

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ナー
回月～金曜日・10時～19時(土・日・祝日は10時～17時)※3月の休業日は12日・19日(木)
内住民票・印鑑証明書等の交付(税関係証明書の一部)※印鑑証明は印鑑登録証が必要※本人以外からの交付には委任状が必要な場合があります(市民課含む)。**回**ラポルテ市民サービスコナー(☎31-3130)

◆子育てセンターからのお知らせ
回子育てセンター(☎31-8006)
【「なかよひひろば」の会場が変わります】
回岩園幼稚園の休園に伴い、岩園ひろばは3月14日(土)で終了し、4月4日(土)から朝日ヶ丘ひろば(朝日ヶ丘幼稚園)を開催。朝日ヶ丘ひろばの開催日は、毎週土曜日13時～15時。※祝日・年末年始は休み
【「カンガルークラブ」からのお知らせ】
回第2・4金曜日(4月10日から)10時～11時30分 **回**子育てセンター **回**今までの第1・3金曜日に加えて、新たに7カ月までのこどもを対象にした日を設けます。

◆お困りです課の相談
回お困りです課(☎38-5401)
【土地家屋調査士による登記相談】
回3月3日(火)13時～16時 **回**市民相談室
回土地の境界問題・分筆合筆や登記相談
回12時45分～15時30分に南館玄関受付へ
【公正証書相談】
回3月10日(火)13時～16時 **回**市民相談室
回遺言書等公正証書の相談
回12時45分～15時30分に南館玄関受付へ
【不動産相談】
回3月17日(火)13時～16時 **回**市民相談室
回不動産取引・契約に関する相談
回12時45分～15時30分に南館玄関受付へ
【行政相談】
回3月18日(水)13時～16時 **回**お困りです課 **回**国・県への意見・要望
回12時45分～15時30分にお困りです課へ
【税務相談】※4月より毎週月曜日に変更
回3月24日(火)13時～16時 **回**市民相談室
回相続贈与ほか税に関する相談
回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。
【相談】家事②弁護士③司法書士】
回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 **回**市民相談室 **回**①離婚・相続等②日常生活上の法律問題等③登記・多重債務等 **回**希望する週の月曜日(休日の場合翌日)9時から電話で上記へ

◆女性の悩み相談
回①3月6日・13日・27日(金)11時～16時
回②7日(土)10時～12時・20日(金)11時～16時 **回**男女共同参画センター **回**①心の悩み(夫婦・家族等)②家事相談(離婚・養育費・相続等)(秘密厳守)※一時保育あり(要予約) **回**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
回3月9日(月)13時～16時 **回**労働・年金・社会保険・労働保険等の相談 **回**と**回**図経済課(☎38-2033)

◆人権相談
回3月10日・24日(火)13時～16時(当日午前中で電話で予約受け付け)※1人1時間 **回**市役所北館2階第2会議室 **回**人権擁護委員による人権相談(秘密厳守) **回**と**回**図人権推進課(☎38-2055)

◆一時保育つき大人の読書タイム
回3月17日(火)①10時～12時②13時～15時※午前・午後のいずれかでお申し込みください。**回**子育て中の親(祖父母も含む)と2歳以上就学前児※一時保育(午前・午後各先着4人・1人300円) **回**3月2日(月)から①か②を電話で下記へ **回**と**回**男女共同参画センター(☎38-2023)

◆身体障がい者移動相談
回3月20日(金)9時30分～12時 **回**尼崎市身体障害者福祉センター **回**身体障害者手帳所持の肢体不自由のかた・障害者総合支援法の対象疾病に該当するかた **回**障害福祉課(☎38-2043/☎38-2178)

催し

◆児童センターからのお知らせ
回と**回**園上宮川文化センター(☎22-9229/☎22-1659/〒659-0061 上宮川町10-5)
【親子フリースクール】
回3月2日・9日・16日(月)14時30分～16時 **回**親子での自由遊び **回**0～2歳児と保護者・各16組 **回**当日5分前から会場で**【こどもひろば】**
回3月4日(水)①9時15分～10時30分②10時45分～12時③14時45分～16時 **回**児童厚生員と自由遊び **回**2・3歳児(平成23年4月2日～24年4月1日生まれ)各15人 **回**3月3日(火)9時30分から電話で上記へ
【あそびひろば】
回3月5日・12日(木)15時～16時 **回**親子での自由遊び **回**1・2歳児(平成24年4月2日～25年4月1日生まれ)と保護者・先着16組 **回**当日5分前から会場で**【ひよこひろば】**
回3月11日(水)①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分 **回**親子での手遊び **回**2～6歳児(平成23年4月2日～24年4月1日生まれの幼児)と保護者・先着18組 **回**3月10日(火)9時30分から電話で上記へ

◆湖芦屋交流センターの催し
回と**回**園湖芦屋交流センター(☎25-0511)
【ヨルダンの日】
回3月14日(土)14時～ **回**講演※お茶とヨルダンのお菓子試食あり **回**中学生以上・100人 **回**ヨルダン王国大使夫人シーファ・ハダッド氏 **回**700円 **回**3月10日(火)までに上記へ(要予約)
【作って食べて世界の世界の料理 フランス編】
回4月2日(木)10時～14時 **回**ホテルイカのパスタ・香住かのにサラダとサーモンマリネほか **回**先着30人 **回**元エルデアンジュ芦屋シェフ・小沢亮吾氏 **回**2,200円 **回**3月1日(日)13時から上記へ

◆さわやか教室(介護予防事業)
【老人福祉会館】
回①4月1日～6月24日(水・全11回)※4月29日を除く②4月2日～6月18日(水・全12回)10時～11時30分 **回**簡単筋力アップ体操ほか **回**65歳以上・各15人※初参加者優先 **回**お茶・タオル **回**と**回**園3月3日～6日までにアクティブライフ山芦屋(☎25-7100)へ

◆和風園の催し
回と**回**園和風園(☎23-0485)
【いきいき健康体操教室】
回3月6日・20日(金)10時30分～11時30分 **回**全身体操・リハビリ運動 **回**65歳以上・各15人 **回**100円 **回**お茶・タオル・上靴 **回**【高齢者栄養改善教室】
回3月19日(木)10時～11時30分 **回**家庭でできる簡単調理・栄養指導 **回**65歳以上・10人 **回**300円 **回**エプロン・三角巾

◆図書館の催し
回と**回**園図書館(☎31-2301)
【金曜シネサロン】
回と**回**3月6日(金)「アニー・ホール」/20日(金)「ゴッドファーザー」/各13時30分～
【こどもおはなしの会・絵本の会】
回3月7日・14日・21日・28日(土)14時～15時 **回**3歳～小学生中心 **回**【打出会子どもおはなしの会】
回3月14日(土)15時～15時30分 **回**打出教育文化センター **回**3歳以上(保護者参加可)

◆社会福祉協議会の催し
回園社会福祉協議会(☎32-7530)
【ワンコインサロン】
回3月13日(金)10時30分～11時30分 **回**保健福祉センター(高齢者交流室) **回**いちごのプレートを作ろう! **回**60歳以上15人 **回**100円(材料費400円) **回**3月2日(月)9時から上記へ
【高齢者「食食懇談会」】
回3月19日(木)12時～ **回**保健福祉センター(調理室) **回**70歳以上・先着40人 **回**500円 **回**3月2日(月)9時から上記へ
【しようがい者とのスポーツ交流ひろば】
回3月21日(土)13時30分～15時30分 **回**保健福祉センター(運動室) **回**しようがい者スポーツ種目の体験 **回**市内在住・在勤・在学のかた **回**上記またはスポーツ推進課(☎22-7910)へ

◆あしやY〇倶楽部「ふれあいの集い」
回3月14日(土)13時30分～(13時開場)
回市民センター音楽室 **回**ふれあひ合唱・打楽器の演奏・寸劇紙芝居ほか **回**高齢福祉課(☎38-2044)

◆普通救命講習
回3月29日(日)9時30分～12時30分 **回**消防庁倉多目的ホール **回**A E D(除細動器)・心肺蘇生法・応急処置等※受講者には「修了証」を交付※グループでの申し込みは随時受け付け **回**市内在住・在勤・在学のかた・先着20人 **回**救急救命士・救急隊員 **回**消防本部救急課(☎32-2345)

寄附

2月10日分までの受け入れ分(敬称略)
【公園緑地課取り扱い分】
【市の緑化のために】
回2,000,000円、中島康雄
【教育委員会取り扱い分】
【学校図書充実にために】
回5,042円、匿名
【社会福祉協議会取り扱い分】
回12,240円、レストランジューぶん長谷キミエ

【アクティブライフ芦屋】
回4月2日～6月4日(木・全10回)10時～11時30分 **回**足腰元氣! 転ばん体操 **回**65歳以上・12人※初参加者優先 **回**お茶・タオル・上履き **回**3月5日(木)までにアクティブライフ芦屋(☎34-6500)へ
【上宮川文化センター】
回4月10日～9月25日(第2・4金/全12回)10時～12時 **回**いす体操等 **回**65歳以上・先着25人※初参加者優先 **回**飲み物・タオル **回**と**回**園3月2日～13日までに東山手高齢者生活支援センター(☎32-7552)へ
【さわやか水ストレッチ】
回①火曜日コース(4月28日開始・全11回)②木曜日コース(4月30日開始・全11回)③金曜日コース(5月1日開始・全11回)9時15分～10時45分 **回**保健福祉センター(水浴訓練室) **回**水浴訓練①65歳以上・各15人※今年度11月からの参加者は対象外※事前説明会(4月6日(月)13時30分～15時・福祉センター3階会議室1)に要参加 **回**と**回**園3月4日～4月4日の火～土曜日・9時～17時に福祉センター水浴訓練室(☎31-0609)へ

講習・講座

◆総合公園3月の園芸講習会
回と**回**①3月16日(月)・かわいい花がいっぱいの春の寄せ植え②21日(土)・アート多肉植物で作る緑のインテリア③28日(土)・アブリザードのバラで作るフォトフレーム/④13時30分～15時⑤⑩10時30分～12時 **回**各20人 **回**①佃隆子氏②③前田典子氏 **回**②2,500円③③3,500円 **回**持ち帰り用の袋・筆記用具 **回**①9日②14日③21日の17時までに講座名・住所・氏名・電話番号を電話・ファクス・Eメールで右記へ **回**総合公園(☎38-2103/☎25-2026/☎muesaka@mizuno.co.jp)

◆小学生パソコン教室
回3月25日(水)①10時～12時②13時～15時 **回**パソコンでオリジナルシール作り **回**小学生・各6人 **回**3月17日(火)までに、教室名・郵便番号・住所・氏名・学年・電話番号・希望時間(①か②)を、はがきかファクスで下記へ※応募多数の場合は抽選。結果は受講者へのみ連絡 **回**と**回**園上宮川文化センター(☎22-9229/☎22-1659/〒659-0061 上宮川町10-5)

お知らせ
 芦屋病院 ☎31-2156
 ●市民ギャラリー
回3月1日～31日 **回**管理棟4階ギャラリースペース **回**クオリアート「癒しの作品 グループ展」 **回**総務課

●芦屋病院マチネーコンサート
回3月29日(日)14時30分～ **回**外来棟4階黄色いピアノ前 **回**桜まつりコンサート **回**尼崎ゆり(ポーカー)・芦屋コンサートバンド(演奏) **回**総務課

●芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707
 ●指定難病医療費助成制度
回1月1日より、「難病の患者に対する医療費等に関する法律」が施行され、110疾患の指定難病を対象とした医療費助成制度が始まりました。医療費助成の支給認定を受けるためには、申請の上、認定を受ける必要があります。**回**と**回**園上記(地域保健課)へ

●小児慢性特定疾病医療費助成制度
回1月1日より、「児童福祉法」が改正・施行され、74疾病を対象とした医療費助成制度が始まりました。医療費助成の支給認定を受けるためには、申請の上、認定を受ける必要があります。**回**と**回**園上記(地域保健課)へ

講座・相談
 芦屋病院 ☎31-2156

●糖尿病教室
回3月6日(金)13時30分～15時※開催日が1週間早くなっています。 **回**病棟2階講堂1 **回**糖尿病総まとめ **回**栄養管理室

●両親学級
回3月14日(土)10時～12時 **回**3階東病棟 **回**お産の経過・赤ちゃんのお風呂 **回**妊娠22週以降の妊婦とパートナー・5組 **回**3階東病棟(13時～16時)

保健センター ☎31-1586
 ●もぐもぐ離乳食教室
回3月23日(月)9時45分～11時30分 **回**保健福祉センター(調理実習室) **回**7～8カ月の離乳食のすすめ方の講話・試食・手遊び **回**6～7カ月児(第1子優先)と保護者・20組(要予約) **回**母子健康手帳・バスタオル **回**と**回**園上記へ

●兵庫医科大学 市民健康講座
回①3月11日(水)②3月25日(水)15時～16時30分(14時30分開場) **回**兵庫医科大学10号館3階第3会議室 **回**①心臓血管外科のおはなし②アスベスト関連疾患について **回**60人 **回**①心臓血管外科准教授・光野正孝氏②呼吸器内科助教・大嶋泰一郎氏 **回**兵庫医科大学病院地域医療・総合相談センター(☎0798-45-6035)※事前申し込み不要

●芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707
 ●アルコール依存症の家族会
回3月13日(金)10時～12時 **回**アルコール問題で悩んでいる家族 **回**と**回**園上記(地域保健課)へ

芦屋病院公開講座

■日時 3月14日(土) 午後2時～3時30分
 ■会場 市民センター401室
 ■テーマ 腹腔鏡下手術のあれこれ
 ■講師 芦屋病院外科/三方彰喜医師
 ■受講料 200円
 ■申し込み 直接会場へ

問い合わせ 公民館 ☎35-0700

3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(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	
子育て関係					
健康診査	4カ月児健康診査	10日(火)12時45分～13時45分	平成26年11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26年5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25年9月13日～30日生まれ		
	3歳児健康診査	5日(木)12時45分～14時	平成24年2月1日～15日生まれ		
相談	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	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】		
がん検診	子どもの相談	17日(火)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		
	肺がん検診	11日(水)13時～13時30分	40歳以上/かく痰検査(希望者 900円)/65歳以上結核検診を含む/年1回		保健センター
	胃がん検診	3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/胃1回(2,500円)【要予約】		
前立腺がん検診	5日(木)11時～11時30分	50歳以上の男性/P S A検査(1,000円)【要予約】			
アスベスト検診	11日(水)13時～13時30分	希望者/問診・胸部レントゲン【要予約】			
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	40歳以上/未受診者(1,000円)【要予約】	保健センター	
	骨粗しょう症検診	17日(火)9時30分～10時	20歳以上/超音波法(1,000円)【要予約】		
	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>	成人対象/40歳以上のかたのみ歯周疾患検診あり		
	健康相談	5日(木)午後	成人対象/医師による相談【要予約】		
その他	栄養相談	17日(火)9時30分～11時	管理栄養士による生活習慣病予防の食事相談等【要予約】	保健センター	
	保健相談	10日(火)9時30分～11時	保健師による生活習慣病予防等【要予約】		
	H I V・肝炎・梅毒検査	6日・20日(金)13時30分～14時	匿名検査【要予約】		芦屋健康福祉事務所
	こころの相談	10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】		※市外のかたも予約可
専門栄養相談	24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】			

3月は「自殺対策強化月間」です

～あなたの大切な家族に下記のような変化はありませんか?～

◆夜間ぐっすり眠れていないようだ ◆食欲が落ちている
 ◆体調不良(頭痛・肩こりなど)の訴えが多くなった
 ◆新聞やテレビを見なくなった ◆好きなことをしなくなった
 ◆ため息が出ている ◆「自分は価値のない人間だ」のような言葉を口にする
 このような変化が2週間以上続く場合は、専門家(医療機関・保健所・保健センターなど)に相談してください。

【自殺予防の3つのポイントは】
 ①気づき「悩みに気づき、耳を傾ける」
 ②つなぎ「専門家に相談するよう促す」
 ③見守り「温かく寄り添い見守る」です。
 ■不眠や気分が沈むなどの心の病気や悩みについて、ご相談ください。
 (月～金曜日)午後6時～ 翌日の午前8時30分(土・日・祝日)24時間
 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566

問い合わせ 保健センター ☎31-1586
 芦屋健康福祉事務所 地域保健課 ☎32-0707

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	
3/6	加藤内科消化器科クリニック(内・消) ☎25-1211
3/13	渡辺内科クリニック(内・循) ☎80-8200
3/20	にしわか消化器内科・外科クリニック(内・外・消・肛) ☎38-9891
3/27	上田内科(内) ☎34-1878
4/3	筋師医院(内) ☎23-0627
*金曜日23時～翌朝7時/金曜日以外22時～翌朝7時 南芦屋浜病院内(☎22-4040)	

めだか水泳教室の参加者募集

■日時 5月7日～7月30日<木・全13回>午後3時15分～4時45分【説明会】4月2日(木) ■会場 保健福祉センター水浴訓練室 ■対象 市内在住で「ぜんそく」または「ぜんそく様気管支炎」の診断があり、おおよね軽度のこども(平成21年4月2日～平成22年7月31日生まれ)・15人 ■申し込み はがきかファクスのに、参加希望のお子さんの①氏名②性別③生年月日④住所⑤電話番号⑥診断名⑦最近の受診日とかかりつけ病院名を明記の上、3月18日(水)(必着)までに下記へお申し込みください。*申し込み者多数の場合は、抽選。決定後通知書を送付。


問い合わせ 保健センター ☎31-1586/☎31-1018

地区集会所(県民交流広場)	問い合わせ 市民参画課 ☎38-2007
大原集会所(火曜日休館) ☎38-7782(午前中)	【歌声広場】 ■日時 3月5日(木)・27日(金)午前10時～正午 ■指導 隈本由紀子氏 ■参加費 200円 *直接会場へ
翠ヶ丘集会所(水曜日休館) ☎22-2475(午前中)	【たわしの輪(ニットカフェ)】 ■日時 3月5日(木)午前10時～正午 ■指導 見玉氏・上田氏 ■参加費 材料費1個につき50円 ■持ち物 かき針6号か7号・アクリル毛糸(あれば) *直接会場へ
前田集会所(水曜日休館) ☎23-3899(午前中)	【まちの寺子屋】 ■日時 3月7日(土)午前10時～正午 ■対象 幼稚園児～小学校低学年 ■問い合わせ 河村(☎31-1655) *直接会場へ
浜風集会所(水曜日休館) ☎38-0960(午前中)	【すまいる浜風5周年記念イベント「浜風コンサート」】 ■日時 3月15日(日)午後1時30分～3時30分(1時間開場) ■定員 50人 ■参加費 300円(飲み物付き) *直接会場へ

消費生活センターの催し	
消費生活センター講座	リサイクル教室
■日時 3月19日(木) 午前10時～11時30分	■日時 3月19日(木) 午後1時30分～3時30分
■会場 浜風集会所(洋室B)	■会場 消費生活センター
■内容 悪質商法に騙されないために	■内容 キャンディーボックス
■申し込み 3月16日(月)までに下記へ	■持ち物 牛乳パック(1000ml) 2個・布や端切れ(あれば)・はさみ・カッターナイフ・定規
	■申し込み 下記へ
	問い合わせ 消費生活センター ☎38-2179