

# 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6日(月)から開室(本庁でのシステム改修のため1月5日まで休業) **内**住民票・印鑑証明書等の交付(届関係証明書の一部)※本人以外の交付や届出には委任状が必要(市民課含む) **問**ラポルテ市民サービスコーナー(☎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**1月7日(火)13時～16時 **所**市民相談室 **内**土地の境界問題・分筆合筆や登記相談 **時**12時45分～15時30分南館玄関受付へ  
**【公正証書相談】**  
**日**1月14日(火)13時～16時 **所**市民相談室 **内**遺言書等公正証書の相談 **時**12時45分～15時30分南館玄関受付へ  
**【行政相談】**  
**日**1月15日(水)13時～16時 **所**お困りです課 **内**国・県等への意見・要望 **時**12時45分～15時30分お困りです課へ  
**【不動産相談】**  
**日**1月21日(火)13時～16時 **所**市民相談室 **内**不動産全般に関する相談 **時**12時45分～15時30分南館玄関受付へ  
**【税務相談】**  
**日**1月28日(火)13時～16時 **所**市民相談室 **内**相続税・贈与税など **時**12時45分～15時30分南館玄関受付へ  
 ※各相談は、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 **内**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 **問**希望する週の曜日(休日の場合は翌日)9時から電話で上記へ

◆身体障がい者移動相談  
**日**1月10日(金)9時～11時 **所**川西市役所 **内**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)

◆女性相談のお知らせ  
**日**1月10日・17日・24日・31日(金)11時～16時 **所**男女共同参画センター **内**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**1月20日(月)13時～16時 **内**労働・年金・社会保険・労働保険等の相談 **所** & 問 経済課(☎38-2033)

## 催し

◆児童センターの催し  
**所** & 問 上宮川文化センター(☎22-9229/☎22-1659 / 千659-0061 上宮川町10-5)  
**【育児サポートルーム】**  
**日**1月22日(水)13時～16時 **内**市内の子育てグループに遊戯室を無料開放 **日**1月6日(月)9時30分から上記窓口へ

【こどもひろば】  
**日**1月15日(水)①9時15分～10時30分②10時45分～12時③14時45分～16時 **内**児童厚生員と自由遊び **日**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**1月14日(火)9時30分から電話で児童センターへ  
**【あそびひろば】**  
**日**1月16日・23日(木)15時～16時 **内**親子で自由遊び **日**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・各先着16組 **日**当日5分前に児童センターへ  
**【ひよこひろば】**  
**日**1月22日(水)①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分 **内**親子での手遊び **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・先着各18組 **日**1月21日(火)9時30分から電話で児童センターへ  
**【親子クラブ見学】**  
**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・1日1組 **日**電話で児童センターへ  
**【子育てフリー相談】**  
**日**火・金の午前中 **内**児童厚生員との個人面談※子ども同伴可 **日**電話で児童センターへ

◆社会福祉協議会の催し  
**所**社会福祉協議会(☎32-7530)  
**【ワンコインサロン】**  
**日** & ①1月10日(金)/木の実のリース②24日(金)/レーザークラフト・かばんのキーホルダー/10時30分～11時30分 **所**保健福祉センター(高齢者交流室) **日**60歳以上のかた各15人 **日**①500円②400円 **日**1月6日(火)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18日(土)13時30分～15時30分 **所**保健福祉センター(運動室) **内**しょうがい者スポーツ種目の体験等 **日**市内在住・在勤・在学のかた **所** & 問 社会福祉協議会またはスポーツ推進課(☎22-7910)  
**【要約筆記ボランティア養成講座】**  
**日**1月29日～3月19日(水・全8回)13時30分～16時30分 **所**保健福祉センター(団体会議室2) **内**耳の不自由なかたの社会参加を手伝う活動 **日**20人 **日**1,500円(社協会員500円) **所** & 問 社協ボランティア活動センター(☎32-7525)

◆図書館の催し  
**所** & 問 図書館(☎31-2301)  
**【金曜シネサロン】**  
**日** & ①1月10日(金)「日本沈没」/24日(金)「また逢う日まで」各13時30分～  
**【こどもおはなしの会・絵本の会】**  
**日**1月11日・18日・25日(土)14時～15時 **日**3歳～小学生  
**【打出分室こどもおはなしの会】**  
**日**1月11日(土)15時～15時30分 **日**打出教育文化センター **日**3歳以上(保護者可)

◆いきいき健康体操教室  
**日**1月17日(金)10時30分～11時30分 **内**全身体操・リハビリ運動 **日**65歳以上・15人 **日**100円 **内**お茶・タオル・上靴 **所** & 問 & 問 和風園(☎23-0485)

◆あしや市民活動センターの催し  
**所** & 問 あしや市民活動センター(☎26-6452/☎26-6453)  
**【定例NPO相談】**  
**日**1月28日(火)10時30分～15時30分 **内** NPO設立・運営相談ほか **日**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) **日**上記へ

## 講習・講座

◆甲種防火管理者講習会  
**日** & ①<再講習>2月5日(水)14時～16時②<新規講習・両日受講>2月6日(木)・7日(金)10時～17時 **所** 消防庁倉多目的ホール **日**先着①10人②50人 **日**①2,000円②4,000円(※申し込み時) **日**費用と受講申込書(必要事項を記載)①甲種防火管理者資格証の写し②証明用写真2枚(縦3.5cm×横2.5cm)を持参のうえ、1月14日～31日の平日・執務時間内に上記※定員に達し次第締め切り **問**消防本部予防課(☎38-2098)

## 市民のひろば

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

【餅つき大会(ぜんざい)&風作り体験】  
**日**1月11日(土)10時～15時※雨天時翌日曜へ順延 **内** & ① & ②餅つき]500人(予定) ※なくなり次第終了(風作り)①10時～11時②11時30分～12時30分③13時～14時・各30人・1枚300円 **日**①電話かファクス(住所・氏名・電話番号を明記)で下記へ②③10時～当日受け付け※定員になり次第終了 **所** & 問 総合公園(☎38-2103/☎25-2026)

【子育て講座&相談室】  
**日**1月12日(日)10時～11時30分 **所** 保健福祉センター **内** & 問 家庭倫理の会芦屋市・新地(☎080-4236-1804)

【市民ハイキング】  
**日**1月12日(日)8時～15時30分 **所** 阪急芦屋川→高塚の滝→風吹岩→雨ヶ峰→七曲がり→六甲最高峰→総谷北山→東おたふく山登山口バス停(解散) **日**400円(交通費別) **日**昼食・水筒・雨具・軽アイゼン **所** & 問 芦屋登山会・平井(☎32-6415)

【あしや喜楽苑ギャラリー】  
**日**①1月14日～20日②21日～31日・9時～17時(最終日15時まで) **日**①創作 幸布の会 二人展②ホーム塩屋第11回をり織り作品展 **所** & 問 あしや喜楽苑(☎34-9287)

【折り紙教室】  
**日**1月15日(水)10時～12時 **所** 図書館 **内** 成人 **日**折り紙・はさみ・のり **日**段谷(☎34-2546)

【丹波の朝採り有機野菜市】  
**日**1月15日・22日・29日(水)10時～13時 **所** & 問 ワークホームつづじ・田中(☎22-7044)

【浜風の家 1月のイベント】  
**日**1月17日(金)10時～15時 **内** 震災メモリアル&料理教室 **所** & 問 浜風の家(☎35-5700)

【自閉症・発達障がいの相談室】  
**日**1月17日(金)10時～15時30分 **所** 本口記念会館 **内** & 問 佐伯(☎090-2701-8660)

【ときわ会・楽しく豊かな交流会】  
**日**1月18日(土)9時30分～11時 **所** 保健福祉センター **内** 男性60歳・女性55歳以上の独身のかた **日** 問 本間(☎32-5926)

【メンタルヘルスセミナー】  
**日**1月18日(土)13時30分～15時30分 **所** 保健福祉センター **内** 最近、障害年金がおかしい **所** 芦屋メンタルサポートセンター 理事長・寺内嘉一氏(精神科医) **所** & 問 芦屋メンタルサポートセンター・多田(☎32-0458)

◆総合公園 1月の園芸講習会  
**日** & ①1月17日(金)・園芸の基礎 4植物の診断と手当て②18日(土)・プリザードのランを使った小物入れ③23日(木)・花木について(せんでい・防除・肥料)④24日(金)・室内でほっこり楽しむ多肉植物 アレンジ/10時～11時30分 **日**各20人 **日**①萩原一氏②④前田典子氏③ 個隆子氏 **日**①③800円②3,500円④2,500円 **日**持ち帰り用の袋・筆記用具 **日**①14日②11日③20日④17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 **問** 総合公園(☎38-2103/☎25-2026/☎midori@ashiyashisogokoen.com)

## 寄附

12月5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>  
 ●5万円、大槻博司  
**【市民企画課取り扱い分】**  
 ●2万円、淡交会阪神支部

【10代のためのやすらぎの部屋】  
**日**1月18日(土)13時～16時30分 **所** 図書館 **内** ヨッシーくらぶ・守上(☎23-6854)

【省エネの暮らし方】  
**日**1月18日(土)13時30分～16時 **所** 市民センター別館218室 **内** 家の改装・暖房器具の使い方で電気使用量・電気代が下がる **所** 京都橋大学教授・竹山清明氏 **内** 原発をなくそう芦屋連絡会・池上(☎070-5669-5875)

【認知症の人をささえる あじさいの会】  
**日**1月20日(月)13時30分～15時30分 **所** 保健福祉センター **内** おしゃべり会 **内** 認知症の人を介護している家族など **日** あじさいの会(☎32-7530・社会福祉協議会内)

【母子のいこいの部屋】  
**日**1月21日(火)10時～11時30分 **所** 図書館 **内** 親と子の友達づくり **日** 0歳～未就園児と保護者 **所** パルーン・津田(☎32-2610)

## 講座・相談

◆糖尿病教室  
**日**1月10日(金)13時30分～15時 **所** 病棟2階講堂 **内** 糖尿病と合併症 血管合併症 講義と検査・スキンケアの実際 **所** 栄養管理室

◆両親学級  
**日**1月11日(土)10時～12時 **所** 3階東病棟 **内** お産の経過・赤ちゃんのお風呂 **日** 妊娠22週以降の妊婦とパートナー・5組 **日** 3階東病棟(13時～16時)

◆新春市民囲碁大会  
**日**1月26日(日)10時～16時※受け付け9時30分～10時 **所** 市民センター 401室 **内** クラス別の囲碁競技会 **日** 市内在住・在勤・在学・協会員、小・中学生 **日** 一般1,500円/会員1,000円/小・中学生500円(昼食付) **所** 芦屋囲碁協会・河副(☎23-5112)

【遺言・相続税対策いろは無料講座】  
**日**1月30日(木)13時30分～17時 **所** 大原集会所 **日** 20人(要予約) **所** & 問 相続総合相談センター(☎0120-640-339)

【パソコン講座<2月>】  
**日**①②毎週月曜日③毎週火曜日(11日除く)④毎週水曜日⑤毎週金曜日/①③④⑤10時～12時②13時30分～15時30分 **内** ①ワード応用②ネット・メール③ウィンドウズ8入門④パソコンデジカメ⑤個人教室 **日**①～④先着各10人⑤先着5人 **日**①②④3,000円<全4回>③2,250円<全3回>(教材費各150円別)⑤2時間各2,000円 **所** & 問 シルバー人材センター(☎32-1414)

【芦屋っこ、尼崎っこ、交流雪遊び】  
**日**2月22日・8時30分～23日・17時ごろ **所** 美方高原自然の家「とちのき村」(香美町) **内** そりあそび・雪上運動会ほか **日** 小学生4年生以上・40人 **日**5,000円(子ども会会員4,500円) **日**1月22日(水)までに氏名・性別・学年・住所・電話番号を明記の上、ファクスで下記へ※ファクス送信後、要電話確認。園子ども会連絡協議会(☎220438/☎221633)

◆お知らせ  
**所** 芦屋病院(☎31-2156)  
 ●芦屋病院平成25・26年度 正規職員募集 **内** 看護師 **日** 有資格者(免許取得見込み可) **所** & 問 経営企画室

◆市民ギャラリー  
**日**1月4日～31日 **所** 管理棟4階ギャラリースペース **内** 武田正道「愛犬の絵画、写真展」 **所** 総務課

◆芦屋病院マチナーコンサート  
**日**1月12日(日)14時30分～ **内** 外来棟4階黄色いピアノ前 **内** 新春を迎えて～絵本読み聞かせほか **内** 寺島勝優子(うた)・寺脇佐和子(かたり)・金澤佳代子(ピアノ) **所** 総務課

◆保健センター ☎31-1586  
 ●献血のお知らせ  
**日**1月23日(木)10時～13時・14時～16時 **所** 市役所北館1階ロビー **内** 上記へ

◆第2期のMR(麻しん風しん)混合ワクチン未接種の皆さんへ  
 平成25年度第2期の麻しん風しん混合ワクチンの定期予防接種率は就学前健診時に約64.4%となっています。未接種のかたは、3月末までですので体調のよいつきの接種をお勧めします。 **日** 上記へ

◆芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707  
 ●年始の各種衛生検査 **内** 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)の受け付けは、1月6日(月)からになります。 **日** 上記へ

◆芦屋在宅栄養士会 会員募集 **内** 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。 **日** 市内在住で栄養士免許をお持ちのかた **日** 上記(地域保健課栄養士)へ

## 講座・相談

◆糖原病教室  
**日**1月10日(金)13時30分～15時 **所** 病棟2階講堂 **内** 糖原病と合併症 血管合併症 講義と検査・スキンケアの実際 **所** 栄養管理室

◆両親学級  
**日**1月11日(土)10時～12時 **所** 3階東病棟 **内** お産の経過・赤ちゃんのお風呂 **日** 妊娠22週以降の妊婦とパートナー・5組 **日** 3階東病棟(13時～16時)

◆保健センター ☎31-1586  
 ●プレ親教室 もくろくクラス  
**日**1月18日(土)9時30分～11時30分 **所** 保健センター **内** 赤ちゃんのお風呂の入れ方(講話と実習)②何が必要?出産準備品(講話)③パパとしての気持ちの準備(講話) **日** 妊娠中期以降の妊婦とパートナー・20組 **日** 母子健康手帳・手拭きタオル **所** & 問 上記へ

◆もぐもぐ離乳食教室  
**日**1月27日(月)9時45分～11時30分 **所** 保健福祉センター調理実習室 **内** 7～8カ月の離乳食のすすめ方の講話・試食・手遊び **日** 6～7カ月児(第1子優先)と保護者・20組<要予約> **日** 母子健康手帳・バスタオル **所** & 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**1月10日(金)10時～12時 **内** アルコール問題で悩んでいる家族 **所** & 問 上記(地域保健課)へ

◆若者の心と体の相談  
**日**1月10日(金)14時～16時 **内** 助産師による望まない妊娠の予防(水)までに氏名・性別・学年・住所・電話番号を明記の上、ファクスで下記へ※ファクス送信後、要電話確認。園子ども会連絡協議会(☎220438/☎221633)

# 1月・前半

◆お知らせ  
 ※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
<b>子育て関係</b>		
4カ月児健康診査	14日(火)12時45分～13時45分	平成25年9月1日～15日生まれ
10カ月児健康診査	市内実施医療機関	平成25年3月生まれ
1歳6カ月児健康診査	16日(木)12時45分～14時	平成24年6月21日～7月10日生まれ
3歳児健康診査	9日(木)12時45分～14時	平成22年12月1日～20日生まれ
アレルギー健診	17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】
アレルギーの離乳食相談	6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	15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	7日・21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	8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】
歯の無料相談・健診	8日・22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  
**【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**

◆がん検診  
**乳がん検診・個別(マンモグラフィ併用)**  
**日**1月12日(日)14時30分～15時30分  
**乳がん検診・検診車(マンモグラフィ併用)**  
**日**2月3日(月)9時～10時30分<保健センター>  
**肺がん検診**  
**日**15日(水)13時～13時30分  
**胃がん検診**  
**日**2月以降の予約受け付け中

◆健康相談  
**日**9日(木)午後  
**栄養相談**  
**日**7日・21日(火)9時30分～11時  
**保健相談**  
**日**14日(火)9時30分～11時  
**H I V・肝炎・梅毒検査**  
**日**10日・24日(金)13時30分～14時  
**こころの相談**  
**日**14日(火)13時～14時30分  
**専門栄養相談**  
**日**28日(火)10時～12時

◆前立腺がん検診  
**日**9日(木)11時～11時30分  
**アスベスト検診**  
**日**15日(水)13時～13時30分  
**肝炎ウイルス検診**  
**日**27日(月)・28日(火)9時～10時  
**骨粗しょう症検診**  
**日**24日(金)9時30分～10時  
**歯の無料健診・相談**  
**日**8日・22日(水)13時～14時45分<歯科センター>  
**健康相談**  
**日**9日(木)午後  
**栄養相談**  
**日**7日・21日(火)9時30分～11時  
**保健相談**  
**日**14日(火)9時30分～11時  
**H I V・肝炎・梅毒検査**  
**日**10日・24日(金)13時30分～14時  
**こころの相談**  
**日**14日(火)13時～14時30分  
**専門医療によるこころの病気の相談**  
**日**28日(火)10時～12時

◆健康相談  
**日**9日(木)午後  
**栄養相談**  
**日**7日・21日(火)9時30分～11時  
**保健相談**  
**日**14日(火)9時30分～11時  
**H I V・肝炎・梅毒検査**  
**日**10日・24日(金)13時30分～14時  
**こころの相談**  
**日**14日(火)13時～14時30分  
**専門医療によるこころの病気の相談**  
**日**28日(火)10時～12時

◆目曜・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  
 1/10 長澤クリニック(内・消) ☎25-0075  
 1/17 加藤内科消化器科クリニック(内・消) ☎25-1211  
 1/24 渡辺内科クリニック(内・循) ☎80-8200  
 にしわき消化器内科・外科クリニック(内・外・消・肛) ☎38-9891  
 2/7 上田内科(内) ☎34-1878  
 \*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)

# 健康カレンダー

◆芦屋病院 ☎31-2156/☎22-8822(朝日ヶ丘町39-1)  
 ◆保健センター(保健福祉センター3階) ☎31-1586/☎31-1018(呉川町14-9)  
 ◆芦屋健康福祉事務所(芦屋保健所) ☎32-0707/☎38-1340(公光町1-23)

◆子育て関係  
**4カ月児健康診査**  
**日**14日(火)12時45分～13時45分  
**10カ月児健康診査**  
**所** 市内実施医療機関  
**1歳6カ月児健康診査**  
**日**16日(木)12時45分～14時  
**3歳児健康診査**  
**日**9日(木)12時45分～14時  
**アレルギー健診**  
**日**17日(金)13時～14時  
**アレルギーの離乳食相談**  
**日**6日(月)9時30分～11時  
**育児相談**  
**日**15日(水)9時30分～10時30分  
**母子栄養相談**  
**日**7日・21日(火)9時30分～11時  
**こどもの相談**  
**日**8日(水)13時30分～16時  
**歯の無料相談・健診**  
**日**8日・22日(水)13時～14時45分<歯科センター>