●凡例…日 日時（日程）、所 会場・場所、内 内容、人 対象・定員、師 講師、出 出演、費 費用（記載のない催しは無料）、持 持ち物、申 申し込み、問 問い合わせ

くらしの情報ガイド ア・ラ・カルト

お知らせ

◆身体障がい者移動相談

日 10月30日（金）９時～12時　所 西宮市総合福祉センター　内 身体障害者手帳所持の肢体不自由のかた・障害者総合支援法の対象疾病に該当するかた　問 障害福祉課（☎38-2043/FAX38-2178）

◆日本政策金融公庫による金融相談

日 11月２日（月）13時～16時　人 市内事業主　所&申&問 経済課（☎38-2033）

◆女性のための相談（悩み・法律）

所&申&問 男女共同参画センター（☎38-2022・予約専用）

【女性の悩み相談〈秘密厳守〉】

日 ①11月６日・13日・27日（金）11時～16時②11月７日（土）10時～12時・20日（金）11時～16時※１人50分　内 ①心の悩み（夫婦・家族等）②家事調停相談（離婚・相続等）※一時保育あり〈要予約〉

【女性のための法律相談〈秘密厳守〉】

日 11月14日（土）14時～16時（１人30分）　内 女性弁護士が、夫からの暴力や離婚問題等の法律上の相談に応じます。〈要予約〉※１案件１回限り・係争中の案件不可。※一時保育あり〈要予約〉

◆社会保険労務士による無料労働相談

日 11月９日（月）13時～16時　内 労働・年金・社会保険・労働保険等相談〈秘密厳守〉　所&申&問 経済課（☎38-2033）

催し

◆あしや市民活動センターの催し

所&問（☎26-6452/FAX26-6453）

【市民活動団体の活動紹介・展示・販売】

日 日曜・祝日除く（９時～17時）

【定例ＮＰＯ相談〈ＮＰＯ設立・運営ほか〉】

日 毎週火・金曜日10時～15時　申 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～15時　申 電話で上記へ〈要予約〉

◆児童センターの催し

所&問 上宮川文化センター（☎22-9229/〒659-0061 上宮川町10-5）

【にんぎょうげき】

日 10月22日（木）14時30分～15時20分※開場10分前　内「ぽんたのじどうはんばいき」ほか　人 親子40組　申 当日直接会場へ

【育児サポートルーム】

日 10月28日（水）13時30分～16時　内 市内の子育てサークルに遊戯室を無料で貸室。　申 上記窓口へ

【子育てフリー相談】

日 火・金の午前中　内 児童厚生員との個人面談※子ども同伴可　申 電話で児童センターへ

◆福祉センターからのお知らせ

問 福祉センター（☎31-0612）

【エントランス・コンサートPart63】

日 10月25日（日）14時～　所 保健福祉センター（エントランスホール）※車でのご来場はお控えください　内 オータムライブ～バンドアレンジによるポピュラー音楽～「ムーンライトセレナーデ」・「君の瞳に恋してる」ほか　出 Moon Stone

【平成28年度エントランス・コンサート企画募集】

内&人 第４日曜日・14時から１時間～１時間30分程度、グランドピアノを用い、歌や演奏を披露する市民を含むグループ　申 企画書に必要事項を記入し音源を添えて11月30日（月）までに上記へ。選考の上決定。※企画書は福祉センター受付に設置

◆平成27年度　市民企画講座

所&問 男女共同参画センター（☎38-2023/FAX38-2175/✉josei-ce@city.ashiya.lg.jp/〒659-0065 公光町5-8）

日&内 ①「絵本でつながるこころとこころ」・11月５日（木）〈電子メディアと絵本の違い〉・19日（木）〈絵本が育む“つながる力”〉10時～11時30分②11月14日（土）10時～11時30分「季節の絵本で遊んでみよう-秋の絵本」《企画・運営》ＮＰＯ法人「絵本で子育て」センター絵がお　人 ①16人（子ども同伴・先着５組）※一時保育（２歳以上就学前児・先着４人・１人300円・要予約）②親子（０歳～就学前児と保護者）・先着10組　申 10月15日（木）から希望講座名・住所・氏名・電話（ファクス）番号を、はがき・ファクス・Ｅメール・電話または窓口へ※定員になり次第、締め切り。

◆さわやか教室（介護予防事業）

日 11月９日～12月21日〈月・全６回〉10時～11時30分　所 保健福祉センター　内 口腔ケアと栄養について　人 市在住の65歳以上・15人〈要予約〉　持 お茶・筆記用具　申 10月15日（木）から電話で右記へ　問 介護予防センター（☎31-0628）

納期　11月２日まで

個人市民税・県民税（第３期分）／	課税課市民税係	☎38-2016
法人市民税・事業所税（決算月が８月の法人等）／	課税課管理係	☎38-2015
国民健康保険料〈普通徴収〉（第４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４期分）／	保険課後期高齢者医療係	☎38-2037

芦屋病院・乳がんと検診の重要性

問い合わせ　芦屋病院　☎(31)2156

乳がんは女性のがんの中では罹患率第一位であり、日本人女性の10人に1人が乳がんになると言われ、さらに今後も増加傾向にある疾患です。しかし早期発見し正しい治療を受ければ、大切な乳房を失うことなく完治する疾患でもあるので、すべての女性は乳がん検診やその治療についての知識を持つことが重要です。

乳がん検診は自己検診も重要ですが、30歳を越えたら専門医療機関での乳房撮影（マンモグラフィー）検査あるいは超音波検査を年1回行うことをお勧めします。これにより触診でもわからないほどの微小乳がんを発見することも可能です。欧米女性の乳がん検診率が75～80％と高率であるのに対し、日本女性の乳がん検診率は20％前後と著明に低いことが問題になっています。そのため国や市町村をあげて乳がん検診の啓蒙活動を実施しています。芦屋市では2年に1度40歳以上の全女性に乳がん検診をうけるよう通知しており、金額補助も行っています。

乳がんは女性ホルモンに依存すると言われており、初潮の早い人、出産歴のない人、初産年齢が遅い（特に30歳以上）人、閉経が遅い人がなりやすく、母親や姉妹が乳がんであった人は特に注意すべきです。しかし罹患率そのものが高い乳がんはどんな女性でもなり得ると考えるべきで、なりやすさにかかわらず検診を受けていただきたいと思います。

乳がんの治療には①手術②放射線治療③ホルモン治療④化学療法などの治療手段があり、すべて効果が期待できます。最近では患者さんの年齢や進行度、腫瘍のタイプなどによりこれらの治療を組み合わせて最も効果が出るよう治療できるようになったので、発症後の生存率や生存期間が飛躍的に改善しています。また当然ですが早期発見された乳がんは治療が簡単で済み、乳房を失う場合も少ないので、この点でも検診が重要となります。

芦屋病院では、検診に関しては、高性能の乳房撮影装置と高感度の超音波機器を装備しており、専門のスタッフによる検査ならびに専門医による診断が予約なしでその日のうちに可能ですのでお気軽に受診してください。また治療に関しては、手術は乳房温存手術を基本とし、患者さんの要望に則した整容性を重視した手術を心掛けています。さらに特殊な方法で、術後に発生しやすい上肢の運動障害や腕のむくみなどの後遺症を軽減させる工夫にも取り組んでいます。

以上、近年乳がんの治療は急速に進歩しており、このようなことを理解し乳がん検診の心得を忘れなければ、乳がんは恐れる必要のない疾患と言えるでしょう。

芦屋病院　副病院長　水谷　伸

市役所分庁舎会議室の貸室利用について

体育館・青少年センターおよび上宮川文化センターの改修工事期間中、市役所分庁舎会議室を貸室としてご利用いただけます。

■利用期間　12月７日～平成28年３月末（予定）の月～金曜日
※土・日曜日・祝日・12月29日～１月３日は休室
※工事の進捗状況により貸出期間が変更する可能性あり
■使用時間区分　●午前９時～午後０時45分　●午後１時～４時45分
■貸室場所　市役所分庁舎２階（会議室４室）（各27㎡）/収容人数：各室18人
■使用料　１区分600円
■受け付け　①11月９日～11月25日・上宮川文化センター１階窓口（予約のみ）
②11月30日～平成28年３月末・市役所分庁舎２階上宮川文化センター仮事務所（☎22-9229）

※予約受付については、１カ月前から可能です。電話、ファクスでの予約は不可。
※受付時間は①②とも、月～金曜日（祝日除く）午前９時30分～午後５時
※利用内容により使用をお断りすることがあります。

問い合わせ　上宮川文化センター　☎22-9229

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

内 ７月１日より「難病の患者に対する医療費等に関する法律」の規定に基づく指定難病への医療費助成制度の対象が306疾患に拡大されました。医療費助成の支給認定を受けるためには、申請の上、認定を受ける必要があります。　申&問 上記（地域保健課）へ

●小児慢性特定疾病医療費助成制度

内「児童福祉法」の規定に基づく704疾病を対象とした医療費助成制度を実施しています。医療費助成の支給認定を受けるためには、申請の上、認定を受ける必要があります。　申&問 上記（地域保健課）へ

●石綿健康被害救済制度

内 石綿を吸入することによる中皮腫や肺がん、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たかたおよびそのご遺族で、労災補償等の対象とならないかたに対し、医療費や弔慰金等の救済給付が支給されます。（認定申請や審査が必要です。）　申&問 上記（地域保健課）へ

●兵庫県特定不妊治療費助成事業

内 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（ただし、一部治療は７万５千円）※なお、平成27年４月より、採卵から胚移植までの一連の治療の場合、兵庫県独自の助成を行います。　人 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られ、夫婦合算した前年の所得額が730万円（※兵庫県独自400万円）未満のかた。　申&問 上記（地域保健課）へ

●肝炎治療費助成

内 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を一部助成する制度です。※平成27年６月９日付改正により、インターフェロンフリー治療（ソホスブビルおよびリバビリン併用療法）とインターフェロンフリー治療不成功後のインターフェロンを含む治療を助成対象に追加しました。　申&問 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。　問 上記（地域保健課）へ

食の健康協力店

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〈要予約〉14時～　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 ３階東病棟（電話は13時～16時）

10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	27日（火）12時45分～13時45分	平成27年６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26年４月16日～30日生まれ	
	育児相談	11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	
	アレルギー相談	11月２日（月）９時30分～11時	食物アレルギーが心配な乳幼児の食事相談やスキンケアの方法等【要予約】	
	母子栄養相談	20日・11月17日（火）９時30時～11時	管理栄養士による妊娠中の食事・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・11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）	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】	
	子宮頸がん検診	診療時間内・午前中〈医療機関〉 ※予約が必要な医療機関あり	20歳以上の女性/２年に１回（1,000円）	
	胃がん検診	12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	11月５日（木）11時～11時30分	50歳以上の男性/ＰＳＡ検査（1,000円）【要予約】	
	大腸がん検診	随時受け付け・毎週（火）午前中提出	40歳以上/便潜血反応検査（２日法）/年１回（800円）	
検（健）診・相談等	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【要予約】	
	肝炎ウイルス検診	11月５日（木）11時～11時30分	40歳以上/未受診者（1,000円）【要予約】	
	健康チェック	12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	21日・11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	
	特定健康診査（集団）	11月以降の予約受け付け中	40歳以上の国民健康保険加入者（受診券のあるかた） *社会保険加入者は、お問い合わせください *予約は健診日の10日前までです【要予約】	
	健康相談	30日（金）午前・11月５日（木）午後	成人対象/医師による相談【要予約】	
	栄養相談	20日・11月17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相談等【要予約】	
	保健相談	随時	保健師による生活習慣病の予防等【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】	
衛生検査	検便（赤痢菌等）	毎週月曜日・火曜日（祝日除く） ９時～11時45分	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〉	75歳以上の後期高齢者医療制度加入者【要予約】	保健センター
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）

もぐもぐ離乳食教室

■日時　10月26日（月）午前９時45分～11時30分　■会場　保健福祉センター調理実習室　■内容　７～８カ月の離乳食のすすめ方の講話・試食・手遊び　■対象　６～７カ月児（第１子優先）と保護者・20組〈要予約〉　■持ち物　母子健康手帳・バスタオル　■申し込み　下記へ

幼児の食事とおやつの教室

■日時　11月６日（金）午前10時～正午　■会場　保健福祉センター会議室１　■内容　①講話「冬の過ごし方について」「体調が悪い時の食事について」②試食「体調不良時のメニュー」　■対象　１歳６カ月～就学前児と保護者30組〈要予約〉託児先着・15人（１歳以上）　■持ち物　母子健康手帳・飲み物　■申し込み　下記へ

コレステロール改善教室・糖尿病・高血圧予防教室

■日時　11月19日～平成28年５月〈全17回／相談３回・血液検査（木）３回・運動（金）11回〉＊11月19日(木)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談。　■会場　保健センター　■対象　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140mg/dl未満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〈要予約〉　■申し込み　11月12日（木）までに下記へ

問い合わせ　保健センター　☎31-1586

議会報告会の開催

問い合わせ　市議会事務局　☎38-2001

内容は、決算の報告・議会のあらましについてなど。※各回とも内容は同じです。

ご参加をお待ちしています！

- 10月31日（土）午後２時30分～４時　潮芦屋交流センター 201室
- 10月31日（土）午後６時30分～８時　大原集会所Ｂ室
- 11月１日（日）午前11時～午後０時30分　福祉センター会議室１

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　10月15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

「下水」の水質検査結果　下水処理場　☎32-1291

試験日 試験項目	平成27年８月19日		平成27年９月２日		活性汚泥法処理による基準
天候	曇り		晴れ／曇り		
気温	28.0℃		28.5℃		
検水名	流入水	処理水	流入水	処理水	
水温（℃）	27.9	27.3	27.0	26.3	
ＰＨ	7.1	6.6	7.1	6.4	5.8～8.6
ＳＳ（mg/ℓ）	100	0	42	0	70以下
ＢＯＤ（mg/ℓ）	40	3.4	30	1.7	20以下
大腸菌群数（個/mℓ）	102,000	0	30,000	0	3,000以下
備考	前日　晴れ 前々日　晴れ		前日　雨 前々日　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。

あそぼう会スペシャル「お父さんも一緒」

もちろんお母さんも一緒にどうぞ！

■日時　11月７日（土）午後０時45分～１時45分
■会場　保健福祉センター運動室
■対象　子どもを養育している保護者と子ども（１歳半～４歳）・50組〈要予約〉
■講師　ＳＨＯＳＡＰＯあそびクリエイター・きたはら まさき氏
■持ち物　水またはお茶・靴を入れる袋・上靴
■申し込み　10月15日（木）午前９時から下記へ

問い合わせ　子育てセンター　☎31-8006

店舗等の事業系のごみについて

店舗等からの事業系ごみは、ごみの大小・多少を問わず、家庭ごみステーションに出すことができません。

環境処理センターに直接持ち込むか、市に登録をしている許可業者に運搬委託をして、適正に処理をしてください。また、産業廃棄物は、専門の業者による処理が必要です。

問い合わせ
環境施設課　☎32-5391

エコクッキング体験会

問い合わせ　環境課
☎38-2051/FAX38-2162

兵庫県地球温暖化防止活動推進委員と共同で、『エコクッキング体験会』を開催します。食べ物やエネルギーを大切にし、水を汚さない、ゴミを減らす『エコクッキング』にぜひご参加ください。

■日時　11月13日（金）午前９時～午後３時　■集合場所　阪神芦屋駅改札前（９時集合）　■体験場所　大阪ガス・ハグミュージアム（大阪ドーム前駅徒歩５分）※現地へは阪神電車で向かいます　■募集人数　先着20人　■持ち物　エプロン・三角巾・手拭きタオル　■申し込み　11月６日（金）午後５時までに電話かファクスで左記へ