

### 第32回健康サポートセミナー 「ポリフェノールの健康効果」 「健康度測定」

講師 神戸薬科大学総合教育研究センター(臨床部門) 藤波綾さん  
日 10月23日(月)14:00~16:30  
所 神戸薬科大学地域連携サテライトセンター(住吉宮町3-9-29)  
定 50人(先着順)  
申 9月11日(月)~10月16日(月)までに氏名、年齢、住所、電話番号を明記の上、☎かF  
問 神戸薬科大学地域連携サテライトセンター  
☎ 224-5362 F 224-5363  
✉ ccsc@kobepharmaceutical-u.ac.jp

### ボランティアミニ講座 ～はじめてのボランティア～

ボランティアの基本や活動の心構えを学ぶ講座  
日 10月20日(金)13:30~15:00  
所 区役所3階ボランティアルーム  
定 5人(応募多数の場合抽選)  
申 10月13日(金)までに氏名(ふりがな)、住所、年齢、受講動機、希望する活動(あれば)を明記の上、☎、F、☎のいずれかで  
問 区ボランティアセンター  
☎ 841-6941 F 841-7999  
✉ vo@higashinada-shakyo.or.jp

### 住之江公民館 秋季講座

講座の詳細はホームページをご確認ください。  
所 住之江公民館  
申 9月21日(木)までにW、直接来館(返信用はがき持参)、往復はがきのいずれかで  
問 住之江公民館  
☎ 822-1300 F 822-7073

### スマホ相談窓口

日 毎週火曜①9:00~②9:30~③10:00~④10:45~⑤11:15~各回30分  
所 区役所3階待合スペース  
定 1日10人(先着順) 料無料 申☎かF  
問 (株)ベイエリア(平日9:00~17:00)  
☎ 251-7307 F 261-2361

## お知らせ

### 愛の募金塔と東灘区善意銀行への寄付

温かいお気持ちに感謝いたします。  
7月愛の募金塔への寄付 2,598円  
7月東灘区まわりの会から金銭預託をいただきました。  
ご協力ありがとうございました。  
問 区社会福祉協議会  
☎ 841-4131(内線413)

## 子育てナビ

### 東灘図書館の催し

①おひぎのうえのおはなし会  
日 9月13日(水)10:30/11:30(入替制)  
対 親子(0歳~就園前)と妊婦  
定 各12組(開始15分前より先着順)  
②お話と絵本の時間  
日 9月3・10・17・24日(日)  
【4歳~小学生】11:00~11:20  
【小学生】11:30~12:00  
定 各10人  
③みんなのおはなし会  
日 9月23日(土・祝)10:30/11:00  
対 子ども~大人 定 各7人  
①②③とも  
問 東灘図書館  
☎ 858-8773 F 858-8776

### 拠点児童館「子育て専門講座 赤ちゃんとのふれあい講座」

子育てをもっと楽しくするために、赤ちゃんについてのお話や、ふれあいやそびをしながら学ぶ講座  
日 10月4・11・18・25(水)10:00~12:00  
所 魚崎児童館  
対 2023年4月4日~6月4日生まれの子どもとその保護者  
定 8組程度(応募多数の場合抽選)  
申 9月20日(水)までにW  
問 魚崎児童館 ☎・F 453-2622

### なかよしキッズ

発達のゆっくりなお子さんを持つ保護者のつどい  
日 9月11日(月)10:00~11:45  
所 区役所3階33会議室  
定 10人(先着順)  
問 区社会福祉協議会  
☎ 841-4131(内線415)  
F 841-7999  
✉ kosodate1@higashinada-syakyu.or.jp

### 子育てに関する無料相談

日 月曜~金曜(祝休日除く)9:00~17:00  
問 区こども家庭支援室  
☎ 856-8080 F 811-3769

### 親子の学び教室

わらべうたで楽しもう/簡単季節の工作  
日 9月8日(金)10:30~12:00  
所 住吉地域福祉センター・活動コーナー  
対 幼児(概ね1歳から3歳まで)とその保護者  
申☎かF(要予約)  
問 区あじさい講座事務局  
☎ 822-3431 F 822-4103

## 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

申 兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 F 871-8048  
問 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 F 262-1165  
対 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



会場名	日程	時間
東灘区役所5階	9月21日(木)	9:15~11:00
	10月3日(火)	
	10月13日(金)	
深江会館	10月4日(水)	9:15~11:00
生活文化センター2階	10月14日(土)	9:45~11:15

最新の情報は市のホームページもしくは、けんしん案内センター(☎262-1163)でご確認ください。

### 健診会場で併せて実施

- 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。
- 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
- 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

☎で要予約 無料

内容	日程	時間	問い合わせ
健康・栄養相談	9月12日(火) 10月10日(火)	9:00~ 10:30	区保健担当 ☎841-4131(内線483) F 811-3769
ひきこもり相談会	9月11日(月) 9月25日(月)	13:30~ 16:00	神戸ひきこもり支援室 ☎#8900または361-3521
精神保健相談 医師・精神保健福祉相談員	日時は予約時に相談		区保健福祉課 ☎841-4131(内線462) F 811-3769

## 相談

内容	日時・場所等	問い合わせ
税務相談(税理士)	日 毎月第2水曜13:00~16:00 所 区役所3階33会議室 定 6人(要予約) 申 当日11:00までにW	市総合コールセンター
法律相談	日 毎週火曜12:00~15:00 所 区役所3階相談室 定 20人(要予約) 申 前週水曜から当日14:00までにW	市総合コールセンター
行政相談 国・県・市など行政に対する要望、質問	日 9月11日(月)13:00~15:30 所 区役所3階相談室	兵庫行政評価事務所 ☎331-9096 F 333-7919
心配ごと相談	日 毎月第2・4月曜13:30~15:30 申☎で要予約	区社会福祉協議会 3階33番 ☎841-4131(内線416) F 841-7999
成年後見利用手続き 相談(仕組みの説明)	日 毎月第2・4金曜13:30~15:30 申☎で要予約	区社会福祉協議会 3階33番 ☎841-4131(内線416) F 841-7999

市総合コールセンター 年中無休 8:00~21:00

ナビダイヤル (0570)083-330 TEL 333-3330 FAX 333-3314

### 東灘美術館めぐり



『ちびまる子ちゃん』その1  
おっちゃんのまほうカードの巻  
©さくらプロダクション

### さくらももこ展

1986年に連載を開始し、90年のアニメ化以来、大人から子供まで誰からも愛される国民的まんがとなった『ちびまる子ちゃん』。展覧会の第1章「ももことちびまる子ちゃん」では、ぐうたらでお調子者だけど優しいまる子が、家族やクラスメートなどゆかいな仲間と過ごす懐かしい昭和の日常が、独特のユーモアで描かれた『ちびまる子ちゃん』を紹介する。

さくらももこ展の詳細は16面をご覧ください