

介護予防教室（口腔）

日10月22日（水）午前11時30分～午後0時30分**内**災害時も安心、お口を守る工夫**人**65歳以上の人またはその支援に関わる人・先着20人**持**飲み物・タオル・上靴**申**10月1日（水）～電話で**所**&**問**介護予防センター**☎**31-0628

寄ってカフェ

日10月24日（金）午後1時30分～4時**所**保健福祉センター**問**三田谷治療教育院**☎**22-5085

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は認知症という病気を学び、認知症の人を温かい心で見守ることができる方のことです。こういう時はどうしたらいいの？等の疑問にもお答えします。
日10月26日（日）午前10時～11時30分**人**18歳以上・20人**持**筆記用具**所**&**申**&**問**シンコースポーツ体育館・青少年センター**☎**31-8228

健康講座「音楽療法」

日10月28日（火）午後1時15分～2時30分**内**音楽を通じて認知症予防**人**60歳以上・先着40人**申**10月1日（水）午前9時30分～電話で**所**&**問**上宮川文化センター**☎**22-9229

介護に関する入門的研修

日11月1日・8日・15日（土）午前9時30分～午後6時〈全3回**所**市役所東館3階**内**介護の基礎講座**人**先着40人**申**電話・ファクス・申込フォームから株式会社シニアスタイル（**☎**06-6480-5572/**FAX**06-6424-2512）へ**問**高齢介護課**☎**38-2024

さわやか体操教室

同一教室の前回受講者は申し込み不可。他会場のさわやか体操教室と同時参加不可。初めての人優先。応募多数抽選。
【打出集会所】
日11月6日～令和8年2月19日第1・3（木）※1月は第3・5（木）・午前9時30分～11時〈全8回**内**姿勢シャキッと！健康サポート体操**人**65歳以上・15人**持**飲み物・タオル・上靴**申**10月1日～17日（午前9時～午後5時）に電話で**問**打出浜高齢者生活支援センター**☎**34-5001

【芦屋浜管理センター】

日11月7日～令和8年3月20日第1・3（金）※1月は第3・5（金）・午前10時～11時30分〈全10回**内**歩行に必要な様々なトレーニングなど**人**65歳以上・15人**持**飲み物・タオル**申**10月1日～31日に電話で**問**潮見高齢者生活支援センター**☎**34-4165

こども・子育て

児童センターの催し

所&**問**児童センター **☎**22-9229（〒659-0061上宮川町10-5）
【子育てフリー相談】
日毎（金）午前10時～11時30分**内**児童厚生員との個人面談（こども同伴可）**人**1日1組**申**電話で
【子育て生活ミニ講座】
日10月22日（水）午前10時～11時30分**内**子育て中でも簡単チャレンジ！時短家事と節約の工夫アレコレ**人**子育て中の保護者・先着15人※一時保育あり（1歳6カ月～）**申**10月7日（火）午前9時30分～電話（土・日・祝除く）か申込フォームで。
【子育てママのリフレッシュ講座②】
日10月28日（火）午前10時～11時30分**内**コンディショニングで筋肉を整えて、肩こり改善！**人**子育て中の母親・先着12人※一時保育あり（1歳6カ月～）**費**200円**申**10月14日（火）午前9時30分～電話（土・日・祝除く）か申込フォームで。
【卓球ひろば】



日10月9日（木）午後4時15分～5時**人**小学生先着20人**持**飲み物**申**当日5分前から

Fami Chill(ファミ・チル)

日10月15日（水）午前10時～正午〈時間内は出入り自由〉毎月第3（水）**所**保健福祉センター2階**内**子育て中の方がホッとできたり子育てが楽しくなる居場所**人**市内在住・在勤の人**問**ファミリー・サポート・センター**☎**25-0521



各種相談

各種相談の詳細は
ホームページへ▶

専
門
家
・
人
権



福
祉



■ 家庭（こども・女性など）・人権に関する相談		
こども家庭総合支援担当 ホットライン 児童虐待の通報、子育ての悩み等 【全国共通ダイヤル】 ☎ 189	月～金 午前9時～午後5時30分	所 保健福祉センター ☎ 38-8993 ※左記以外の時間（電話相談のみ） ☎ 0798-45-5535 問 こども家庭・保健センター ☎ 31-0643
心理相談〈要予約〉 こどもの悩みを臨床心理士に相談	10月9日・16日・23日（木） 午後2時～5時	人 1人45分 問 こども家庭・保健センター ☎ 31-0643
女性の悩み相談〈要予約〉 ①心の悩み相談②家事相談（夫婦・親族間の相談）	①10月7日・10日・21日・24日 午後1時～4時②10月17日（金）午前11時～午後4時	所 & 申 & 問 男女共同参画センター ☎ 38-2022（一時保育あり・要予約） 人 悩み相談①②1人50分/法律相談1人30分
女性のための法律相談〈要予約〉 夫の暴力や離婚問題等の相談	10月1日（水）・11月8日（土）午後2時～4時	
女性サポート相談室 親族や交際相手からの暴力・行き先がなくなっているなど	月～金（祝日除く） 午前9時～午後5時30分	問 芦屋市女性サポート相談室 ☎ 38-9130
D V相談室 無視やモラハラも含む配偶者等からの暴力等	月～金（祝日除く） 午前9時～午後5時30分	問 芦屋市D V相談室 ☎ 38-9100
L G B T（セクシュアルマイノリティ）電話相談 ☎ 38-2111 性別違和等の悩み相談	10月7日・21日（火） 午後4時30分～8時15分	人 1人30分 費 通話料（相談無料） 問 人権・男女共生課 ☎ 38-2055
人権相談〈要予約〉 いじめ・名誉毀損等	10月14日・28日（火） 午後1時～4時	人 各日3人・1人60分 所 & 申 & 問 人権・男女共生課 ☎ 38-2055
■ 福祉に関する相談		
総合相談窓口 生活・仕事の悩み・不安等	月～金・午前9時～午後5時（祝日除く）	所 保健福祉センター 問 社会福祉協議会 ☎ 31-0681/ FAX 32-7529
権利擁護専門相談〈要予約〉 成年後見制度の利用・虐待・相続等	月～金・午前9時～午後5時（祝日除く）	所 保健福祉センター 申 & 問 権利擁護支援センター ☎ 31-0682/ FAX 31-0687/ ✉ ashiya-asc@hn.pasnet.org
■ 専門家への相談		
土地と建物の登記相談 土地の境界問題や分筆合筆新築・増築等の登記相談	10月7日（火）午後1時～4時	申 当日午後0時45分～3時30分に右記へ 所 & 問 市民参画・協働推進課市民相談係（愛称：お困りです課） ☎ 38-5401
公正証書相談 遺言・養育費等の公正証書	10月14日（火）午後1時～4時	
国・県・市合同行政相談 国や県への要望・意見・苦情 9月・10月は行政相談月間	10月15日（水）午後1時～4時（オンラインでの相談は1週間前までに要予約）	所 & 申 当日午後0時45分～3時30分に市役所東館3階中会議室へ 問 市民参画・協働推進課市民相談係 ☎ 38-5401
こころの整理相談〈要予約〉 精神保健福祉士・公認心理師への心の悩みの相談	10月1日（水）午後1時～4時（1人50分）	所 & 申 & 問 市民参画・協働推進課市民相談係（愛称：お困りです課） ☎ 38-5401
不動産相談〈要予約〉 不動産の売買・契約等	10月21日（火）午後1時～4時	
税務相談〈要予約〉	毎（月） 午後1時～4時	
家事相談〈要予約〉 夫婦・親子等家庭での問題	10月8日・22日（水） 午後1時～4時	
法律相談〈要予約〉 ①弁護士（法律問題全般） ②司法書士（登記・不動産・成年後見など）	①毎（木）午後1時～4時30分 ②毎（金）午後1時～4時	申 希望する週の月曜（祝日の場合は翌開庁日）午前9時から電話で下記へ 所 & 問 市民参画・協働推進課市民相談係（愛称：お困りです課） ☎ 38-5401
オンライン法律相談 養育費や親子交流等に関する相談	①11月13日（木） ②28日（金）	人 1人30分 申 ①10月22日（水）②11月7日（金）までに電話で 所 & 問 こども政策課 ☎ 38-2045
消費生活相談 消費生活トラブルの相談	月～金・午前9時～正午 / 午後0時45分～4時	所 & 問 芦屋市消費生活センター ☎ 38-2034
金融相談〈要予約〉 創業・経営資金・融資相談	10月6日（月） 午後1時～4時	所 & 申 & 問 地域経済振興課 ☎ 38-2033
労働相談〈予約優先〉 社会保険労務士への相談	10月20日（月） 午後1時～4時	人 1人30分 所 & 申 & 問 地域経済振興課 ☎ 38-2033
入国管理局相談窓口 在留資格変更手続きなどを入国管理局職員に相談	10月6日（月）・11月4日（火）午後1時～4時（毎月第1月曜日）	所 市役所北館3階ミーティングルーム3 人 5人 申 Eメールで 問 国際文化推進課 ☎ 38-2008/ ✉ kokusai@city.ashiya.lg.jp