

●凡例 ●日時(日程) ●会場・場所 ●内容 ●対象・定員 ●講師 ●出演 ●費用(記載のない場合は無料) ●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

◆戦没者遺児による慰霊友好親善事業
 同事業は、厚生労働省から委託・補助を受け実施しており、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行い、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。●先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児 9万円 ●詳細は、日本遺族会事業課事務係(☎03-3261-5521)へ 同地域福祉課(☎38-2040)

◆平成26年度 自衛官募集
 ①防衛大学校学生<総合選抜>(1次試験:9月27日/2次試験:11月1日、2日)②防衛大学校学生<一般前期>(1次試験:11月8日、9日/2次試験:12月9日~13日)③防衛大学校学生<一般後期>(1次試験:平成27年2月28日/2次試験:3月13日)④防衛医科大学校医学科学生(1次試験:11月1日、2日/2次試験:12月17日~19日)⑤防衛医科大学校看護学科学学生(1次試験:10月18日/2次試験:11月29日~30日)⑥高等工科学校生徒(1次試験:平成27年1月24日/2次試験:2月5日~8日)

◆納期 9月1日まで
 個人市民税・県民税(第2期分) / 課税課市民税係 ☎38-2016
 法人市民税・事業所税(決算月が6月の法人等) / 課税課管理係 ☎38-2015
 個人事業税(第1期分) / 西宮県税事務所 個人課税課 ☎0798-39-1535
 国民健康保険料(第2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2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2期分) / 介護課課税係 ☎38-2046

◆第2回危険物取扱者試験
 試験日:10月12日(日) 神戸市ほか7会場 ●甲種・乙種全種類・丙種 ●郵送・持参>8月21日~9月3日に消防試験研究センター兵庫支部へ<電子申請>8月18日~31日に同ホームページ参照*写真(縦15cm×横3.5cm)は受験票に貼付。 ●消防本部予防課(☎38-2098)

◆催し
 ●エンタランス・コンサートpart49
 8月24日(日)14時~ 保健福祉センター(エンタランスホール)※車での来場はお控えください ●レイト・サマー・ジャズライブ(曲目)スペイン、ドナリウム・心リバー、酒とバラの日々 ●呉川・ウォーク・ブリッジ 福祉センター(☎31-0612)

◆講習・講座
 ●甲種防火管理者講習会(新規講習)
 10月2日(木)・3日(金)10時~17時 消防庁舎3階多目的ホール ●先着50人 費4,000円(申し込み時) ●受講申込書・証明写真2枚(縦3.5cm×横2.5cm) ●9月1日~26日の平日・執務時間中に右記へ ●消防本部予防課(☎38-2098)

◆納期 9月1日まで
 個人市民税・県民税(第2期分) / 課税課市民税係 ☎38-2016
 法人市民税・事業所税(決算月が6月の法人等) / 課税課管理係 ☎38-2015
 個人事業税(第1期分) / 西宮県税事務所 個人課税課 ☎0798-39-1535
 国民健康保険料(第2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2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2期分) / 介護課課税係 ☎38-2046

◆第2回危険物取扱者試験
 試験日:10月12日(日) 神戸市ほか7会場 ●甲種・乙種全種類・丙種 ●郵送・持参>8月21日~9月3日に消防試験研究センター兵庫支部へ<電子申請>8月18日~31日に同ホームページ参照*写真(縦15cm×横3.5cm)は受験票に貼付。 ●消防本部予防課(☎38-2098)

がんフォーラム2014

「がんって感染の? 遺伝するの?」
 芦屋病院では、今年度も「がんフォーラム」を開催します。がんの原因究明が進み、ある種のがんはウイルスや細菌感染が引き金になっていることが判明しました。がんについて市民の皆さんに最新の知識・情報をお知らせし、共に理解を深めていく機会にしたいと考えています。
 ■日時 9月6日(土)午後1時30分~4時 ■会場 ルナ・ホール
 ■内容 <特別講演>
 「感染(うつ)がん、遺伝するがん~子宮頸がん・乳がん・卵巣がん・子宮体がん」
 大阪大学大学院医学系研究科 産科学婦人科学教室教授・木村正氏 <講演>
 1「ピロリ菌感染と胃がん」芦屋病院 診療局長・竹田晃
 2「大腸がんと遺伝」芦屋病院 診療局長・水谷伸
 3「肝炎ウイルスと肝臓がん」芦屋病院 消化器内科主任医長・臼井健郎

問い合わせ 芦屋病院総務課 ☎31-2156



五基本味	五感
甘味	視覚
塩味	聴覚
酸味	嗅覚
苦味	触覚
旨味	味覚

「食」に関する情報が氾濫している昨今、では世代的な「食」のポイントにふれたいと思います。
 ●小児期(1~17歳) 食事を通じて生活習慣の確立 早寝早起きおしく朝ご飯で心と体を育て、食事を五感で味わい成人後の生活の基礎作りをします。朝食は体を目覚めさせ、脳にエネルギーを与える大事な食事です。

メタボと診断される基準	
①腹位	男性85センチ 女性90センチ
①に加え次の②~④のうち2つ該当メタボ	
②脂質	中性脂肪150mg/dL以上 HDLコレステロール40mg/dL未満 のいずれかまたは両方
③血圧	最高(収縮期)血圧130mmHg以上 最低(拡張期)血圧85mmHg以上のいずれかまたは両方
④血糖値	空腹時血糖値 110mg/dL以上

●成人期(18~69歳) 運動不足や食べ過ぎの結果、内臓脂肪が過剰にたまっていくと生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症を併発しやすくなり「ちよ」と高めたといった予備群でも併発することで、動脈硬化が進行します。体格活動量に見合った食事をとり(標準体重×25~30kcal)、活動量を確保しましょう。
 「身長m×身長m×22で算出されます。1身長m×身長m×22で算出されます。」
 ●高齢者(70歳以上) 低栄養対策 高齢になると少食になり、栄養の吸収力も下がるので、低栄養状態になりがちです。体調を整え、適度に活動し、過労なら休養を。おすすめては口当たりのよいもの(汁物、麺類、果物ゼリー)です。そして美味しく食べられるよう、口内環境を整えましょう。

●最後に 栄養管理室では、医師の指示のもと栄養相談を実施しています。他院通院中のかたは医師にご相談ください。入院中、治療や病状により食事が進まない場合は管理栄養士をはじめ栄養サポートチーム(医師・看護師・薬剤師・言語聴覚士などが介入し栄養治療について提案します。

食生活をふりかえりましょう

■野菜・海藻は1日5皿食べましょう
 ■たんばく質食品は1日に次から3~4つ食べましょう(肉類・魚類・卵・豆類)
 ■果物は1日に片手程度は食べましょう
 ■牛乳・ヨーグルトは1日1~2杯食べましょう
 ■主食(ご飯・パンなど)は1日3回食べましょう
 ■食欲が安定しているときは汁ものは1日1杯まで
 健康・体力づくり事業財団より一部改編

芦屋病院・世代別「食」のポイント

問い合わせ 芦屋病院 ☎(0)2156

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
 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&図上(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) ●図&図上(地域保健課)へ

●兵庫県特定不妊治療費助成事業
 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 ●図&図上(地域保健課)へ

●肝炎治療費助成
 B型肝炎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を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、リバ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。 ●図&図詳細は上記(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・登録証を差し上げます。 ●図上(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」
 毎週木曜日・14時~(要予約) 産婦人科外来 ●妊婦・産後の母親 育児有料(栄養指導等別) ●図&図3階東病棟(13時~16時)

●医療よろず相談
 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) ●図上(地域保健課)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
 9月17日(水)10時~12時 図市役所南館1階 ●芦屋病院看護師による医療よろず相談(秘密厳守) ●図上(地域保健課)へ

●幼児の食事とおやつ教室
 9月17日(水)10時~12時 保健福祉センター(会議室1) ●図①講話「ご存じですか? 食品表示」②試食「近隣の食材を使ったメニュー」 ●1歳6カ月~就学前児とその保護者・30組(要予約) ※託児・先着15人(1歳以上) ●図①近畿農政局表示・企画指導官 ●図母子健康手帳・飲み物 ●図&図上(地域保健課)へ

8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(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/☎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
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	
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	19日(火)12時45分~13時45分	平成26年4月16日~30日生まれ	保健センター
1歳6カ月児健康診査	28日(木)12時45分~14時	平成25年2月1日~20日生まれ	
3歳児健康診査	21日(木)12時45分~14時	平成23年7月16日~31日生まれ	
育児相談	9月3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	9月1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	19日・9月2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	20日・9月3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/マンモグラフィー・視触診(2,000円) *2年に1回(患胸術・ベースメーカー装着・妊娠中・授乳中のかたは不可) 【要予約】	
乳がん検診・検診車(マンモグラフィ併用)	10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(患胸術・ベースメーカー装着・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)	保健センター
子宮頸がん検診	※予約が必要医療機関あり	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	20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】	
胃がん検診	9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	9月4日(木)11時~11時30分	50歳以上男性/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) 【要予約】	
アスベスト検診	20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	9月4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	9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	20日・9月3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)	29日(金)・9月1日(月)午前 9月3日(水)午後・奥池集会所 9月11日(木)午後・上宮川文化センター	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】	
健康相談	29日(金)午前・9月4日(木)午後	成人対象/医師による相談 【要予約】	
栄養相談	19日・9月2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】	
保健相談	26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】	
検便(赤痢菌等)	毎週火曜日・10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)	毎週月曜日・火曜日(祝日除く) 9時~12時	1検体につき5,100円	
水質検査(特殊項目)		項目で異なる	
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	保健センター
在宅たきり予防訪問指導	随時	在宅で40歳以上の療養者	
在宅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)

保育所・小学校の給食の放射能検査結果について

問い合わせ 保育課 ☎38-2128 / 学校教育課 ☎38-2087

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
精道保育所	検出せず(0.68>)	検出せず(0.65>)	検出せず(0.64>)
山手夢保育園	検出せず(0.59>)	検出せず(0.79>)	検出せず(0.69>)
蓮美幼児学園	検出せず(0.73>)	検出せず(0.89>)	検出せず(0.82>)
芦屋川ナーサリ	検出せず(0.73>)	検出せず(0.89>)	検出せず(0.82>)
大東保育所	7月3日~10日 検出せず(0.60>)	検出せず(0.89>)	検出せず(0.84>)
夢咲保育園	7月4日~10日 検出せず(0.62>)	検出せず(0.83>)	検出せず(0.69>)
山手小学校	7月1日~4日 検出せず(0.62>)	検出せず(0.90>)	検出せず(0.57>)
富川小学校	7月7日~11日 検出せず(0.63>)	検出せず(0.75>)	検出せず(0.68>)

※4~6月の検査結果および7月以降の検査日程は市ホームページ上をご覧ください。

※ベクレルとは、放射線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>)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。

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 8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、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 問い合わせ 芦屋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26年6月25日	平成26年7月2日	活性汚泥法処理による基準
天候	候	晴れ	晴れ	
気温	27.9℃	29.1℃		
検水名	流入水	処理水	処理水	
水温(℃)	25.0	25.8	26.1	26.5
P	7.3	6.8	7.3	6.6
S	78	2	108	4
S (mg/ℓ)	78	2	108	4
BOD (mg/ℓ)	80	2.7	81	2.5
大腸菌群数(個/ml)	84,000	0	31,000	1
備考	前日 晴れ 前々日 晴れ	前日 晴れ 前々日 晴れ		

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。

「新修芦屋市史 続篇」を頒布しています

「新修芦屋市史 続篇」は、12章81節の構成で、昭和40年から平成16年までの約40年間の本市の行政のあゆみを取録しています。
 ■頒布価格 5,000円 ■規格 A5判/布製表紙/本文797ページ(その他、略年表を含む) ■頒布場所 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
 問い合わせ 生涯学習課 ☎38-2115