

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
毎月10日は中央おしゃべりデー ID1033334	12月10日(火) 午後2時～3時30分	たじかの園	中央地区での企画やイベントの相談、情報交換などを。 申 不要 円 中央地域課

小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
人権問題研修会「こんなばあい どうなん？ 聞いてみよう!! パワハラとDV」 ID1039667	12月10日(火)午後2時～4時	小田南生涯学習プラザ	DV被害経験者による講話を。 先 40人 申 不要 円 地域総合センター神崎 ☎ 6499 - 3500
やすらぎと暮らしを考えるマル得講座 あなたを狙うネット詐欺・消費者トラブル ID1039735	12月16日(月) 午後1時30分～3時30分	小田北生涯学習プラザ	先 30人 申 12月13日までに電話かEメールで小田地域課
☆カラダにやさしい料理塾 おもてなしの日のごちそうレシピ	12月14日(土) 午前9時30分～正午	小田南生涯学習プラザ	先 16人 ¥ 1000円 申 12月12日までに電話か直接同プラザ ☎ 6488 - 2574 休 水曜日

大庄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
ことはじめかいぎ ID1023768	12月21日(土)午前10時～正午	大庄北生涯学習プラザ	12月は「食事から学ぶ防災」がテーマの座談会や、新しい企画や活動を始めるための相談会などを。 申 不要 円 大庄地域課
手づくり凧(たこ)をあげよう！ ID1039695	1月7日(火)午後0時30分～2時・2時30分～4時	大庄北生涯学習プラザ	対 5歳児～小学生。小学4年生以下の人は保護者同伴で 先 各10人 ¥ 500円 申 12月16日から電話かEメール(年齢、学校名、学年も書いて)で大庄地域課

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
☆歌声シニアサロン	12月12日(木)・23日(月) 午後1時30分～3時	立花南生涯学習プラザ	茶話会も。 先 各15人 ¥ 500円 申 電話か直接同プラザ ☎ 6429 - 6431 休 水曜日
☆冷え解消ゆったりストレッチ	12月26日(木) 午前9時30分～10時30分	立花南生涯学習プラザ	先 8人 ¥ 1000円 申 電話か直接同プラザ ☎ 6429 - 6431 休 水曜日
フレイル予防体操教室 ID1032311	1月14日～3月11日火曜日 午前11時～正午計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 70人 ¥ 2000円 申 12月17日までに所定の用紙をファクスか直接立花体育館 ☎・FAX 6423 - 5550 休 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
フレイル予防体操教室 ID1029043	1月10日～3月28日金曜日 午前9時30分～10時30分・10時45分～11時45分各計11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 ¥ 2750円 申 12月19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

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
世界の植物と暮らしシリーズ(タイ編) ID1039738	12月15日(日) 午後1時30分～3時30分	園田東生涯学習プラザ	講座とグリーンカレー作りを。 先 16人 ¥ 500円 申 電話か直接上坂部西公園緑の相談所 ☎ 6426 - 4022
園田の魅力発見！ 写真撮影まち歩き ID1039696	12月21日(土)午前9時～正午	右記参照	東園田町総合会館(東園田町4丁目)に集合。 申 12月19日までに電話か専用フォームで園田地域課
☆紙紐(かみひも)で簡単しめ縄飾り作り	12月21日(土)午後2時～4時	園田東生涯学習プラザ	先 10人 ¥ 800円 申 12月6日から直接同プラザ ☎ 6493 - 0140 休 水曜日

☆指定管理者の自主事業

中央

丹波市久下地区 秋のふれあい遠足

10月26日、市民運動中央地区推進協議会主催で秋のふれあい遠足を実施しました。丹波市を訪れ、久下自治振興会の皆さんのご協力の下、中央北・南地区子ども会連絡協議会の子どもたちと一緒に、芋掘りと枝豆の収穫を体験しました。

当日は雨予報でしたがお天気にも恵まれ、自分たちでお芋を掘ることができました。子どもたちはあっちにもこっちにもあるお芋に大興奮！夢中で土を掘り起こし、自分たちの顔ほどもある大物を収穫することができてうれしそうでした。



みんな笑顔で集合写真♪

各地区からの
お知らせ



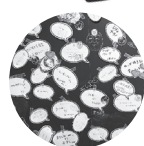
中央地域課では、今後も久下地区の皆さんとの交流を深める事業を続けていきます。12月には中央北生涯学習プラザで、同地区との交流イベントを予定しています。お楽しみに♪

立花

若者の居場所づくり
ワカモノノツブヤキ始めました

立花地域課では、中高生を対象としたユースワークの一環として、ユース同士のコミュニケーション促進や、ユース世代が何を思っているのか、どういうことに興味があるのか、といったことを伝えてもらう場として「ワカモノノツブヤキ」という取り組みを始めました。

立花南生涯学習プラザ1階のフリースペースにある黒板をグループ活動の勧誘やイベントの告知ができる「KOKUCHI（告知）ゾーン」と、日常のちょっとしたことを会話のように話せる「TSUBUYAKI（つぶやき）ゾーン」、中高生のやりたいことをぶつけてもらう「YART（やりたい）ゾーン」の3つに分けて、ユースの皆さんに、吹き出しの形をしたカードに思い思いに書き込んでもらっています。黒板は月に1回リセットしますが、月末には中高生の思いがたくさん詰まった黒板に！中高生の皆さんはもちろん、大人の方もプラザに立ち寄った際は、ぜひワカモノノツブヤキを見に来てください。



日々、さまざまなツブヤキが増えていきます

武庫

MUKOカフェランチなどを開催

12月24日（火）、武庫西生涯学習プラザで、同プラザで活動するコミュニケーション武庫運営委員会主催のMUKOカフェランチが開催されます。大人は有料ですが、子どもは無料。前回はランチをたくさん準備していましたが、予想以上の大盛況で食べられない人が出るほどに！今回も子どもたちの喜ぶメニューが振る舞われます。

また、毎週火曜日午後3時～5時、学生の居場所「ティーンズMUKOカフェ」を開催しています。こちらも子どもは無料。勉強や友達とのおしゃべりの場として、スペースを開放しています。カフェにふらっと寄るように、同プラザに遊びに来てくださいね。

クリスマスキャロルの集い

武庫之荘の年末の風物詩として親しまれている三角公園こと武一街園（武庫之荘1丁目）のクリスマスイルミネーションが、今年も武庫之荘文化会の主催で12月初旬から実施されます。同イルミネーションは、今年でなんと50回目を迎えます。

12月24日（火）には「クリスマスキャロルの集い」が開催される予定です。子どもたちが歌うクリスマスソングとすてきなイルミネーションで心が温まり寒さを忘れられる、そんなひとときをあなたも過ごしませんか。



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。

講座・教室

市民すこやかセミナー

12月20日（金）午後2時30分～3時30分、尼崎総合医療センターで、「おしっこ漏れて困っていませんか」をテーマに。 ☎1200人 不要 同センター 患者サポートセンター ☎6480・7000。
ストップフレイル！おいしく食べよう健口教室
ID1009307
①12月24日（火）②1月28日（火）

そのほか

12月1日は世界エイズデー
ID1003314

12月10日～12日午前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 同感染症対策担当 ☎48

ハチマルニイマル 歯の健康な人（8020 運動達成者）を表彰しました

ID1003224 国健康増進課 ☎4869 — 3033

受賞者は次の皆さんです（敬称略）。

◆市長賞 前田健作、森本満智子。

◆市長特別賞 いい歯のご夫婦賞 太田昌代・太田芳和。

◆歯科医師会長賞（代表） 中川保、西村幸子。



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

あまがさきユース保健室

毎週日曜日午後1時～4時、ユース交流センターで、保健師や看護師、心理士による相談を。 ☎小学生 29歳以下の人 不要 同保健室 ☎090・8208・3490。

歯の健康相談

ID1024073

12月25日（水）午後1時30分～2時30分、ユース交流センター（アマブラリ）と歯科医師会館（東難波町4丁目）で、歯科医師による個別相談を。 ☎市内在学（園）の幼稚園児～高校生 不要 同保健体育課 ☎495

教室名			開始
①ピラティス			月
②シェイプヨガ	1	7	日
③ゆったりヨガ	11	4	回

市民健康開発センター
ハートイ21
☎64266102
国月曜日

時間は教室により異なります。 ☎成人 ☎各25人 ①②4400円③3300円 ④12月5日から電話か直接同センター。

有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

集団健診の予約方法

◆健診予約フリーダイヤル

◆健診すずめ通信ホームページ

☎0120-552-363

☎0120-774-005

(平日午前10時～午後5時)



月	日	曜日	会場	時間
12	6	金	武庫西生涯学習プラザ	②
	8	日	保健所	①
	9	月	園田東生涯学習プラザ	②
	11	水	大庄北生涯学習プラザ※ ハーティ21	② ②
	13	金	女性センターレピエ	②
	16	月	保健所	①
	17	火	小田南生涯学習プラザ	②
	19	木	武庫西生涯学習プラザ※ 小田北生涯学習プラザ ハーティ21	② ② ②
	20	金	保健所	①
	21	土	保健所	①
	23	月	保健所	①
	24	火	立花南生涯学習プラザ※	②
12	25	水	中小企業センター※	②
	26	木	ハーティ21	②

けんしん(健診・検診)を受けましょう！

ヘルスアップ(集団健診) ID 1020620

園健康支援推進担当☎ 6435 - 8967

【生活習慣病予防健診】 対▷ 16～39歳▷ 4月2日以降に本市の国民健康保険に加入した40～74歳——の人 費▷ 23～39歳の人1000円 【特定健診】 対 40～74歳の本市の国民健康保険加入者 【後期高齢者健診】 対県後期高齢者医療制度加入者 【健康増進事業健診】 対 40歳以上の生活保護受給者。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。

受付時間は①午前8時30分～11時30分②午前9時30分～11時30分。

すべての会場で、肺がん検診と筋肉量測定、ピロリ菌・胃がんリスク検査が受けられます(料金は別途)。

※もの忘れチェックが受けられます



がん検診を受けましょう ID 1009487

園健康支援推進担当☎ 4869 - 3033

定期的な検診で、がんの早期発見を。検診により受診できる場所や申し込み方法、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、早期発見できたはずの病気が進行してしまうかもしれません。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。

◆保健所の空調工事のため肺がん検診を一時停止

ID 1009487 1月6日～2月28日(予定)、空調工事のため、保健所での肺がん検診を停止します。保健所での同検診を希望する場合は、早めに受診してください。

食中毒にご注意を 園生活衛生課☎ 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、ウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝や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。



親子で手を洗おうキャンペーンを実施

尼崎市食品衛生協会では、市立幼稚園を対象に、食中毒予防や手洗いの大切さを学ぶ「親子で手を洗おうキャンペーン」を保健所や教育委員会と協力して実施しています。

11月、武庫幼稚園で、園児と保護者を対象に同キャンペーンを実施しました。手洗い後にブラックライトを当てて、菌がどれだけ残っているかをチェック。きれいに洗ったつもりでも、まだまだ汚れが残っていることにみんなびっくり！正しく手を洗うことの大切さを学びました。



子育て支援情報

すくすくあまっ子



ID 1020210

12月6日(金)午前10時30分～11時、園田西生涯学習プラザで、パネルシアターなども。



女性センターレピエで

①親子でいっしょに絵本とお茶でほっこりタイム 12月10日(火)午前10時30分～11時30分。 対就学前児と保護者 対10組 費保護者1人250円。

♡②子どもを預けて読書でリラックス 12月20日(金)午前10時～正午。 対1歳以上の就学前児の保護者 対6人。 託児あり(対1歳以上の就学前児

先10人申必要)。

いずれも 申①不要②12月6日から電話か直接同センター☎ 6436・6331 休月曜日。

ベビースケール

12月14日(土)・26日(木)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。 対6カ月以下の子どもと保護者 申不要 園同広場☎ 6435・8320 休月・火曜日。

ベビーマッサージ

12月14日(土)・23日(月)午前10時15分～11時30分、立花南生涯学習プラザで。 対2～8カ月児と保護者 各6組 費1組500円 申12月5日から電話か直接同プラザ☎ 6429・6431 休水曜日。

絵本・手あそび DE コミュニケーション！

ID 1024809 12月19日(木)午前11時～11時45分、北図書館で。 対妊婦(パートナーの参加も可)か2歳以下の子どもと保護者 対10組 申12月5日から専用フォームか直接同館☎ 6438・7322 休月曜日(祝日の場合は火曜

課☎ 6419・8221。

日。

親子教室 リトミック

12月20日(金)①午前9時40分～10時40分②10時50分～11時50分、武庫西生涯学習プラザで。 対①5歳以下の子どもと保護者②6カ月以上の歩き始める前の子どもと保護者 各15組 費1組1000円 申12月5日から電話か直接同プラザ☎ 6431・7899 休水曜日。

としょかんコアラくらぶ

ID 1019281 12月25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。 対3歳以下の子どもと保護者 対10組 申不要 園同館☎ 6481・5244 休月曜日(祝日の場合は火曜日と12月3日～12日。 大庄子育てサロン お正月あそび？

ID 1026751

12月27日(金)午前10時～11時30分、大庄北生涯学習プラザで、交流などを。 対子育て中の人か妊婦と家族 対10組 申12月5日から電話かEメール(氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの氏名(ふりがな)・年齢)を書いて)で大庄地域課☎ 6419・8221。

プレママ・プレパパ教室
これから赤ちゃんを迎える方へ ID 1025063

1月26日(日)
午前9時30分～11時10分

武庫西生涯学習プラザで、保健師や助産師によるアドバイスや妊婦体験などを。 対市内在住の妊娠週数36週以下の妊婦とパートナー 抽10組。抽選時に優先枠あり 申12月9日～1月5日に電話か専用フォームで武庫地域課☎ 6431 - 7884。



すこやか子育て支援事業
「幼稚園であそびましょう」 ID 1003156

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。 対就学前児と保護者 申不要 園各園か就学前教育課☎ 4950 - 5665。

幼稚園	内容	開催日
立花	つくって遊ぼう	12月9日(月)
園田	ミュージカルを楽しもう	12月12日(木)
大島	音楽であそぼう	12月16日(月)
塚口	リトミック	12月18日(火)
長洲	作って遊ぼう！「クリスマスリース」	
小園	幼稚園であそぼう「カレンダーをつくろう」	12月20日(金)
竹谷	作って遊ぼう「クリスマスリース」	12月24日(火)
武庫	カレンダーを作ろう	
園和北	お正月の遊び・伝承遊び	12月26日(木)

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



あおば 蒼葉ちゃん
R05年5月生
元気いっぱい！毎日楽しいね♪



すずね 涼祢ちゃん
R05年12月生
毎日たくさんの癒やしをありがとう♡



だいち 大智ちゃん
R06年3月生
よく寝て、よく食べて、すくすく育ってね。



そら 昊ちゃん
R06年4月生
元気にすくすく大きくなってね♡

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
心と体を育む幼児食講座 1歳からのすくすく育つ子どもごはん ID1015889	12月18日(木)	午前10時～11時	北部保健福祉センター	対 市内在住の1～2歳児と保護者。保護者のみの参加も可 先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
親子で楽しむ離乳食講習会 ID1012060	12月20日(金)・1月8日(木)	午前10時～11時30分	北部保健福祉センター	対 市内在住のおおむね4～9カ月児と保護者 先各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
	12月25日(木)	午前10時～11時30分	南部保健福祉センター	対 市内在住のおおむね4～9カ月児と保護者 先10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
♥子どものイヤイヤなんで？ 知ろう！ 学ぼう！ ID1039516	1月10日(金)	午前10時～11時30分	北部保健福祉センター	対 市内在住の1歳6カ月～3歳児の保護者 先20人 申12月11日～1月7日に電話で北部地域保健課。託児あり(申必要)

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
ツイنز親子広場	12月8日(日)	午前10時～正午	対 就学前の多胎児と家族か、多胎児を妊娠中の人 先15組 申不要
ぴよぴよタイム	12月16日(月)	午後1時30分～3時	対 8カ月以下の子どもと母親 先25組 申不要
わいわい育児トークング	12月20日(金)	午前10時～11時	「集まろう！アラフォーママ」をテーマに。対 37歳以上の就学前児の保護者。子どもの同伴も可 先10組 申12月6日から電話か直接同プラザ
パパとふれあい広場	12月22日(日)	午前10時～11時30分	対 就学前児と男性保護者 先25組 申不要
ファミリースクール ひよこコース	1月14日～2月18日 毎週火曜日	午前10時～11時	対 令和4(2022)年4月2日～5(2023)年4月1日生まれの子どもと保護者 抽30組 申12月5日～17日に電話か同プラザのホームページの専用フォームで同プラザ

市外から引っ越して来た人へ

◆乳幼児健康診査

ID1002966 問 北部地域保健課 ☎ 4950－0637
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

ID1001890 問 感染症対策担当 ☎ 4869－3062
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。

有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています