くらしの情報ガイド ア・ラ・カルト

お知らせ

◆日曜納税相談のお知らせ

日６月24日（日）９時 ～ 17時　内納税相談・納税　所&申北館地下１階・警備室で手続き後に右記へ　問収税課（☎38-2014）

◆日本政策金融公庫による金融相談

日７月２日（月）13時～16時　人市内事業主　所&問経済課（☎38-2033）

催し

◆さわやか体操教室　介護予防事業

日７月６日～９月28日<全12回> 毎週金曜日（８月17日除く）10時～11時30分　所老人福祉会館　人65歳以上のかた<要予約>※初参加者優先　内簡単筋力アップ体操・バランス運動　持お茶・タオル　申６月21日（木）までに右記へ　問介護予防センター（☎31-0628）

講習・講座

◆上宮川文化センター女性パソコン教室

日７月４日・11日（水）①10時～12時<全２回>②13時～15時<全２回>　内ワードでチラシや案内作り　人文字入力ができ、全日受講可能な女性・各６人　費1,000円※Windows7・Word2010使用　申はがきまたはファクスで、希望教室名・時間・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、６月22日（金）<必着>までに下記へ。応募多数の場合は抽選。結果は受講者へのみ、はがきで通知　所&問上宮川文化センター（☎22-9229/FAX22-1659/〒659-0061 上宮川町10-5）

納期　７月２日まで

個人市・県民税（第１期分）
／課税課市民税担当　☎38-2016

法人市民税・事業所税（決算月が４月の法人等）
／課税課管理担当　☎38-2015

男女共同参画センターの催し

問い合わせ　男女共同参画センター　☎38-2023/FAX38-2175
✉josei-ce@city.ashiya.hyogo.jp（〒659-0092 大原町2-6 ラ・モール芦屋２階）

【就労支援パソコン講座】

■日時　８月６日（月）・７日（火）・９日（木）・10日（金）午前９時30分～午後４時45分<全４回>　■会場　精道小学校パソコン室　■内容　ワード・エクセル2007基礎から中級、ワードとエクセルの連携　■対象　就職を希望し、全日出席可能で、マウス操作・簡単な文字入力ができるかた（就職しているかた・学生・就職意思のないかたを除く）25人　■受講料　5,000円（教材費2,100円別）　■申し込み　はがき・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話（ファクス）番号・年齢を記入し、７月４日（水）<必着>で上記へ　※申し込み多数の場合は抽選

【女性のための出前チャレンジ相談（兵庫県共催事業）】

■日時　８月８日（水）①午後１時～②２時～③３時～（いずれも１人・50分）　■会場　男女共同参画センター　■内容　仕事や地域活動などをはじめるときの不安や問題について、女性相談員がライフプランに沿ってアドバイス（秘密厳守）　■対象　女性・先着３人<要予約>　■申し込み　電話または上記窓口へ

＜６月21日～７月７日＞「CO_2削減/ライトダウンキャンペーン」にご協力ください！

問い合わせ　環境課　☎38-2051

ヨドコウ迎賓館

ライトアップに馴れた日常生活。電気を消すことで、いかに照明を使用しているかを実感し、地球温暖化問題について考える。そんな時間を共有してみませんか。

温暖化防止を目指し、平成15年度から環境省の提唱により「CO_2削減／ライトダウンキャンペーン」（６月21日～７月７日）を実施、本市においても市民の皆さんにライトアップ施設や家庭の電気の消灯を呼びかけています。

昨年は、キャンペーン初日（夏至の日）には東京タワーなどのライトアップ施設・百貨店・コンビニエンスストアなど約34,000施設が、また最終日のクールアース・デーには約38,000の施設が参加して、約334万キロワットの電力を削減することができました。

本年も、特にキャンペーン初日と最終日の２日間については、ライトアップ施設や各ご家庭での電気を一斉に消灯するなど、皆さんのご協力をお願いします。

【ライトダウンキャンペーンにご参加ください】

■初　　日　６月21日（木）〈夏至の日〉『ブラックイルミネーション2012』
■最 終 日　７月７日（土）〈クールアース・デー〉『七夕ライトダウン』
■消灯時間　両日とも、午後８時～10時

【「昼も　夜も　節電ライトダウン」＜６月21日～８月31日＞】

昨年から、特に節電が求められるこの期間、自主的な節電に取り組みましょう

第62回“社会を明るくする運動”市民の集い

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

毎年７月は、“社会を明るくする運動”の強調月間です。犯罪や非行の防止を目指し、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、明るい社会を築こうとするものです。本市も「芦屋市推進委員会」を組織し、「市民の集い」を開催します。

■日時　７月５日（木）午後１時15分～３時30分（午後０時45分開場）　■会場　ルナ・ホール　■定員　先着600人（直接会場へ）　■内容　①県警察音楽隊による吹奏楽演奏②演劇「こころ開いて、輝く明日へ」　■出演　県警察本部少年育成課ハートスキルアップ劇団麦の穂　■託児　２歳以上<要予約>　※手話通訳・要約筆記あり

問い合わせ　地域福祉課　☎38-2040

朝日ケ丘公園市民プール・海浜公園〈屋外〉プール　オープン

朝日ケ丘公園市民プール　７月１日～９月１日

■日時　<平日>７月１日～８月22日・正午～午後６時/8月23日～９月１日・午前10時～午後６時　<土曜日・日曜日・祝>午前９時～午後６時　■入場料　一般（中学生以上）・400円/４歳～小学生・200円
＊できるだけ、公共交通機関をご利用ください。

問い合わせ
朝日ケ丘公園プール　☎32-3920

【水練学校生徒募集】

■期間　７月23日～８月22日
■時間　午前８時30分～11時
■会場　朝日ケ丘公園プール
■対象　小・中・高生（先着450人）
■会費　〈市内〉16,000円
〈市外〉17,000円
《申し込み》７月７日（土）正午～午後５時に、体育館・青少年センター大会議室または朝日ケ丘公園プールへ

問い合わせ
芦屋水練学校　☎080-6175-3091

海浜公園〈屋外〉プール　６月23日・30日（土）/24日（日）　７月１日～８月31日　９月１日（土）・２日（日）

■時間　<平日>午前10時～午後６時　<土・日・祝>午前９時～午後６時　■入場料　一般（中学生以上）400円/４歳～小学生200円

【海浜公園プール水泳教室生徒募集】

≪４日間≫■期間　①７月24日～②７月31日～③８月７日～④８月28日～　■対象　<Aコース>午前８時～９時・小学生60人<Bコース>午前９時～９時45分・幼児50人　■受講料　5,000円
≪３日間≫■期間　８月１日～３日　■対象　<Cコース>午後３時～４時・幼児50人<Dコース>午後４時～５時・小学生初級・60人　■受講料　4,000円
≪申し込み≫下記へ

問い合わせ　海浜公園プール　☎22-8861

ご注意　小学３年生以下は、水着着用の保護者（16歳以上）の同伴が必要です。
アルコール類・びん等の危険と思われる物、他人の迷惑になる物の持ち込みはお断りします。係員の指示に従ってください。

ラポルテ市民サービスコーナー

■窓口ご利用時間
平日（月～金曜日）　午前10時～午後７時
土曜・日曜・祝日　午前10時～午後５時
■休業日　６月21日（木）
■交付内容　住民票の写し、印鑑証明書、戸籍全部・個人事項証明書、外国人登録原票記載事項証明書、市民税県民税課税証明書、固定資産課税台帳記載事項証明書など
【ご注意】土・日・祝日と、平日午後５時30分以降の除籍・改製原戸籍謄抄本や税務証明等は、翌日以降の本庁開庁日に発行します。
※各種届け出・登録等の手続きは、市民課へ。

問い合わせ
ラポルテ市民サービスコーナー　☎31-3130

「下水」の水質検査結果　下水処理場　☎32-1291

試験日 / 試験項目	平成24年４月18日		平成24年５月９日		活性汚泥法処理による基準
天候	晴れ		雨		
気温	19.7℃		22.8℃		
検水名	流入水	処理水	流入水	処理水	
水温（℃）	20.0	21.1	23.0	23.1	
ＰＨ	7.3	7.2	7.3	7.1	5.8～8.6
ＳＳ（mg/ℓ）	62	1	88	0	70以下
ＢＯＤ（mg/ℓ）	82.8	0.2	101	1.0	20以下
大腸菌群数（個/㎖）	18,000	0	6,000	0	3,000以下
備考	前日　晴れ 前々日　晴れ		前日　晴れ 前々日　晴れ		

用語の説明　【ＰＨ】水素イオン濃度。酸性度を示し７が中性。７より大きいほどアルカリ性が、小さいほど酸性が強い。【ＳＳ】不溶性の固形物。水質汚染の原因になる。【ＢＯＤ】生物化学的酸素要求量。数値が高いほど有機物が多い。

高齢者のつどい（演芸フェスティバル）

高齢者グループの日ごろの活動の成果を、是非ご覧ください。ご参加をお待ちしています。

■日時　７月７日（土）午後１時30分～４時
■会場　ルナ・ホール
■内容　コーラス・ダンス・演劇・朗読など

問い合わせ　高年福祉課　☎38-2044

お知らせ

芦屋健康福祉事務所　☎32-0707

●特定疾患治療研究事業
内国・県が指定した原因究明を進めている難病について、医療費を一部助成する制度　申&問詳細は上記（地域保健課）へ

●石綿健康被害救済制度
石綿吸入により、中皮種・肺がん・著しい呼吸機能障害を伴う、石綿肺・びまん性胸膜肥厚で療養中のかたへの医療費、遺族への弔慰金等の救済給付（認定申請や審査が必要）制度です。
※特別遺族弔慰金・特別葬祭料の請求期限が、10年間延長されました。
申&問詳細は上記（地域保健課）へ

●兵庫県特定不妊治療費助成事業
内上限15万円・年度２回まで（初年度に限り３回まで）通算５カ年度・10回まで　人県内に住所がある法律上の夫婦で、前年の夫婦合算の所得が730万円未満のかた　申指定医療機関での治療終了後、３カ月以内、または治療終了日の属する年度内のいずれか遅い日までに、上記（地域保健課）へ

●肝炎治療費助成
Ｂ型・Ｃ型肝炎ウィルスの除去のための、インターフェロン治療およびＢ型肝炎ウイルスの増殖抑制のための核酸アナログ製剤治療費を一部助成する制度です。
申&問詳細は上記（地域保健課）へ

●食の健康協力店を活用しよう！
食の健康協力店とは、健康メニューの提供やカロリー表示など、食を通じた健康づくりにご協力いただいている飲食店やお弁当・惣菜店です。このステッカーが目印！！
問上記（地域保健課）へ

講座・相談

芦屋病院　☎31-2156

●健康教室
日６月27日（水）15時30分～16時40分　所保健福祉センター（多目的ホール）　内糖尿病と食事療法　講糖尿病内科部長・紺屋浩之医師/管理栄養士・澤田かおる氏　申&問上記へ

●助産師による「おっぱい相談室」
日毎週木曜日・14時～<要予約>　所産婦人科外来　人妊婦・産後の母親　費有料（栄養指導等別）　申&問東病棟３階

●医療よろず相談
日毎週火曜日・10時～12時　所市役所南館１階　内芦屋病院看護師による医療よろず相談（相談無料・秘密厳守）　問上記へ

保健センター　☎31-1586

●マタニティ＆クッキング
日①７月４日（水）13時30分～16時②18日（水）10時～13時<全２回>　内①安産のために妊娠中できること・妊娠中の食事バランスについて②調理実習・妊娠中の口腔衛生と歯みがき指導　人25人<要予約>　持①母子手帳・筆記用具・動きやすい服装②①に加えてエプロン・三角巾　費1,000円（調理実習費含む）　所&申&問上記へ

●幼児の食事とおやつの教室
日７月９日（月）10時～11時30分　所保健福祉センター３階（会議室１）　内講話「夏の過ごし方・夏に負けない食事」・試食「夏に負けないメニュー」　人１歳６カ月～３歳児と保護者30組（１歳以上託児あり・先着15人）　持母子健康手帳・飲み物　申上記へ<要予約>

毎月20日は
「阪神地域ノーマイカーデー」
公共交通機関を利用しましょう

６月・後半　健康カレンダー

※料金の明記がないものは無料
※対象の明記のない場合は、芦屋市民対象
※各がん検診（前立腺がんを除く）は70歳以上免除<要認印>
市民税非課税世帯に属するかた（事前に保健センターに申し出が必要）は免除

■芦屋病院　☎31-2156/FAX22-8822（朝日ケ丘町39-1）
■保健センター（保健福祉センター３階）☎31-1586/FAX31-1018（呉川町14-9）
■芦屋健康福祉事務所（芦屋保健所）☎32-0707/FAX38-1340（公光町1-23）

事業名		日時<会場>	対象・費用・その他	問い合わせ
子育て関係				保健センター
母子健康手帳		月～金曜日・９時～17時30分	医療機関で妊娠と認められたかた	
こんにちは赤ちゃん訪問事業		随時	生後４カ月児までの赤ちゃんの身体計測・育児相談	
健診・相談	４カ月児健康診査	26日（火）13時～13時45分	平成24年２月16日～29日生まれ	
	１歳６カ月児健康診査	28日（木）13時～14時	平成22年12月14日～31日生まれ	
	３歳児健康診査	21日（木）13時～14時	平成21年５月16日～31日生まれ	
	歯の無料相談と健診	20日（水）13時～14時45分<歯科センター>	子ども対象	
検診・健診				
がん検診	乳がん検診（マンモグラフィー併用）《個別》	月～金・午前中<芦屋病院>/診療時間内・<まさい乳腺クリニック>（☎22-2800）	40歳以上の女性／マンモグラフィー・視触診（2,000円）２年に１回／＊豊胸術・ペースメーカー装着・妊娠中・授乳中のかたは不可　【要予約】	
	乳がん検診（問診・視触診）	診療時間内・午前中<医療機関>※予約が必要な医療機関有	30歳～39歳の女性/視触診/２年に１回（400円）	
	子宮（頸部）がん検診		20歳以上/子宮頸部細胞診/２年に１回（1,000円）	
	肺がん検診	27日（水）13時～13時30分	40歳以上特定健康診査や後期高齢者医療健康診査等で受診できないかたかく痰検査（希望者900円）/年１回　【要予約】	
	アスベスト検診	27日（水）13時～13時30分	希望者/問診・胸部レントゲン/年１回必須　【要予約】	
	胃がん検診	28日（木）９時15分～10時30分	35歳以上（血縁者に胃がんのかたがいれば30歳以上）/胃Ｘ線直接撮影（2,500円）/年１回　【要予約】	
	大腸がん検診	毎週火曜日の午前中に採取容器を提出	40歳以上/便潜血反応検査（２日法）/年１回（800円）	
健診・相談等	栄養相談	19日（火）９時30分～11時	小児～高齢者/生活習慣病ほか　【要予約】	
	健康相談	22日（金）午前	成人/医師による相談　【要予約】	
	保健相談	26日（火）午前	保健師による特定健康診査結果相談　【要予約】	
	健康チェック	８月分以降の受け付け	市内在住在勤の30歳以上/３時間人間ドック（9,000円）【受診１週間前までに要予約】	
	歯の無料相談と健診	20日（水）13時～14時45分<歯科センター>	成人対象　※40歳以上のかたのみ歯周疾患検診等	
	事業所健診	随時（事業所単位で申し込み）	市内在勤者労働安全衛生法に基づく健康診査【要予約】	
衛生検査	検便（赤痢菌等）	月曜日・火曜日（祝日除く）９時～12時	１検体につき480円	芦屋健康福祉事務所
	水質検査（一般９項目）		１検体につき5,000円	
	水質検査（特殊項目）	随時（祝日除く）	項目により異なる　＊必要に応じて実施　【要予約】	
高齢のかた・介護の必要なかた等				
在宅寝たきり予防訪問指導		随時	在宅で40歳以上の療養者	保健センター
在宅寝たきり者歯科訪問診療		随時	在宅で寝たきりのかた	歯科医師会（☎23-6471）

芦屋病院・子どものぜんそく

問い合わせ　芦屋病院　☎31-2156

小児科
安部信吾　医師

「お子さんはぜんそく気味ですね」と言われたことのある方は案外多いのではないでしょうか。

子どもの気管支喘息は、風邪をひいている・いないに関係なく息を吐くときにゼーゼー（喘鳴といいます）と苦しくなるエピソードが三回以上ある場合を目安に、診断がつきます。診断がついたらぜんそくの重症度を判定して治療計画を立てます。

これは昨年改訂された「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン２０１２」に沿って行います。

ぜんそくの発作が起きていないときでも毎日継続して使う薬を「長期管理薬」といいます。吸入ステロイド薬・抗アレルギー薬・徐放性テオフィリン薬などが、この長期管理薬にあたります。これらの薬は、長期間（必要があれば何年も）持続的に使っていただく場合があります。

成人に達するまでに、薬を使わなくてもぜんそく発作が起きなくなることがあります。これを「寛解（かんかい）」といいます。

しかし、子どものうちから発作が何回も起きてしまう状態を放っておくと、寛解することが難しくなってきます。

よくぜんそく発作が起きるお子さんは、発作のない時でもきちんと治療を続け、できるだけ発作を起こさないように予防することが大切です。無症状のときは薬が面倒に感じられるものですが、未来を見据えた治療計画が必要です。

当院では患者さんの最適な治療計画の立案をお手伝いしています。お気軽にご相談ください。

外来棟４階・小児科