

7 ●凡例…日日時(日程) 会会場・場所 内容 対象・定員 講師 出演
 費用(記載のない催しは無料) 持ち物 申し込み 問い合わせ

くらしの情報ガイド

お知らせ

◆日曜納税相談のお知らせ
 9月29日(日)9時～17時 納税相談・納税 局&北館地下1階・警備室で手続き後に日記へ 価値権管理課(☎38-2014)

◆日本政策金融公庫による金融相談
 10月7日(月)13時～16時 経済済済・消費生活センター 市内事業主 局&図経済済(☎38-2033)

◆身体障がい者移動相談
 10月11日(金)9時～12時 保健福祉センター 身体障害者手帳所持の肢体不自由のかた 障害福祉課(☎38-2043/☎38-2178)

催し

◆子育てフリー相談
 火・金の午前中 児童厚生員との個人面談(子ども同伴可) 電話で下記へ 局&図児童センター(☎22-9229)

◆高齢者栄養改善教室
 9月26日(木)10時～11時30分 簡単調理、栄養指導 料理・栄養に興味のある65歳以上・10人 図管理栄養士・宮出知子氏 局300円 局エプロン・三角布 局&図和風園(☎23-0485)

◆エントランス・コンサートpart38
 9月29日(日)14時～15時30分 保健福祉センター(エントランスホール)※車での来場はお控えください 図セビシアの調べⅣ(曲目)慕情・愛の賛歌・Tea for Two・ゴッドファーザー愛のテーマ・枯葉 中谷勉(ピアノ演奏)・声老連女声コーラス 局福祉センター(☎31-0612)

◆介護予防事業のお知らせ
 【さわやか音楽リズム教室】
 10月2日～平成26年3月19日(※1月1日除く)(全11回)第1・第3水曜日10時～11時15分 保健福祉センター(多目的ホール) 図太鼓を叩きリズムを楽しむ(※和太鼓ではありません) 市内在住65歳以上のかた・20人(要予約) 局お茶 局&図介護予防センター(☎31-0628)

◆さわやか体操教室・保健福祉センター
 10月3日・17日・11月7日・21日・12月5日・平成26年1月16日・2月6日(木)14時30分～16時 局保健福祉センター(多目的ホール) 図ゆる体操 市内在住・65歳以上のかた・30人(要予約)※はじめてのかた優先 局お茶・パスタオル 局&図精道高齢者生活支援センター(☎34-6711)

◆さわやか体操教室・アクティブアライブ
 10月3日～12月5日(全10回)/毎週木曜日10時～11時30分 局アクティブアライブ 局からだいきいき伸び伸び体操 局65歳以上のかた・15人(要予約)※はじめてのかた優先 局お茶・タオル・上履き 局&図アクティブアライブ 局(☎34-6500)

◆さわやか体操教室・老人福祉会館
 10月4日～12月20日(全12回)/毎週金曜日10時～11時30分 局老人福祉会館 局簡単筋力アップ体操ほか 局65歳以上のかた・15人(要予約)※初参加者優先 局お茶・タオル 局9月17日～24日(平日・執務時間内)までに日記へ 局介護予防センター(☎31-0628)

◆さわやか水中ストレッチ
 局(初級)11月5日～(火・全12回)(中級)11月7日～(木・全12回)(中級)11月8日～(金・全12回)9時30分～11時 局保健福祉センター(水浴訓練室) 市内在住65歳以上のかた・各15人(要予約) 局&図介護予防センター(☎31-0628)※申し込み希望者は事前説明会(10月8日(火)13時30分～15時・保健福祉センター3階会議室1)に参加

◆あしや市民活動センターの催し
 局&図あしや市民活動センター(☎26-6452)
 【登録団体紹介映像づくり講座】
 10月5日・19日・11月16日・30日・12月7日(土)(全5回) 局講座の説明とスタジオ撮影を経て、ユーストリーム体験や生放送収録および上映会 局上記へ
 【パソコン無料相談】
 毎週水曜日・10時～15時 局登録団体向け相談 局電話で上記へ(要予約)

◆ハートフル福祉社バスツアー
 10月23日(水)9時～16時30分(雨天決行) 局世界遺産「平城京跡」と東大寺「大仏殿」 局バス乗降可能なかた・先着30人(要予約) 局4,500円(会員3,500円) 局&図芦屋ハートフル福祉社(☎38-3122)

講習・講座

◆協力会員養成講座
 10月7日(月)9時15分～11時30分/9日(水)・16日(木)・18日(金)9時30分～11時30分/11日(金)10時～12時(全5回) 局保健福祉センター会議室1(※11日のみ団体会議室2) 局子どもを預かり、育児の援助を行う協力会員になるための講座 局40人※託児あり(6カ月以上の幼児・先着10人/各回200円) 局&図ファミリ-・サポート・センター(☎25-0521)

◆手話ボランティア養成講座(基礎編)
 10月3日～平成26年2月27日(全20回)/毎週木曜日(年末年始除く)13時30分～15時30分 局保健福祉センター団体会議室1 局手話入門講座を受講または同等の講座を受講し、ステップアップを目指すかた・20人 局2,000円(社協会員1,000円)※別途テキスト代1,500円程度 局&図社協ボランティア活動センター(☎32-7525)

納期

9月30日まで
 国民健康保険料(第3期分) 局38-2035
 局保険課保険係 局38-2035
 後期高齢者医療保険料(普通徴収)(第3期分) 局38-2037
 局保険課後期高齢者医療係 局38-2037
 介護保険料(普通徴収)(第3期分) 局38-2046
 局介護保険課保険料係

緩和ケア内科部長 中嶋真一郎
 先日は二〇一二年の世界的平均寿命が発表されました。男性は79.4歳、女性は86.4歳で、東日本大震災のため香港に譲つていた長寿世界一の座を二年ぶりに取り戻しました。人間の寿命が延びるにつれ、人々の価値観が単に長く生きることから、生きていく時間を元気に過ごすというところまで変わってきています。最近よく聞かれる「ピンコロリ(元気で長生きし、亡くなる時には苦痛なくコロリと亡くなるという意味)」という言葉が流行るものこ

ようなことかと思いが、また、少しずつですが、自身の死について元気がうちから考へようという気風も見られつつあります。これまで死をみ嫌われたいとされてきたところがありましたが、最近は「人は必ず死ぬものだから、誕生は自分の意思で決められないが、自分の死については自分で決められることもある」と考える人も多くなっているようです。

当院緩和ケア内科では、病気になるつらさをもつ人を、身体面的・精神的・心理社会的な多面的に支えていくお手伝いをさせていただいています。患者さんそれぞれの死生観や人生観を大切にしてい

平日は忙しいあなたへ！ 日曜日のお出掛け前、がん検診を受けませんか？

日時 10月6日(日)午前9時～正午 会場 芦屋病院 内容&対象&費用
 乳がん検診(触診のみ30歳から39歳までの市民)400円/乳がん検診マンモグラフィ併用(40歳以上の市民)2,000円/子宮頸がん検診(問診・細胞診20歳以上の市民)1,000円/胃がんハイリスク検診(採血)4,500円/肺がん検診(CT)8,000円/大腸がん検診(便潜血)1,500円/肝炎ウイルス検診(採血)3,300円 申し込み 下記へ(要予約)

問い合わせ 芦屋病院 医事課検診受付 ☎31-2156

環境フリーマーケット出店者募集

家庭に眠る不用品や手作り品を有効活用することで、ごみの減量化や資源保護に対する関心を高めていただくことを目的としてフリーマーケットを開催します。

日 時 11月10日(日)午前10時～午後3時(雨天中止)
 会場 JR芦屋駅北側ベデストリアンデッキ
 出店料 1,000円
 出店数 27店(飲食物の販売不可・市内在住者に限る)
 申し込み 往復はがき(1店1枚)の往信面に住所・氏名・電話・ファクス・品物名を明記し、返信面には自己宛先を記入し、10月7日(月)〈必着〉までに、芦屋市商工会(〒659-0065 公光町4-28)へ 10月22日(火)午後2時30分～※返信はがきで通知します。
 ※遅刻および欠席の場合は失格となります。

問い合わせ 環境施設課 ☎32-5391

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19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、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 局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25年7月18日		平成25年8月1日		活性汚泥法処理による基準
	検水	検水	検水	検水	
天候	曇り	曇り	曇り	曇り	
気温	29.9℃	29.9℃	30.3℃	30.3℃	
検水	流入水	処理水	流入水	処理水	
水温(℃)	27.2	27.1	28.4	28.3	
P	H	7.3	6.5	7.2	6.5
S	S(mg/ℓ)	50	1	69	0
BOD	D(mg/ℓ)	108	0	103	1.6
大腸菌群数(個/ml)		29,000	0	56,000	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。

ひとり親家庭親睦会

日 時 10月27日(日)午後0時30分～3時
 ※阪神尼崎駅北出口集合・現地解散
 会場 都ホテルニューアルカイック
 内容 バイキング・ケーキのデコレーション
 対象 ひとり親家庭の親子・先着30人
 費用 大人(中学生以上)1,000円
 小学生500円
 ※就学前(保護者同伴)無料
 申し込み 10月11日(金)までに電話で下記へ
 問い合わせ 子ども課 ☎38-2045

芦屋病院・緩和ケア内科のご紹介

お問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156

タイムイドのサポートを行っていきたくと考えています。現在はまだがんの患者さんが中心となりませんが、今後は疾患にかかわらず、つらさを伴うあらゆる状況に対応していけるよう体制作りをしていきたいと思っています。

最後に自己紹介となりますが、わたたくしは七月一日より市立芦屋病院緩和ケア内科に入職となりました。これまで六年間、精神医療に携わり二〇一一年より緩和ケア医として勤務しております。患者さんの精神面でのサポートを専門としつつ、身体面も合わせた全般を診せていただいております。どうぞよろしくお願いたします。

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
 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 局&局上記(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な) 局&局詳細は上記(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 局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 局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。 局&局詳細は上記(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!!
 局上記(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」
 毎週木曜日・14時～(要予約) 局産婦人科外来 局妊婦・産後の母親 局有料(栄養指導等別) 局&局3階東病棟(13時～16時)

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

●食事Goodバランスアップ教室
 10月4日(金)9時45分～11時30分 局保健福祉センター(会議室1・調理実習室) 局①「バランスの良い食事についてお弁当箱を使って考えよう!!」講話・グループワーク②バイキング形式の試食(保護者向け) 局2歳～就学前の子どもの保護者・15人(託児あり・1歳以上) 局母子健康手帳・筆記用具 局&局上記へ<要予約>

●アンチエイジングのための食事バランスアップ教室
 ①10月23日(水)13時15分～15時15分
 ②24日(木)10時～12時30分 局保健福祉センター①会議室1②調理実習室 局①アンチエイジングのための食事対策～今から始める認知症予防の食事～講話・グループワーク②調理実習 局40歳以上の市民のかた・25人 局600円(調理実習材料費) 局&局上記へ<要予約>

●糖尿病予防教室
 局&局10月8日～4月<全16回/相談3回>血液検査(木)3回・運動(金)9回※10月8日(火)は説明会のため必須その他日程変更等要相談 局保健福祉センター 局過去1年間の健診結果等で糖尿病の指標となるHbA1c5.6%以上6.5%未満(NGSP値)で服薬中・治療中でない40歳から64歳までのかた・先着5人 局&局10月3日(木)までに上記へ(要予約)

9月・後半

健康カレンダー

●芦屋病院 ☎31-2156/局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/局31-1018(呉川町14-9)
●芦屋健康福祉事務所(芦屋保健所) ☎32-0707/局38-1340(公光町1-23)

※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

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	
3カ月児健康診査	24日(火)12時45分～13時45分	平成25年5月16日～30日生まれ	
3歳児健康診査	19日(木)12時45分～14時	平成22年8月16日～31日生まれ	
アレルギーの離乳食相談	10月7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	10月2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	17日・10月1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	18日・10月2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(マンモグラフィ併用)	【芦屋病院】☎31-2156 月～金・午前中 【まいい乳腺クリニック】☎22-2800 診療時間内	40歳以上の女性/マンモグラフィ-・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・検診車(マンモグラフィ併用)	10月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-・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>	30歳～39歳の女性/視触診/2年に1回(400円)
	子宮頸がん検診	※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】
	肝炎ウイルス検診	10月3日(木)11時～11時30分	40歳以上/未受診者/血液検査(1,000円)【要予約】
検(健)診・相談	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	25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/かた・痰検査(希望者900円)/年1回【要予約】
	アスベスト検診	25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】
	前立腺がん検診	10月3日(木)11時～11時30分	50歳以上の男性/P S A検査(1,000円)【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)【受診1週間前までに要予約】
	歯の無料相談・健診	18日・10月2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
衛生検査	骨粗しょう症検診	24日(火)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)	27日(金)・10月10日(木)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】
	健康相談	27日(金)午前・10月3日(木)午後	成人対象/医師による相談【要予約】
	栄養相談	17日・10月1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	24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】
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 1検体につき5,000円 項目で異なる【要予約】	
水質検査(一般9項目)			
水質検査(特殊項目)			

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)

がん検診	検診内容	対象・費用・その他	問い合わせ
乳がん検診	乳がん検診・個別(マンモグラフィ併用)	40歳以上の女性/マンモグラフィ-・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	乳がん検診・検診車(マンモグラフィ併用)	40歳以上の女性/マンモグラフィ-・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	乳がん検診(問診・視触診)	30歳～39歳の女性/視触診/2年に1回(400円)	
子宮頸がん検診	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	胃がん検診	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】	
肝炎ウイルス検診	肝炎ウイルス検診	40歳以上/未受診者/血液検査(1,000円)【要予約】	

検(健)診・相談	検診内容	対象・費用・その他	問い合わせ
大腸がん検診	大腸がん検診	40歳以上/便潜血反応検査(2日法)/年1回(800円)	保健センター
肺がん検診	肺がん検診	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/かた・痰検査(希望者900円)/年1回【要予約】	
アスベスト検診	アスベスト検診	希望者/問診・胸部レントゲン/年1回必須【要予約】	
前立腺がん検診	前立腺がん検診	50歳以上の男性/P S A検査(1,000円)【要予約】	
健康チェック	健康チェック	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	歯の無料相談・健診	成人対象/40歳以上のかたのみ歯周疾患検診あり	

アレルギー教室

日 時 ①10月15日(火)②10月29日(火)午後1時30分～3時30分 会場 保健福祉センター(会議室1) 内容 ①講演「小児ぜんそくはどんな病気?」～ぜんそくの予防と治療について～②講演と実習「日常生活の環境整備について勉強しましょう」※ダニの検査ができます 定員 ①各30人(1歳以上託児あり・先着10人) 講師 ①かわもり小児科・河盛重造医師②西宮市環境衛生課職員 申し込み 下記へ<要予約>
 問い合わせ 保健センター ☎31-1586

保育所の給食の放射能検査結果について

●8月の検査結果

大東保育所	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
夢咲保育園	8月2日～8日	検出せず	検出せず	検出せず
		検出せず	検出せず	検出せず
岩園保育所	8月16日～22日	検出せず	検出せず	検出せず
		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。※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 保育課 ☎38-2128