

# ひがしなだ子育てナビ

## ●子育て情報

### 東灘図書館の催し

- ①おひざのうえのおはなし会  
日時 12月8日⑩10:30~11:30(入替制)  
対象 親子(0歳~就園前)と妊婦  
定員 各12組(開始15分前より先着順)
- ②お話と絵本の時間  
日時 12月5・19日⑩11:00~11:20  
対象 4歳~小学生 定員 各15人
- ③親子で楽しむ絵本の会  
日時 12月25日⑩10:30~11:00  
対象 親子(0歳~小学校低学年と保護者)  
定員 各5組  
問 東灘図書館  
☎858-8773 ㊟858-8776

### 親子の学び教室

- 内容 楽しいな! みんなで作るクリスマス  
日時 12月10日⑩10:30~12:00  
場所 住吉地域福祉センター 活動コーナー  
対象 幼児(概ね1歳から3歳まで)とその保護者  
申込 要予約  
問 区あじさい講座事務局  
☎822-3431 ㊟822-4103

### なかよしキッズ

- 発達のおもしろなお子さんを持つ保護者のつどい  
日時 12月20日⑩10:00~11:45  
場所 区役所 3階33会議室  
定員 10名(先着順)  
問 区社会福祉協議会  
☎841-4131(内線415) ㊟841-7999  
✉kosodate1@higashinada-syakyu.or.jp

### 子育て応援プラザ東灘の催し

- 申込 ①②とも☎で12月9日⑩までに問へ
- ①親子ふれあい遊び・体験保育(全4回)  
日時 1月12日⑩・19日⑩・26日⑩  
2月2日⑩ 10:00~11:30  
場所 アイテラス保育園(森南町1-6-16)  
対象 2歳児(平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれの子どもとその保護者)  
料金 1,000円(給食1回、おやつ3回含む)  
定員 2組(抽選)
- ②ぽけっとセミナー(保育士による遊びやおもちゃのお話)  
日時 1月18日⑩10:00~11:00  
場所 区役所 5階  
対象 4~7か月の子どものとその保護者  
定員 6組(抽選)  
問 地域子育て応援プラザ東灘  
☎㊟851-4148

### 子育てに関する無料相談

- 日時 月~金曜(祝休日除く)9:00~17:00  
問 区子ども家庭支援室  
☎856-8080 ㊟811-3769

### 区子育て関連のサイト

子育て支援サイト「東灘うめろぐ」  


子育てイベント情報発信サイト「ためまっぴ東灘」  


# 12・1月の保健だより

## 後期高齢者・神戸市国保加入者特定健康診査(集団健診)

予約定員制/12月16日⑩~1月15日⑩  
申込 兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 ㊟871-8048  
問 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 ㊟262-1165

会場名	日程	時間
深江会館	12月17日⑩	9:15~11:00
東灘区文化センター	12月19日⑩	
東灘区役所5階	12月24日⑩・1月11日⑩	

12月以降の集団健診については、新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる可能性があります。最新の情報は市のホームページまたはけんしん案内センター(☎262-1163)でご確認ください。

- 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者  
②30歳・40歳以上の神戸市国民健康保険加入者(対象者には受診券を郵送)
- ※ 39歳以下の人については、市のホームページをご確認ください
- ※ 生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は、区生活支援課で受診券を交付します

### 健診会場で併せて実施

- ①胸部X線(結核)健診(無料・単独受診可・満15歳以上)。石綿(アスベスト)による健康不安のある人はぜひご利用ください。
- ②肝炎ウイルス検査(無料・単独検査可)。40歳以上で過去に検査を受けたことの無い人。
- ③風しん抗体検査(無料・単独検査可)。風しんクーポン券をお持ちの人。本人確認書類必要。

### 健康相談・栄養相談・ひきこもり相談・精神保健相談

生活習慣を見直したい人、精神面で不安をお持ちの人はご相談ください。

	日程	時間
①健康・栄養相談【予約制・無料】	12月14日⑩・1月18日⑩	9:00~10:30
②ひきこもり相談会【予約制・無料】	12月13日⑩・27日⑩	13:30~16:00
③精神保健相談【医師・精神保健福祉相談員】	事前に電話などで予約が必要	

- 問 ①区子ども保健係 ☎841-4131(内453~456) ㊟811-3769
- ②神戸ひきこもり支援室 ☎#8900 または 361-3521
- ③区あんしんすこやか係 ☎841-4131(内432・433) ㊟851-9333

### 特殊詐欺の被害が急増しています!!

9月以降、東灘区内では特殊詐欺の被害が急増しています。少しでも怪しいと感じたら、身近な方への相談や、110番通報もしくは消費者ホットライン(188)へ問い合わせるようにしましょう。大切な財産をご自身で守るために、慎重に行動しましょう。

**主な詐欺の手法** 区役所職員や金融機関等を名乗り、還付金(給付金)の手続きを装ってATMで現金を振り込ませる手法です。

**区役所職員が電話をすることはありません!**

**区役所職員を名乗った詐欺電話のキーワード**

- ・累積医療費の還付金があります
- ・後から●●銀行サポートセンターから電話が入ります
- ・申請の期限を過ぎていたため、ATMで受付番号を再発行します
- ・残高50万円以上入っている口座で手続きをしてください



### 自転車による事故が多発しています!

東灘区内では、すべての交通事故に占める自転車交通事故の割合が26.5%と、神戸市全体の割合19.0%よりも高くなっています。(9月末時点)  
自転車による事故を減らすために、下記の【自転車の安全利用五則】を守りましょう。

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外です
- ②車道は左側を走りましょう
- ③歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行しましょう
- ④安全ルールを守りましょう
- ⑤子どもはヘルメットをかぶりましょう



※14歳以上の者が3年以内に2回以上危険な交通違反をした場合、講習を受けなければなりません。皆さんの身を守るために、日頃から交通安全に気を付けましょう!

### 東灘図書館に聞いた!今月のおすすめの一冊

### 「モダリーナのファッションパーツ図鑑」

溝口 康彦 作

チュールスカートってどんなスカート?チェスターコート of チェスターってどんな意味?ファッション誌を読む時、知らない言葉に出会ったことはありませんか?洋服は、スカートやパンツはもちろん、袖や襟元にも名前が付いており、この本にはそれらがイラスト付きで載っています。今まで知らなかった、ファッションの謎を明らかにできるかも。

マール社 ISBN:9784837309123

