

くらしの情報ガイド

お知らせ

◆日曜納税相談のお知らせ
日 9月30日(日)9時～17時 納税相談・納税教室&北館地下1階・警備室で手続き後に右記へ 回収税課 ☎38-2014)

◆日本政策金融公庫による金融相談
日 10月1日(月)13時～16時 経済課・消費生活センター 市内事業主 関&岡経済課 ☎38-2033)

◆総合公園からのお知らせ
総合公園では、ルディックウォーキング教室・あしやアスリートクラブ等のスポーツ教室を定期的に開催しています。詳しくは下記まで ☎10時～17時に教室名・住所・氏名・連絡先を電話・ファクス・Eメールで下記へ 総合公園 ☎38-2103/☎25-2026/ info@ashiyashisogokoen.com)

催し

◆あしや市民活動センターの催し
関&岡あしや市民活動センター (☎26-6452/☎26-6453)
【定例NPO相談】
日 9月25日(火)10時30分～15時30分 関イベント開催・事業運営・NPO法人設立手続きなど各種相談 関上記へ<要予約>*ファクス可

【ナー講座】
日 10月1日(月)10時30分～12時15分 関コミュニケーションナー講座 関福田素子氏 関500円 関上記へ
【イラスト募集】
関あしや市民活動センターの登録団体紹介冊子の表紙に使用するイラストを募集 関上記へ 応募用紙は、あしや市民活動センターまたは市内施設・集会所等で配布

◆高齢者栄養改善教室
日 9月27日(木)10時～11時30分 関簡単調理・栄養指導 関料理・栄養に興味のある65歳以上のかた・10人 管理栄養士・宮出知子氏 関300円 関エプロン・三角布 関&関&関和風 ☎23-0485)

◆さわやか音楽リズム教室(介護予防事業)
日 10月3日～平成25年3月13日(毎月第1・3水曜日 3月は第1・2水曜日)10時～11時15分<全11回> 関保健福祉センター多目的ホール 関太鼓を叩いてリズムを楽しむ 和太鼓ではありません 関65歳以上のかた<要予約> 関お茶 関&関介護予防センター(☎31-0628)

◆さわやか体操教室(介護予防事業)
【アクティブ芦屋】
日 10月4日～12月6日(毎週水曜日)10時～11時30分<全10回> 関アクティブライフ芦屋 関足腰しっかり!体力づくり 関65歳以上のかた<要予約> 初めてのかた優先 関お茶・タオル・上履き 関&関アクティブライフ芦屋 ☎34-6500)

【老人福祉会館】
日 10月10日～12月19日(毎週水曜日)10時～11時30分<全11回> 関老人福祉会館 関簡単筋力アップ体操・バランス運動 関65歳以上のかた<要予約> 初めてのかた優先 関お茶・タオル 日 9月18日～25日までに右記へ 関介護予防センター(☎31-0628)

◆さわやか水浴訓練教室(介護予防事業)
日 10月30日～(火)初級<全12回> 10月26日～(金)中級<全12回>10時～11時30分 関保健福祉センター水浴訓練室 関65歳以上のかた<要予約> 関事前説明会<要参加>10月3日(水)13時30分～15時(保健福祉センター会議室1 関介護予防センター(☎31-0628)

◆芦屋ユニテッド・リレーマラソン
日 11月11日(日)9時30分～14時30分 関総合公園およびその周辺遊歩道(特設2km) 関フルマラソン ファミリー・クォーターマラソン 関中学生以上の男女10人までのチーム 小学生1人以上を含む合計5人までのファミリーチーム(子ども1人は1周2kmの走行) 関2,500円 大人2,000円・子ども1,500円 関10月20日(土)までに右記へ 関大会事務局 ☎0120-99-8662)

講習・講座

◆普通救命講習会
日 9月29日(土)9時30分～12時30分 関消防庁舎3階多目的ホール 関AED(除細動器)心肺蘇生法・応急処置等*受講者にば修了証を交付*グループでの申し込みは随時受け付け 関先着20人 関消防本部警防課救急救命担当(☎32-2345)

◆協力会員養成講座
日 10月15日(月)9時15分～11時30分/16日(火)10時～12時/17日(水)18日(木)22日(月)9時30分～11時30分<全5回> 関保健福祉センター会議室1 関子どもを預かり、育児の援助を行う協力会員になるための講座 関40人 託児あり(6カ月以上の幼児・先着10人/各回200円) 関&関ファミリー・サポート・センター(☎25-0521)

納期

10月1日まで
国民健康保険料(第3期分) / 保険医療助成課保険担当 ☎38-2035
後期高齢者医療保険料(普通徴収)(第3期分) / 保険医療助成課医療助成担当 ☎38-2037

介護保険料(普通徴収)(第3期分) / 高齢福祉課介護保険担当 ☎38-2046
～お支払いは便利な口座振替で～

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

「心房細動」という病気をこ存じでしょうか。著名人が脳梗塞で倒れたというニュースを時折耳にしますが、脳梗塞の約30%は心房細動が原因と言われています。
心房細動は高齢者に多く、四十歳以上の定期健康診断を受ける人約六十三万人の日本人のデータでは有病率は八十歳以上の男性で4.4%、女性で2.1%でした。日本循環器学会の心房細動疫学調査



循環器内科 伊阪 大二 医師

研究によりますと、我が国の心房細動患者数は現在約八十万人で二〇二〇年には百万人を超えると予測されています。
このように心房細動はありふれた病気で、それ自体危険性の高い不整脈ではありませんが一度脳梗塞を発症すると命に関わる非常に重篤な病態となる可能性があり、その予防が大切になってきます。
心房細動による脳梗塞の予防の基本は、脱水予防と抗凝固薬による血栓予防です。抗凝固薬はいわゆる、血液をサラサラにする薬ですからサラサラになりすぎますと、当然出血のリスクが高まります。そのためCHADS2スコアという方法で点数をつけて心房細動を評価し、適切に薬を使う必要があります。
昨年まではワルファリンという食事制限の必要なビタミンKをたくさん含む納豆やレタ青汁などは禁止ですが、薬だけが脳梗塞予防に使用されていましたが、最近では食事制限のいらぬ新薬が登場し、薬の選択幅が広がりました。胸がドキドキする脈が飛ば感じがするといった症状のあるかた、健康診断で心房細動を指摘されたかたは、ぜひ一度ご相談ください。



芦屋病院「こ存じですか?」心房細動

問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156

男女共同参画センター市民企画講座

「パパ☆ママみんなで絵本でえがお」
パパ・ママ・祖父母などみんなで子育てする中、読み聞かせは誰もがができる育児参加です。絵本で笑顔になれる時間を体験してみませんか。
日 10月11日(木) 25日(木)10時～11時30分 ■会場 男女共同参画センター ■内容&講師 「絵本とメディアの関係」杉下信子氏 「心を育てよう～ことばが育むもの」澤井彩氏 ■対象 プレママ・プレパパ・子育てに携わっている大人(父・母・祖父母等)先着20人 子ども同伴可 ■一時保育 2歳以上就学前児1人300円・先着8人<10月4日(木)までに要予約> ■企画・運営 「絵本で子育て」センター絵がお ■対象 0歳から就学前までの親子(プレパパ・プレママも可)先着15組 ■申し込み 講座名「パパよんで」住所・氏名・電話番号・ファクス・子ども同伴または一時保育の有無を記入の上、はがき・電話・ファクス、または下記窓口へ

「パパ☆ママ えほんよんで PART1」
日 10月6日(土)10時～11時30分 ■会場 男女共同参画センター ■講師 服部貴子氏 ■企画・運営 「絵本で子育て」センター絵がお ■対象 0歳から就学前までの親子(プレパパ・プレママも可)先着15組 ■申し込み 講座名「パパよんで」住所・氏名・電話番号・ファクスを記入の上、はがき・電話・ファクス、または下記窓口へ



問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2033/☎38-2175 (〒659-0092 大原町2-6ラ・モール芦屋2階)

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 9月20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、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、平日の午後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

試験項目	平成24年7月18日		平成24年8月1日		活性汚泥法処理による基準
	検	晴れ	晴れ	晴れ	
天候		晴れ	晴れ	晴れ	
気温		30.0℃	31.7℃	26.0	
検水名	流入水	処理水	流入水	処理水	
水温(℃)	25.8	24.9	27.1	26.0	
P	H	7.3	6.7	8.1	6.7
S	S(mg/ℓ)	51	1	73	2
BOD	D(mg/ℓ)	76	4.1	67	1.4
大腸菌群数(個/ml)		44,000	2	7,000	0
備考	前日 晴れ	前日 晴れ	前日 晴れ	前日 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。

平成24年度 オータムジャンボ宝くじ

宝くじの収益金は、都道府県を通じ全国の市町村振興協会に交付されています。ぜひ、県内の宝くじ売り場で買い求めください。
■販売期間 9月24日～10月12日
■抽選日 10月19日(金)
■当選金
1等・3億3千万円・1本/1等の前後賞・3千万円・2本/1等の組違い賞・10万円・99本/2等・1千万円・10本/3等・100万円・100本
問い合わせ 兵庫県市町村振興協会 ☎078-322-1151



お知らせ

芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707
●全国結核予防週間(9月24日～30日) 結核は、日本で、最大の感染症の1つです。本市では新規結核患者の8割以上が60歳以上のかたとなっています。早期発見のため、1年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう。また、せきやたんの風邪様症状が2週間以上続く時は受診しましょう。関上記 地域保健課

●特定疾患治療研究事業
関国・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 関&関詳細は上記 地域保健課

●石綿健康被害救済制度
石綿吸入により、中皮腫や肺がん・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年延長されました。関&関詳細は上記 地域保健課

●兵庫県特定不妊治療費助成事業
関上限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) 関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 関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

●肝炎治療費助成
B型・C型肝炎ウイ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制御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。関&関詳細は上記 地域保健課

●食の健康協力店募集!
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ける飲食店やお弁当・惣菜店を募集。参加店へは、健康に関する情報提供、ステッカー・登録証を差し。関上記 地域保健課



講座・相談

●健康教室
日 9月26日(水)15時30分～16時40分 関保健福祉センター多目的ホール 関呼吸器疾患(肺がん)と乳がん検査 関150人 関臨床検査科部長・田中靖士医師/放射線技師 マンモグラフィー撮影認定技師) 木下真由美氏 関&関上記へ

●助産師による「おっぱい相談室」
日 毎週水曜日・14時～<要予約> 関産婦人科外来 関妊婦・産後の母親 関母乳栄養指導等別) 関&関東棟3階13時～16時)

●医療よろず相談
日 毎週火曜日・10時～12時 関市役所南館1階 関芦屋病院看護師による医療よろず相談(秘密厳守) 関上記へ

保健センター ☎31-1586

●アレルギー教室
日 10月10日(水) 17日(水)13時30分～15時30分 関保健福祉センター会議室1 関講演「小児ぜんそくはどんな病気?～ぜんそくの予防と治療～」講演と実習「日常生活の環境整備」ダニの検査あり 関各30人 要予約 1歳以上託児あり(先着10人) 関かわもり小児科・河盛重造医師 関西宮市環境衛生課職員 関&関上記へ

●食生活GOODバランスアップ教室
日 10月24日(水)13時～15時 25日(木)10時～12時 関保健福祉センター会議室1 調理実習室 関講話「グループワーク」生活習慣病予防のバランスのよい食事・賢く選ぶう嗜好(お酒・菓子) 関調理実習 関40歳以上・25人 要予約 関600円 関&関上記へ

9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(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/☎22-8822 (朝日ヶ丘町39-1)
■保健センター(保健福祉センター3階) ☎31-1586/☎31-1018 (呉川町14-9)
■芦屋健康福祉事務所(芦屋保健所) ☎32-0707/☎38-1340 (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				
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		
健康診査・相談				
4カ月児健康診査	25日(火)13時～13時45分	平成24年5月16日～31日生まれ	保健センター	
1歳6カ月児健康診査	27日(木)13時～14時	平成23年3月14日～31日生まれ		
3歳児健康診査	20日(木)13時～14時	平成21年8月16日～31日生まれ		
アレルギーの離乳食相談	10月1日(日)9時30分～11時	食物アレルギー・アトピー性皮膚炎の離乳食【要予約】		
歯の無料相談・健診	19日(水)13時～14時45分<歯科センター>	子ども対象		
検診・健診・相談				
がん検診	乳がん検診・個別(マンモグラフィー併用)	【芦屋病院】☎31-2156 月～金・午前中 【まさい乳腺クリニック】☎22-2800 診療時間内	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】	保健センター
	乳がん検診(問診・視触診)	診療時間内・午前中<医療機関>	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	予約が必要な医療機関あり	20歳以上の女性/子宮頸部細胞診/2年に1回(1,000円)	
	胃がん検診	10月以降の予約受け付け中	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/年1回(2,500円) 【要予約】	
	大腸がん検診	毎週火曜日の午前中に提出	40歳以上/便潜血反応検査(2日法)/年1回(800円)	
肺がん検診	26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】		
アスペスト検診	26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】		
健康チェック	10月以降の予約受け付け中	市内在住・在勤の30歳以上/3時間人間ドック(9,000円) 【要診1週間前までに要予約】		
歯の無料相談・健診	19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、歯周疾患検診あり		
特定健康診査(集団)	24日(月)午後・大原集会所 27日(木)午後・上宮川文化センター	40歳以上の国民健康保険加入者 受診券のあるかた) ※社会保険加入者のかたは、ご相談ください 【要予約】		
健康相談	28日(金)午前	成人対象/医師による相談 【要予約】		
栄養相談	18日(火)9時30分～11時	小児から高齢者まで/生活習慣病など 【要予約】		
保健相談	25日(火)9時30分～11時	保健師による特定健康診査結果相談 【要予約】		
事業所健診	随時(事業所単位で申し込み)	市内在勤者/労働安全衛生に基づく健康診査【要予約】		
げんき度健診	28日(金)13時30分～11時45分	20歳以上の市内在住・在勤者/30人/持久力など健康増進プログラムによる体力測定 【要予約】		
衛生検査	検便(赤痢菌等)	毎週月曜日・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(土・日・祝日除く)	項目で異なる *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)	

保育所・小学校の給食の放射能検査結果について

給食提供期間	測定結果 (ベクレル/kg)			
	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137	
大東保育所	8月3日～9日	検出せず	検出せず	検出せず
夢咲保育園		検出せず	検出せず	検出せず
あゆみ保育園	8月21日～24日	検出せず	検出せず	検出せず

ベクレルとは、放射性物質が放射線を出す能力の強さを表す単位です。7月までの検査結果および9月以降の検査日程は市ホームページ上でご覧いただけます。
問い合わせ こども課 ☎38-2045 / 学校教育課 ☎38-2087