査(H B s抗原検査・HCV抗体)
前立腺がん検診(予約制)	健康チェックで実施	50歳以上の男性(1,000円)血液検査(PSA検査)
大腸がん検診	受付随時 提出日 毎週、火曜日の午前中	40歳以上の市民(800円)、採取容器を渡し、とり方の説明 便潜血反応検査(二日法)
子宮(頸癌)がん検診	随時(医療機関で診察時間の午前中)	20歳以上の市民(1,000円)子宮頸部細胞診 2年に1回
乳がん検診(問診・視触診)	随時(医療機関で診察時間の午前中)	30～39歳の女性市民(400円) 視触診2年に1回
乳がん検診(予約制)	実施日 毎週、月～金曜日の午前中(1日10人まで) 会場 市立芦屋病院 TEL31-2156 FAX22-3319 (芦屋市朝日ヶ丘町39-1)	40歳以上の女性市民(2,000円)乳房X線撮影(マンモグラフィ)と視触診、電話またはファクスで、受診希望日・住所・氏名・電話番号・生年月日をご通知の上、芦屋病院へ申し込んでください ＊豊胸術・ペースメーカー装着のかたは受診できません ＊2年連続して受診できません
事業所健診(予約制)	随時(事業所単位で申し込み)	市内に勤者 労働安全衛生法に基づく健康診査

芦屋健康福祉事務所(芦屋保健所) ☎32-0707 国道2号 粟平橋 東へ150m

内容	日時	対象・費用・その他
こころの相談(予約制)	13日(水)・20日(火) 13:30～14:30	専門医によるこころの病気の相談(無料)
検便(赤痢等)	毎週月・火(祝日除く) 9:00～12:00	各首ごと440円
水質検査(特殊項目は要予約)	毎週月・火(祝日除く) 9:00～12:00	一般 5,000円 特殊項目 3,000円
エイズ、肝炎、梅毒検査(予約制)	8日(金)・22日(金) 13:30～14:00	匿名検査(無料)
専門栄養相談(予約制)	5日(火)・12日(火) 10:00～12:00	専門栄養相談(無料)

冬々の星空観察会

冬の大三角や、すばるの観望・惑星の観察など、多くの話題で皆さんの参加をお待ちしています。中学生以下のかたは、保護者同伴で参加ください。野外で観察しますので、暖かい服装で参加ください。

■日時 1月16日(土)午後6時30分～8時30分 ■会場 総合公園会議室
 ■定員 50人 ■申し込み 1月15日(金)午後5時30分までに下記へ

問い合わせ 環境課 ☎38-2051