

すま子育てナビ



子育てイベント情報

妊娠期・乳児期

◆マタニティママの日

妊娠中のママが集まって、交流をしたり簡単なベビー玩具など作ったりします。
日 3月12日(月) 10:00~12:00
申 電話で☎へ。3月10日(土)まで受け付け
所 須磨区地域子育て支援センター
 〒654-0142 友が丘3-107
 ☎792-7879 FAX 794-6707

幼児期

◆青空ひろば<申込み不要・無料>

日 ①3月5日(月) ②3月7日(水)
 どちらも10:45~11:30
所 ①須磨寺公園 ②妙法寺川左岸公園
対 0~3歳ごろまでのお子様と保護者
内 「プーメランであそぼう」(公園でのプーメラン作りやふれあい遊び等)
問 地域子育て応援プラザ須磨
 ☎731-5033

◆ひまわりひろば<申込み不要・無料>

日 ①3月19日(月)・22日(木)
 ②3月20日(火)・26日(月)
 どちらも10:00~11:30
所 ①区役所健康教育室 ②北須磨支所(名谷駅ビル2階 保健福祉課事業室)
対 0~3歳頃までのお子さまと保護者
内 遊具での遊びやふれあい遊び等
問 地域子育て応援プラザ須磨
 ☎731-5033

その他(相談・支援など)

◆主任児童委員による「子育て相談室」

<申込み不要・無料>
日 4月5日(木) 10:00~12:00
所 区役所2階 健康福祉課
対 子育ての悩み、ストレスを抱える保護者
問 区主任児童委員連絡会事務局
 ☎731-4341(内303) FAX 735-8159

◆すまっこママのふれあいグループ

<全6回・定員8人程度>
 カウンセラーや仲間たちと子育ての悩みを語りましょう。ひとりで悩まずに、気軽にご参加ください。

日時	内容
①4月12日(木)	「子育て」ってしんどい
②4月26日(木)	怒りのコントロール
③5月10日(木)	気持ちを聴く
④5月24日(木)	家族関係を考える(I)
⑤6月14日(木)	家族関係を考える(II)
⑥6月28日(木)	大切な私・大切な子ども

いずれも時間は 10:00~11:30頃(受付 9:40~)

所 区役所2階 健康教育室
対 子育てにストレスや悩みを感じている母親(原則6回とも参加できる人)
 ※保育あり(申し込み時にご相談ください)
申 4月5日(木)までに直接窓口か電話で☎へ。参加希望者多数の場合は、お断りすることがあります。
問 区こども家庭支援課
 ☎731-4341(内334) FAX 735-8515

◆ピアカウンセリング<無料>

日 3月17日(土) 10:30~12:00
内 発達の子どもの気になる子どもの保護者同士が話し合う。
申 電話かFAXで☎へ。※託児あり(300円)
所 須磨区障害者地域生活支援センター
 ☎795-1453 FAX 795-1454

区役所・支所での行事

<3月1日~4月30日>

◆乳幼児健診

4カ月(BCG接種同日実施)、9カ月、1歳6カ月(1歳7カ月頃案内)、3歳(3歳3カ月頃案内)の成長・発達の節目の時期に行っています(無料)。対象となる方へは、個別に健診受診のご案内を送付します。なお、出生の状況によりご案内の時期が前後する場合があります。転入された方のご案内が届いていない場合は、須磨区本区管内にお住まいの方は須磨区役所へ、北須磨支所管内にお住まいの方は北須磨支所へお問い合わせください。

◆須磨区役所(区役所2階)

問 区こども家庭支援課 ☎731-4341(代) FAX 735-8515

	実施日	受付時間
乳幼児健康相談(予約制)	3/14(水)	13:00~13:15
すくすく赤ちゃんセミナー(予約制) 対象/生後5~7カ月の赤ちゃんと保護者	4/17(火)	13:00~13:20

◆北須磨支所(名谷駅ビル2階 保健福祉課事業室)

問 支所保健福祉課 ☎793-1414 FAX 795-1140

	実施日	受付時間
乳幼児健康相談(予約制)	3/9(金)、4/13(金)	13:10~13:20
すくすく赤ちゃんセミナー(予約制) 対象/生後5~7カ月の赤ちゃんと保護者	3/14(水)	13:00~13:20
ふたごクラブ(予約制)	3/6(火)	10:00~11:30

※午前の行事は7:00、午後の行事は10:00の時点で、神戸市に大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪の気象警報が発表されている場合、中止となります

各種無料相談

市民法律相談<定員20人・予約制>

日時 毎週水曜(祝日休) 12:00~15:30
場所 区役所4階403会議室
申込 相談希望日の前週木曜~当日に☎へ(受付時間9:00~21:00、当日は14:00まで)
 ※4月より、毎週火曜日に変更になります
問 市総合コールセンター ☎333-3330

子育て支援の相談

問 区こども家庭支援室 ☎731-8080
 支所こども家庭支援室 ☎793-8080

心配ごと相談<申込不要>

日時 毎月第1・3火曜(祝日休) 13:00~14:30
場所・問 区役所3階 区社会福祉協議会
 ☎731-4341(内312) FAX 733-2533

行政相談<申込不要>

日時 毎月第3月曜(祝日休) 13:00~15:00
場所 区役所1階102会議室と支所市民課
問 区まちづくり課 ☎731-4341(内212)

保健だより

<3月1日~4月30日>

区役所・支所での行事

須磨区役所(区役所2階)

問 区あんしんすこやか係 ☎731-4341(代) FAX 735-8159

	実施日	受付時間
健康相談(予約制)	3/14(水)、4/18(水)	13:30~15:00
精神保健相談(予約制)	相談員	事前に電話などでの予約が必要
	医師	3/13・27(火) 4月の予定はお問い合わせください

北須磨支所(◇…名谷駅ビル2階、◎…名谷センタービル5階)

問 支所あんしんすこやか係 ☎793-1313 FAX 795-1140

	実施日	受付時間
◇健康相談(予約制)	3/5(月)、4/10(火)	9:30~11:30
	3/23(金)、4/27(金)	13:30~15:30
◎精神保健相談(予約制)	相談員	事前に電話などでの予約が必要
	医師	3/14(水)
	3/22(木)、4/26(木)	16:00~17:00

神戸市がん検診 予約制 ※一部無料対象者あり

検診名	対象	料金	予約先	
胃がん検診	胃内視鏡	当年度に50歳以上の偶数歳の誕生日を迎える方(※)	2,000円	指定医療機関
	バリウム	満40歳以上	600円	兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 FAX 871-8048 (検診車で実施)
乳がん検診 (指定医療機関でも実施)	当年度に40歳以上の偶数歳の誕生日を迎える女性	40歳代/2,000円 50歳以上/1,500円		
子宮(頸)がん検診	当年度に20歳以上の偶数歳の誕生日を迎える女性	1,700円	指定医療機関	
肺がん検診	満40歳以上	1,000円		
大腸がん検診	満40歳以上	500円	集団検診予約時に同時申込	

※胃内視鏡検診を受診した翌年度は、胃がん検診の受診不可

無料対象者 ①70歳以上②市民税が非課税または均等割のみ課税の世帯に属する人、生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者(②の人は健康保険証などを持参し、あんしんすこやか係で無料受診券の交付を受けてください)

問 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 FAX 262-1165

※受付時間8:30~17:00(土・日曜、祝日を除く)

神戸市健康診査(集団健診) 予約制 ※一部無料対象者あり <3月16日~3月31日>

予約先 兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 FAX871-8048

対象 平成30年3月末時点で30・35~39歳、後期高齢者医療制度加入者および40歳以上の生活保護受給者など ※40~74歳の人は加入している各医療保険者へ、神戸市国民健康保険加入者は神戸市けんしん案内センター(☎262-1163)へお問い合わせください

内容 身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査 緑 ¥1,000円

健診日時	場所
3/20(火)	9:15~11:00 区役所2階(大黒町4-1-1)

無料対象者 ①後期高齢者医療制度加入者②30・35歳③36歳以上で市民税が非課税または均等割のみ課税の世帯に属する人、生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者(③の人は健康保険証などを持参し、あんしんすこやか係で無料受診券の交付を受けてください)

●会場であわせて実施

- ・胸部X線健診(結核健診) 緑 ¥無料 対象 満15歳以上(単独受診可)
 ※デジタル撮影。上半身は金具やボタンの付いた服を脱ぎ、薄手の無地のシャツ1枚で撮影します
- ・糸綿(アスベスト)健康不安のある人は、ぜひご利用ください
- ・前立腺がん検診(PSA検査) 緑 ¥ 集団健診とセット:1,000円、単独:1,500円
- ・骨粗しょう症検診 緑 ¥1,000円
- ・肝炎ウイルス検査 緑 ¥無料 対象 40歳以上(平成30年3月末時点)で検査を受けたことがない人

問 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 FAX 262-1165

※受付時間8:30~17:00(土・日曜、祝日を除く)

広告