

【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6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 ☎6482-1760 小田 ☎6488-5441 大庄 ☎6419-8221
 立花 ☎6427-7770 武庫 ☎6431-7884 園田 ☎6491-2361

| 内容 | 日程 | 会場 | 対象・申し込み方法など |
|---|---------------------|------------|---|
| 冬の学びフェア 子ども達(たち)のためのスペシャルクリスマス ID1026851 | 12月18日(土)午前10時～午後3時 | 小田南生涯学習プラザ | コンサートやアクセサリ作りなどクリスマスにちなんだ講座などを。申し込み方法や対象は講座などにより異なります。☎一部材料費実費 園小田地域課 |

| 内容 | 日程 | 会場 | 対象・申し込み方法など |
|--|---------------------------------------|------------|---|
| 「親子で一緒に楽しくクッキング！」 手作りケーキとパレンタインチョコ ID1026629 | 12月19日(日)・2月13日(日) 午前9時30分～午後0時30分 | 大庄小学校 | 対4歳児～小学生と保護者 先5組 1組2,000円 申12月17日までに電話か直接大庄地域課 |
| 新年を迎えるしめ縄づくり ID1014504 | 12月19日(日) 午後1時30分～4時30分 | 大庄北生涯学習プラザ | 先20人 1組500円 申12月15日までに電話か直接大庄地域課 |

| 内容 | 日程 | 会場 | 対象・申し込み方法など |
|-------------------------------------|----------------------------------|------------|--|
| 指導者向け「楽しく作って自分で考える交通安全」講座 ID1026808 | 12月7日(火)午後1時30分～3時 | 立花庁舎 | 対幼稚園・保育所(園)・子育てサークルなどの指導者 先2人 申電話かEメールで立花地域課 |
| 立花かいわい会 ID1024561 | 12月14日(火) 午後0時30分～2時・6時～8時 | 立花庁舎 | 地域活動についての情報交換や交流などを。 申不要 園立花地域課 |
| ☆親子で楽しむ体遊び! | 12月26日(日)①午前10時～10時45分②11時15分～正午 | 立花南生涯学習プラザ | 対①2歳～就学前児②小学生——と保護者 先各回15組 1組500円 申12月5日～20日に電話か直接立花南生涯学習プラザ ☎6429-6431 園水曜日 |

| 内容 | 日程 | 会場 | 対象・申し込み方法など |
|------------------------|--|------------|---|
| ☆スマートフォン体験教室(応用編) | 12月14日(火)午前9時～正午 | 武庫東生涯学習プラザ | 対スマートフォンを活用したい人 先20人 申12月5日から電話か直接武庫東生涯学習プラザ ☎6432-1177 |
| しめ縄とコマづくり体験会 ID1026815 | 12月18日(土)午前10時～正午 | 西武庫公園ゆめハウス | 先10人 1組500円 申12月16日までにEメールか直接武庫地域課 |
| チャリティカレンダー市 ID1026820 | 1月8日(土)午前10時～午後6時・9日(日)午前10時～午後4時・10日(月)午前10時～午後2時 | 武庫西生涯学習プラザ | カレンダーや手帳の販売を。売り上げは被災地支援活動などに活用します。☎100円から 申不要 園武庫地域課 |

| 内容 | 日程 | 会場 | 対象・申し込み方法など |
|-----------------------|-------------------------------|------------|--|
| ツールペイント体験講座 ID1026217 | 1月13日～2月17日木曜日 午前10時～正午計4回 | 園田東生涯学習プラザ | 先10人 1組2,500円 申1月7日までに電話かファクスで園田地域課 ☎6491-2364 |

☆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

各地区からのお知らせ

本市では、地域での学びや交流の機会を増やす中で、共に学んだことが活動や新たな学びにつながっていく地域づくりを目指しています。

このコーナーでは、市内6地区で行われている取り組みや活動の様子などを各地域課から紹介していきます。

小田

小田地域全体で特殊詐欺の啓発に 取り組んでいます

近年増加している特殊詐欺の被害を防ぐため、10月の1カ月間、尼崎東防犯協会・小田地区の各社会福祉連絡協議会・小田地区民生児童委員協議会・地域ふれあいの会・小田地域課と尼崎東警察署が協力し、啓発活動を毎日実施しました。

駅や商店街、あまがさきキューズモール内のATM周辺で「還付金があります・ATMに行ってください・キャッシュカードを預かります」といった電話は全て詐欺!と書いたポケットティッシュを配りながら声掛けをしました。授業の一環として参加した尼崎小田高校の生徒は「高齢者だけの世帯が多いので、日ごろから家族や近所の方々とつながっておくことが防犯や防災の面でも重要だと感じました」「この取り組みで1件でも被害を減らすことができればうれいです」と話しました。



大庄

ピカピカの日本語よみかき学級 新ボランティア!

市内の生涯学習プラザなどで開催している日本語よみかき学級では、ボランティアの皆さんが中心になって外国籍住民の日本語学習をサポートしています。

同級生は近年学習希望者が増加しています。ボランティア不足に対応するため、昨年度に引き続き今年度も大庄地域課では「日本語よみかきボランティア入門講座」を開催しました。今年を受講者に加え、その娘さんなどの参加があり、大庄地域で4人の新ボランティアが誕生! 先日の日本民家集落博物館(豊中市)での校外学習では学級生の皆さんと楽しく交流し、同級生の一員として活躍していました。今年からボランティア活動を始めた谷山さんは、「こちらが教えるだけでなく、学級生の方から出身国のことを教えてもらえたりして楽しいです」と話します。



園田

園田地域での都市農業の取り組み! みんなの尼崎大学農学部

園田北小学校区では、4月に園田ファーム(田能6丁目)の代表である内田大造さんたちが中心となって、地域の都市農園を今後も残し、地域の皆さんに都市農業の大切さを知ってもらうため、「みんなの尼崎大学農学部」を立ち上げました。

同級生には、退職後に農業を始めたいと考えている人や仕事と農業を両立したい人、園田地域の豊かな自然を守りたいと思っている人などが在籍しており、園田地域課も参加して同地域の伝統野菜である田能の里芋を未来へ引き継ぐ活動などを行っています。里芋の栽培には体力を使う作業も多く大変ですが、その分参加者同士のコミュニケーションが生まれ楽しみながら活動しています。

また、里芋の栽培や収穫だけでなく販売まで自分たちで行い、田能の里芋をより多くの人に知ってもらえるよう、収穫祭なども開催しています。

同級生の新規のメンバーは来年度に募集する予定です。活動に興味のある人は同課(左ページ参照まで)お問い合わせください。



保健・健康

アスベスト

救済制度に基づく手続きを
1003849

▽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。疾病対策課 4869・3019。

講座・教室

南部地域保健課から

◆おいしく食べよう健口教室 1009307 日程や会場は右下表の通り。いずれも時間は①午前10時～11時30分②10時～11時、低栄養予防や口腔ケアについての講話を。①60歳以上の男性②65歳以上の女性③各15人④12月6日から電話で同課 6415・6342。

| 会場 | | 月 | 日 | 内容 |
|-------------|----|----|----|-------|
| ①総合老人福祉センター | 12 | 10 | 10 | 栄養・口腔 |
| ②南部保健福祉センター | 22 | 15 | 10 | 栄養・口腔 |

◆健康づくり推進員養成講座 1026094 12月9日(水)午後1時～4時30分、10日(木)午後1時～4時30分、11日(金)午後1時～4時30分、12日(土)午前9時30分～11時30分、13日(日)午前9時30分～11時30分、14日(月)午前9時30分～11時30分、15日(火)午前9時30分～11時30分、16日(水)午前9時30分～11時30分、17日(木)午前9時30分～11時30分、18日(金)午前9時30分～11時30分、19日(土)午前9時30分～11時30分、20日(日)午前9時30分～11時30分、21日(月)午前9時30分～11時30分、22日(火)午前9時30分～11時30分、23日(水)午前9時30分～11時30分、24日(木)午前9時30分～11時30分、25日(金)午前9時30分～11時30分、26日(土)午前9時30分～11時30分、27日(日)午前9時30分～11時30分、28日(月)午前9時30分～11時30分、29日(火)午前9時30分～11時30分、30日(水)午前9時30分～11時30分、31日(木)午前9時30分～11時30分、12月31日(金)午前9時30分～11時30分。

北部地域保健課から

◆健康増進すみれ会 田能の里芋講座 1019347 12月16日(水)午前9時30分～11時、武庫西生涯学習プラザで。20人④12月6日から電話かファクス(住所、氏名、電話番号を書いて)で同課 4950・0637 6428・5110。

歯周病予防教室

10 20382 1月12日(水)午前10時～11時45分、北部保健福祉センターで。受講後、希望者は3月17日(木)、保健所で、歯科健診を。④10人④12月6日から直接か電話、ファクス(氏名、電話番号、教室名を書いて)で同課。

そのほか

健康情報テレホンサービス

24時間、固定・公衆電話から聞けるテレホンサービス(0120・979・451)

を。テーマは曜日により異なります。12月は「薬に頼らない不眠治療」1月は「心身症」などを。④兵庫県保険医協会 078・393・1840。

ストーマ(人工肛門・人工膀胱など)相談会

12月9日(水)午後1時～4時、宮野医療器(水堂町3丁目)で、皮膚・排泄ケア認定看護師による個別相談を。④不要④日本オストミー協会大谷宅 090・2704・4592。

市民健康開発センター

ハートイ21 6426・6102 毎月曜日

運動教室

教室名や開始日などは右下表の通り。時間は教室により異なります。④成人④各25人 4400円(3回開催分は3300円、⑧は1万7290円)④1月開催分は12月5日④2月開催分は1月5日④⑧は1月15日から電話か直接同センター。

| 教室名 | | 月 | 日 | 開始 |
|----------------|---|---|---|----|
| ①かんたんイス体操 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| ②腰ひざ健康体操 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| ③ピラティス | 2 | 1 | 2 | 1 |
| ④太極拳 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| ⑤腰ひざ健康水中ウォーキング | 2 | 1 | 2 | 1 |
| ⑥ゆったりヨガ | 2 | 1 | 2 | 1 |
| ⑦シェイプヨガ | 2 | 1 | 2 | 1 |
| ⑧腰痛・膝痛予防改善 | 2 | 1 | 2 | 1 |



かんたんイス体操

健康講習会

①1月29日(出)②2月19日(出)③3月23日(水)午後1時30分～2時、血圧をテーマに①保健師②管理栄養士③運動指導員による講話を。④60人④1月11日から電話か直接同センター。

がん検診を受けましょう

1003309 健康増進課 4869-3033

保健所で実施するがん検診は下表の通り。大腸がん検診は市内実施医療機関でも受診できます。

④市内在住の40歳以上の人。市民税非課税世帯と生活保護受給世帯の人は無料(④必要)④平日午前10時30分～正午・午後1時～5時30分に電話で健康増進課。なお、乳がん・子宮頸がん・胃がん(内視鏡・エックス線)検診は市内実施医療機関で実施しています。

| 検診 | 毎週 | 時間 | 料金 |
|---------|-------|-----------------|------|
| 大腸がん | 月～木曜日 | 午前9時～正午・午後1時～5時 | 900円 |
| | 金曜日 | 午前9時～正午 | |
| 肺がん(胸部) | 月曜日 | 午後1時～2時 | 300円 |
| | 火～金曜日 | 午前9時～10時 | |

◆要精密検査と判定された人へ 1026659 がん検査の結果、精密検査が必要と判定された場合、早期に受診し、治療が必要かどうかの確認を行うことが大切です。

精密検査の結果、がん以外の疾患が見つかる場合や、異常が認められない場合もあります。また、がんと診断されても、早期に発見できれば治療して治すことが可能です。

「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受診しないと、早く見つかるはずの病気を見落とすことにもなりかねません。まだ精密検査を受診していない人は、できるだけ早く医療機関を受診してください。

年末の食中毒にご注意を

1003395 生活衛生課 4869-3018

◆ノロウイルスによる食中毒 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 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。



歯の健康相談

1024073 保健体育課 4950-5677

12月24日(金)午後1時30分～2時30分、立花北生涯学習プラザと歯科医師会館(東難波町4丁目)で、歯科医師による個別相談を。④市内在学(園)の幼稚園児～高校生④不要。

インフルエンザに注意しましょう

1003294 感染症対策担当 4869-3062

季節性インフルエンザは例年12月～3月にかけて流行します。一人ひとりが「かからない」「うつさない」ように気を付けましょう。

インフルエンザの予防策

- ☑ こまめな手洗い・うがい
- ☑ 咳エチケットを守る
- ☑ 室内では適度な湿度を保持する
- ☑ 十分な休養とバランスの取れた食事を取る
- ☑ 人混みや繁華街への外出を控える
- ☑ 流行前のワクチン接種



ヘルスアップ

1020620 健診を受けましょう

12月中、集団健診を実施しています。日程などは健診おすすめ通信ホームページ(右記QRコード参照)などをご覧ください。健康支援推進担当 6489-6797。



未来いまカラダポイント事業から

◆継続特典チケットの今年度最終の応募期限は12月28日 1003235 健診や保健指導などで配布する継続特典チケットを10枚集めてご応募を。抽選で1,000円相当の商品がプレゼントされます。ヘルスアップ戦略担当 4869-3033。

◆特定健診などの受診によるあま咲きコインの応募期限は2月28日 1025709 1月31日までに①特定健診か生活習慣病予防健診、後期高齢者健診②保健指導——を受けた人に、あま咲きコインを①20ポイント②10ポイント——付与します。健康支援推進担当。

1003224 健康増進課 4869-3033 歯の健康な人を表彰しました

「親子よい歯のコンクール」は健康な歯を持つ子ども(令和2年度に3歳児健診を受けた人)と保護者を、「ハチマルニイマル運動達成者」は80歳以上で健康な歯を20本以上持つ人を、「いい歯のご夫婦賞」は8020運動を夫婦で達成した人を表彰するものです。今回の市長賞受賞者は次の皆さんです。

- ◆親子よい歯のコンクール 中川湊翔ちゃん・中川小百合さん
- ◆8020運動達成者 菊田緋佐子さん、福田秀男さん
- ◆いい歯のご夫婦賞 沼田宇一さん・沼田榮見子さん



いつまでもおいしく食事を取るためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように、8020達成を目指しましょう

すこやか子育て支援事業

「幼稚園であそびましょう」

☎ 1003156

市立幼稚園の行事などに参加できます。日程などは右表の通り。いずれも時間は園により異なります。

☑就学前児と保護者 ☑不要 ☑各園か幼稚園・高校企画推進担当 ☎ 4950 - 5665。



| 幼稚園 | 内容 | 月 | 日 | 曜日 |
|-----|--------------------------|----|----|----|
| 長洲 | 音で遊ぼう！リトミック・身体計測 | | 8 | 水 |
| 小園 | 音楽に親しもう(年長児の楽器遊び見学・楽器遊び) | | 10 | 金 |
| 塚口 | クリスマス製作 | | 16 | 木 |
| 大島 | つくって遊ぼう「クリスマス」・園庭開放 | 12 | 17 | 金 |
| 武庫 | 園庭開放・人形劇を見よう | | 22 | 水 |
| 園和北 | 幼稚園で遊ぼう・手遊び・絵本読み聞かせ | | 24 | 金 |
| 立花 | お楽しみ会 | | | |
| 竹谷 | 幼稚園の先生と作って遊ぼう！お正月飾り | | | |
| 園田 | わらべうた遊び | | | |

南北保健福祉センター・保健所から ☎ 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、健康増進課 ☎ 4869-3033

| 日程 | 時間 | 会場 | 対象・申し込み方法など |
|---|-------------------------------------|------------|--|
| 1歳からのむし歯予防教室 ☎ 1009294 | 12月13日(月) 午後2時～2時30分 | 南部保健福祉センター | ☑市内在住の1歳以上の子どもと保護者 ☑8組 ☑12月6日から電話か直接南部地域保健課 |
| | 12月22日(水) 午前10時～10時30分 | 北部保健福祉センター | ☑市内在住の1歳以上の子どもと保護者 ☑10組 ☑12月6日から電話か直接北部地域保健課 |
| オンライン版 マタニティセミナー すくすくベビーコース ☎ 1024688 | ①12月14日(火)②1月11日(火) | Zoomで開催 | ☑市内在住の妊婦。パートナーの参加も可 ☑各日20組 ☑①12月5日②27日——からEメール(住所、氏名、生年月日を書いて)で北部地域保健課 |
| 親子で楽しむ離乳食講習会 ☎ 1012060 | 12月17日(金)・1月12日(水) | 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 ☑各日18組 ☑12月6日から電話で北部地域保健課 |
| 親子おはなしクッキング「絵本の読み聞かせとレシピ紹介」 ☎ 1009313 | 12月20日(月) | 南部保健福祉センター | ☑就学前児と保護者 ☑8組 ☑12月6日～17日に電話か直接南部地域保健課 |
| オンライン版 親子で楽しむ離乳食講習会 ☎ 1023550 | 12月22日(水) ①午前10時～10時30分 ②11時～11時30分 | Zoomで開催 | ☑市内在住の①7～9カ月児②10～12カ月児——の保護者 ☑各回15人 ☑12月6日～20日にEメール(住所、氏名、子どもの氏名・生年月日を書いて)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つ子どもごはん ☎ 1020265 | 12月23日(木) | すこやかプラザ | ☑1～2歳児と保護者。保護者のみの参加も可 ☑先10組 ☑12月6日から電話か直接南部地域保健課 |
| 妊婦歯科健診 ☎ 1002949 | 1月19日(水) | 保健所 | ☑妊婦 ☑先20人 ☑12月6日から電話で健康増進課 |

すこやかプラザで ☎ 同プラザ ☎ 6418-3463 ☎ 水曜日

| 日程 | 時間 | 対象・申し込み方法など |
|-----------------|------------------|--|
| もしもの安心「乳幼児救命講座」 | 1月8日(土) 午前10時～正午 | ☑第1子が2歳以下の保護者 ☑先20人 ☑12月18日から電話か直接同プラザ |

あまっこアルバム ☎ 1026786

ご家族からのメッセージとともに、元気いっぱいなあ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

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|---------------------------------------|--|
| | | | | | |
| 谷本 輝ちゃん H31年4月生 アキの笑顔がジジ&ババの宝物 | 菅野 心ちゃん R02年2月生 2人の笑顔が宝物です。大好きだよ！ | 五田 千結ちゃん R02年10月生 4人兄弟末っ子。みんなに愛されています☆ | 森本 啓慎ちゃん R03年3月生 パパとママを幸せにしてくれてありがとう！ | 谷 颯真ちゃん R03年5月生 のびのび健やかに☆大好きだよ。 | 小室 颯ちゃん R03年7月生 元気いっぱいたくましく育ってね。 |



児童手当の現況届の提出は12月23日まで ☎ 1002955

同手当の現況届が未提出の人に、12月上旬に現況届を再送します。12月23日(必着)までに同封の返信用封筒(切手不要)で郵送するか、直接市役所北館2階こども福祉課か各サービスセンター、各地区保健・福祉申請受付窓口(中央・小田除く)、南部福祉相談支援課へ。

なお、マイナンバーカードがあればオンライン申請も一部可能です。提出がない場合は、6月分以降の手当の支払いができません。児童と別居している人などは、ほかにも書類が必要です。☎コールセンター(裏表紙参照)。

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

市外から引越して来た人へ
乳幼児健康診査
☎ 1002966
☎ 北部地域保健課 ☎ 4950 - 0637
4カ月・9カ月～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
☎ 1001890
☎ 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。

ベビースケール
12月11日(土)・23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、身体測定を。☑6カ月以下の子どもと保護者 ☑不要 ☑同広場 ☎ 64335・8320 ☎ 同月・火曜日。

赤ちゃんからのわらべうた自己肯定感を育てるゆったり子育て
①12月13日(月)②20日(月)午前10時30分～11時30分、立花南生涯学習プラザで。☑妊娠週数20週以降の妊婦かおむね6カ月～1歳児と保護者 ☑各日5組 ☑1組500円 ☑12月5日から①10日②17日——までに電話か直接同プラザ ☎ 6429・6431 ☎ 水曜日。

女性センター「トレド」で
①子どもを預けて読書でリラックスタイム 12月14日(火)午前10時～正午。☑1歳～就学前児の保護者 ☑7人。託

親子教室「リトミック」
12月20日(月)午前10時～10時40分・11時～11時40分、武庫東生涯学習プラザで。☑6カ月～5歳児と母 ☑各回15組 ☑1組1000円 ☑12月5日から電話か直接同プラザ ☎ 6432・1177。

としよかん「アリアン」で
12月22日(水)午前11時～11時20分、中央図書館で、絵本の読み聞かせなどを。☑3歳以下の子どもと保護者 ☑8組 ☑不要 ☑同館 ☎ 6481・5244 ☎ 12ページ参照。

親子ワフワフ運動ひろば
12月24日(金)午前10時～11時30分、サンビック尼崎で、親子で運動遊びなどを。☑就学前児と保護者 ☑25組 ☑12月7日から電話か直接サンビック尼崎 ☎ 6413・8171 ☎ 休曜日。

大庄子育てサロン
☎ 1026751
①1月7日(金)②2月4日(金)③3月4日(金)午前10時～11時30分、大庄北生涯学習プラザで、①絵本とふれあい②ミニ運動会③ファミリー手形——を。☑子育て中の人が妊婦と家族 ☑各日10組 ☑12月6日から直接か電話、Eメール(氏名、電話番号、参加希望日を書いて)で大庄地域課 ☎ 6419・8221。

有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

☎問い合わせ先 ☎申請し込み ☎対象者 ☎費用 ☎先着順で受け付ける定員 ☎申し込み多数の場合は抽選する定員 ☎休館 休園日 ☎託児、手話通訳などあり。料金表示のないものは無料です(有料広告を除く)