

# くらしの情報ガイド **ア・ラ・カルト**

## お知らせ

◆ラポルテ市民サービスクーナー  
**日**月～金曜日・10時～19時(土・日・祝日は10時～17時)※年未年始の休業日は12月29日～1月5日まで。1月6日(月)から開室  
**住**住民票・印鑑証明書等の交付(税関係証明書の一部)※本人以外での交付や届け出には委任状が必要(市民課含む) **ラ**ラポルテ市民サービスクーナー(☎31-3130)

◆お困りです課の相談  
**問**お困りです課(☎38-5401)  
**土**地家屋調査士による登記相談  
**日**12月3日(火)13時～16時 **所**市民相談室 **土**土地の境界問題・登記相談 **日**12時45分～15時30分に南館玄関受付へ  
**公**公正証書相談  
**日**12月10日(火)13時～16時 **所**市民相談室 **証**遺言書等公正証書の相談 **日**12時45分～15時30分に南館玄関受付へ  
**不**不動産相談  
**日**12月17日(火)13時～16時 **所**市民相談室 **不**不動産全般に関する相談 **日**12時45分～15時30分に南館玄関受付へ  
**行**行政相談  
**日**12月18日(水)13時～16時 **所**お困りです課 **問**国・県等への意見・要望 **日**12時45分～15時30分にお困りです課へ  
**税**務相談  
**日**12月24日(火)13時～16時 **所**市民相談室 **納**相続税・贈与税など **日**12時45分～15時30分に南館玄関受付へ  
 ※各相談は、混雑の状況により早めに受け付けを終了する場合があります。  
**相**相談①家事②弁護士③司法書士  
**日**①毎週水曜日②毎週木曜日③毎週金曜日/13時～16時<要予約> **所**市民相談室  
 ①離婚・相続等②日常生活上の法律問題等  
 ③登記・成年後見・多重債務等 **望**希望する週の月曜日(休日の場合は翌日)9時から電話で上記へ

◆女性相談のお知らせ  
**日**12月7日(土)10時～12時/6日・13日・20日・27日(金)11時～16時 **所**男女共同参画センター **夫**夫婦・家族間の心の悩みや家事相談など(要予約)※一時保育あり(要予約) **問**相談予約専用電話(☎38-2022)

◆社会保険労務士による無料労働相談  
**日**12月9日(月)13時～16時 **所**労働・年金・社会保険・労働保険等の相談 **所**と**問**経済課(☎38-2033)

◆障害福祉課からのお知らせ  
**身**身体障がい者移動相談  
**日**12月20日(金)9時～12時 **所**尼崎市身体障害者福祉センター **身**身体障害者手帳所持の肢体不自由のかた **問**障害福祉課(☎38-2043/☎38-2178)  
**障**障害者職業能力開発校訓練生の募集  
**期**期間：1年間/科目：OAシステム科・OA事務科・グラフィックアート科各20人/インテリアCAD科15人 **身**身体障がい者(所定の条件を満たす人) **日**12月2日～1月22日までに右記へ **問**国立県営兵庫障害者職業能力開発校(☎072-782-3210/☎072-782-7081)

◆県立神戸高等技術専門学校  
**日**と**開**く4月入校生募集コース)6カ月・1年・2年コース(見学会)1月16日・2月20日(木)13時30分～15時30分/1月26日・3月2日(日)10時～12時※要予約(試験日)①2月6日(福祉調理以外の7コース)②3月13日(ものづくり系6コースが未充足の場合)③3月14日(総合ビジネス(未充足の場合)・福祉調理) **日**1月6日～3月6日までに右記へ **問**県立神戸高等技術専門学校(☎078-794-6630)

◆兵庫県最低賃金が改定されました  
**問**10月19日から兵庫県最低賃金が、時間額761円に改正されました。最低賃金はパートタイム・アルバイト等すべての労働者に適用されます。詳しくは下記へ**問**兵庫労働局労働基準部賃金課(☎078-367-9154)・西宮労働基準監督署(☎0798-26-3733)

## 催し

◆図書館の催し  
**所**と**問**図書館(☎31-2301)  
**【**金曜シネサロン**】**  
**日**①と**日**12月6日(金)13時30分～16時30分「何がジェーンに起こったか?」/20日(金)「女ともだち」/各13時30分～  
**【**子どもおはなしの会・絵本の会**】**  
**日**12月7日・14日・21日・28日(土)14時～15時 **対**3歳～小学生  
**【**打出分室子どもおはなしの会**】**  
**日**12月14日(土)15時～15時30分 **所**打出教育文化センター **対**3歳以上(保護者参加可)

◆和風園の催し  
**所**と**問**和風園(☎23-0485)  
**【**いきいき健康体操教室**】**  
**日**12月6日・20日(金)10時30分～11時30分 **所**全身体操・リハビリ運動 **対**65歳以上・各15人 **費**100円 **持**お茶・タオル・上靴  
**【**高齢者栄養改善教室**】**  
**日**12月19日(木)10時～11時30分 **所**簡単調理・栄養指導 **所**料理・栄養に興味のある65歳以上・10人 **所**管理栄養士・宮出知子氏 **費**300円 **持**エプロン・三角巾

◆社会福祉協議会の催し  
**問**社会福祉協議会(☎32-7530)  
**【**ワンコインサロン**】**  
**日**12月13日(金)10時30分～11時30分 **所**保健福祉センター(高齢者交流室) **色**色紙折り紙「獅子舞」 **対**60歳以上のかた15人 **費**500円 **日**12月2日(月)9時から上記へ  
**【**高齢者会食懇談会**】**  
**日**12月19日(木)12時～ **所**保健福祉センター(調理室) **対**70歳以上・先着40人 **費**500円 **日**12月2日(月)9時から上記へ  
**【**子どもクリスマス会**】**  
**日**12月23日(金)14時30分～16時 **所**市民センター幼児室 **所**ボランティアグループ「芦っ子」による絵本読み聞かせ・歌・工作など **対**幼児・小学校低学年と保護者 **問**上記(☎32-7525)へ

◆しょうがい者とのスポーツ交流ひろば  
**日**12月17日(火)13時30分～15時30分 **所**保健福祉センター **対**しょうがい者スポーツ種目体験等 **所**市内在住・在勤・在学のかた **所**と**問**社会福祉協議会(☎32-7530)またはスポーツ・青少年課(☎22-7910)

◆児童センターからのお知らせ  
**所**と**問**上宮川文化センター(☎22-9229/〒659-0061 上宮川町10-5)  
**【**こどもひろば**】**  
**日**12月4日(水)①9時15分～10時30分②10時45分～12時③14時45分～16時 **所**児童厚生員と自由遊び **対**2・3歳児(平成22年4月2日～23年4月1日生まれ)各15人 **日**12月3日(火)9時30分から電話で上記へ  
**【**あそびひろば**】**  
**日**12月5日・12日(木)15時～16時 **所**親子で自由遊び **対**1・2歳児(平成23年4月2日～24年4月1日生まれ)と保護者・各16組 **所**当日5分前会場  
**【**ひよこひろば特別編**】**  
**日**12月10日(火)10時～11時 **所**親子ふれあい体操 **日**平成22年4月2日～23年4月1日生まれの幼児と保護者・25組※弟・妹同伴不可 **所**井上弘子氏(ふぁーすとすてっふ代表) **日**12月10日(火)9時30分から電話で上記へ  
**【**育児サポートルーム**】**  
**日**12月11日(水)13時～16時 **所**市内の子育てグループに遊戯室を無料開放 **日**12月2日(月)9時30分から上記窓口へ  
**【**おはなしひろば**】**  
**日**12月11日(水)14時30分～15時 **所**児童厚生員による絵本の朗読「まめうしのまんなまるいふゆ」ほか **対**幼児と保護者12組 **所**直接会場  
**【**子育てフリー相談**】**  
**日**火・金の午前中 **所**児童厚生員との個人面談 **所**電話で上記へ  
**【**親子クラブ見学**】**  
**日**平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの幼児と保護者 **所**電話で上記へ

◆あしや市民活動センターの催し  
**所**と**問**あしや市民活動センター(☎26-6452/☎26-6453)  
**【**定例NPO相談**】**  
**日**12月24日(火)10時30分～15時30分 **所**NPO設立・運営相談ほか **問**上記へ  
**【**パソコン無料相談(登録団体向け)**】**  
**日**毎週水曜日10時～15時(要予約) **問**上記へ

◆さわやか体操教室(介護予防事業)  
**問**介護予防センター(☎31-0628)  
**【**さわやか体操教室・老人福祉会館**】**  
**日**1月8日～3月19日(水・全11回)10時～11時30分 **所**老人福祉会館 **所**簡単筋力アップ体操・バランス運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル **日**12月9日～13日までに上記へ  
**【**さわやか体操教室(セントラルフィットネスクラブ芦屋)**】**  
**日**1月9日～3月20日(木・全11回)13時～14時30分 **所**セントラルフィットネスクラブ芦屋 **問**いすを使った体操・脳をリフレッシュする手足の運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル・上履き **日**12月2日～6日までに上記へ

◆さわかや体操教室(介護予防事業)  
**問**介護予防センター(☎31-0628)  
**【**さわやか体操教室・老人福祉会館**】**  
**日**1月8日～3月19日(水・全11回)10時～11時30分 **所**老人福祉会館 **所**簡単筋力アップ体操・バランス運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル **日**12月9日～13日までに上記へ  
**【**さわやか体操教室(セントラルフィットネスクラブ芦屋)**】**  
**日**1月9日～3月20日(木・全11回)13時～14時30分 **所**セントラルフィットネスクラブ芦屋 **問**いすを使った体操・脳をリフレッシュする手足の運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル・上履き **日**12月2日～6日までに上記へ

◆さわかや体操教室(介護予防事業)  
**問**介護予防センター(☎31-0628)  
**【**さわやか体操教室・老人福祉会館**】**  
**日**1月8日～3月19日(水・全11回)10時～11時30分 **所**老人福祉会館 **所**簡単筋力アップ体操・バランス運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル **日**12月9日～13日までに上記へ  
**【**さわやか体操教室(セントラルフィットネスクラブ芦屋)**】**  
**日**1月9日～3月20日(木・全11回)13時～14時30分 **所**セントラルフィットネスクラブ芦屋 **問**いすを使った体操・脳をリフレッシュする手足の運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル・上履き **日**12月2日～6日までに上記へ

◆さわかや体操教室(介護予防事業)  
**問**介護予防センター(☎31-0628)  
**【**さわやか体操教室・老人福祉会館**】**  
**日**1月8日～3月19日(水・全11回)10時～11時30分 **所**老人福祉会館 **所**簡単筋力アップ体操・バランス運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル **日**12月9日～13日までに上記へ  
**【**さわやか体操教室(セントラルフィットネスクラブ芦屋)**】**  
**日**1月9日～3月20日(木・全11回)13時～14時30分 **所**セントラルフィットネスクラブ芦屋 **問**いすを使った体操・脳をリフレッシュする手足の運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル・上履き **日**12月2日～6日までに上記へ

◆さわかや体操教室(介護予防事業)  
**問**介護予防センター(☎31-0628)  
**【**さわやか体操教室・老人福祉会館**】**  
**日**1月8日～3月19日(水・全11回)10時～11時30分 **所**老人福祉会館 **所**簡単筋力アップ体操・バランス運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル **日**12月9日～13日までに上記へ  
**【**さわやか体操教室(セントラルフィットネスクラブ芦屋)**】**  
**日**1月9日～3月20日(木・全11回)13時～14時30分 **所**セントラルフィットネスクラブ芦屋 **問**いすを使った体操・脳をリフレッシュする手足の運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル・上履き **日**12月2日～6日までに上記へ

【さわやか体操教室  
**ア**クティブライフ芦屋  
**日**1月9日～3月13日(木・全10回)10時～11時30分 **問**いきいきづくり体操教室 **対**65歳以上・12人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル・上履き **所**と**問**と**問**アクティブライフ芦屋(☎34-6500)

◆スポーツリーダー認定講習会  
**日**1月27日～2月15日 **所**体育館・青少年センター **所**スポーツトレーナーの役割(講義実技) **費**1,000円 **日**1月10日(金)までに右記へ **問**スポーツ推進課(☎22-7910)

## 講習・講座

◆普通救命講習  
**日**12月14日(土)9時30分～12時30分 **所**消防庁舎多目的ホール **所**A E D(除細動器)・心肺蘇生法・応急処置等※受講者は「修了証」を交付※カレンジャーで申し込みは随時受け付け **所**市内在住・在勤・在学のかた先着20人 **所**救急救命士・救急隊員 **所**消防本部救急課(☎32-2345)

◆総合公園12月の園芸講習会・講座  
**日**と**問**①12月15日(日)・お正月飾り②16日(月)・新年を飾る和様風寄せ植え③23日(月)・ミニテンドロを使った室内用お正月飾り④緑化相談(土・日・祝)/①②③10時～11時30分④13時30分～16時30分 **対**①②③20人 **日**①③前田典子氏②佃隆子氏 **費**①②③3,500円 **持**持ち帰り用の袋・筆記用具 **日**①8日②9日③16日(日)17時までに講座名・住所・氏名・電話番号を電話・ファックス・Eメールで下記へ④緑の相談所窓口か電話(☎34-0031)で受け付け **問**総合公園(☎38-2103/☎25-2026/☎midori@ashiyashi.sogoko.co.jp)

◆上級救命講習  
**日**1月26日(日)9時～17時30分 **所**消防庁舎多目的ホール **所**心肺蘇生法・A E Dの取り扱い・止血法・その他の応急手当等※受講者には「修了証」を交付※市在住・在勤・在学のかたに限る **対**先着20人(5人に満たない場合は中止) **所**救急救命士・救急隊員 **日**1月23日(木)までに右記へ **所**消防本部救急課(☎32-2345)

◆第3回危険物取扱者試験  
**日**2月9日(日) **所**神戸市ほか7会場 **問**甲種・乙種全類・丙種 **持**郵送・持参 **日**1月11日～12月20日までに試験センターへ**【**さわやか体操教室・老人福祉会館**】**  
**日**1月8日～3月19日(水・全11回)10時～11時30分 **所**老人福祉会館 **所**簡単筋力アップ体操・バランス運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル **日**12月9日～13日までに上記へ  
**【**社会福祉協議会取り扱い分**】**  
**日**12月24日(火)10時30分～15時30分 **所**NPO設立・運営相談ほか **問**上記へ  
**【**パソコン無料相談(登録団体向け)**】**  
**日**毎週水曜日10時～15時(要予約) **問**上記へ

◆第3回危険物取扱者試験  
**日**2月9日(日) **所**神戸市ほか7会場 **問**甲種・乙種全類・丙種 **持**郵送・持参 **日**1月11日～12月20日までに試験センターへ**【**さわやか体操教室・老人福祉会館**】**  
**日**1月8日～3月19日(水・全11回)10時～11時30分 **所**老人福祉会館 **所**簡単筋力アップ体操・バランス運動 **対**65歳以上・15人(要予約)※初参加者優先 **持**お茶・タオル **日**12月9日～13日までに上記へ  
**【**社会福祉協議会取り扱い分**】**  
**日**12月24日(火)10時30分～15時30分 **所**NPO設立・運営相談ほか **問**上記へ  
**【**パソコン無料相談(登録団体向け)**】**  
**日**毎週水曜日10時～15時(要予約) **問**上記へ

## 寄附

11月8日までの受け入れ分(敬称略)  
**【**企画課取り扱い分**】**  
 【あしやふるさと寄附金】●2万円、匿名  
**【**教育委員会管理課取り扱い分**】**  
 ●テント2張(朝日ヶ丘幼稚園へ)・ロイター板2台(朝日ヶ丘小学校へ)、N P O 法人芦屋ワールドビーズ倶楽部  
**【**社会福祉協議会取り扱い分**】**  
 ●1万円、K. N  
 ●1万5千円、伊勢町青年クラブ 服部朗

## お知らせ

芦屋病院 ☎31-2156  
 ●平成25・26年度正規職員募集  
**問**看護師 **対**有資格者(免許取得見込み可) **所**と**問**経営企画室

●市民ギャラリー  
**日**12月1日～31日 **所**管理棟4階ギャラリーホール **所**田中より子氏「絵画」 **問**総務課

●芦屋病院マチネーコンサート  
**日**12月21日(土)14時30分～ **所**外来棟4階黄色いピアノ前 **所**クリスマス&13周年バースデーコンサート **所**錦恵子(クロマティックハーモニカ)・金澤佳代子(ピアノ) **問**総務課

## 芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707

●12月1日は世界エイズデー  
 エイズ患者・H I V感染者数が増えています。不安をお持ちのかたは検査(匿名・無料)を受けましょう。(健康カレンダー参照)H I Vに感染した人への偏見や差別をなくし、正しい知識を持ち、共に生きる社会を築きましょう。**問**上記へ

●お肉はよく焼いて食べよう！  
 牛レバーは食品衛生法で生食用としての販売、提供が禁止されています。規格基準を満たした「生食用食肉」以外のお肉や内臓は食中毒予防のため、中までしっかり加熱して食べましょう。**問**上記(食品薬学衛生課)へ

●毒キノコによる食中毒に注意！  
 10月兵庫県内でツキヨクケによる食中毒が発生しました。食用キノコ類と確実に判断できないキノコ類は、絶対に「採らない」「食べない」「売らない」「人にあげない」ことが重要です。**問**上記(食品薬学衛生課)へ

●芦屋在宅栄養士会 会員募集  
**所**食の専門職として、栄養学の知識を生かし一緒に活動しましょう。月1回の情報交換もあります。**所**市内在住で栄養士免許をお持ちのかた **問**上記(地域保健課栄養士)へ

## 講座・相談

芦屋病院 ☎31-2156

●糖尿病教室  
**日**12月13日(金)13時30分～15時 **所**2階病棟講堂 **所**あなたは大丈夫? シックデイ・SMBG・ごそう対策 **所**栄養管理室

●両親学級  
**日**12月14日(土)10時～12時 **所**お産の経過・赤ちゃんのお風呂 **所**妊娠2週以降の妊婦とパートナー・5組 **所**と**問**3階東病棟(13時～16時)

## 保健センター ☎31-1586

●ブレ親教室 パパママクラス  
**日**12月21日(土)9時30分～11時30分 **所**①親と子の絆づくり②母乳育児の準備とすすめ方③お産の流れにそった安産のためのマッサージと体操④パパと一緒に親子ふれあいタッチケア⑤グループワーク **対**5カ月未満の赤ちゃんのいるママとパートナー(5組)10時30分～/妊娠24週以降の妊婦とパートナー(20組)9時30分～<要予約> **所**と**問**と**問**上記へ

## 芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707

●アルコール依存症の家族会  
**日**12月13日(金)10時～12時 **所**アルコール問題で悩んでいる家族 **所**と**問**地域保健課へ

## 芦屋病院 健康教室

●日時 12月18日(水)13時30分～14時30分 ●会場 保健福祉センター多目的ホール ●内容 「腰痛がかわる、改善体操」●定員 150人 ●講師 リハビリテーション科理学療法士・田村宏氏 ●申し込み 下記へ

問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156

## 12月・前半

※料金の明記がないものは無料  
 ※対象の明記のない場合は、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かた(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>			
4カ月児健康診査	10日(火)12時45分～13時45分	平成25年8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25年2月生まれ	
1歳6カ月児健康診査	12日(木)12時45分～14時	平成24年6月1日～20日生まれ	
3歳児健康診査	5日(木)12時45分～14時	平成22年10月28日～11月15日生まれ	
アレルギー健診	20日(金)13時～14時	アレルギーが心配な小児を対象に医師による健診【要予約】	保健センター
アレルギーの離乳食相談	2日(月)9時30分～11時	食物アレルギーが心配なかたの離乳食相談【要予約】	
育児相談	4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	
母子栄養相談	3日・17日(火)9時30分～11時	妊娠中の栄養・離乳食・幼児食に関する相談【要予約】	
こどもの相談	11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】	保健センター
歯の無料相談・健診	4日・18日(水)13時～14時45分<歯科センター>	子ども対象	

検診・健診・相談			問い合わせ
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 【まさい乳腺クリニック】☎22-2800 診療時間内	保健センター
	乳がん検診・検診車(マンモグラフィ併用)	9日(月)・11日(水)9時～11時<保健センター>	
がん検診	肺がん検診	11日・18日(水)13時～13時30分	保健センター
	胃がん検診	1月以降の予約受け付け中	
検(健)診・相談・その他	前立腺がん検診	1月以降の予約受け付け中	保健センター
	アスベスト検診	11日・18日(水)13時～13時30分	
検(健)診・相談・その他	肝炎ウイルス検診	5日(木)11時～11時30分	保健センター
	特定健康診査(個別) 後期高齢者医療健康診査	12月14日(土)まで 実施医療機関の診療時間内	
検(健)診・相談・その他	歯の無料健診・相談	4日・18日(水)13時～14時45分<歯科センター>	保健センター
	骨粗しょう症検診	1月以降の予約受け付け中	
検(健)診・相談・その他	健康相談	5日(木)午後	保健センター
	栄養相談	3日・17日(火)9時30分～11時	
検(健)診・相談・その他	保健相談	10日(火)9時30分～11時	保健センター
	H I V・肝炎・梅毒検査	6日・13日(金)13時30分～14時	
検(健)診・相談・その他	こころの相談	10日(火)13時～14時30分	保健センター
	専門栄養相談	24日(火)10時～12時	

## 芦屋病院 公開講座

●日時 12月7日(土)14時～15時30分  
 ●会場 市民センター 401室 ●テーマ 病気になったら～身体とこころの辛さを和らげよう～ ●講師 芦屋病院 緩和ケア内科・進藤喜子医師 ●受講料 200円 ●申し込み 直接会場へ

問い合わせ 公民館 ☎35-0700



進藤 喜子 医師