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４日（月）から開室　内住民票・印鑑証明書等の交付（税関係証明書の一部）※本人以外からの交付および届け出には委任状が必要な場合があります。（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５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　申12時45分～15時30分南館玄関受付へ

【公正証書相談】
日１月12日（火）13時～16時　所市民相談室　内遺言書等公正証書の相談　申12時45分～15時30分南館玄関受付へ

【不動産相談】
日１月19日（火）13時～16時　所市民相談室　内不動産の取引・契約に関する相談　申12時45分～15時30分南館玄関受付へ

【行政相談】
日１月20日（水）13時～16時　所お困りです課　内国や県への意見・要望　申12時45分～15時30分お困りです課へ

【税務相談】
日毎週月曜日13時～16時　所市民相談室　内相続贈与ほか税に関する相談　申12時45分～15時30分南館玄関受付へ

【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・多重債務等　申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

◆社会保険労務士による無料労働相談
日１月18日（月）13時～16時　内労働・年金・社会保険・労働保険等の相談（秘密厳守）　所&申&問経済課（☎38-2033）

◆人権相談〈秘密厳守〉
日１月12日・26日（火）13時～16時　所市役所東館３階小会議室１　内人権擁護委員による、いじめ・いやがらせ、名誉棄損、信用問題等、人権に関する相談※１人１時間（原則）〈要予約〉　申当日午前中まで電話で右記へ　問人権推進課（☎38-2055）

◆学校給食用物資納入業者の申請
内平成28年度学校給食用物資納入業者の新規申請（３月中旬決定）　申２月８日までに納入指定申請書・見積書・食品衛生監視票・従業員細菌検査票・食品調査票（業種による）を右記へ　問学校教育課（☎38-2087）

催し

◆図書館の催し
所&問図書館（☎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　人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　所打出教育文化センター　人３歳以上（保護者参加可）

【金曜シネサロン】
日&内１月15日（金）13時30分～/「炎上」

◆あしや市民活動センターの催し
所&申&問あしや市民活動センター（☎26-6452/FAX26-6453）

【大人のための絵本の世界】
日&内１月14日（木）「絵本の絵とことばが伝えてくれるもの」／28日（木）「電子メディア時代の絵本の力」／２月13日（土）「ことばの力大人同士のことばのコミュニケーション」各10時～11時30分　人各30人※託児あり（２歳～１人300円）〈要予約〉　問上記またはＮＰＯ法人「絵本で子育て」センター（☎38-7516）

◆いきいき健康体操教室
日１月15日・29日（金）10時30分～11時30分　内全身体操・リハビリ運動・ヨガ体操　人65歳以上・各15人　費100円　持お茶・タオル・上靴　所&申&問和風園（☎23-0485）

◆社会福祉協議会の催し
問社会福祉協議会（☎32-7530）

【しょうがい者とのスポーツ交流ひろば】
日１月16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（ボッチャ・フライングディスクなど）　人市内在住・在勤・在学のかた　申&問上記またはスポーツ推進課（☎22-7910）

【ワンコインサロン】
日①１月15日（金）②29日（金）10時30分～12時　所保健福祉センター（高齢者交流室）　内①干支色紙～しあわせを招く招福猿～②抗菌アロマ&ハンドマッサージ　人60歳以上・各15人　費100円（別途要材料費）　申１月５日（火）９時から下記へ　問社会福祉協議会（☎32-7525）

【要約筆記入門講座】
日２月３日～３月23日・13時30分～16時（水・全８回）〈　内保健福祉センター（団体会議室２）　内耳の不自由なかたの社会参加をお手伝い　人20人　費1,500円（社協会員500円）　申１月29日（金）までに下記へ　問ボランティア活動センター（☎32-7525）

◆県立芦屋高等学校オープンカレッジ
日１月16日（土）14時～15時30分（受付13時30分）　内ジャズと芸能　師元芦屋高等学校教諭・前神戸学院大学人文学部非常勤講師/岡村正史氏　出呉川ウォークブリッジ　申氏名・連絡先をＥメールで、岡村（✉prookamura@aol.com）へ　所&問県立芦屋高等学校（☎32-2325）

◆一時保育つき大人の読書タイム
日①１月18日（月）②１月19日（火）10時～12時③１月19日（火）13時～15時※①②③いずれかで申し込み　人子育て中の親（祖父母も含む）と２歳以上就学前児※一時保育・各回先着４人（１人300円）※２歳未満児同伴不可　申１月５日（火）から、電話で右記へ（日・祝除く）　所&問男女共同参画センター（☎38-2023）

◆作って食べよう世界の料理
日２月８日（月）10時～14時　内イタリア料理（ラザーニャほか）　人先着30人　師アクアチプレッソオーナーシェフ・田中学氏　費2,200円※開催日２週間前からキャンセル料発生　申１月５日（火）13時から右記へ　所&問潮芦屋交流センター（☎25-0511）

講習・講座

◆総合公園１月の園芸講習会
①１月18日（月）「プリムラのコンテナガーデン」②27日（水）「花木について（アジサイ・椿・バラなど）」③30日（土）「リースでかわいいおひな様飾り」④２月４日（木）「バラの育て方」※自宅のバラ持参の場合せん定します。①②④13時30分～15時③10時30分～12時　人各20人　師①②個降子氏③前田典子氏④清水敏志氏　費①③2,500円　②500円　④1,700円　持①③④作品持ち帰り用の袋・筆記用具②筆記用具※④は不要の鉢も　申①15日②26日③23日④28日までに、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　問総合公園（☎38-2103/FAX25-2026/✉muesaka@mizuno.co.jp）

◆甲種防火管理者講習会（再講習＆新規講習）
日①〈再講習〉２月３日（水）14時～16時②〈新規講習〉２月４日（木）・５日（金）10時～17時　所消防庁舎多目的ホール　人先着①10人②50人　費①2,000円②4,000円（※申し込み時）　申受講申込書に必要事項を記載し①は甲種防火管理者資格証の写し②は証明用写真２枚（縦3.5㎝×横2.5㎝）を持参の上、１月12日～29日（平日・執務時間内）に下記へ※定員に達し次第締め切り　問消防本部予防課（☎38-2098）

寄附

12月７日までの受け入れ分（敬称略）

【社会福祉協議会取り扱い分】
●30,000円、さくらグループ

地球が泣いている
少私にできる！
アイドリングストップ

市民のひろば

【お試しこけない身体づくり体操】
日１月６日・13日・20日・27日（水）13時30分～15時　所市民センター303Ｂ室　内ピラティス運動の指導　費１回800円　申&問ＮＰＯ法人シニア生活設計サポート結・山口（☎31-8389）

【市民トレッキング（初級）】
日１月10日（日）８時～14時　所阪急芦屋川→高座の滝→風吹岩→横池→雨ケ峠→六甲山→七曲り→東お多福山登山口（解散）　費400円（交通費別）　持昼食・水筒・雨具　問芦屋登山会・平井（☎32-6415）

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

【丹波の朝採り有機野菜市】
日１月13日・20日・27日（水）10時～13時　所&問ワークホームつつじ・山本（☎22-7044）

【お話づくりの部屋】
日１月13日・27日（水）10時～12時　所図書館　内作品の制作、人形劇の練習　問ぷりん・岡山（☎31-6801）

【あしや喜楽苑ギャラリー】
日①１月14日～21日②１月23日～29日・９時～17時（最終日は15時まで）　内①recolte 住田瑞香 プリザーブドフラワー・自然素材 作品展②ホーム塩屋 第13回 さをり織り作品展　所&問あしや喜楽苑（☎34-9287）

【自閉症・発達障がいの無料相談室】
日１月15日（金）10時～15時30分　所木口記念会館　問あっとオーティズム・佐伯（☎090-2701-8660）

【みんなで歌いましょうin美博】
日１月15日（金）13時30分～15時　所美術博物館講義室　内みんなで楽しく歌う、展覧会の案内　費500円　持愛唱名歌集　問ＩＬＯＶＥＡＳＨＩＹＡ・加藤（☎090-4296-1790）

【がん患者グループ“ゆずりは”サロン】
日１月15日（金）14時～16時　所芦屋病院管理棟４階レストラン　人がん患者・家族など　問ゆずりは事務局（☎080-1476-5715・平日10時～15時）

【メンタルヘルスセミナー】
日１月16日（土）13時30分～15時30分　所木口記念会館　内街角の診療所から　師岩尾俊一郎氏（精神科医・岩尾クリニック院長）　申&問芦屋メンタルサポートセンター・金近（☎32-0458）

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

【浜風の家１月イベント】
日１月17日（日）10時～15時　内「震災メモリアル」ドームプラネタリウム・餅つき・炊き出し　所&問浜風の家（☎35-5700）

【認知症の人をささえるあじさいの会】
日１月18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　人認知症の人を介護している家族など　問あじさいの会（☎32-7525・社会福祉協議会内）

【母と子のいこいの部屋】
日１月19日・26日（火）10時～11時30分　所図書館　内親と子の友達づくり　人未就園児と保護者　問バルーン・津田（☎32-2610）

【折り紙教室】
日１月20日（水）10時～12時　所図書館　人一般成人　持折り紙等　問段谷（34-2546）

【虐待防止講演会】
日１月23日（土）13時30分～15時　所保健福祉センター　内虐待を許さない社会づくり　問芦屋市障がい者基幹相談支援センター（☎31-0739）

【１・17阪神淡路大震災追悼イベント】
日１月23日（土）15時～16時30分　所美術博物館講義室　内「この町が好き」を歌い続けて、今は～」コンサート　問「この町が好き」を伝えようプロジェクト（☎090-4269-1790）

【新春市民囲碁大会 】
日１月31日（日）10時～16時※受付９時30分～10時　所市民センター401室　内クラス別による囲碁競技会　人市内在住・在勤・在学、協力会員、小中学生　費一般1,500円/会員1,000円/小中学生500円（昼食付）　問芦屋囲碁協会・河副（☎23-5112）

【第15回チャリティ フェスティバル・作文発表】
日２月６日（土）13時開場（14時開演）　所ルナ・ホール　内①10歳児作文発表「将来の夢」②新進気鋭のピアノとバイオリンのデュオ③聴導犬のお話し　費大人2,000円・小中高生無料※作文発表者と２人はご招待　問芦屋ハーモニーライオンズクラブ・秋本（☎090-3091-0500）

【パソコン講座 ２月】
日①⑤毎月曜日※29日除く②毎火曜日③毎水曜日④毎金曜日 ①～④10時～12時⑤13時30分～15時30分　内①タブレット入門②Windows10入門③デジカメ写真④ワード入門⑤個人教室　人①～④各先着10人⑤各先着５人　費①～④４回3,500円（教材費別）⑤各日２時間各2,500円　所&問シルバー人材センター（☎32-1414）

広告

今にゆとり
掛金は全額所得控除で税金がおトク。
老後にゆとり
基本は終身年金。だから一生涯お受け取り。
国民年金基金
国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

わたしも、国民年金基金です。
優香

平成25年４月から国民年金に任意加入している60歳以上65歳未満の方も国民年金基金に加入できるようになりました。
※日本国内に住所を有する方に限ります。
詳しい情報はホームページでもご覧いただけます。兵庫県国民年金基金 検索

自由なプランで掛金設定。ライフサイクルに応じて増減も可能です。
掛金は、年金の型と口数の組み合わせで自由に設定ができ、あなたにぴったりのプランがつくれます。また、口数単位であれば、加入後に途中変更も可能。各型の掛金額は加入時の年齢（月単位）により異なりますので、詳しくは国民年金基金までお問い合わせください。

1口目として A型、2口目に I 型を1口加入した場合

35歳（誕生月）に加入の男性の場合

掛金額	受取額		
60歳までお支払い 月額 17,245円	65歳～80歳 月額 3万円	80歳～終身 月額 2万円

35歳（誕生月）に加入の女性の場合

掛金額	受取額		
60歳までお支払い 月額 19,385円	65歳～80歳 月額 3万円	80歳～終身 月額 2万円

※加入中、受給中（保証期間）にご逝去された場合、ご遺族に遺族一時金が支給されます。

兵庫県国民年金基金　〒651-0083 神戸市中央区浜辺通5-1-14 神戸商工貿易センタービル10F
お問い合わせ・資料請求 FreeDial 0120-65-4192 月～金 9:00～17:30

1月・前半 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かた（事前に保健センターに申し出が必要）は免除

■芦屋病院　☎31-2156/FAX22-8822（朝日ケ丘町39-1）
■保健センター（保健福祉センター３階）☎31-1586/FAX31-1018（呉川町14-9）
■芦屋健康福祉事務所（芦屋保健所）☎32-0707/FAX38-1340（公光町1-23）

	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	12日（火）12時45分～13時45分	平成27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27年３月生まれ	
	１歳６カ月児健康診査	７日（木）12時45分～14時	平成26年６月21日～７月５日生まれ	
	３歳児健康診査	14日（木）12時45分～14時	平成24年12月１日～15日生まれ	
	アレルギー健診	15日（金）13時～14時	アレルギーが心配な乳幼児を対象に専門医による健診・相談【要予約】	
相談	アレルギー相談	４日（月）９時30分～11時	食物アレルギーが心配な乳幼児の食事相談やスキンケアの方法等【要予約】	
	育児相談	６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	５日・19日（火）９時30分～11時	管理栄養士による妊娠中の栄養・離乳食・幼児食に関する相談【要予約】	
	こどもの相談	19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】	
	歯の無料相談・健診	６日・20日（水）13時～14時45分〈歯科センター〉	子ども対象	
予防・健康づくり				
がん検診	肺がん検診	２月以降の予約受け付け中	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【要予約】	保健センター
	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	７日（木）11時～11時30分	50歳以上の男性/ＰＳＡ検査（1,000円）【要予約】	
健診・相談・その他	肝炎ウイルス検診	７日（木）11時～11時30分	40歳以上/未受診者（1,000円）【要予約】	
	骨粗しょう症検診	２月以降の予約受け付け中	20歳以上/超音波法（1,000円）【要予約】	
	歯の無料健診・相談	６日・20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	７日（木）午後・29日（金）午前	成人対象/医師による相談【要予約】	
	栄養相談	５日・19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】	
	ＨＩＶ・肝炎・梅毒検査	８日・22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
	こころのケア相談	12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	26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	
1/8	大森医院（内）	☎32-3997
1/15	吉龍医院（外・内）	☎32-2855
1/22	芦屋橋本クリニック（内・透）	☎21-3131
1/29	野村医院（内・神・リウ）	☎22-5505
2/5	松村内科クリニック（内）	☎31-0813

＊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〈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

●耳鼻咽喉科・眼科の急病診療
休日夜間急病診療所　☎06-6436-8701（尼崎市水堂町3-15-20）
＜耳鼻咽喉科＞
日曜・祝日　９時～16時
土曜　18時～20時30分
＜眼科＞
日曜・祝日　９時～16時

歯の応急診療
■受付時間　日曜・祝日・年末年始の午前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

お知らせ

芦屋病院　☎31-2156

●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　内水野隆男「芦屋川カレッジニナ会書道クラブ作品展」　問総務課

●芦屋病院マチネーコンサート
日１月24日（日）14時30分～　所外来棟４階黄色いピアノ前　内本当の癒やしの音楽 パートⅢ　出飯沼ゆうき（ピアノ）・飯沼藍子（ボーカル&ギター）　問総務課

保健センター　☎31-1586

●献血（市役所）のお知らせ
日１月22日（金）10時～11時30分・12時40分～16時　所市役所北館1階ロビー　問上記へ

●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
内第２期の麻しん風しん混合ワクチンの定期予防接種は、３月末までです。対象でまだお済みでないかたは体調のよいときに接種することをお勧めします。　問上記へ

講座・相談

芦屋病院　☎31-2156

●糖尿病教室
日１月８日（金）13時30分～15時　所病棟２階講堂　内眼科スタッフからのメッセージ「みんなどうしてる？！～問食の提案～」　師眼科技師・管理栄養士　費200円　問栄養管理室

●両親学級
日１月９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　人妊娠22週以降の妊婦とパートナー・５組　問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
日１月25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　人６～７カ月児（第１子優先）と保護者・20組〈要予約〉　持母子健康手帳・バスタオル　申&問上記へ

●乳がん予防の健康講座
日１月28日（木）13時30分～15時30分　所保健福祉センター会議室１　内講演「乳がんの診断と治療」　人30人〈要予約〉　師まさい乳腺クリニック院長・正井良和氏　申&問上記へ

●プレ親教室 もく浴クラス
日１月30日（土）９時30分～12時　所保健福祉センター調理・実習室　内①赤ちゃんのお風呂の入れ方②出産準備品について③パパの気持ちの準備について　人妊娠中期以降の妊婦とパートナー・20組〈要予約〉　持母子健康手帳・手拭きタオル・飲み物・筆記用具　申&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８日（金）10時～12時　人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

身体障がい者移動相談

■日時　１月15日（金）午前９時～11時
■会場　川西市役所７階
■対象　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

問い合わせ
障害福祉課　☎38-2043/FAX38-2178

介護予防事業のお知らせ

シルバーはつらつサロン
■日時　２月１日～３月14日〈隔週月曜日・全４回〉午前10時～午後１時
■会場　シルバー人材センターはつらつ館２階
■内容　昔遊び・健康表現体操・脳トレ・歌のプログラムと食事会（お弁当の昼食）
■対象　65歳以上・先着15人
■費用　600円（お弁当代）
■申し込み　１月22日（金）までに下記へ

問い合わせ
シルバー人材センター　☎32-1414

さわやか教室
■日時　１月18日～２月22日〈月曜日・全６回〉午前10時～11時30分
■会場　保健福祉センター３階会議室２
■内容　口腔ケアと栄養について
■対象　65歳以上・15人〈要予約〉
■持ち物　お茶・筆記用具
■申し込み　１月５日（火）から下記へ

問い合わせ
介護予防センター　☎31-0628

芦屋病院 公開講座

■日時　１月16日（土）午後２時～３時30分
■会場　市民センター401室
■テーマ　こころに寄り添う緩和ケア
■講師　芦屋病院緩和ケア内科・中嶋真一郎医師/臨床心理士・金井菜穂子氏

■受講料　200円
■申し込み　直接会場へ

緩和ケア内科
中嶋真一郎医師

問い合わせ　公民館　☎35-0700