

●凡例…日日時(日程)、開催場・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

◆住民基本台帳の閲覧状況を公表
 日 2月15日～19日(平日・勤務時間内)
 住民基本台帳の写しの一部を行政機関等が法令上の事務遂行のために閲覧した場合や、法人または個人が世論調査等の公益的な高い調査研究のために閲覧した場合、過去1年間の閲覧状況について、住民基本台帳法の規定に基づき公表します。*※市ホームページでも公表しています。 問合せ 市民課(☎38-2030)

◆ネパール地震災害義援金にご協力ありがとうございました
 阪神・淡路大震災からの義援金募集にご協力ありがとうございました。市内の公共施設に募金箱を設置し、義援金を募集しましたところ、207,768円の義援金が寄せられました。平成27年ネパール地震兵庫県義援金募集委員会を通じて、被災者に届けさせていただきます。皆さんのご協力ありがとうございました。 社会福祉課(☎38-2153)

◆女性のための相談(悩み・法律)
 関と関と関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 ① 3月4日・11日・25日(金)11時～16時
 ② 3月5日(土)10時～12時・18日(金)11時～16時
 ※ 1人50分(要予約) ③ 心の悩み(夫婦・家族等) ④ 家事調停相談(離婚・養育費・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 3月26日(土)14時～16時 ※ 1人30分(要予約) ⑤ 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。* 1案件1回限り・係争中の案件不可 ※一時保育あり(要予約)

◆日本政策金融公庫による金融相談
 日 3月7日(月)13時～16時 市内事業主 関と関と関 経済課(☎38-2033)

◆「第8期阪南地域ビジョン」委員募集

日 4月1日～平成30年3月31日(2年)
 阪南地域ビジョン委員会では、阪南(芦屋市・尼崎市・西宮市)の地域づくりに取り組んでいます。市民主体の「阪南市民文化社会ビジョン」の実現を目指して、さまざまな活動に主体的に取り組む、今後の新たな地域像について一緒に考えてみませんか。 関60人程度 日 2月29日(月)まで(右記へ) 関阪南南東県センター 県民運動課(☎06-6481-4542/☎06-6482-0579/✉hanshin_m_kem@prefhyogol.jp)

◆尼崎市立成良中学校琴城分校生徒募集

日 月～金曜日・17時30分～20時40分 ※ 修業年限3年 関15歳以上で中学校を卒業していないかた 日 3月1日～5月31日に電話でお控えください 関「春をよぶオペラ ティックコンサート」ハバナソング、あ、そはかの人か/恋はばら色の翼ののってほか 関 冥王星 関福祉センター(☎31-0612)

催し

◆エントランス・コンサートpart7
 日 2月28日(日)14時～ 関保健福祉センター(エントランスホール) ※ 車での来場はお控えください 関「春をよぶオペラ ティックコンサート」ハバナソング、あ、そはかの人か/恋はばら色の翼ののってほか 関 冥王星 関福祉センター(☎31-0612)

納期

2月29日まで
 固定資産税・都市計画法(第4期分) / 課税課固定資産課税 ☎38-2017
 法人市民税・事業所税(決算月が12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8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8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8期分) / 高齢介護課管理係 ☎38-2046

便秘とは、便通の回数が少ないこと、または便がお腹の中に滞っていることです。しかし、毎日、便通があっても、苦痛、残便感がある便秘といえます。その逆に、毎日、便通があっても、苦痛と感じなければ便秘とはいえません。便秘には次のような種類があります。

①弛緩性便秘
 腸管の緊張がゆるみぜん動運動、大腸の運動が十分行われないうえに、大腸内に便が長くどまり、水分が吸収され過ぎて硬くなるタイプ。便秘の中でも頻度が高く、女性や高齢者に多い便秘です。運動不足・水分不足・食物繊維不足・腹筋力の低下・極端なダイエットなどが誘因になります。

②けいれん性便秘
 腸管が緊張しすぎてしまい、便がうまく出ない状態です。

③直腸性便秘
 便が直腸に達しても、排便しようとする反射が起こらず、直腸に便が停滞してしまうタイプの便秘です。高齢者や寝たきりの人のほか、痔や恥ずかしさなどにより排便を我慢する習慣がある人によくみられます。

このように、便秘といっても多種多様で、便秘対策をする場合、きちんと便秘の原因を把握する必要があります。便秘の種類や原因を見誤ると逆効果になることがあります。便秘でお困りのかたはぜひ、当院の消化器内科の外来をご利用ください。

すでに他院で便秘の治療を受けているが、受診希望で紹介状をお持ちのかた、新しい便秘薬の治療に参加希望されるのかたは、新たに開設した専門外来「便秘外来」の予約が電話で可能です。



芦屋病院・便秘外来について

問い合わせ 芦屋病院 ☎31-2156

芦屋市の情報を配信!

サンテレビデータ放送 まちなび

市では、サンテレビデータ放送「まちなび」で、情報を配信しています。

「自治体からのお知らせ」や、健康・相談などの「生活情報」、災害などが発生した場合には「緊急情報」を配信します。

ぜひご利用ください。また、スマートフォン・パソコンからも配信している情報をご覧になれます。

◆まちなびサイト <http://suntv-machinavi.com/>

問い合わせ 広報国際交流課 ☎38-2006

まちなびの視聴方法

サンテレビの画面でリモコンの「dボタン」を押す

①の画面が表示されたら、リモコンの「d」ボタンで自治体情報サービス「まちなび」を選択し、決定ボタン

「まちなび」の芦屋市トップ画面が表示されます。

芦屋市トップ画面から芦屋市が配信している「自治体からのお知らせ」や「生活情報」を見ることができます。

このパナーを選択!



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・市民税課税証明書、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27年12月17日	平成28年1月7日	活性汚泥法処理による基準
天候	候	晴れ	晴れ	活性汚泥法処理による基準
	気温	10.6℃	10.2℃	
検査水	流入水	19.9	20.4	19.9
	処理水	19.9	18.2	
P	H	7.3	6.8	7.1
	S	40	1	57
BOD	D	74	2.0	103
	D	6,000	0	72,000
備考	前日	晴れ	前日	曇り
	前々日	曇り/雨	前々日	曇り

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、小さいほど酸性が高い。[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。

平成27年度「芦屋市ガイドマップ」発行しました

全市の市街街・愛称道路のほか、市章の由来、市の木・市の花の紹介、市内の主な施設・窓口案内、芦屋の三大まつりなどを掲載しています。特集は、市内に数多く存在する「芦屋のお地蔵さん」を、故・和井田彦氏のイラストとともに紹介しています。1人に1部を、市役所北館1階行政情報コーナー・ラポルテ市民サービスコーナーのほか、集会所等の市内公共施設で配布しています。

※部数に限りがありますので、複数部数が必要な方は、広報国際交流課へご相談ください。

問い合わせ 広報国際交流課 ☎38-2006

2月・後半

健康カレンダー

※料金の明記がないものは無料
 ※対象の明記がない場合は、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	
4カ月児健康診査	23日(火)12時45分～13時45分	平成27年10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26年8月11日～25日生まれ	
3歳児健康診査	3月3日(水)12時45分～14時	平成25年1月21日～2月15日生まれ	
育児相談	3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 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】	
アレルギー相談	3月7日(月)9時30分～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】	
母子栄養相談	3月1日(火)9時30分～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	17日・3月2日(水)13時～14時45分(歯科センター)	子ども対象	保健センター
歯の無料相談・健診	17日・3月2日(水)13時～14時45分(歯科センター)	子ども対象	

がん検診	日時(会場)	対象・費用・その他	問い合わせ
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
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	3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】 50歳以上の男性/P S A検査(1,000円) 【要予約】	
前立腺がん検診	3月3日(木)11時～11時30分	40歳以上/便潜血反応検査(2日法)/年1回(800円) 希望者/問診・胸部レントゲン 【要予約】	
大腸がん検診	随時受け付け(郵送で提出)	40歳以上の未受診者/血液検査(1,000円) 【要予約】	
アスベスト検診	24日(水)13時～13時30分	30歳以上の市内在住・在勤/3時間人間ドック(9,000円) 【受診1週間前までに要予約】	
肺炎ウイルス検診	3月3日(木)11時～11時30分	成人対象/40歳以上のかたのみ歯周疾患検診あり	
健康チェック	3月以降の予約受け付け中	成人対象/医師による相談 【要予約】	
歯の無料相談・健診	17日・3月2日(水)13時～14時45分(歯科センター)	成人対象/5歳以上のかたのみ歯周疾患検診あり	
健康相談	26日(金)午前・3月3日(木)午後	成人対象/医師による相談 【要予約】	
栄養相談	3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】	
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

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)

芦屋病院公開講座

■日時 2月27日(土)午後2時～3時30分
 ■会場 市民センター401室
 ■テーマ 人工関節で歩こう～ひざ痛で寝たきりにならないために
 ■講師 芦屋病院整形外科・名和巖医師 大森直輝理学療法士



整形外科・名和巖医師

■受講料 200円
 ■申し込み 直接会場へ
 問い合わせ 公民館 ☎35-0700

高齢者肺炎球菌ワクチン接種期間は3月31日までです。

昨年5月に対象者には接種券をお送りしています。この期間に接種できなかった場合、その後の接種は任意接種扱い(全額自己負担)となります。接種を希望されるかたはこの機会に接種することをお勧めします。

問い合わせ 保健センター ☎31-1586

血管の若さを保つ!! 血管力を食事でもアップ教室

■日時 ① 3月23日(水)午後1時30分～3時30分
 ② 3月24日(木)午前10時30分～午後0時30分
 ■会場 保健福祉センター①会議室1 ②調理・実習室
 ■内容 ①「血管の若さを保つ食事とは」講話・グループワーク・みそ汁の塩分測定 ②調理実習
 ■対象 40歳以上の市民のかた・25人
 ■費用 ②調理実習材料費・600円
 ■申し込み 下記へ(要予約)



問い合わせ 保健センター ☎31-1586

幼児の食事とおやつの教室

■日時 3月16日(水)午前10時～午後0時30分
 ■会場 保健福祉センター調理・実習室
 ■内容 3大アレルギーを使わない簡単手作りおやつの調理実習(保護者対象)
 ■対象 1歳6カ月児～就学前児とその保護者・24組(託児あり・1歳以上)
 ■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・エプロン・三角巾(バンダナ等)
 ■申し込み 下記へ(要予約)

