

【申し込みについて】受け付け開始日の記載のないものは12月5日から受け付け開始です。ファクス、はがき、往復はがき、Eメールでの申し込みには、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入してください

## 地域振興センターの講座など

中央地域課 ☎ 6482 - 1760 小田地域課 ☎ 6488 - 5441 大庄地域課 ☎ 6419 - 8221  
立花地域課 ☎ 6427 - 7770 武庫地域課 ☎ 6431 - 7884 園田地域課 ☎ 6491 - 2361

### 中央地域振興センターから

内容	日程	会場	対象・申し込み方法など
ウインナーの飾り切り教室 ID1034999	12月27日(木) 午前10時～正午	中央北生涯 学習プラザ	対小学4～6年生と保護者 対12組 申電話か直接中央地域課

### 立花地域振興センターから

内容	日程	会場	対象・申し込み方法など
立花かいわい会 ID1033563	12月12日(火) ①午後1時～2時30分 ②6時30分～8時	①チャレンジ・コヤリバ(名神町2丁目) ②立花南生涯 学習プラザ	地域活動についての情報交換や交流などを。申不要 関立花地域課
フレイル予防体操教室 ID1032311	12月19日～3月12日火曜日 午前11時～正午・午後1時～2時 各計8回	立花南生涯 学習プラザ	対立花地区在住の40歳以上の人 抽各60人 関¥2,000円 申12月10日までに電話か直接立花体育館 ☎6423 - 5550 関月曜日

### 武庫地域振興センターから

内容	日程	会場	対象・申し込み方法など
リレーコンサート ID1027264	12月9日(土) 午前10時～午後6時	武庫西生涯 学習プラザ	武庫地区で活動している人を音楽でつなぐコンサートを。申不要 関武庫地域課
mukoキャンパス みんなのホームルーム ID1023302	12月21日(木) 正午～午後1時30分・ 7時～8時30分	武庫西生涯 学習プラザ	武庫地区での企画やイベントの相談会などを。申不要 関武庫地域課
MUKOチャリティカレンダー市のカレンダー受け入れ ID1026820	1月11日～13日 午前10時～午後4時 (郵送の場合は必着)	武庫西生涯 学習プラザ	未使用の令和6(2024)年のカレンダーや手帳を郵送か直接武庫地域課。カレンダーなどは1月14日(日)・15日(月)の同カレンダー市に出品します。申不要 関同課
フレイル予防体操教室 ID1029043	1月12日～3月22日金曜日 午前9時30分～10時30分・ 10時45分～11時45分各計9回	武庫西生涯 学習プラザ	対武庫地区在住の40歳以上の人 抽各70人 関¥2,250円 申12月14日までに所定の用紙をファクスか直接武庫地域課 FAX 6431 - 9542か武庫体育館 ☎・FAX 6431 - 2507 関月曜日

### 園田地域振興センターから

内容	日程	会場	対象・申し込み方法など
啓発パレード ID1013222	12月9日(土)(小雨決行) 午前10時～11時30分	阪急園田駅 周辺	人権啓発や明るいまちづくりのための行進の見学を。関園田地域課
不登校でも大丈夫!! 子どもを心から応援できる親になるために ID1035260	12月12日(火) 午後1時30分～3時30分	園田東生涯 学習プラザ	不登校の子どもやその親、地域の人との交流を。関¥1家族500円 申不要 関園田地域課
☆紙紐(かみひも)で簡単しめ縄飾り作り	12月17日(日) 午後2時～4時	園田東生涯 学習プラザ	先10人 関¥800円 申直接同プラザ ☎6493 - 0140 関水曜日

☆指定管理者の自主事業

## 有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

### 小田

#### 現役大学生がつくる「中高生食堂おとも」

奇数月の第2木曜日午後6時から、小田南生涯学習プラザで、「中高生食堂おとも」(01035225)を開催しています。主催するのは大学1年生のかりんさんです。

かりんさんは独りで食事をする「孤食」に悩んだ時期があり、自分以外にも孤食が原因で食事を十分に取れていない中高生がいることを知って、強く問題意識を抱いたそうです。その後、ユース交流センターと地域課が連携して行っているユーステライト事業の一環で、孤食のない世界を目指した中高生世代向けの食堂を始めました。

7月の初回開催では、親子丼とお吸い物、トマトとしらすの大葉和えなど、おいしくて栄養バランスばっちりのメニューをかりんさんが考え、参加者6人と作りました。



学校が終わった後にレシピを見ながら協力して料理を作り、食卓を囲んで楽しくご飯を食べる、とても温かい空間です。市内在住か在学の中学・高校生が参加でき、次回は1月11日(休)開催予定です。「初めて包丁を握る」という料理未経験の人でも、教え合いながら作るので大丈夫です。みんなで作っておいしく食べよう！申し込みは二次元コードから。



### 大庄

#### 運動会イベント「No Limit Sports Day」

10月29日、大庄北生涯学習プラザで、運動会イベント「No Limit Sports Day」を開催しました。

同イベントは尼崎地区BBS会との共催で開催。小学生から高校生まで、運動が得意な人もそうでない人も、誰もが気軽に楽しめて「ゆる〜く」参加できる運動会です。

現実の競走とテレビゲームを組み合わせ、クイズやあめ食い、レーシングゲームなどをしながらリレー形式で競走する「多次元障害物競走」、同会スタッフが入れたローラーをみんなで転がす「ユースワーカー転がし」など、どれも学校の運動会とはひと味違う工夫が凝らされた競技ばかりで、同会の「子どもたちを楽しませたい！」という思いがあふれるイベントでした。



同イベントには不登校に悩む子どもも参加しており、そうした子どもにとって貴重な体験となつたようです。また、保護者からも「同様のイベントをまた開催してほしい」という声がありました。今後も誰もが楽しめるイベントを企画し、イン스타그램などで情報を発信していきますので、ぜひご参加ください！



### 園田

#### 「園田ステージアートフェス」を開催しました

11月11日・12日、園田東生涯学習プラザで、登録グループが協力してつくる「園田ステージアートフェス」を開催しました。

舞台発表では、スポーツ吹き矢的を狙う出場者を会場の皆さんが応援し大盛り上がり！新舞踊を披露する子どもたちの真剣な姿にも注目が集まりました。作品展示では木彫りなどを来場者がじっくり見て回る姿が印象的でした。また、ワークショップでは、バルーンアートや手話体験などいろいろなおもしろい体験があり、参加した人から「初めてバルーンアートを作った楽しかった」などの声。



普段関わりが少ない登録グループ同士の交流から、新たな活動が生まれる予感がしました。

#### 園田の魅力写真で再発見

園田の魅力伝える写真を1月3日まで募集しています(010353374)。被写体は何でもOK！応募作品を振り返る「みんなで見ると見る会」を1月20日(土)午後1時〜3時に、写真展を1月22日〜2月25日(いずれも園田東生涯学習プラザ)で実施します。「ここから見る景色良いよね」「こんな所あったの？」と地域の魅力の再発見ができたらと、準備を進めています。詳細はInstagramをチェック。



## 各地区からののお知らせ



### 子育て支援情報

# すくすくあまっ子

#### ベビースケール

12月9日(土)・21日(休)午前10時〜午後2時30分、つどいの広場あみんぐステーションで、体重測定を。12月6月以下の子どもと保護者不要同会場(064335・8320) 休月・火曜日。

#### ベビー&ママのスキンケア

12月11日(月)午前10時〜11時30分、立花南生涯学習プラザで。保湿クリームのプレゼンとも。12月3〜12月15日(月)午後10時〜11時30分、中央図書館で、絵本の読み聞かせなどを。12月3歳以下の子どもと保護者不要同会場(064335・8320) 休月・火曜日。

#### 親子教室「リミアミック」

12月18日(月)午前9時40分〜10時40分・10時50分〜11時50分、武庫西生涯学習プラザで。

#### としかかを「ママへんげいび」

12月27日(水)午前11時〜11時30分、中央図書館で、絵本の読み聞かせなどを。12月3歳以下の子どもと保護者不要同会場(064335・8320) 休月・火曜日。

#### おやこをリラックス〜ベビーマッサージ

12月12日(金)午前10時〜正

### 市外から引っ越して来た人へ

◆乳幼児健康診査  
01002966  
園北部地域保健課  
04950-0637

4カ月・9〜10カ月・1歳6カ月・3歳6カ月児に健康診査を行っています。本市から通知が届いていない人は、北部地域保健課へ。

◆定期予防接種  
01001890  
園感染症対策担当  
04869-3062

予診票は市内の定期予防接種実施医療機関にありますので、直接各医療機関へ。

### すこやか子育て支援事業

「幼稚園であそびましょう」 01003156

市立幼稚園の行事などに参加できます。時間は園により異なります。就学前児と保護者不要同各園か就学前教育課(04950-5665)。

幼稚園	内容	開催日
武庫	身体測定・手作り楽器で遊ぼう・園庭開放・絵本の読み聞かせ	12月5日(火)
立花	つくって遊ぼう	12月7日(休)
竹谷	幼稚園で遊ぼう！大型絵本	12月17日(日)
長洲	作品展	12月19日(火)
園和北	伝承遊びをしよう！	12月19日(火)
園田	クリスマス飾りをつくろう！	12月21日(休)
塚口	バルーンで遊ぼう！おにぎり弁当DAY♪	12月21日(休)
小園	お正月の飾り作り	12月22日(金)
大島	幼稚園の先生と一緒に作って遊ぼう！(クリスマスリース)	12月22日(金)

### 尼崎市の子育て応援サイト

## あまっこいきいきナビ

子育て情報を「届出」「健康」「あずける」「相談」など分かりやすくまとめたサイトです



## 有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

南北保健福祉センターから	問 北部保健福祉センター北部地域保健課 ☎ 4950-0637、 南部保健福祉センター南部地域保健課 ☎ 6415-6342	日程	時間	会場	対象・申し込み方法など
		12月15日(金)・1月10日(水)	午前10時～11時30分	北部保健福祉センター	市内在住のおおむね4～9カ月児と保護者 各18組 申 12月5日から電話か専用フォームで北部地域保健課
親子で楽しむ離乳食講習会 ID1012060		12月27日(水)	午前10時～11時30分	南部保健福祉センター	市内在住のおおむね4～9カ月児と保護者 8組 申 12月5日から電話か専用フォームで南部地域保健課
		1月9日(火)	午後3時～3時45分	Zoom	市内在住のおおむね4～9カ月児と保護者 18組 申 12月5日から専用フォームで南部地域保健課
心と体を育む幼児食講座 1歳からのすくすく育児子どもごはん ID1015843		12月20日(水)	午前10時～11時	北部保健福祉センター	市内在住の1～2歳児と保護者。保護者のみの参加も可 10組 申 12月5日から電話か専用フォームで北部地域保健課
		1月5日(金)	午前10時～11時	南部保健福祉センター	市内在住の1～2歳児と保護者。保護者のみの参加も可 8組 申 12月5日から電話か専用フォームで南部地域保健課
子どものためのアレルギー予防教室「食物アレルギー」 ID1015904		1月23日(火)	午後1時30分～3時	すこやかプラザ	市内在住の就学前児の保護者か妊婦とパートナー 先20組 申 12月5日から電話か専用フォームで北部地域保健課
休日版 オンラインマタニティセミナー すくすくベビーコース ID1010123		1月28日(日)	午前10時～11時30分	Zoom	市内在住の妊婦。パートナーの参加も可 20組 申 12月5日～1月23日に専用フォームで北部地域保健課

すこやかプラザで	問 同プラザ ☎ 6418-3463 休 水曜日	日程	時間	対象・申し込み方法など
わいわい育児トークキング		12月22日(金)	午前10時～11時	「集まろう! アラフォーママ」をテーマに。 子育て中の人。子どもの同伴も可 10人 申 12月5日から電話で同プラザ
♥もしもの安心「乳幼児救命講座」		1月13日(土)	午前10時～正午	第1子が2歳以下の保護者 20人 申 12月19日から電話か直接同プラザ。託児あり( 2歳以下の子ども 10人 500円 必要)

### あまっこアルバム

ご家族からのメッセージとともに、元気いっぱいのおまっこたちを紹介します。次回の募集は1月号に掲載します

 航空ちゃん R03年7月生 にこにこな航空ちゃん♡ 私たちの宝物♡	 理人ちゃん R05年4月生 お兄ちゃんに毎日愛されています♡	 碧馬ちゃん R05年5月生 可愛(かわいい)い可愛いあばんちゅーる♡	 りくちゃん R05年6月生 毎日かわいいが止まりません♡
---	---	---	---

# 保健・健康

## アスベスト

**救済制度に基づく手続きを**  
ID1003849  
▽中皮腫や、石綿による肺がんなどで現在療養中の人▽これらの疾病に起因して死亡した人の遺族―のうち労災保険法などで補償されない人で、まだ認定申請をしていない場合は手続きを。 国疾病対策課 ☎ 4869・3019。

## 予防接種

**ヒトパピローマウイルスワクチンのキャッチアップ接種**  
ID1030155  
国が積極的な勧奨を差し控えていたため接種機会を逃した人は、市内実施医療機関で不足回数分を定期接種として無料で受けることができます。 平成9(1997)年4月2日～19(2007)年4月1日生まれの女性。キャッチアップ接種の期限は令和7

## 講座・教室

**健康増進すみれ会と一緒に**  
①椅子に座って楽しく体操 ID1023816 12月12日(火)午前10時～11時、小田南生涯学習プラザで。 30人。  
②防災講座 ID1015932 1月17日(水)午前10時～11時30分、南部保健福祉センターで。 10人。  
③12月20日(水)②1月16日(火)③26日(金)④31日(水)午前10時～11時30分、①立花北②小田南③大庄北④園田西―生涯学習プラザで、簡単な調理の実演やお口の体操などを。 65歳以上の人 各20人 申 12月5日から直接か電話、ファクス(氏名、電話番号を書いて)で  
①北部地域保健課 ☎ 4950・0637 ②南部地域保健課 ☎ 6415・6342

## そのほか

**12月1日は世界エイズデー**  
ID1003314  
12月5日(火)・6日(水)・12日(火)・13日(水)午前9時～10時、保健所で、世界エイズデーに合わせた予約不要のHIV検査を実施します。匿名での受診も可。 各10人 不要 国感染症対策担当 ☎ 4869・3062。  
**健康生活フェア**  
12月9日(土)午後2時30分～4時30分、女性センター1階ピエで、「病気になるないための予防方法」をテーマに骨密度などの測定や体操、薬剤師による講話などを。 70人 申 12月5日から電話で尼崎市薬剤師会事務局 ☎ 6434・6434

## 30代からの歯周病予防セミナー

ID1033767  
①1月18日(水)②2月16日(金)午前10時～11時、①北部②南部―保健福祉センターで。受講後、希望者は3月28日(水)、保健所で、歯科健診を。 各10人 申 12月5日から直接か電話、ファクス(氏名、電話番号、セミナー名、参加希望日を書いて)で①北部地域保健課②南部地域保健課(前記事参照)。  
**市民健康開発センター**  
ハートイ21  
☎ 6426・6102  
毎月曜日

## 教室名

ゆったりヨガ	ピラティス	シェイプヨガ
2月1日	2月1日	2月1日
2月6日	2月6日	2月6日
2月11日	2月11日	2月11日
2月16日	2月16日	2月16日
2月21日	2月21日	2月21日
2月26日	2月26日	2月26日
2月31日	2月31日	2月31日
2月4日	2月4日	2月4日
2月9日	2月9日	2月9日
2月14日	2月14日	2月14日
2月19日	2月19日	2月19日
2月24日	2月24日	2月24日
2月29日	2月29日	2月29日
2月31日	2月31日	2月31日



教室名	ゆったりヨガ	ピラティス	シェイプヨガ
開始	2月1日	2月1日	2月1日
月	2月6日	2月6日	2月6日
日	2月11日	2月11日	2月11日
回	2月16日	2月16日	2月16日
	2月21日	2月21日	2月21日
	2月26日	2月26日	2月26日
	2月31日	2月31日	2月31日
	2月4日	2月4日	2月4日
	2月9日	2月9日	2月9日
	2月14日	2月14日	2月14日
	2月19日	2月19日	2月19日
	2月24日	2月24日	2月24日
	2月29日	2月29日	2月29日
	2月31日	2月31日	2月31日

### 冬の感染症に注意しましょう!

ID1003294  
国感染症対策担当 ☎ 4869-3062  
例年より早くインフルエンザが流行しています。冬場には新型コロナウイルス感染症も増加する傾向にあります。いずれも感染力が強く、高齢者や基礎疾患がある人は重症化する恐れもあります。高齢者インフルエンザ定期予防接種の期限は1月31日です。接種を希望する場合は、早めの接種をお願いします。

- 感染予防のための6カ条**
- ☑ こまめな手洗い・うがい
  - ☑ 咳エチケットを守る
  - ☑ 適度な部屋の換気と加湿
  - ☑ 人混みを避ける
  - ☑ 十分な睡眠と休養
  - ☑ バランスの良い食事と十分な水分補給



## 有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

12月は地球温暖化防止月間  
冬のエコライフに挑戦!

環境創造課 ☎ 6489 - 6301 FAX 6489 - 6300

家庭でできる冬のエコライフであま咲きコインをもらおう!

本市では、CO2削減につながる特定の省エネ行動をした人にあま咲きコインを付与しています。普段の生活の中でできる省エネ行動はたくさんありますので、お得にエコライフを過ごしましょう。

対象となる行動は、▷エアコン・冷蔵庫を省エネ基準達成率100%以上の機種に買い替える▷CO2フリーのクリーンな電気を契約・利用する—など。☎ 3月15日(必着)までに専用フォームか、所定の用紙を郵送か直接市役所中館9階環境創造課か、直接出屋敷リベル3階地域産業課(☎ 6430 - 9750 FAX 6430 - 7655)・塚口さんさんタウン2番館4階あまがさき環境オープンカレッジ(☎・FAX 6421

12月4日~10日は人権週間  
誰もが自分らしく生きるために人権について考えませんか

ID 1005283 岡ダイバーシティ推進課 ☎ 6489 - 6658 FAX 6489 - 6661

街頭啓発キャンペーン

各会場で、さまざまな催しを。【阪急塚口駅北側周辺】12月6日(休)午前10時30分~11時30分。岡地域総合センター塚口 ☎・FAX 6423 - 5266 【阪急園田駅周辺】12月9日(休)午前10時~11時。岡尼崎人権啓発協会 ☎ 6489 - 6815 FAX 6489 - 6818。

インターネット上の人権問題などに関する人権法律相談

12月19日(火)午後2時~5時(30分間)、市役所中館7階で、弁護士によるオンライン相談を。☎ 4人 ☎ 必要岡同協会。

各分野で活躍している人を表彰しました  
体育功労賞・きょうちくとう賞

岡①スポーツ推進課 ☎ 4950 - 0406 FAX 4950 - 5658 ②協働推進課 ☎ 6489 - 6153 FAX 6489 - 6173

①体育功労賞 ID 1035242

長年体育分野で活躍し、指導的立場にある人に贈られます。

今回の受賞者は、岡田光次さん(尼崎市ラグビー協会)、笠井晃さん(尼崎市剣道連盟)、曾我部日出美さん(尼崎野球協会)です。



- 0544 (休水・木曜日)。

◆電気使用量の削減にチャレンジ 今年度の電気使用量を昨年度よりも減らすことができた人を対象に、削減量に応じて同コインを最大1,500ポイント付与します。☎【令和5(2023)年7~9月分】3月15日までに【12月~2月分】4月1日~9月30日。前年度と住所が異なる場合は、付与対象外です。岡環境創造課。

1.5°Cライフスタイルワークショップの参加者を募集

ID 1035268 脱炭素社会の実現に向けて、持続可能な暮らしを考えるワークショップと家庭での実践体験に参加する人を募集します。☎二次元コードから岡県環境政策課 ☎ 078 - 362 - 3156 FAX 078 - 382 - 1580。



拉致問題啓発事業 ID 1026804

いずれも立花南生涯学習プラザで。

♥◆啓発パネル展示 12月11日~19日午前9時~午後9時(13日(休)は5時30分まで)、啓発パネル展示とアニメ「めぐみ」(字幕あり)の常時上映を。岡ダイバーシティ推進課。

♥◆ドキュメンタリー上映会 12月19日(火)午後2時15分~3時15分、啓発ビデオ「私たちにできること 拉致問題の解決を願って」の上映を。☎ 40人 ☎ 12月5日から電話か専用フォームで同課 ☎ 6489 - 6456。字幕あり。

②きょうちくとう賞 ID 1034249

長年にわたる社会福祉活動・環境美化活動やわが身の危険を顧みず行った人命救助などの善行をたたえるものです。

今回の受賞者の濱田格子さんは、青少年健全育成に長年尽力し、地域の世代間交流の活動などで地域活性化にも寄与しています。



けんしん(健診・検診)を受けましょう

岡健康支援推進担当 ☎ ① 4869 - 3033 ② 6435 - 8967

①がん検診など ID 1009487

検診により受診できる場所や申込方法、自己負担額が異なります。

検診	対象
胃がん(内視鏡検査)	50歳以上の人(2年度に1回)
胃がん(エックス線検査)	40歳以上の人(1年度に1回)
肺がん(胸部検診)	
大腸がん	40歳以上の女性(2年度に1回)
乳がん	
子宮頸(けい)がん	20歳以上の女性(2年度に1回)
肝炎ウイルス	40歳以上の人(一生に1回)

◆がん検診で要精密検査と判定された人へ ID 1026659 がん検診で精密検査が必要と判定された場合、早期に医療機関を受診して詳しい検査を行う必要があります。「症状がない」「忙しいから」といった理由で精密検査を受けないと、最悪の場合、がんが進行する可能性があります。まだ精密検査を受けていない人は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

②ヘルスアップ(集団健診) ID 1020620

【生活習慣病予防健診】岡▷16~39歳▷4月2日以降に国民健康保険に加入した40~74歳—の人 ¥ 23~39歳の人1,000円【特定健診】岡国民健康保険に加入している40~74歳の人【健康増進事業健診】岡生活保護を受給している40歳以上の人【後期高齢者健診】岡後期高齢者医療制度に加入してい

る人。前記以外の方は、加入している医療保険者へお問い合わせを。

いずれも☎電話で健診予約フリーダイヤル ☎ 0120 - 552 - 363(平日午前10時~午後5時)か健診すずめ通信ホームページから。



今年度の集団健診は12月27日までです。受付時間は①午前8時30分~11時30分②9時~正午③午前9時30分~11時30分。

月	日	曜日	会場	時間
12	8	金	保健所※1	①
	9	土	園田北小学校	②
	11	月	小田北生涯学習プラザ	③
	13	水	ハーティ21	③
	15	金	武庫西生涯学習プラザ	③
	16	土	保健所	①
	18	月	大庄北生涯学習プラザ※1	③
	19	火	中小企業センター	③
			園田東生涯学習プラザ	③
	21	木	ハーティ21	③
	24	日	女性センターテレビエ	③
	25	月	保健所	①
26	火	小田南生涯学習プラザ※1	③	
27	水	ハーティ21※2	③	

※1もの忘れチェックが受けられます※2胃がん検診が受けられます(料金は別途)。全ての会場で、肺がん検診と筋肉量測定、ピロリ菌・胃がんリスク検査を受診できます(料金は別途)

歯の健康な人(8020運動達成者)を表彰しました

ID 1003224 岡健康増進課 ☎ 4869 - 3033

生涯自分の歯で楽しんで食べられるように、毎日のお手入れで健康な歯を保ちましょう。受賞者は次の皆さんです。

- ◆市長賞 宇都宮百喜さん、西山恵美子さん。
- ◆市長特別賞 いい歯のご夫婦賞 石上一三さん・石上シヅエさん
- ◆歯科医師会長賞(代表) 重田ケイ子さん、高村浩嘉さん。



食中毒にご注意を

岡生活衛生課 ☎ 4869 - 3018

冬は、ウイルス性の食中毒などに十分注意しましょう。

◆ノロウイルスによる食中毒 ID 1003409 ノロウイルスはカキなどの二枚貝を感染源とし、ウイルスに汚染された食品や調理器具、感染者の糞便などを介して、人から人へと感染します。家庭での調理の際は、十分な手洗いや加熱調理を心掛けましょう。



◆フグはおいしく安全に ID 1003395 フグの毒は極めて強く、最悪の場合、死に至る危険性があります。素人による調理はせず、フグの肝や卵巣は食べたり提供したりしないでください。

