



# スマすく ~子育て情報をお届けします

## 子育てイベント情報

### 妊娠期・乳幼児期

#### 子育て応援プラザより

##### A.ほっとタイム

無料・要申込・10組(抽選)

- 12月3日(月)10:00~11:30
- 北須磨支所事業室(名谷ビル2階)
- 1歳6カ月~2歳頃の子と保護者
- 子育てミニ講座・ふれあいあそび等

##### B.離乳食セミナー

無料・要申込・10組(抽選)

- 12月13日(木)10:00~11:30
- 須磨保育所
- 妊娠中の人、生後8カ月頃までの子と保護者
- 離乳食講座・交流会等

A、Bともに11月5日(月)~9日(金)

- 地域子育て応援プラザ須磨
- ☎731-5033

### 子育てふれあい教室 無料・定員25組(先着順)

- 12月11日(火)10:30~12:00
- 北須磨文化センター3階和室2・3
- 幼児(1~3歳まで)と保護者
- サンタさんと一緒にクリスマス
- ☎電話、FAXで☎へ。11月21日(水)から受付
- 須磨区あじさい講座事務局
- ☎735-7377 FAX 735-1833

### マタニティーママの日 無料

- 11月26日(月)10:00~12:00
- 妊娠中のママ
- ※お子さま(未就園)やパパ、家族も同伴可
- ゆったりした空間でお茶を飲みながらお喋りやベビーグッズを作る
- ☎電話で☎へ。11月24日(土)まで受付
- 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

### その他(相談・支援など)

#### 主任児童委員による「子育て相談室」

無料・申込不要

- 12月6日(木)10:00~12:00
- 北須磨支所保健福祉課(名谷センタービル5階)
- 子育ての悩み、ストレスを抱える保護者
- 主任児童委員連絡会事務局
- ☎731-4341(内303) FAX 735-8159

#### ピアカウンセリング 無料

- 11月17日(土)10:30~12:00
- 発達気になる子どもの保護者同士が話し合う
- ☎電話かFAXで☎へ ※託児あり(300円)
- すま障害者地域生活支援センター
- ☎795-1453 FAX 795-1454

#### 主任児童委員による「母と子の集い」

無料・先着80組

- 11月26日(月)10:30~12:00
- 区役所4階 多目的会議室
- 0~3歳児の親子
- 楽しい親子遊び(リトミック)、母親同士の交流、子育てに関する相談
- ☎電話で☎へ。11月9日(金)~16日(金)受付
- 市イベント案内・申込センター
- ☎333-3372 FAX 333-3314

スマすくについて

須磨区の子育て情報をお届けしています。子育てで気になることは、「スマすく」にアクセス!

スマすく 検索

## 区役所・支所での行事

(11月1日~12月31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)。対象となる人へは、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。転入された人やご案内が届いていない場合は、本区管内にお住まいの人は須磨区役所へ、支所管内にお住まいの人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)

☎区子ども家庭支援課 ☎731-4341(代) FAX 735-8515

|                                     | 実施日            | 受付時間        |
|-------------------------------------|----------------|-------------|
| 乳幼児健康相談(予約制)                        | 11/21、12/19(水) | 13:00~13:15 |
| すくすく赤ちゃんセミナー(予約制)<br>対象/生後5~7カ月と保護者 | 12/18(火)       | 13:00~13:20 |

#### 北須磨支所(名谷ビル2階)保健福祉課 事業室

☎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)                        | 11/9、12/14(金) | 13:10~13:20 |
| すくすく赤ちゃんセミナー(予約制)<br>対象/生後5~7カ月と保護者 | 11/21(水)      | 13:00~13:20 |
| ふたごクラブ(予約制)                         | 11/13(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

## 保健だより

〈11月1日~12月31日〉

### 区役所・支所での行事

#### 須磨区役所(区役所2階)

☎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・栄養相談(予約制) | 11/21、12/19(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             | 11/14、12/12(水) 15:30~17:00<br>11/27、12/25(火) 14:00~15:30 |

#### 北須磨支所(名谷センタービル5階、その他名谷ビル2階)

☎支所あんしんすこやか係 ☎793-1335 FAX 795-1140

|                | 実施日                      | 受付時間   |
|----------------|--------------------------|--|
| 健康相談・栄養相談(予約制) | 11/6、12/4(火)<br>11/30(金) | 9:30~11:30<br>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                       | 11/14(水) 13:30~15:00<br>11/22(木) 16:00~17:00 |

### 後期高齢者健康診査・神戸市国民健康保険加入者特定健康診査(集団健診) 予約制 ※一部無料対象者あり(11月16日~12月15日)

予約先 ★の会場…JA兵庫厚生連 ☎333-8860 FAX 333-8742

その他…兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 FAX 871-8048

対象 ①生活習慣病の治療中でない後期高齢者医療制度加入の人 ②40歳以上の神戸市国民健康保険加入者(受診に必要な受診券は、年4回に分けて誕生日に合わせて郵送)

※神戸市国民健康保険以外の人は各医療保険者に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 ¥300円

| 健診日時                           | 場所                             |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 11/19・26(月)、12/2(日)、7(金)、15(土) | 10:00~11:30 ★パティオホール(中落合2-2-1) |
| 11/26(月)                       | 9:15~11:00 区役所2階(大黒町4-1-1)     |
| 12/12(水)                       | 9:15~11:00 高倉会館(高倉台4-2)        |

無料対象者 ①65歳以上 ②40~64歳で市民税が非課税の世帯に属する人

※39歳以下の人については、区・支所あんしんすこやか係にご相談ください

※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者の人については、区生活支援課で受診券を交付します

#### ●会場であわせて実施

- 胸部X線健診(結核健診) ¥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
- ※石綿(アスベスト)健康不安のある人は、ぜひご利用ください
- 石綿ばく露の健康管理に係る試行調査については、須磨パティオホールを除く
- 前立腺がん検診(PSA検査) ¥集団健診とセット:1,000円、単独:1,500円
- 骨粗しょう症検診 ¥1,000円
- 肝炎ウイルス検査 ¥無料 対象 40歳以上(平成31年3月末時点)で検査を受けたことがない人

☎神戸市けしん案内センター ☎262-1163 FAX 262-1165

※神戸市がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん)の内容等の問い合わせも受け付けています ※受付時間8:30~17:00(土・日曜、祝日を除く)

## 各種無料相談

#### 市民法律相談 定員20人・予約制

- 毎週火曜(祝日休)12:00~15:30
- 区役所4階403会議室
- 相談希望日の前週水曜~当日☎へ(受付時間9:00~21:00、当日14:00まで)
- 市総合コールセンター ☎333-3330

#### 行政相談 申込不要

- 毎月第3月曜(祝日休)13:00~15:00
- 区役所1階102会議室と北須磨支所
- 区まちづくり課 ☎731-4341(内212)

#### 心配ごと相談 申込不要

- 毎月第1・3火曜(祝日休)13:00~14:30
- 区役所3階 区社会福祉協議会
- ☎731-4341(内312) FAX733-2533

#### 子育て支援の相談

- 区子ども家庭支援室 ☎731-8080
- 支所子ども家庭支援室 ☎793-8080

#### 税務相談(税理士) 定員6人・予約制

- 毎月第3水曜(祝日休)13:30~16:30
- 区役所4階403会議室
- 受付時間9:00~21:00、当日は11:00まで
- 市総合コールセンター ☎333-3330

#### 成年後見制度の利用手続き相談室

- 毎月第2火曜(祝日休)13:30~15:30
- 区役所3階 区社会福祉協議会
- ☎731-4341(内313) FAX733-2533

広告