

●凡例…日(日)時(日程) 所会場・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

◆日本政策金融公庫による金融相談  
 日10月6日(月)13時～16時 市内事業主 所& 所& 所  
 経済課 ☎38-2033

◆身体障がい者移動相談  
 日10月10日(金)9時30分～12時 所宝塚市総合福祉センター 所身体障害者手帳所持の肢体不自由のかた 所障害福祉課 ☎38-2043/所38-2178

## 催し

◆子どもひろば  
 日10月1日・15日(水)①9時15分～10時30分②10時45分～12時③14時45分～16時 所児童厚生員と自由遊び 所2・3歳児(平成23年4月2日～24年4月1日生まれ)各15人 所9月30日(火)9時30分～電話で下記へ 所& 所児童センター ☎22-9229/所22-1659/〒659-0061 上宮川町10-5

◆第35回自由研究・教育活動展  
 日9月19日～22日・9時～17時 所市民センター(多目的ホール・301・302室) 所幼稚園・小学校・中学校の教育活動の写真紹介/児童生徒のアイデアあふれる作品の展示 所学校教育課 ☎38-2087

◆若者相談センター「アサガオ」セミナー  
 日①9月27日②10月25日(土)14時～15時30分 所①本口記念会館②保健福祉センター 所対人関係のスキルを高めよう 所上級教育カウンセラー、キャリアコンサルタント・富岡澄夫氏 所ファクスで氏名・連絡先・参加人数を若者相談センターアサガオ(所22-1633)へ※当日参加可 所青少年育成課 ☎22-0358

◆エントランス・コンサートpart50  
 日9月28日(日)14時～16時 所保健福祉センター(エントランスホール)※車での来場はお控えください 所& 所「50回記念コンサート」【第1部】「セピア色の調べV」中谷勉(ピアノ)/慕情・虹の彼方に・ララのテーマ・ひまわり【第2部】「コンサートに咲くうた」金澤佳子(ピアノ)、錦恵子(クロマチックハーモニカ)/千の風になって・涙そうそう・「赤とんぼ」によるボエム 所福祉センター ☎31-0612

## 後納制度(国民年金保険料の納付期限の延長)

後納制度とは、平成27年9月までに限り、時効で納めることができなかった国民年金保険料を、過去10年分まで納めることができる制度です。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかったかたが、年金受給資格を得られる場合があります。後納制度を利用されるかたは、西宮年金事務所に申し込んでください。  
 \*市民課年金担当で申し込みはできません。

問い合わせ 西宮年金事務所 ☎0798-33-2941  
 国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050

## 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18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、市民税国民税課税証明書、固定資産課税台帳記載事項証明書など。  
 【ご注意】 印鑑証明は印鑑登録証が必要。  
 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など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

◆あしや市民活動センターの催し  
 所& 所あしや市民活動センター ☎26-6452  
 【定例NPO相談】  
 日9月30日(火)10時30分～15時30分 所NPO設立・運営相談ほか 所上記へ【登録団体向けパソコン無料相談】  
 日毎週水曜日・10時～15時 所電話で上記へ(要予約)

◆芦屋特別支援学校オープンスクール  
 日9月30日(火)・10月1日(水)10時～12時(受け付け9時30分) 所小学部・中学部・高等部の通常授業の見学 所見学者希望者(申し込みは不要) 所& 所県立芦屋特別支援学校 ☎25-5311

◆さわやか音楽リズム教室(介護予防事業)  
 日10月15日～平成27年3月18日(全12回)第1・3(水)10時～11時15分 所保健福祉センター 所太鼓をたたいてリズムを楽しむ(和太鼓ではありません) 所65歳以上・20人(要予約) 所お茶 日9月16日(火)～下記へ※定員になり次第締め切り 所介護予防センター ☎31-0628

◆芦屋ハートフル福祉公社(ハーツアー)  
 日10月15日(水)9時～16時30分(小雨決行) 所宇治「平等院鳳凰堂」と源氏物語を訪ねる旅 所先着30人※バスに乗降が可能なかた 所4,500円(会員3,500円) 日9月30日(火)までに下記へ 所芦屋ハートフル福祉公社 ☎38-3122

◆さわやか水中ストレッチ(介護予防事業)  
 日(中級)11月6日～(水・全12回)(中級)11月7日～(金・全12回)(初級)11月11日～(火・全12回)9時30分～11時 所保健福祉センター(水浴訓練室) 所市内在住65歳以上のかた・各15人(要予約) 日17日(水)から右記へ 所福祉センター水浴訓練室 ☎31-0609)※申し込み希望者は事前説明会(10月6日(月)13時30分～15時・保健福祉センター)に参加

納期 9月30日まで  
 国民健康保険料(第3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3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3期分) / 介護課保険課係 ☎38-2046

## 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3日(月・祝)午前10時～午後3時(雨天の場合中止)  
 ※雨天中止の場合は、商工会ホームページで、当日午前8時ごろに発表  
 ■会場 J R芦屋駅北側ペDESTリアンデッキ  
 ■出店料 1,000円 ■出店数 27店  
 ■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、返信宛名面に自己宛先を記入し10月15日(水)必着で、芦屋市商工会(〒659-0065 公光町4-28)へ※飲食物の販売はできません。出店者は市内在住者に限ります。  
 ■区画の抽選会 10月21日(火)午後3時からの予定。返信はがきでご案内します。  
 ※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

## 「下水」の水質検査結果

試験項目	平成26年7月23日		平成26年8月6日		活性汚泥法処理による基準
	天候	検水	天候	検水	
気温	曇	32.5℃	曇り/雨	29.0℃	
水温(℃)	流入水	27.7	処理水	27.8	28.2
P	流入水	7.4	処理水	7.4	6.9
S	流入水	108	処理水	3	66
BOD	流入水	78	処理水	78	1.2
大腸菌群数(個/ml)	流入水	35,000	処理水	43,000	0
備考	前日	晴れ	前日	晴れ/雨	
	前々日	晴れ	前々日	雨0	

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。

問い合わせ 高齢福祉課 ☎38-2044

みなさんは、「尿検査」ってご存じですよね。病院や職場、学校検診などで一度は実施されたことのあるのではないのでしょうか？実はその尿の中には、体の状態を反映する色んな情報が含まれています。

現在、尿定性検査は試験紙法という方法が主流で、検出した物質と反応する試薬を染み込ませたろ紙片を一本の短冊状プラスチック台紙にくっつか貼り付けたものを使用します。当院臨床検査科では一度の検査で12項目の情報が得られる測定系を採用しています。例えば腎臓から尿道までの間のどこかで出血がある、尿潜血が陽性となります。尿路感染症などがあると、白血球や亜硝酸塩が陽性となります。血中の糖が増えすぎると尿ブドウ糖やケトン体が陽性になります。肝胆道系に異常があると尿ビリルビンやウロビリノゲンが陽性になることがあります。また糖尿病性腎症などで腎機能が低下してくると尿蛋白が陽性になります。このように尿に含まれている物質を測定することで体の状態を把握することが出来ます。

ただ尿は「ご存じ」の通り、飲料摂取量や発汗量によつて希釈されたり濃縮されたりします。そのため「尿蛋白陽性」という結果が「真なのか判断に困る場合」もありません。そこで昨年より当院では尿試験紙でクレアチニン(尿の希釈・濃縮程度の指標となる物質)も同時に測定して補正をかけて正しい値を報告しています。加えて尿中には円柱、細菌細胞といった有形成分が含まれていたりします。血尿診断ガイドラインや尿路性器感染症に関するガイドラインでは、尿中の白血球数、白血球数細

菌数の正確な測定が有用とされています。当院では、これらの尿中有形成分をフローサイトメトリー法という技術を原理とする検査機器を用いて測定しています。そして本当に怪しい細胞や円柱が疑われる場合は、臨床検査技師の顕微鏡をのぞいて判定することになります。これまでではありますが、尿中に腫瘍細胞が出現して、がんの診断がつくこともあります。

一方、最先端のお話ですが、マイクロRNAという小さな核酸が生体内で色んな制御を担っていることが明らかになってきています。特に血中や尿中にはエクソソームという殻に包まれて安定な状態でも遠方まで運ばれて機能を発揮するものも存在します。それらの分析・検出も近い将来、尿検査の1項目になるかもしれません。たかが尿「されど」尿。尿は健康管理の身近なバロメーターです。

問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156



芦屋病院 臨床検査科 技師長 上田 一仁

## 芦屋病院・たかが「尿」、されど「尿」

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  
 所国・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 所& 所上記(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です) 所& 所上記(地域保健課)へ

●兵庫県特定不妊治療費助成事業  
 所特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた夫婦に対し、治療費を助成。治療1回につき助成上限額15万円(一部治療は7万5千円)※平成26年4月から年齢・助成回数・助成期間・申請期限について制度が見直されています。 所県内に住所がある法律上の夫婦で、指定医療機関で特定不妊治療を受けられ、前年の夫婦合算の所得が730万円未満のかた 所& 所上記(地域保健課)へ

●肝炎治療費助成  
 B型・C型慢性肝炎の早期治療を促進し肝硬変や肝がんへの進行を未然に防ぐ観点から、高額である肝炎インターフェロン治療および核酸アナログ製剤治療にかかる医療費の一部助成する制度です。※25年12月4日の改正により、ペグインターフェロン、リパビリンおよびシメプレビル3剤併用療法が助成対象に追加されました。 所& 所上記(地域保健課)へ

●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・惣菜店を募集します！参加店へは健康に関する情報提供。ステッカー・登録証を進呈。 所上記(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」  
 日毎週水曜日・14時～(要予約) 所産婦人科外来 所妊婦・産後の母親 所有料(栄養指導等別) 所& 所3階産科棟(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 所芦屋病院看護師による医療よろず相談(秘密厳守) 所上記へ

保健センター ☎31-1586  
 ●コレステロール改善教室・糖尿病・高血圧予防教室  
 日& 所10月10日～平成27年4月(全17回/相談3回・血液検査(木)3回・運動(金)11回)※10月10日(金)は説明会のため必須。その他日程変更要相談 所過去1年間の健診結果等で脂質異常症の指標となるLDL120mg/dl以上もしくは糖尿病の指標となるHbA1c5.6%以上6.5%未満(NGSP値)もしくは高血圧の指標となる収縮期血圧130mmHg以上かつ拡張期血圧85mmHg以上で服薬中・治療中でない40歳から64歳までの市民のかた・先着10人 所& 所& 所10月3日(金)までに上記へ(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  
 日①10月22日(水)13時15分～15時15分②23日(木)10時30分～12時30分 所①保健福祉センター会議室1 所②保健福祉センター調理実習室 所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 所40歳以上の市民・25人(要予約) 所600円(調理実習材料費) 所& 所上記へ

# 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

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	
4カ月児健康診査	30日(火)12時45分～13時45分	平成26年5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25年3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23年8月16日～31日生まれ	
育児相談	10月1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	保健センター
アレルギーの離乳食相談	10月6日(月)9時30分～11時	食物アレルギーが心配なかたの離乳食相談【要予約】	
母子栄養相談	16日・10月7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・10月1日(水)13時～14時45分<歯科センター>	子ども対象	

予防・健康づくり

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・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(マンモグラフィ併用)	11月以降の予約受け付け中	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)	
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)/65歳以上結核検査を含む/年1回【要予約】	保健センター
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】	
前立腺がん検診	10月2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】	
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)	
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】	保健センター
肝炎ウイルス検診	10月2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】	
健康チェック	10月以降の予約受け付け中	30歳以上の市内在住・在勤者/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・10月1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	

検(健)診・相談

特定健康診査(集団)	26日(金)・30日(火)・10月6日(月)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※予約は健診日の10日前まで【要予約】	保健センター
健康相談	26日(金)午前・10月2日(木)午後	成人対象/医師による相談【要予約】	
栄養相談	16日・10月7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について【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	芦屋健康福祉事務所
水質検査(一般9項目)		1検体につき5,100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  
 後期高齢者医療健康診査 診療時間内(市内実施医療機関) 後期高齢者医療制度加入者  
 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  
 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)

## アレルギー教室 問い合わせ 保健センター ☎31-1586

■日時 ①10月15日(水)②10月31日(金)・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「アレルギー予防に効果的な掃除の方法」※タニの検査ができます。 ■対象 各30人(要予約)(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 上記へ

## 保育所給食の放射能検査結果について

■8月の検査結果

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
岩園保育所	8月1日～7日	検出せず	検出せず	検出せず
あゆみ保育園		検出せず	検出せず	検出せず
蓮葉幼児学園	8月15日～21日	検出せず	検出せず	検出せず
芦屋山手ナーサリー		検出せず	検出せず	検出せず
緑保育所	8月14日～21日	検出せず	検出せず	検出せず
さくら保育園	8月14日～21日	検出せず	検出せず	検出せず

問い合わせ 保育課 ☎38-2128

## 福祉センター水浴訓練室 開放スケジュール(下半期)

【障がい者】火曜日・午後1時30分～3時(コースロープあり)/水曜日(第4週を除く)・午前9時30分～10時30分(コースロープなし)/土曜日・午後4時～5時(コースロープあり)  
 【障がい児】土曜日(隔週)・午後0時30分～1時30分  
 【ぜんそく児】土曜日・午後2時～3時  
 【高齢者】火～金曜日・午前11時30分～午後0時30分※水中歩行のみ 水～金曜日・午後1時～2時30分(金曜日は第2・4週のみ)

◎事業によりスケジュールを変更する場合があります。  
 ◎高齢者開放の午前11時30分～午後0時30分の時間帯は、遊泳コースがありません。  
 ◎ご利用には登録および予約が必要です。開放日より1ヵ月前から予約が可能です。  
 問い合わせ 福祉センター ☎31-0612