

●凡例…日日時(日程)、開催場・場所、内容、講師、対象・定員、出演、費用(記載のない場合は無料)、持ち物、申し込み、問い合わせ

# 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 月 - 金曜日・10時～19時 土・日・祝日は10時～17時) 年始は、1月4日(金)から開室  
**居住民票・印鑑証明書等の交付** (税関係証明書の一部) 本人以外の交付や届出には委任状が必要(市民課含む)  
 図ラポルテ市民サービスコーナー(☎31-3130)

◆女性相談のお知らせ  
 図相談予約電話 ☎38-2022  
**【女性の悩み相談】<要予約>**  
 日 1月5日(土)11日・18日・25日(金)16日・30日(水)13時～16時 図夫婦・家族関係、心の悩みなど  
**【暴力(DV)に関する相談】<要予約>**  
 日 1月11日・25日(金)16日・30日(水)13時～16時 図夫や親しい関係にある男性からの暴力(DV)

◆お困りです課の相談  
 図お困りです課 ☎38-5401  
**【公正証書相談】**  
 日 1月8日(火)13時～16時 図市民相談室 図遺言書等公正証書の相談 図12時45分～15時30分南館玄関受付へ  
**【不動産相談】**  
 日 1月15日(火)13時～16時 図市民相談室 図不動産の取引・契約に関する相談 図12時45分～15時30分南館玄関受付へ  
**【行政相談】**  
 日 1月16日(水)13時～16時 図お困りです課 図行政への意見・要望 図12時45分～15時30分お困りです課へ  
**【税務相談】**  
 日 1月22日(火)13時～16時 図市民相談室 図相続税・贈与税など 図12時45分～15時30分に南館玄関受付へ  
 各相談は、状況により早めを受け付けを終了する場合があります。  
**【相談】①家事②弁護士③司法書士**  
 日 毎週水曜日 毎週木曜日 毎週金曜日13時～16時<要予約> 図市民相談室 図離婚・相続等 日常生活上の法律問題等 登記・多重債務等 図希望する週の月曜日(祝日の場合は翌日)9時から電話で上記へ

◆社会保険労務士による無料労働相談  
 日 1月21日(月)13時～16時 図労務・年金・社会保険・労働保険等の相談 図&図経済課 ☎38-2033

## 催し

◆図書館の催し  
 図&図図書館 ☎31-2301  
**【子どもおはなの会・絵本の会】**  
 日 1月5日・12日・19日・26日(土)14時～15時 図3歳～小学生  
**【金曜シネサロン】**  
 日&図 1月11日(金)19時25分(金)19時出来こころ 各13時30分  
**【打出分室子どもおはなの会】**  
 日 1月12日(土)15時～15時30分 図打出教育文化センター 図3歳以上(保護者可)

◆児童センターの催し  
 図&図上宮川文化センター(☎22-9229/☎22-1659/〒659-0061 上宮川町10-5)  
**【育児サポートルーム】**  
 日 1月9日(水)13時～16時 図市内の子育てグループに遊戯室を無料開放 日 1月7日(月)9時30分から窓口へ  
**【ひよこひろば】**  
 日 1月9日・23日(水) 9時30分～10時30分 10時45分～11時45分 図親子での手遊び 日 平成21年4月2日～22年4月1日生まれた幼児と保護者・先着各10組 日 1月8日(火)9時30分から電話で上記へ  
**【あそびひろば】**  
 日 1月10日・17日・24日(木)15時～16時 図親子で自由遊び 日 1・2歳児 平成22年4月2日～23年4月1日生まれと保護者・各先着16組 図当日10分前に会場  
**【こどもひろば】**  
 日 1月16日(水) 9時15分～10時30分 10時45分～12時 14時45分～16時 図児童厚生員と自由遊び 日 2・3歳児 平成21年4月2日～22年4月1日生まれ 15人 12人 日 1月15日(火)9時30分から電話で上記へ  
**【子育てフリー相談】**  
 日 火・金の午前中 図児童厚生員との個人面談 子ども同伴可 図電話で上記へ

◆社会福祉協議会の催し  
 図社会福祉協議会 ☎32-7530  
**【ワンコインサロン】**  
 日&図 1月11日(金)マクラメ編み 25日(金)「福を呼ぶ干支かざり 和紙ちぎり絵」10時30分～11時30分 図保健福祉センター(高齢者交流室) 各15人 図 60円 500円 日 1月4日(金)9時から上記へ  
**【しょうがい者とのスポーツ交流ひろば】**  
 日 1月19日(土)13時30分～15時30分 図保健福祉センター(運動室) 図経ス波特体験など 図市内在住・在勤・在学のかた 図上記またはスポーツ・青少年課 ☎22-7910

◆地域防災訓練  
 日 1月14日(月)祝 0時～<小雨決行> 図浜風小学校 図津波想定避難訓練・どんど焼き・煙体験訓練・炊き出し訓練 お餅賞等は持参)ほか 図直接会場へ 図防災安全課 ☎38-2093

◆和風園の催し  
 図&図&図和風園 ☎23-0485  
**【いきいき健康体操教室】**  
 日 1月18日(金)10時30分～11時30分 図全身体操・リハビリ運動 図65歳以上・15人 図100円 図お茶・タオル・上靴  
**【男性介護者のつどい】**  
 日 1月19日(土)14時～15時30分 図調理実習・男性介護者同士の交流 図介護・介護に興味のある男性 図300円 図エプロン・三角巾(帽子)

◆さわやか体操教室(介護予防事業)  
 日 1月24日～3月21日(全8回)毎週木曜日・13時～14時30分 図セントラルフィットネスクラブ芦屋 図いすを使った体操・手足の運動 図65歳以上・15人<要予約> 初参加者優先 図お茶・タオル・上履き 日 1月4日～15日(土・日)祝除く までに下記へ 図介護予防センター ☎31-0628

◆ながーいなまへのライオン  
 日 2月2日(土)10時～11時30分 図保健福祉センター(多目的ホール) 図ミュージカル 図会員・子育てに熱心のあるかた 図みつくすじゅうす 日 1月7日(月)から下記へ 図ファミリーサポートセンター(☎25-0521)

## 講習・講座

◆総合公園 1月の園芸講習会  
 日&図 1月22日(火)13時～14時30分・バラのお手入れ方法 1月25日(金)10時30分～12時・サボテンのテラリウム作り 1月27日(日)10時30分～12時・ワークで作るプリムラポシェット 図各20人 要予約 図 母會 啓一氏 前田典子氏 佃隆子氏 図 800円 2,500円 1,500円 図持ち帰り用の袋・筆記用具 日 1月15日 1月18日 1月20日の17時まで、講座名・住所・氏名・電話番号を電話・ファクス・メールで下記へ 図総合公園(☎38-2103/☎25-2026/☎midori@ashiyashisogokoen.com)

## 市民のひろば

【あしや喜楽苑ギャラリー】  
 日 1月11日～20日 1月23日～31日・9時～17時(最終日15時まで) 図 ホーム家族作品展 ホーム塩屋第10回さをり織り作品展 図&図あしや喜楽苑 ☎34-9287

【市民ハイキング】  
 日 1月24日(木)14時～15時 図市民センター 301室 図NPOへの支援や節税・地域貢献などに関心のあるかた・30人 図&図あきんびいて ☎22-8896

【母と子のいこいの部屋】  
 日 1月8日・22日・29日(火)0時～1時30分 図図書館 図親子の友達づくり 図0歳～未就園児と保護者 図バレーン・津田 ☎32-2610

【税理士による「税金無料相談会」】  
 日 1月10日(木)10時～12時・13時～16時 図&図芦屋納税協会 ☎31-5318

【新春餅つき大会(ぜんざい&凧作り)】  
 日 1月13日(日)10時～15時 雨天翌日曜 図餅つき400人・凧作り先着80人 凧作り300円 図&図総合公園 ☎38-2103

【折り紙教室】  
 日 1月16日(水)10時～12時 図図書館 図成人 図折り紙・はさみ・り 図段谷 ☎34-2546

【丹波の朝採り有機野菜市】  
 日 1月16日・23日・30日(水)0時～13時 図&図ワークホームつつし・仲川 ☎22-7044

【浜風の家 1月のイベント】  
 日 1月17日(木)10時～14時30分 図震災メモリアル 図&図浜風の家 ☎35-5700

【心を病む人の家族の会 芦屋家族会】  
 日 1月17日(木)13時30分～15時30分 図木口記念会館 図月例会 図&図芦屋メンタルサポートセンター ☎32-0458

【スポーツ吹矢見学会】  
 日 1月17日(木)19時～20時 1月25日(金)13時～14時 図上宮川文化センター 体育館・青少年センター 図50円 図日本スポーツ吹矢協会・神崎 ☎090-3035-3602

【自閉症・発達障がいの相談室】  
 日 1月18日(金)10時～15時30分 図木口記念会館 図&図佐伯 ☎090-2701-8660

【子育てセミナー】  
 日 1月19日(土)10時～11時30分 図保健福祉センター 図親のガミガミが子どもをダメにする 図思春期までのお子さんを持つ両親 図新地 ☎080-4236-1804

◆甲種防火管理者講習会  
 日&図 <再講習> 2月6日(水)14時～16時 <新規講習・両日受講> 2月7日(木)8日(金)10時～17時 図消防庁舎多目的ホール 図先着 10人 50人 図 2,000円 4,000円 図 甲種防火管理者資格証の写し 証明用写真2枚(縦3.5cm×横2.5cm) 日 1月15日～2月1日の平日・執務時間内に上記へ 図消防本部予防課 ☎38-2098

## 寄 附

12月10日までの受け入れ分 <敬称略>  
**【行政経費課取り扱い分】**  
 <あしやふるさと寄附金>  
 2万円 匿名  
**【市民参画課取り扱い分】**  
 2万円 匿名 淡交会福祉支部



【二分の一成入式】  
 日 1月19日(土)13時～ 図ルナ・ホール 図講演 聴導犬の実演)和太鼓イイサー演奏 図直接会場へ 図芦屋ハーモニーライオンズクラブ・秋夜 ☎090-3091-0500

【認知症の人を支える あじさいの会】  
 日 1月21日(月)13時30分～15時30分 図保健福祉センター 図おしゃべり会 図認知症の人を介護している家族など 図あじさいの会 ☎32-7530-社会福祉協議会内)

【NPO支援と税制優遇の勉強会】  
 日 1月24日(木)14時～15時 図市民センター 301室 図NPOへの支援や節税・地域貢献などに関心のあるかた・30人 図&図あきんびいて ☎22-8896

【心の病(うつ)の会】  
 日 1月26日(土)13時～15時 図あしや市民活動センター 図仲間作り 図200円 図&図きぼうの会・三瀬 ☎090-3860-3081

【新春市民団基大会】  
 日 1月27日(日)10時～16時 受け付け9時30分～10時 図市民センター401室 図市内在住・在勤・在学 図協会員・小・中学生 図一般1,500円/会員1,000円/小・中学生500円(昼食付) 図芦屋団基協会・河野 ☎23-5112

【芦屋青少年少女合唱団定期演奏会】  
 日 1月13日(日)10時～15時 雨天翌日曜 図餅つき400人・凧作り先着80人 凧作り300円 図&図総合公園 ☎38-2103

【コープ平和のつどい 講演会】  
 日 1月27日(日)13時30分～15時45分 図市民センター301室 図次世代に平和の種をまこう 図小学校高学年以上・100人 図小川嘉憲氏 図コープこうべ市内3店舗サービスコーナー 図竹内 ☎35-1503

【初心者のためのクラシック音楽入門】  
 日 1月27日(日)14時～16時 図市民センター204室 図500円 図NPO法人シニア生活設計サポート 図 ☎31-8389

【ラフ沖繩&辺野古・高江・普天間 上映会】  
 日 2月2日(土)13時30分～16時 託児・前々日まで要予約 図上宮川文化センター 図500円 図芦屋九条の会・片岡 ☎090-7118-2312

【バザー用品提供のお願い】  
 日 1月17日(木)19時～20時 1月25日(金)13時～14時 図上宮川文化センター 体育館・青少年センター 図50円 図芦屋みどり福祉作業所・大塚 ☎31-4001

【シニアパソコン講座<2月>】  
 日 毎週月曜日 11日除く 毎週水曜日 毎週金曜日 毎週土曜日/ 13時30分～15時30分 10時～12時 図パソコン初級 エクセル初級 ワード初級 デジカメ応用 個人教室 図 - 先着各10人 先着5人 図 2,250円<全3回> - 3,000円<全4回> 図教材費150円別) 2時間2,000円 図&図シルバー人材センター ☎32-1414

## お知らせ

芦屋病院 ☎31-2156  
 ●芦屋病院平成25年度正規職員募集  
 図看護師 図有資格者(免許取得見込み可) 図&図総務課

●芦屋病院 マチネーコンサート  
 日 1月6日(日)14時30分～ 図外来ホール 図新春コンサート 図金澤佳代子ほか 図総務課

## 保健センター ☎31-1586

●献血のお知らせ  
 日 1月24日(木)10時～13時・14時～16時 図市役所北館1階ロビー 図上記へ  
 芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707

●年始の各種衛生検査  
 図検便(赤痢菌等) 水質検査 水道水一般 9項目および特殊項目)受け付けは、1月7日(月)からになります。 図上記へ

## 講座・相談

芦屋病院 ☎31-2156  
 ●糖尿病教室  
 日 1月11日(金)13時30分～15時 図2階病棟講堂 図糖尿病と合併症 スキンケア講義と実際 図医師・看護師 図栄養管理室

●両親学級  
 日 1月12日(土)10時～12時 図3階東病棟 図お産の経過・赤ちゃんのお風呂 図妊娠22週以降の妊婦とパートナー..5組 図産婦人科外来(13時～16時)

●保健センター ☎31-1586  
 ●ブレ親教室 もく浴教室  
 日 1月19日(土)9時30分～11時30分 図赤ちゃんのお風呂の入れ方 出産準備品 入浴の気持ちの準備 図妊娠中期以降の妊婦とパートナー・20組<要予約> 図母子健康手帳・手ぶきタオル 図&図&図上記へ

●もぐもぐ離乳食教室  
 日 1月28日(月)9時45分～11時30分 図保健福祉センター調理実習室 図7～8カ月の離乳食のすすめ方の講話・試食・手遊び 図6～7カ月児 第1子優先と保護者 >20組<要予約> 図母子健康手帳・バスタオル 図&図上記へ

●アレルギー教室  
 日 1月30日(水)13時30分～15時30分 図「花粉症でお困りではないですか?」-花粉症の予防と治療について- 図80人 要予約) 託児あり(1歳以上・先着10人・要予約) 図毛利耳鼻咽喉科・芦屋クリニック院長 毛利大介氏 図&図&図上記へ

●健康講座  
 日 1月31日(木)13時30分～15時30分 図講演「乳がんの診断と治療」 図まい乳腺クリニック院長・正井良和氏 図&図&図上記へ<要予約>

●健康講座  
 日 1月31日(木)13時30分～15時30分 図講演「乳がんの診断と治療」 図まい乳腺クリニック院長・正井良和氏 図&図&図上記へ<要予約>

●健康講座  
 日 1月31日(木)13時30分～15時30分 図講演「乳がんの診断と治療」 図まい乳腺クリニック院長・正井良和氏 図&図&図上記へ<要予約>

●健康講座  
 日 1月31日(木)13時30分～15時30分 図講演「乳がんの診断と治療」 図まい乳腺クリニック院長・正井良和氏 図&図&図上記へ<要予約>

●健康講座  
 日 1月31日(木)13時30分～15時30分 図講演「乳がんの診断と治療」 図まい乳腺クリニック院長・正井良和氏 図&図&図上記へ<要予約>

●健康講座  
 日 1月31日(木)13時30分～15時30分 図講演「乳がんの診断と治療」 図まい乳腺クリニック院長・正井良和氏 図&図&図上記へ<要予約>

●健康講座  
 日 1月31日(木)13時30分～15時30分 図講演「乳がんの診断と治療」 図まい乳腺クリニック院長・正井良和氏 図&図&図上記へ<要予約>

●健康講座  
 日 1月31日(木)13時30分～15時30分 図講演「乳がんの診断と治療」 図まい乳腺クリニック院長・正井良和氏 図&図&図上記へ<要予約>

# 健康カレンダー

※料金の明記がないものは無料  
 ※対象の明記がない場合は、芦屋市民対象  
 ※各がん検診(前立腺がんを除く)は70歳以上免除<要認印>  
 ※市民税非課税世帯に属する(事前に保健センターに申し出が必要)は免除

事業名	日時<会場>	対象・費用・その他	問い合わせ	
<b>子育て関係</b>				
健康	4カ月児健康診査	15日(火)13時～13時45分	平成24年9月1日～15日生まれ	保健センター
	10カ月児健康診査	市内実施医療機関	平成24年3月生まれ	
診査	1歳6カ月児健康診査	10日(木)13時～14時	平成23年6月23日～7月8日生まれ	
相談	アレルギー健診	18日(金)13時～14時	小児を対象に医師による健診 【要予約】	
	育児相談	16日(水)9時30分～10時30分	乳児の身体測定・子育て相談等 / 母子健康手帳持参	
	子ども相談	9日(水)13時30分～16時	就学前児の発達など / 臨床心理士の相談 【要予約】	
<b>検診・健診・相談</b>				
がん検診	乳がん検診・個別(マンモグラフィ併用)	【芦屋病院】☎31-2156 月・金・午前中 【まい乳腺クリニック】☎22-2800 診療時間内	40歳以上の女性/マンモグラフィー・視触診(2,000円) * 2年に1回 豊胸術・ペースメーカー装着・妊娠中・授乳中のかた不可 【要予約】	保健センター
	乳がん検診・検診車(マンモグラフィ併用)	1月以降の予約受け付け中	40歳以上の女性/マンモグラフィー・視触診(2,000円) * 2年に1回 豊胸術・ペースメーカー装着・妊娠中・授乳中のかた不可 【要予約】	
	肺がん検診	16日(水)13時～13時30分	40歳以上/特定健康診査や後期高齢者医療健康診査等で受診できないかた/かく痰検査(希望者 900円)年1回 【要予約】	
	アスベスト検診	16日(水)13時～13時30分	希望者/問診・胸部レントゲン/年1回必須 【要予約】	
	胃がん検診	2月以降の予約受け付け中	35歳以上[血縁者に胃がんのかたがいれば30歳以上] 胃X線直接撮影/年1回(2,500円) 【要予約】	
	前立腺がん検診	11日(金)11時～11時30分	50歳以上の男性/P S A検査(1,000円) 【要予約】	
健診・相談・その他	げんき度健診	18日(金)9時20分～12時	20歳以上の市内在住・在勤者/30人/持久力など健康増進プログラムによる体力測定 【要予約】	保健センター
	骨粗しょう症検診	18日(金)9時30分～10時	20歳以上/超音波法(1,000円) 【要予約】	
	健康相談	10日(木)午後	成人対象/医師による相談 【要予約】	
	栄養相談	22日(火)9時30分～11時	小児から高齢者まで/生活習慣病など 【要予約】	
	保健相談	15日(火)午前	保健師による特定健康診査結果相談 【要予約】	
	エイズ・肝炎・梅毒検査	11日・25日(金)13時30分～14時	匿名検査 【要予約】	芦屋健康福祉事務所 ※市外のかたも予約可
	こころの相談	8日(火)13時～14時30分	専門医によるこころの病気の相談 【要予約】	
	専門栄養相談	22日(火)10時～12時	難病・障がいのあるかたなどの栄養相談(要予約)	

## 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 *金曜日20時～23時	
( ) 内は診療科目	
1/4	芦屋セントマリア病院 (外・内・整) ☎23-1771
1/11	大谷整形外科眼科(整・眼) ☎34-7077
1/18	さわだクリニック(内) ☎23-7117
1/25	藤崎整形外科(整) ☎38-0107
2/1	永松クリニック(外) ☎32-3399

\*金曜日23時～翌朝7時・金曜日以外の20時～翌朝7時 南芦屋浜病院 ☎22-4040

●内科・小児科  
 <年始3日まで・日曜・祝日、9時～17時>  
 休日応急診療所 ☎21-2782 (公光町5-13)  
 ●救急指定病院  
 芦屋病院<内> ☎31-2156  
 南芦屋浜病院<外・内> ☎22-4040  
 芦屋セントマリア病院<外・内> ☎23-1771  
 ※年始3日までの耳鼻咽喉科・眼科は 午前9時～翌朝5時30分

**歯科の応急診療は歯科センターで実施**  
 ●受付時間 年始3日まで・日曜・祝日の午前9時～11時30分  
 ●受診場所 歯科センター(呉川町14-9 保健福祉センター1階)  
 問い合わせ 歯科センター ☎31-0658

Aging in Place ちくすakai group 広告

**住み慣れた地域で自分らしく生きるサポートを**  
 ～毎日の暮らしに『おもてなし』の心を～

ハイクラスな環境と徹底した安心のサポートで、良質な暮らしをお約束します。

●メディカルケアハウス甲南山手 神戸市東灘区本庄町2-8-36  
 ●メディカルグループホーム甲南山手 神戸市東灘区本山中町1-15-7  
 ●特別養護老人ホーム甲南山手 神戸市東灘区本庄町1-10-2

お申込み・お問い合わせ・資料請求  
**社会福祉法人千種会** 入居相談センター(担当:幸川・福田)  
 〒655-0802 神戸市東灘区本庄町1-10-2  
 TEL078-441-0001(特別養護老人ホーム甲南山手内)  
 www.chikusakai.jp

**身体障がい者移動相談**

■日時 2月1日(金) 午前9時～正午  
 ■会場 西宮市役所  
 ■対象 身体障害者手帳所持の肢体不自由のかた

問い合わせ 障害福祉課 ☎38-2043/☎38-2178

**芦屋病院 公開講座**

日 時 1月12日(土) 午後2時～3時30分  
 ■会場 市民センター 401室  
 ■内容 高血圧の話～あなたの目標血圧値は? 高血圧と食事療法  
 ■講師 芦屋病院循環器内科・伊阪大二医師/管理栄養士・澤田かおる氏  
 ■受講料 200円  
 申し込み 直接会場へ  
 問い合わせ 公民館 ☎35-0700

**メンタルヘルスセミナー**

日時 1月19日(土)午後2時～4時 会場 保健福祉センター会議室1  
 内容 統合失調症とは? 対象 心の病をもつかたのご家族や関心のあるかた  
 ■講師 さとうクリニック院長・佐藤ひろみ氏 申し込み 芦屋メンタルサポートセンター ☎32-0458  
 問い合わせ 障害福祉課 ☎38-2043

**おなかひっこめ!**  
 ●●●メタボレッスン●●●

日時 1月21日(月)午前10時～午後1時 ■会場 市民センター料理室 ■内容 ハーブチキンとたっぷり野菜・きのこの豆乳スープ・海老と海藻のマリネ・りんごのゼリー ■対象 市内在住のかた・先着27人 ■講師 大阪かた・西美由貴氏 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記具・保存容器等 ■申し込み 下記へ  
 問い合わせ 消費生活センター ☎38-2179