

●凡例…日日時(日程)、会会場・場所、内容、対象・定員、講師、出出演、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

◆ミツパチの飼育届について  
 飼養蜂振興法(平成25年1月改正)により、ミツパチを飼育するすべてのかた(趣味での飼育等も含む)は、毎年1月中旬に飼育届を県へ提出する必要があります。業者のかただけでなく、すべてのミツパチ飼育者が対象となり、届け出が必要です。 園阪神農林振興事務所農政振興課(☎079-562-8848)/経済課(☎38-2033)

◆日本政策金融公庫による金融相談  
 日2月2日(月)13時～16時 経経済課・消費生活センター 16時 市内事業主 経経課(☎38-2033)

◆身体障がい者移動相談  
 日2月6日(金)9時～12時 西宮市役所東館 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)

◆社会保険労務士による無料労働相談  
 日2月9日(月)13時～16時 経経済課・消費生活センター 16時 年金・社会保険・労働保険等の相談 経経課(☎38-2033)

## 催し

◆あしや市民活動センターの催し  
 園あしや市民活動センター(☎26-6452)  
 【定例NPO相談】  
 日毎週火・金曜日・10時30分～15時30分  
 NPO設立および運営相談ほか 電話で上記へ要予約  
 【登録団体向けパソコン無料相談】  
 日毎週水曜日・10時30分～15時30分 電話で上記へ要予約

## 芦屋税務署からのお知らせ

■平成26年分の所得税および復興特別所得税の確定申告期間は、2月16日～3月16日です。※還付申告は、2月15日(日)以前でも行えます。<確定申告書の作成には、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が大変便利です。>  
 ご自宅等で国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書を印刷し郵送等でご提出いただくと、混雑した確定申告会場にお越しいただく必要はありません！また、同コーナーで作成した申告書をインターネット(e-Tax)でも提出できます。  
 ◆確定申告書の作成に当たっては、「復興特別所得税」欄の記載漏れにご注意ください。  
 ※国税庁ホームページ

■「国外財産調書」の提出制度について  
 平成24年度法制改正において、「国外財産調書の提出制度」が創設され、居住者(非永住者のかたを除きます。)  
 のかたで、その年の12月31日において、その価額の合計額が5,000万円を超える国外財産を有するかたは、その財産の種類・数量およびその価額その他必要な事項を記載した国外財産調書を税務署に提出しなければならないこととされました。  
 平成26年12月31日において該当するかたは、提出期限が平成27年3月16日(月)となっていますので、期限内の提出をお願いします。  
 詳しくは、国税庁のホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

問い合わせ 芦屋税務署 ☎31-2131

## 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 2月12日・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】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

◆エントランスコンサートpart54  
 日1月25日(日)14時～ 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 和みのヴォカレレ〜歌い継がれてきた名曲を集めて〜グレゴリオ聖歌/アヴェ・マリア/大きな古時計/すみれの花咲く頃ほか アンサンブル・インソジナ(女声アンサンブル) 福祉センター(☎31-0612)

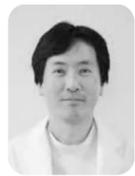
◆出張！女性のための働き方セミナー<兵庫県共催事業>  
 日2月7日(土)13時30分～15時 男女共同参画センター(セミナー室) 仕事と家事・育児～両立させるための「時間管理術」 再就職や継続就業を目指す女性・先着8人 ※一時保育(2歳以上就学前児・先着4人・1人300円)<要予約> キャリアカウンセラー・森本紀子氏 1月15日(木)から、講座名・氏名・住所・電話(ファクス)番号を、一時保育希望のかたは子どもの名前・年齢(月齢)を明記し、電話・ファクス・Eメールのいずれかで下記へ(同伴希望・要相談) 男女共同参画センター(☎38-2023/☎38-2175) @city.ashiyalg.jp

納期 2月2日まで  
 個人市民税・県民税(第4期分) / 課税課市民税係 ☎38-2016  
 法人市民税・事業所得税(決算月が11月の法人等) / 課税課管理係 ☎38-2015  
 国民健康保険料(第7期分) / 保険課管理係 ☎38-2035  
 後期高齢者医療保険料<普通徴収>(第7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7期分) / 介護保険課保険料係 ☎38-2046

人間には酸素が必要で、肺から吸い込んだ酸素を全身へ運ぶ働きを持っているのがヘモグロビン(血红蛋白)という赤い色素です。  
 ヘモグロビンは赤血球の細胞の中にあり、血液の流れによって全身に運ばれます。貧血症状という、顔色が悪い、疲れやすい、めまい、失神・頭痛がする、息切れや動悸、くすぐりなどの症状を思い浮かべられると思います。  
 では、どうしてそのような症状が起るのでしょうか? まい、失神・頭痛の原因の1つに脳に十分酸素がいけないことが考えられます。低血圧などのために血流が悪く、酸素が届かない場合と、血液中のヘモグロビンが少なく、酸素が届かない場合があります。同時に顔色が悪い、疲れやすいというのも、血流が悪いとヘモグロビンが少ないため、どちらの場合もあります。

今回は、ヘモグロビンの欠乏による貧血についてお話します。息切れや動悸は心臓や肺の病気で起こり、ヘモグロビンの不足によって酸素を全身へもつとたくさん送り込もうとして心臓や肺が頑張るためによっても起こります。  
 貧血の診断は血液中のヘモグロビン濃度の低下により行います。貧血はヘモグロビンの合成がうまくできない時やヘモグロビンを運ぶ赤血球が減る時に起こります。つまり、ヘモグロビン合成の材料が足りない時や合成障害、赤血球の出血による消失や破壊に対して造血が追いつかない時に貧血となります。

貧血の原因となる病気にはいろいろあります。消化管の潰瘍が出血、膀胱がんや子宮がんなどからの出血による貧血、再生不良性貧血や骨髄異形成症候群や白血病や骨髄腫などの造血細胞障害による貧血、慢性腎不全などエリスロポエチン造血ホルモン(エリスロポエチン)による貧血、溶血性貧血など赤血球の破壊亢進(こうしん)による貧血など、貧血の原因はいろいろあります。  
 特に中高年のかたの貧血は、その原因であることも多く、貧血はその原因となっている病気をつきとめておく必要があります。  
 当院血液内科では、貧血の原因検査も行っています。健診などで貧血を指摘されたらぜひご相談ください。



血液内科部長 松梨達郎医師

## 給与支払報告書の提出 ~事業主の皆さんへ~

平成26年中に事業所において給与等の支払いをしたすべての従業員等(パート・アルバイトを含む)の給与支払報告書を提出してください。  
 平成26年1月1日以降に退職したかたの場合も提出をお願いします。ただし、退職した年にそのかたに対して支払った給与の総額が30万円以下である場合には、提出をしないこともできます。

【提出先】平成27年1月1日現在における従業員等の住所地の市町村 (平成26年12月31日までに退職したかたの場合は、退職時点における従業員等の住所地の市町村)  
 【提出期限】2月2日(月)

なお、本市では、地方税ポータルシステム e L T A X (エルトックス)を利用した給与支払報告書や異動届出書の受け付けも行っていますのでご利用ください。手続きの方法および操作方法については、e L T A X のホームページをご覧ください。  
 地方税ポータルシステム <http://www.eltax.jp/>



## 芦屋病院・貧血を指摘されたら 問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156

お知らせ  
 芦屋健康福祉事務所 ☎32-0707  
 ●指定難病医療費助成制度  
 平成27年1月1日より、「難病の患者に対する医療費等に関する法律」が施行され、110疾患の指定難病を対象とした医療費助成制度が始まりました。医療費の助成を受けるには、申請の上、認定を受ける必要があります。 経経課(地域保健課)へ

●石綿健康被害救済制度について  
 石綿を吸入により、中皮腫や肺がん、著しい呼吸機能障害を伴う石綿肺、著しい呼吸機能障害を伴うびまん性胸膜肥厚の健康被害を受けられて療養中の方への医療費、遺族への弔慰金等の等の救済給付(認定申請や審査が必要です) 経経課(地域保健課)へ

●兵庫県特定不妊治療費助成事業  
 県では特定不妊治療(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。 県内に住所を有する法律上の婚姻をしている夫婦で、指定医療機関で特定不妊治療を受けたら、夫婦合算した前年の所得額が730万円未満のかた 経経課(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、インターフェロンフリー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。※平成26年9月19日の改正により、「インターフェロンフリー治療(ダクラタスビルおよびアスナプレビル併用療法)」が助成対象に追加されました。 経経課(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!参加特典:健康に関する情報提供、ステッカー・登録証をプレゼント。 園上記(地域保健課)へ

保健センター ☎31-1586  
 ●特定疾病療養補助金のお知らせ  
 市内に6カ月以上住所を有し、下記に該当するかたは申請の手続きをしてください。認定月以降、対象疾患での入院に月額5,000円を支給。(認定前の期間は対象となりません。)  
 (入院時対象疾患)肺線維症・特発性心筋症・免疫不全症候群・メニエル病・慢性腎炎・慢性腎炎・難治性の肝炎のうち肝硬変・慢性肝炎(通院時対象疾患) 突発性難聴・ネフローゼ症候群・悪性脳硬化症 経経課(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) 産婦人科外来 妊婦・産後の母親 有料(栄養指導等別) 経経課(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 市役所南館1階 芦屋病院看護師による医療よろず相談(秘密厳守) 園上記へ

保健センター ☎31-1586  
 ●コレステロール改善教室・糖尿病予防教室  
 日2月13日～8月(全15回)/相談3回・血液検査(木)3回・運動(金)9回※2月13日(金)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談。 過去1年間の健診結果等で脂質異常症の指標となるLDL120mg/d l以上もしくは糖尿病の指標となるHbA1c5.6%以上6.5%未満(N G S P値)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(要予約) 経経課(地域保健課)2月6日(金)までに上記へ

# 健康カレンダー

●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  |
|--------------|-------------------------------|----------------------------|--------|
| <b>子育て関係</b> |                               |                            |        |
| 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     | 27日(火)12時45分～13時45分           | 平成26年9月16日～30日生まれ          |        |
| 1歳6カ月児健康診査   | 22日(木)12時45分～14時              | 平成25年7月6日～31日生まれ           |        |
| 育児相談         | 2月4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    |        |
| アレルギーの離乳食相談  | 2月2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】  | 保健センター |
| 母子栄養相談       | 20日・2月3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    | 21日・2月4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 |                     |  |  |           |
|----------|---------------------|--|--|-----------|
| 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<br>月～金・午前中<br>【まいい乳癌クリニック】☎22-2800<br>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               | 28日(水)13時～13時30分   | 40歳以上/かく痰検査(希望者900円)/65歳以上結核検査含む/年1回 【要予約】                               |           |
|          | 胃がん検診               | 1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】                      |           |
| 検(健)診・相談 | 前立腺がん検診             | 2月5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】   | 保健センター    |
|          | 大腸がん検診              | 随時受け付け(郵送で提出)  | 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             | 28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】   |           |
|          | 肝炎ウイルス検診            | 2月5日(木)11時～11時30分  | 40歳以上の未受診者/血液検査(1,000円) 【要予約】  |           |
|          | 健康チェック              | 2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】                            |           |
| 衛生検査     | 歯の無料相談・健診           | 21日・2月4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  | 芦屋健康福祉事務所 |
|          | げんき度健診              | 30日(金)9時30分～11時45分   | 20歳以上の市内在住・在勤者/20人/持久力などの健康増進プログラムによる体力測定 【要予約】                          |           |
|          | 健康相談                | 30日(金)午前・2月5日(木)午後   | 成人対象/医師による相談   |           |
|          | 栄養相談                | 20日・2月3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                | 27日(火)9時30分～11時  | 保健師による生活習慣病予防相談等 【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】                                 |  |           |

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  
 在宅寝たきり者歯科訪問診療 随時

## 風しん予防接種費用の一部助成について

例年、風しんは春先から流行し始めることから、次年の流行に備えて早めに抗体を獲得することが必要です。一昨年の爆発的な流行をうけ下記助成を実施していますのでご利用ください。詳細は市ホームページで、ご確認ください。  
 ■助成期間 3月31日まで ■接種医療機関 市内の予防接種実施医療機関※事前に予約の上接種を受け、接種費用から助成金額を引いた額を医療機関でお支払いください。  
 ■対象ワクチン 麻しん風しん混合ワクチン・5,000円/風しんワクチン・3,000円(いずれも1人1回限り) ■助成対象者 ①妊娠を予定している、または妊娠を希望する女性 ②妊婦の同居家族が妊娠されている(可能性のある)かた、風しんにかかったことのあるかた、風しんワクチンの接種歴のあるかたは対象となりません。

問い合わせ 保健センター ☎31-1586

## アレルギー教室

■日時 2月9日(月)午後1時30分～3時30分 ■会場 保健センター ■内容 「花粉症でお困りではないですか?」～花粉症の予防と治療について～ ■講師 山本耳鼻咽喉科医院院長・山本松紀氏 ■定員 30人(1歳以上・先着10人託児あり)(要予約) ■持ち物 筆記用具 ■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・小学校の給食の放射能検査結果について

| 12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     |
| 打出保育所    | 11月28日～12月4日 | 検出せず(0.67>)   | 検出せず(0.90>) | 検出せず(0.69>) |
| こぼと保育園   | 11月28日～12月5日 | 検出せず(0.63>)   | 検出せず(0.77>) | 検出せず(0.59>) |
| こぼとぼぼ保育園 | 11月28日～12月4日 | 検出せず(0.64>)   | 検出せず(0.80>) | 検出せず(0.71>) |
| 新浜保育所    | 12月5日～11日    | 検出せず(0.69>)   | 検出せず(0.77>) | 検出せず(0.77>) |
| 浜見夢保育園   |              | 検出せず(0.51>)   | 検出せず(0.79>) | 検出せず(0.71>) |
| 潮見小学校    | 12月1日～5日     | 検出せず(0.67>)   | 検出せず(0.83>) | 検出せず(0.64>) |
| 打出浜小学校   | 12月8日～12日    | 検出せず(0.66>)   | 検出せず(0.74>) | 検出せず(0.73>) |

問い合わせ 保育課 ☎38-2128 / 学校教育課 ☎38-2087

※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の場合、それぞれの検査の検出限界値を示した上で、「検出せず」としています。  
 【例】(0.64)とは、0.64ベクレルが検出限界値で、それよりも低い値であることを示しています。  
 ※4月～11月の検査結果および1月以降の検査日程はホームページ上でご覧いただけます。

「下水」の水質検査結果 下水処理場 ☎32-1291

| 試験項目        | 平成26年11月20日 |       | 平成26年12月3日 |      | 活性汚泥法処理による基準 |
|-------------|-------------|-------|------------|------|--------------|
|             | 検           | 値     | 検          | 値    |              |
| 天候          | 晴           | 12.7℃ | 晴          | 8.4℃ |              |
| 検水          | 流入水         | 処理水   | 流入水        | 処理水  |              |
| 水温(℃)       | 21.1        | 22.4  | 18.8       | 20.6 |              |
| P           | 7.6         | 6.7   | 7.6        | 6.8  | 5.8～8.6      |
| S           | 72          | 4     | 64         | 3    | 70以下         |
| BOD         | 78          | 3.2   | 60         | 0.7  | 20以下         |
| 大腸菌群数(個/ml) | 41,000      | 0     | 44,000     | 0    | 3,000以下      |
| 備考          | 前々日 晴れ      | 前日 晴れ | 前日 晴れ      | 前日 雨 |              |

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。

ラポルテ市民サービスコーナー ☎31-3130

## 芦屋病院公開講座

■日時 1月31日(土) 午後2時～3時30分  
 ■会場 市民センター401室  
 ■テーマ 孫や子供の救急医療 ～知って得する豆知識  
 ■講師 芦屋病院小児科・磯野員倫医師  
 ■申し込み 直接会場へ



芦屋病院小児科 磯野医師

問い合わせ 公民館 ☎35-0700