

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、お問い合わせ

くらしの情報ガイド ア・ラ・カルト

お知らせ

◆定例「不動産相談」開設
日 4月19日<第3火曜日>13時～16時
市市民相談室 岡宅地建物取引業協会による不動産の取引・契約に関する相談
日12時45分～15時30分に、南館地下1階受付へ 図お問い合わせ 338-5401)

◆日曜納税相談のお知らせ
日 4月24日(日)9時～17時 納税相談 図&北館地下1階警備室で手続き後に右記窓口へ 図取相談 338-2014)

◆ひょうご縁結びプロジェクト
図県・ひょうご出会いサポートセンターによる、独身男女の出会い・結婚支援 図県内に在住・在勤・在学の独身男女 図23年度登録料3,000円 図火・土曜日・9時～17時15分に右記へ 図阪神南出会いサポートセンター(336-6481-7370)

◆養子縁組の審査が厳しくなりました
戸籍に不実の記載がされることを未然に防止するため、審査が厳しくなっています。場合によっては、管轄法務局が事情聴取を行うなど、縁組意思の有無の調査をすることもあり、審査に時間を要する場合があります。ご了承ください。 図市民課 (338-2030)

催し

◆児童センターの催し
図&上宮川文化センター(322-9229/322-1659/〒659-0061 上宮川町10-5)
【子育てママ・春のリフレッシュ講座】
日 4月26日(火)9時45分～11時15分 図簡単ストレッチ運動ほか 図市内在住の母親先着30人 一時保育2歳以上・要予約 日 4月15日(金)13時～電話受付【ジュニアパソコンクラブ】
日 5月12日～3日(水) 15時30分～16時15分/ 16時15分～17時 図基本操作ほか 図1年生6人 2年生3人 当選者のみ連絡 図はがきまたはファクスに教室名・氏名・住所・電話番号・学年を記入し、4月22日(金)までに上記へ

◆国際高等学校オープンカレッジ
日 5月10日・17日・5月31日・6月14日<前期インドネシア> 11月8日・15日・22日・29日<後期コスタリカ>15時30分～17時 図世界の衣食住・言語など学び、民族料理味わう 図40人 図3,000円(8回分) 図住復はがきに住所・氏名・電話番号を記入し4月28日(木)までに下記へ 図&図県立国際高等学校オープンカレッジ係(35-5931/〒659-0031新浜町1-2)

連休中の死獣の引き取り

問い合わせ 環境課 338-2050
■4月29日～5月1日までの受け付け分・5月2日(月)に収容
■5月3日～5日までの受け付け分・5月6日(金)に収容
この間の連絡は、芦屋市役所直室(331-2121)へ

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 4月21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、外国人登録原票記載事項証明書、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、除籍・改製原戸籍抄本・税務証明等は、翌日以降の本庁開庁日に発行します。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 331-3130

講習・講座

◆女性のためのWord活用講座
図&上宮川文化センター(322-9229/322-1659/〒659-0061 上宮川町10-5)
日 5月11日・18日(水)全2回> 午前(10時～12時) 午後(13時～15時) 図ワードでチラシや案内を作成 Windows XP・ワード・エクセル2003使用 図2日間受講できるかた 各6人 図1,000円 図はがきかファクスで、教室名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、4月26日(火)必着>までに上記へ 応募者多数の場合抽選。受講者のみ、はがきで連絡

◆甲種防火管理者講習会(新規・再講習)
図消防本部予防課(338-2098)
【甲種防火管理者講習会(再講習)】
日 5月25日(水)14時～16時 図消防庁舎3階多目的ホール 図2,000円 図甲種防火管理者資格証の写し 図先着10人 日 4月25日～5月20日(平日執務時間内)に上記へ
【甲種防火管理者講習会(新規講習)】
日 5月26日・27日、10時～17時 図消防庁舎3階多目的ホール 図4,000円 図証明写真2枚(縦3.5cm×横2.5cm) 図先着50人 日 4月25日～5月20日(平日執務時間内)に上記へ

◆危険物取扱者試験・保安講習
図消防本部予防課(338-2098)
【第1回危険物取扱者試験】
日試験日・6月19日(日) 図神戸市ほか7会場 図願書は市内消防署で配布 図甲種・乙種全類・丙種 図郵送・持参... 4月26日～5月10日までに、消防試験センター(〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-12-7)338-078-361-6610)へ 電子申請... 4月23日～5月7日まで 写真(縦4.5cm×横3.5cm)は、受験票貼付【危険物取扱者保安講習】
日 7月～平成24年2月 図神戸市ほか 図危険物取扱者 日 4月25日～5月13日に、兵庫県危険物安全協会(338-333-8032 〒650-0011 神戸市中央区下山手通4-16-3)へ* 6月13日以降は協会HP参照

納期

5月2日まで
固定資産税・都市計画税(第1期分) / 課税課固定資産税担当 338-2017
法人市民税・事業所税(2月末決算の法人等) / 課税課管理担当 338-2015

毎月20日は「阪神地域ノーマイカーデー」公共交通機関を利用しましょう



リハビリ科 西野和成

生活する上で健康であることは第一です。健康を維持増進するためには、「運動」栄養「休養」の3本柱が重要です。今回は「健康とスポーツ(運動)」についてお話しします。
適度な運動は、健康維持増進とともに生活習慣病の予防やさまざまな疾病を防ぎ、また心身を良好な状態にする効果があります。しかし、その反面誤った方法により、かえって健康を害することもあるため、健康と運動に対する正しい知識を得る必要があります。
運動不足によって生じる疾患や症状
○心臓疾患
○高血圧症
○動脈硬化症
○糖尿病
○胃・十二指腸潰瘍
○腰痛症
○精神的ストレス
○肥満症 など

久力筋力・平衡感覚を失って柔軟性を失っています。そのため、無理な運動を行うとねんざ・骨折などの外傷傷みなどの障害が出る危険性があります。つまり運動不足が原因となり、運動能力を失うため、健康に影響を与えることがあります。運動をするときは、無理せず楽しむことが、運動前の準備運動ウォーミングアップ、運動後の整理運動クールダウンが大切です。自分に合った種目と運動量(回数と時間)を、安全に自分のペースで行うようにしてください。
過度な運動を行うことで、神経系の働きを促し、敏捷性や巧緻性、身体能力を高めます。運動効果は身体面だけでなく、精神的ストレスを軽減し、肩こりや疲れやすさ、いらだち、イライラといったさまざまな自覚症状の改善につながります。身体能力や運動能力は個人差があるため、人に合わせず、自分のペースで行いましょう。最後に、疾患を有するかたの運動は、疾患を伴うことがあるため、注意が必要です。その際は、かかりつけのお医者さんに相談するようにしてください。



芦屋病院・健康とスポーツ

問い合わせ 芦屋病院 331-2156

お知らせ

芦屋健康福祉事務所 332-0707
●特定疾患治療研究事業
図国・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 図&図詳細は上記へ

●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型肝炎ウイルス肝炎治療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。 図&図詳細は上記へ

●兵庫県特定不妊治療費助成事業
図上限15万円・年度2回まで(初年度に限り3回まで) 通算5カ年度以内 図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 図指定医療機関で特定不妊治療終了後3カ月以内に上記へ 図上記へ

●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、ヘルシーオーダーサービスの実施など、食を通じた健康への取り組みを行う飲食店およびお弁当・惣菜などの中食を販売するお店です。このステッカーが目印!! 図上記へ



講座・相談

芦屋病院 331-2156
●助産師による「おっぱい相談室」
日毎週(木)14時～<要予約> 図産婦人科外来 図妊婦・産後の母親 図有料 図&図南病棟3階

●医療よろず相談
日毎週火曜日10時～12時 図保健福祉センター1階 図芦屋病院看護師による医療よろず相談 図上記へ

レジ袋の削減にご協力を!

お買い物はマイバックで！
限られた資源の保護と環境への負荷の軽減・ごみの減量化を図るため、行政・事業者・消費者が一体となったレジ袋の削減を推進しています。

問い合わせ
環境処理センター施設担当 332-5391

環境課発行のガイドブック

自然観察ガイドブック 「芦屋の自然」

芦屋の自然観察に役立つ情報が満載です！携帯便利なA5サイズ 定価 500円 販売場所 市役所地下1階売店・1階受付 平日・午前9時30分～午後4時15分・ラポルテ市民サービスコーナー・大利昭文堂(阪急芦屋川駅南側)

自然観察ガイドブック 「仲ノ池の自然」

仲ノ池緑地の樹木や、魚・鳥・昆虫などを紹介！
■無料配布
市役所北館3階の環境課窓口で、1人1冊(なくなり次第終了) 平日の執務時間内 午前9時～正午・午後0時45分～5時30分に環境課へ。
問い合わせ
環境課 338-2051

障害年金を受給されてるかたへ 4月から障害年金加算改善法が施行されました

これまでの制度では、障害基礎年金の受給権発生時に、生計を維持している配偶者や子どもがいる場合、障害等級が1級または2級のかたに子・配偶者を加算していました。4月以降は、障害基礎年金の受給権発生後、生計を維持する配偶者や子どもがいることとなった場合にも、届け出によって子・配偶者の加算を行います。

問い合わせ 市民課年金担当 338-2036/338-2075
西宮年金事務所 0798-33-2944/ねんきんダイヤル 0570-05-1165

【児童扶養手当の受給対象が拡大します】 4月から障害基礎年金の子加算の範囲が拡大され、児童扶養手当額と障害基礎年金の子加算額とを比較し、額の高い方を選択し、受給することになります。(国民年金または厚生年金保険法1級相当の障がいのかたに限りです。) 児童扶養手当には所得制限があります。《申請》 児童扶養手当の支給要件に該当しているかたは、8月31日までに申請すれば、4月分から児童扶養手当が支給されます。詳細は下記へ

問い合わせ こども課 338-2045/338-2160

簡易耐震診断受け付け中 住まいの地震に対する安全確認

■診断対象 昭和56年5月31日以前に着工した住宅(平成12～14年度に実施の「わが家の耐震診断推進事業」により診断を受けたかたは対象外) 個人負担額 3,000円(木造戸建て住宅の場合) ■申込方法 建築指導課による申込書に必要事項を記入のうえ、平成24年1月末までにお申し込み下さい。(市ホームページからダウンロード可) ご覧になれないかたは郵送します)

問い合わせ 建築指導課 338-2114/
http://www.city.ashiya.lg.jp/kenchikushidou/iewotaterutoki7.html

4月29日▶9月30日 潮芦屋緑地駐車場を夜間閉鎖

潮芦屋ビーチ周辺では、夜間に車で来場し、打ち上げ花火や大勢で騒ぐ等、近隣の閑静な住環境を妨げる行為が問題になっています。こうした行為を防ぐため、4月29日から9月30日の午後8時から午前5時まで、



問い合わせ 公園緑地課 338-2065

4月・後半

健康カレンダー

■芦屋病院 331-2156/322-8822(朝日ヶ丘町39-1)
■保健センター(保健福祉センター3階) 331-1586/331-1018(呉川町14-9)
■芦屋健康福祉事務所(芦屋保健所) 332-0707/338-1340(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				
健康診査・相談	こんにちは赤ちゃん(新生児)訪問事業	随時	生後4カ月までの赤ちゃんの身体計測・育児相談	保健センター
	4カ月児健康診査	26日(火)13時～13時45分	平成22年12月16日～31日生まれ	
	1歳6カ月児健康診査	28日(木)13時～14時	平成21年10月16日～11月2日生まれ	
	3歳児健康診査	21日(木)13時～14時	平成20年3月16日～31日生まれ	
歯の無料相談・健診	20日(水)13時～14時45分<歯科センター>	子どもの歯の無料健診・相談		
検診・健診・相談				
がん検診	乳がん検診(問診・視触診)	随時	30歳～39歳の女性/問診・視触診/2年に1回(400円)	保健センター
	子宮(頸部)がん検診	診療時間内・午前中<医療機関>	20歳以上/子宮頸部細胞診/2年に1回(1,000円)	
	胃がん検診	21日(木)26日(火)28日(木)9時15分～10時30分	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1回(2,500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)	
	前立腺がん検診	健康チェックで実施	50歳以上の男性/PSA検査(1,000円)	
	肺がん検診	27日(水)13時～13時30分	40歳以上/かく痰検査(希望者900円)年1回【要予約】	
健診・相談	アスベスト検診	27日(水)13時～13時30分	40歳以上・未受診者/問診・胸部レントゲン【要予約】	
	歯周病予防健診・相談	20日(水)13時～14時45分<歯科センター>	歯の無料健診・相談 *40歳以上のかたは、歯周疾患検診等あり	
	健康相談	22日(金)午前	成人対象/医師による相談 【要予約】	
衛生検査	保健相談	26日(火)午前	保健師による特定健康診査結果相談 【要予約】	
	栄養相談	19日(火)9時30分～11時	小児から高齢者まで生活習慣病など 【要予約】	
	事業所健診	随時(事業所単位)	市内在勤者労働安全衛生に基づく健康診査 【要予約】	
水質検査	検便(赤痢菌等)	毎週月曜日・火曜日(5月2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(水道水一般9項目)	随時(土・日・祝日除く)	1検体につき5,000円	
	水質検査(特殊項目)	随時(土・日・祝日除く)	項目で異なる *必要に応じて実施 【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(323-6471)	



予防接種を受けましょう!

問い合わせ 保健センター 331-1586

下記の該当学年は、忘れずに接種しましょう
■年長児 MR(麻疹・風疹)混合 期1回
■中学1年生 MR(麻疹・風疹)混合 期1回
■高校3年生 MR(麻疹・風疹)混合 期1回

接種名	接種対象年齢	標準的接種年齢	接種回数	接種月	場所		
集団接種	ポリオ	生後3カ月～90カ月未満	生後3カ月～18カ月	41日以上あけて2回	5・11月に1回づつ	保健センター 13時15分～14時15分	
	BCG	生後3カ月～6カ月未満	生後3カ月～6カ月未満	1回	年12回		
乳幼児期	3種混合ジフテリア破傷風百日咳	I期初回	生後3カ月～90カ月未満	生後6カ月～12カ月	20～56日あけて3回	市内 予防接種 実施医療機関	
		I期追加	生後3カ月～90カ月未満・I期初回(3回)接種後、6カ月以上おく	I期初回(3回)接種後、12カ月～18カ月の間に1回	1回		
	MR混合(麻しん風しん)	I期	生後12カ月～24カ月未満	1回	通年		
	II期	5歳以上～7歳未満で、小学校就学前1年間	1回				
日本脳炎	I期初回	生後6カ月～90カ月未満	3歳	6～28日あけて2回	通年		
	I期追加	生後6カ月～90カ月未満・I期初回(2回)終了後、概ね1年おく	4歳	1回			
学童期	MR混合(麻しん風しん)	III期	中学1年生に相当する年齢	1回	市内 予防接種 実施医療機関		
		IV期	高校3年生に相当する年齢	1回			
	日本脳炎	II期	9歳以上～13歳未満	小学校4年生		1回	通年
	2種混合ジフテリア破傷風		11歳以上～13歳未満	小学校6年生		1回	通年

※日本脳炎予防接種は、平成22年から再開しています。接種できなかったかたについては、保健センターへお問い合わせください。 ※ビフワクテンおよび小児用肺炎球菌ワクチンは、平成23年4月1日から接種を再開しています。