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７月28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 問債権管理課（☎38-2014）

◆日本政策金融公庫による金融相談
日８月５日（月）13時～16時 所経済課・消費生活センター 人市内事業主 申&問経済課（☎38-2033）

◆権利擁護支援者養成研修会・説明会
日①８月17日または24日（土）10時～②９月～平成26年２月（土）〈全12回〉 所保健福祉センター 内①説明会※②を受講希望のかたは要説明会参加②研修会（権利擁護支援の基本から具体的実務） 人市内在住・在勤のかた 問権利擁護支援センター（☎31-0682/FAX31-0687）

◆放送大学 10月生募集
内放送大学はテレビ等の放送を利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。 費１科目11,000円～＊選択内容により異なる。（入学料別途） 申８月31日（土）<必着>までに下記へ 問放送大学兵庫学習センター（☎078-805-0052/HPhttp://www.ouj.ac.jp）

催し

◆子育てフリー相談
日火・金の午前中（夏休みを除く） 内児童厚生員との個人面談＊子ども同伴可 申電話で右記へ 問児童センター（☎22-9229）

◆第２回特別支援教育教材教具展
日７月25日～８月２日（土・日除く）９時～15時 内子どもの特性に応じた教材教具 所&問県立芦屋特別支援学校（☎25-5311）

◆社会福祉協議会・映画上映
日８月２日（金）13時30分～15時30分 所保健福祉センター（多目的ホール） 内「わたし」の人生（みち）～我が命のタンゴ～ 人市内在住・在勤・在学のかた 問社会福祉協議会（☎32-7530）

講習・講座

◆キッズ水泳教室・８月
日火・水・木・金 内&人①アクアリズム（３才から幼児）15時20分～16時15分②幼児（年中・年長）/15時20分～16時10分③小中学生（初級）/16時20分～17時15分④小中学生（中級）/17時25分～18時20分 費4,935円<月４回> 申電話で下記へ<要予約> 所&問海浜公園水泳プール（☎22-8861/HPhttp://e-ashiya.net/）

納期 ７月31日まで

固定資産税・都市計画税（第２期分）
／課税課固定資産税係 ☎38-2017
法人市民税・事業所税（決算月が５月の法人等）／課税課管理係 ☎38-2015
国民健康保険料（第１期分）
／保険課保険係 ☎38-2035
後期高齢者医療保険料<普通徴収>（第１期分）／保険課後期高齢者医療係 ☎38-2037
介護保険料<普通徴収>（第１期分）
／介護保険課保険料係 ☎38-2046

芦屋病院・循環器内科のご紹介

問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156

歩くと足が痛い・年のせい？動脈硬化？

動脈硬化といえば、まず心臓や脳の病気が頭に浮かぶのではないでしょうか。確かに、心臓の血管（冠動脈）がつまれば心筋梗塞、脳の血管がつまれば脳梗塞を発症し、いずれも命にかかわる重大な病気のためよく知られています。しかし、もう一つ動脈硬化の起きやすい場所であまり知られていないものに足の動脈があります。

最近、高齢化や糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病の増加に伴い、冠動脈や脳、足の動脈に複数硬化を有するかたが増えてきています。最近の統計では、冠動脈疾患の約３分の１、脳血管障害の約４分の１に足の動脈硬化閉塞（へいそく）性動脈硬化症を、閉塞性動脈硬化症のおおの約４分の１に冠動脈疾患、脳血管障害を合併するといわれています。

足の動脈に狭窄（きょうさく）や閉塞が生じると、冷感やしびれ感・歩行中に足の痛みが出て、休むと楽になるといった症状がでてきます。さらに悪化すると安静時でも痛くなり、足先の潰瘍や壊死（えし）を認めるようになります。最終的に１～２％に足の切断を余儀なくされますが、この病気のやっかいな点は、足の症状だけでなく、後に心筋梗塞や脳梗塞を合併し、五年後には約40％のかたが死亡してしまうことです。

高齢者では、あまり症状を感じなかったり、「年のせい」とそのままにしていることが結構ありますので、大事にいたらぬ前に早めに検査をするのが大切です。また、足のしびれでずっと脊椎の病気（脊柱管狭窄症）と思いこんでいたかたが、実は閉塞性動脈硬化症であったということも経験しました。

当院では、足関節上腕血圧比（ABI）、血管エコー、造影CT、MRIなどの検査により閉塞性動脈硬化症の早期診断を行っています。また、症例に応じてカテーテル治療も可能です。

歩くと足が痛い・足の動脈硬化が原因かもしれません。早めに診断し、心筋梗塞を防ぎましょう。

循環器内科部長
北川 泰生

環境処理センターからのお知らせ

問い合わせ 環境施設課 ☎32-5391

◆店舗等の事業系のごみについて

店舗等のごみは、大小・多少を問わず、家庭ごみステーションに出せません。環境処理センターに持ち込む（受入基準適合物）か、市の登録業者で適正に処理をしてください。産業廃棄物は、専門の業者による処理が必要です。

◆レジ袋の削減にご協力ください ～マイバッグでお買い物～

限られた資源の保護と環境への負荷の軽減、また、ごみの減量化を図るため、行政・事業者・消費者が一体となったレジ袋の削減を推進しています。マイバッグでのお買い物にご協力ください。

わんぱくキッズ サマーキャンプ

■日 時 ８月20日（火）・21日（水）<１泊２日>
■会 場 丹波少年自然の家（丹波市青垣町西芦田イグ32-2）
■内 容 昆虫観察・野外炊事・森の工作・テント泊
■対 象 小学２～４年生・30人
■参加費 5,500円
■申し込み 〈友の会会員〉７月19日～28日
〈一般〉７月21日～28日までに下記へ

問い合わせ 丹波少年自然の家 ☎0795-87-1633

上宮川文化センターパソコン教室

①夏休み親子パソコン教室「親子でミニうちわ作り！」

■日 時 ８月19日（月）①午前10時～正午②午後１時～３時
■内 容 親子でパソコンを使ってミニうちわを作ります。
■対 象 小学生と保護者・各時間帯６組
■受講料 300円（教材費含む）

②夏休み小学生パソコン教室「ペイントソフトでオリジナルシールを作ろう！」

■日 時 ８月26日（月）①午前10時～正午②午後１時～３時
■内 容 パソコンでペイントソフトを使ってオリジナルシールを作ります。
■対 象 小学生・各時間帯６人
＊ウインドウズ７・ワード2010・ペイントソフトを使用。

■会 場 上宮川文化センター（パソコン室）
■申し込み はがきかファクスに、希望教室名・希望時間帯（①または②）・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・学年・電話番号を明記し、８月８日（木）<必着>までに下記へ
＊応募多数者の場合は抽選。結果は受講者へのみ、はがきで連絡します。

問い合わせ 上宮川文化センター
☎22-9229/FAX22-1659（〒659-0061 上宮川町10-5）

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 ７月の休業日はありません
■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、本庁で確認が必要なものについては即時証明書等を発行できない場合があります。
※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

試験項目＼試験日	平成25年５月22日		平成25年６月５日		活性汚泥法処理による基準
天候	晴れ		晴れ		
気温	26.1℃		26.5℃		
検水名	流入水	処理水	流入水	処理水	
水温（℃）	23.8	23.9	24.8	25.2	
ＰＨ	7.3	6.5	7.3	6.6	5.8～8.6
ＳＳ（mg/ℓ）	84	4	103	1	70以下
ＢＯＤ（mg/ℓ）	109	6	129	4.9	20以下
大腸菌群数（個/mℓ）	25,000	1	30,000	0	3,000以下
備考	前日 晴れ 前々日 曇り/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。

まちづくりに役立つ サマージャンボ宝くじ

サマージャンボ宝くじの売上金の約４割は、県内市町の住み良いまちづくりに活用されています。売上金は、各都道府県の販売実績等に応じて交付されますので、ぜひ、兵庫県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

◆発売◆ ８月２日（金）まで

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

●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） 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
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
※平成25年度から、治療内容区分CおよびFの治療費の助成上限額が７万５千円になります。
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日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。 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

●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（13時～16時）

●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（秘密厳守） 問上記へ

保健センター ☎31-1586

●アレルギー教室
日８月20日（火）13時30分～16時 所保健福祉センター（会議室１） 内①講演「あなたの肺は何歳ですか？」～今防ぐべきCOPDとは？～②実習「日常生活での息苦しさを減らすためのポイント」※肺年齢測定あり 人30人〈要予約〉 講①いまむらクリニック院長・今村麻衣子医師 ②兵庫医科大学病院理学療法士・眞渕敏氏 申&問上記へ

基本チェックリストの回答にご協力をお願いします

対象者になるかたへ介護予防のための「基本チェックリスト」を郵送しますので、回答にご協力をお願いします。

■発送日 ７月25日（木） ■対象 要介護認定を受けていない70歳～79歳のかた ■回答方法 同封の返信用封筒で返送してください。
※期日までにご返送いただいたかたには、約２カ月後に「結果アドバイス票」を送付します。

問い合わせ
介護保険課 ☎38-2024

健康カレンダー

７月・後半

※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

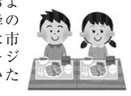
■芦屋病院 ☎31-2156/FAX22-8822（朝日ケ丘町39-1）
■保健センター（保健福祉センター３階） ☎31-1586/FAX31-1018（呉川町14-9）
■芦屋健康福祉事務所（芦屋保健所） ☎32-0707/FAX38-1340（公光町1-23）

事業名		日時<会場>	対象・費用・その他	問い合わせ
子育て関係				
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	保健センター
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	23日（火）12時45分～13時45分	平成25年３月16日～31日生まれ	
	１歳６カ月児健康診査	25日（木）12時45分～14時	平成24年１月16日～31日生まれ	
	３歳児健康診査	18日（木）12時45分～14時	平成22年６月16日～30日生まれ	
	アレルギーの離乳食相談	８月５日（月）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】	
	育児相談	８月７日（水）９時30分～10時30分	乳児の身体測定・子育て相談等/母子健康手帳持参	
	母子栄養相談	16日・８月６日（火）９時30分～11時	妊娠中の栄養・離乳食・幼児食に関する相談【要予約】	
	歯の無料相談・健診	17日・８月７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・検診車（マンモグラフィー併用）	８月分以降の予約受け付け中<保健センター>	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あり	30歳～39歳の女性/視触診／２年に１回（400円）	
	子宮頸がん検診		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	８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	24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	24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】	
検（健）診・相談	健康チェック	９月分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）【受診１週間前までに要予約】	
	歯の無料相談・健診	17日・８月７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	
	骨粗しょう症検診	19日（金）９時30分～10時	20歳以上・超音波法（1,000円）【要予約】	
	特定健康診査（集団）	30日（火）午後：奥池集会所 ８月５日（月）・27日（火）・30日（金）午前	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、お問い合わせください ※予約は検診日の８日前まで【要予約】	
	げんき度健診	27日（土）・14時～16時15分	20歳以上の市内在住・在勤者20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】	
	健康相談	26日（金）・８月１日（木）午後	成人対象/医師による相談【要予約】	
	栄養相談	16日・８月６日（火）９時30分～11時	管理栄養士による生活習慣病予防の食事など【要予約】	
	保健相談	23日（火）9時30分～11時	保健師による生活習慣病予防相談など【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】	
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）		項目で異なる【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

問い合わせ 保育課 ☎38-2128 / 学校教育課 ☎38-2087

■６月の検査結果

	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
緑保育所	５月31日～６月６日	検出せず	検出せず	検出せず
さくら保育園	６月１日～７日	検出せず	検出せず	検出せず
新浜保育所	６月14日～20日	検出せず	検出せず	検出せず
浜風夢保育園		検出せず	検出せず	検出せず
岩園小学校	５月31日～７日	検出せず	検出せず	検出せず
浜風小学校	６月17日～21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。
※測定値が検出限界値以下は「検出せず」としています。
※５月までの検査結果および７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。