

高齢者のつどい

(演芸フェスティバル)開催
 高齢者グループの日頃の活動の成果をぜひご覧ください。**日**7月4日(土)午後1時(開場:午後0時30分)
所ルネサンス クラシックス 芦屋ルナ・ホール**内**コーラス・三味線・フラダンス・民踊等**問**高齢介護課**☎**38-2044

さわやか教室(介護予防)

医師に運動を制限されている人は申し込み不可。※同一教室の前回受講者・他教室との同時参加者は申し込み不可。日程、回数の変更の場合あり。
【老人福祉会館】(要予約)

日①7月1日～9月16日(水)・全11回「はつらつ教室(生活筋力向上)」②7月2日～9月17日(木)・全11回「じっくり教室(転倒予防)」①②ともに午前10時～11時30分
所老人福祉会館大広間**人**65歳以上・各15人**持**飲み物・タオル**申**6月1日～8日(午前9時～午後5時)に電話で下記へ ※ 申込多数抽選
問シンコースポーツ兵庫株式会社**☎**080-4377-6943


【アクティブライフ芦屋】(要予約)
日7月3日～9月18日(金)・全12回「足腰元気! 転ばん体操」午前10時～11時30分**人**65歳以上・12人**持**岩田光代氏**持**飲み物・タオル・上履き**申**6月1日～5日(午前9時～午後5時)に電話で下記へ ※初めての方優先・応募多数抽選
所&**問**アクティブライフ芦屋**☎**34-6500

【セントラルウェルネスクラブ芦屋】
日7月2日～9月24日(木)・全12回 ※ 8月13日は休み「椅子体操・脳のリフレッシュ体操・簡単な筋力トレーニング」午前10時～11時30分/午後1時～2時30分
人市内在住・65歳以上・15人**持**飲み物・タオル・上履き**申**6月5日～10日(午前11時～午後6時)に電話で下記へ ※申込制・初めての方優先・応募多数抽選
所&**問**セントラルウェルネスクラブ芦屋**☎**38-2525

【介護予防センター】
日①7月6日～9月28日(全11回)「脳を刺激(コーディネーション運動)」②7月7日～9月29日(全11回)「いつまでも元気で歩ける身体づくり」①②ともに午後1時30分～3時**人**市内在住・65歳以上・各20人**持**飲み物・タオル・上履き**申**6月1日～3日に電話で下記へ ※応募多数抽選
所&**問**介護予防センター**☎**31-0628


【さわやか水中ストレッチ】
日①6月30日～9月29日(毎(火)・全11回)②7月2日～9月17日(毎(木)・全11回)③7月3日～9月18日(毎(金)・全11回)①～③共通午前9時15分～10時45分**人**市内在住・65歳以上・水中運動が可能の方・各15人**申**6月2日～6月11日(火～土)午前9時～午後5時に電話で下記へ ※ 申込多数抽選・介護認定を受けている人は原則介助者が必要・連続受講不可
所&**問**福祉センター**☎**31-0609

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/**FAX**22-1659 (〒659-0061上宮川町10-5)
 ホームページ

【卓球ひろば】
日6月11日(木)午後4時15分～5時
人小・中学生・先着20人**持**飲み物**申**当日5分前から会場で受付

【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6月24日(水)午前10時～11時30分**内**「子育てしながら、おうちをキレイに!」
人子育て中の保護者・先着15人 ※ 一時保育あり(1歳6カ月以上)未満は同伴可。**申**6月9日(火)午前9時30分～申込フォーム・電話で(土・日・祝除く)
 ホームページ

講習・講座

女性のためのステップ相談(女性活躍相談)



日(月～金)(土・要相談)午前9時～午後5時**所**男女共同参画センター**内**就労や起業等に関する助言・情報提供。キャリアカウンセラーと一緒にヒントを探す。(オンライン可)**人**女性(一時保育あり・0歳～未就学児・要予約)**申**ホームページで。 ※ 難しい場合は電話で。(日曜除く)
問人権・男女共生課**☎**38-2022 ホームページ

各種相談

各種相談の詳細はホームページへ



■ 家庭(こども・女性など)・人権に関する相談		
家庭児童相談(24時間) 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 (対面・電話相談)	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が相談	6月4日・18日(木) 午後2時～5時	所 保健福祉センター 人 1人45分 申 & 問 こども家庭・保健センター ☎ 31-0643
こどもの悩み相談 18歳未満のこども	電話: 午前9時～午後5時	所 & 問 あしふく(こども家庭・保健センター) ☎ 31-0637
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)	①6月2日・12日・16日・26日 午後1時～4時②6月19日(金)午前11時～午後4時	申 予約専用 ☎ 38-2022 所 & 問 男女共同参画センター ☎ 38-2023(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	6月3日(水) 午後2時～4時	人 悩み相談①②1人50分/法律相談1人30分
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、困っているなど	月～金(祝日除く) 午前9時～午後5時	問 芦屋市女性サポート相談室 ☎ 38-9130
DV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	問 芦屋市DV相談室 ☎ 38-9100
LGBTQ(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	6月2日・16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	6月2日・23日(火) 午後1時～4時	人 各日3人・1人60分 所 & 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(祝日除く) 午前9時～午後5時	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(祝日除く) 午前9時～午後5時	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 境界問題・分筆・合筆・新築・増築・取り壊し等登記相談	6月2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	6月9日(火)午後1時～4時	
行政相談 国や県への意見・要望 ※オンライン相談は希望日の1週間前までにホームページから(要予約)	6月17日(水)午後1時～4時	
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	6月3日(水) 午後1時～4時(1人50分)	
不動産相談(要予約) 不動産の売買・契約等	6月16日(火) 午後1時～4時	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
税務相談(要予約) 相続税・贈与税ほか税に関する相談	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	6月10日・24日(水) 午後1時～4時	
法律相談(要予約) ①弁護士②司法書士 ①日常生活上の法務問題全般②多重債務・成年後見・不動産の名義変更など	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 養育費や親子交流会に関する相談	①7月17日(金) ②7月29日(水)	人 1人30分 申 ①6月26日(金)②7月7日(火)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
労働相談(予約優先) 社会保険労務士への相談	6月8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	7月6日(月) (毎月第1月曜日) 午後1時～4時	所 市役所東館3階小会議室4 人 5人 申 Eメールで 問 国際文化推進課 ☎ 38-2008/ ☎ kokusai@city.ashiya.lg.jp