

広報

かわにし

milife

かわにしの未来へつなぐ生活情報誌 [みらいふ]

07

The Monthly
Magazine
for Kawanishi City

Jul. 2018 No.1351

<http://www.city.kawanishi.hyogo.jp/>

特集

“健幸”生活始めませんか



「健幸」生活

始めませんか

タニタのノウハウを提供

今回、つくばウエルネスリサーチと一緒に川西市の「かわにし健幸マイレージ」をお手伝いすることになりました。

昨年度の健幸マイレージ事業にも、定員700人を大幅に超える応募があったと聞いています。これは、市民の皆さんの健康に対する関心の高さを表れたと思います。

タニタでは、住民の健康づくりを進めたいという自治体などの要望を受け、弊社のノウハウに基づいた集団健康づくりサービス「タニタ健康プログラム」を提供しています。利用者のニーズに応じてサービス内容をカスタマイズ

今回の特集のキーワードは「健幸マイレージ」
(株)タニタヘルスリンクとのコラボレーションで
あなたの健康で幸せな生活をサポートします

問い合わせ：健幸政策課 ☎(758)4721

あなたの健幸を 「タニタ」が応援します

市と協力し「かわにし健幸マイレージ」を進める(株)タニタヘルスリンク。同社の管理栄養士に話を聞きました。

What's タニタ

タニタ食堂で有名な大手計測器メーカー。大正12年、貴金属宝飾品などの販売を手掛ける「谷田賀良俱商店」として創業。「『はかる』を通して世界の人々の健康づくりに貢献する」を理念に、肥満の予防・改善のNo.1トータルサポート企業をめざす。

平成4年には世界初の体内脂肪計を発売。19年、タニタが推奨する「新しい健康習慣」の実践をサポートする会社として、(株)タニタヘルスリンクを設立。25年にはタニタ健康プログラムが「第2回健康寿命をのばそう！アワード」で厚生労働大臣最優秀賞を受賞する。



でき、誰もが簡単に食事や運動、休養をバランス良く取る健康サイクルを実践することができます。現在、全国の自治体や企業など、延べ150件以上で導入されています。このプログラムを作るき

かけになったのが、自社社員の健康増進とメタボの人を減らす取り組みとして始めた「タニタ健康プロジェクト」です。

20年に特定健診や特定保健指導がスタートし、メタボリックシンドロームが注目されるようになりましたよね。健康ビジネスを展開するタニタにとって、社員が健康でないと言われないのは、メタボの人がいるのはどうかということになったんです。結果、適正体重の社員数が増加。さらに、より多くの社員が健康になったことで、医療費を適正化することも

きたんです。また、社員や部署単位の数歩をランキング形式で公表。競い合える環境にすることで、社員同士が互いに声を掛け合うことが増え、コミュニケーションの活性化にもつながりました。

この仕組みを広めれば、日本をもっと健康にできるのではないかと考え、社外

への提供を開始したんです。

生活改善を支援

健幸マイレージ事業を進めるにあたって、課題となってくるのは、健康に対する関心が低い「健康無関心層」といわれる人たちにどうアプローチしていくのかだと思います。

その一つが、今年度川西市に誕生する、健康の伝道師「健幸アンバサダー」です。市内に約150人いる健幸アンバサダーが、健康に関する正しい知識や運動方法などを身近な人に積極的に伝えることで、健幸の輪がどんどん広がっていき

ばと思います。食事や運動といった、普段大切にしなければいけないけれど、おろそかになりがちなこと。そういったことを市民の皆さんが無理なく改善できるように、お手伝いできればと考えています。



(株)タニタヘルスリンク
管理栄養士 金華蓮さん

Profile

メタボ対策の特定保健指導といった健康支援業務に従事。ダイエットサポートや健康支援サービスを担当する傍ら、自治体や健康保険組合、学校、企業などでタニタ食堂をはじめとした「食」に関する講演を行う。



「かわにし健幸マイレージ」に参加 辛島知子さん



歩くことが習慣に

自分のペースで続ける

健幸マイレージに参加してから、たくさん歩くようになったという辛島さん。ポイント付与期間が終わってからも、無理のない範囲で続けていきたいと話します。

ポイントがやる気に

運動好きの姉に誘われて、かわにし健幸マイレージに申し込んだんです。初年度で、応募が多かったと聞いたんですが、運がよかったですね。もともと体を動かすのは嫌いでなかったんです。で

も、普段の生活の中で少し歩くことを心掛けていたぐらいで、スポーツをしたり、ジムに通ったりといったことはしていませんでした。

健幸マイレージを始めてからは、より歩くようになりました。頑張った分だけポイントがもらえて、いろいろなものと交換できたり、どれぐら

い歩いたのがグラフで分かりやすく見ることができたりするので、やる気が出ますよね。家の近所だけじゃなくて、少し遠くまで散歩することが

増えたんですけど、一度、吹田から自宅まで歩いて帰ったことがあったんです。さすがに大変でしたが、たくさん歩くようになっていた

おかげか、何とか家にたどり着きました。

体組成などの測定会や健康関係のイベントにもよく行きました。健幸マイレージの参加者の皆さんと顔を合わせる機会が増えるので、自然と仲良くなっていきましたね。

待ち時間に情報交換や世間話をするのも楽しみの一つになっていました。

健康を見直すきっかけに

ポイントがたまると期間は終わってしまいましたが、歩く習慣ができたのをなくすのはもったいないと思って、今も歩くことを心掛けています。歩数は期間中より減りました

けどね。

でも、期間中にたくさん歩いたおかげで、ずいぶん足腰が強くなったように思います。それに、歩数が減ったとしても、健幸マイレージを始める前よりは増えているんですよ。

できれば測定会にも続けて参加したいですね。自分の体のことを知る機会ってなかなかないですし、体年齢が分かるのは面白かったですから。健幸マイレージに参加して、健康について見直すいいきっかけになったと感謝しています。これからも、自分のペースで無理なく続けていきたいです。



地域の健幸測定会に参加 花盛佳子さん

年齢とともに体力が低下できることから始める

これまで健康のために、本格的に何かに取り組んだことはないという花盛さん。何かできることから始めようと考えようになったのは、地域の健幸測定会に参加したことがきっかけでした。



難しい生活習慣の見直し

10代や20代の頃は、健康のためにと、本格的に何かをやったという記憶はないですね。1日あれば疲れも取れていたんじゃないかと思えます。

それが最近では「朝起きた時に何か体が重いな」とか「疲れがなかなか取れないな」と感じるようになってきたんですね。

何かやらなきゃとは思うんです。例えば、近くの買い物は歩いて行くようにしようとか。でも、帰りに重い荷物を持って帰ることを考えると、ついつい車に頼ってしまっ

て。生活習慣を見直すって、口で言うのは簡単ですけど、実際にやるとなると難しいんだなって感じました。

出前健幸測定会に参加

たまたまなんですけど、去年の11月に自治会が主催の出前健幸測定会があることを聞いたんですね。

最初はあまり乗り気じゃなかったんですけど、地

域の人に声を掛けてもらったし、せっかくの機会だからと、夫と2人で行くことにしました。

血管年齢や体組成、体バランスの測定などがあって、普段そういうのを測ることはありませんし、夫とどちらが若いかな勝負するみたいな感じもあって、結構楽しかったですね。

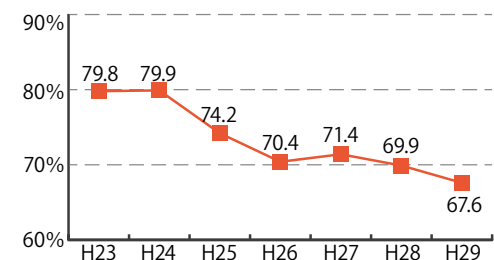
結果は、少しですけど実年齢より若くてほっとしました。でも、今はよくても、これから何もしなければ体力が落ちるだけなんだなって、改めて感じました。

いきなりは無理だと思うので、できることから何か始めてみようかなと思います。

出前健幸測定会

地域のコミュニティ組織などと保健センターが、企画から運営まで協力して開催。選べるプログラムは健康講座や体組成(体脂肪や筋肉率)測定、体バランス(姿勢)測定、血管年齢測定、握力(筋力)測定など。詳しくは保健センター☎(758)4721へ。

【食事内容に気を付けたり、運動をするなどして、健康づくりに意識的に取り組んでいますか。】



「取り組んでいる」「どちらかといえば取り組んでいる」の合計。減少傾向にあるが、7割近くの人に取り組んでいると答えている。

(29年度川西市市民実感調査から抜粋)



健幸生活

始めませんか

「かわにし健幸マイレージ」新たに1,000人を募集
申し込み締め切りは7月26日必着

活動量計を付けて歩くことや、指定の行事などへの参加、健康診断の受診などで、ポイントがもらえる「かわにし健幸マイレージ」。獲得したポイントは、特産品などに交換（1,000ポイント単位）できる他、地域貢献としてコミュニティ組織に寄附（1ポイント単位）することができます。

参加者には活動量計を配布（アプリによる参加者を除く）。パソコンやスマートフォンなどから、歩数情報や体組成測定の結果、ポイントの付与状況などを見ることができます。

【対象】

31年3月31日時点で40歳以上の、これまでに参加したことがない市民。

【費用】

活動量計による参加者は1,000円。アプリによる参加者は500円。

【その他】

定員超過の場合は抽選（当選結果は通知）。当選した場合、登録説明会（右表。いずれか1回。日程は希望に添えない場合あり）への参加が必要です。

【申し込み方法】

6月下旬に全戸配布した応募用紙（保健センターや各行政センター、中央公民館、アステ市民プラザ

に設置。市ホームページからダウンロード可）に必要事項を書き、7月26日（必着）までに各施設の応募箱へ投函するか、〒666-0016・中央町12-2の保健センターへ郵送してください。

【問い合わせ】

保健センター ☎(758)4721 へ。

かわにし健幸マイレージ登録説明会

場所	日程	時間
東谷公民館	8月21日(火)	11:00～12:30
		14:00～15:30
川西南公民館	8月22日(水)	11:00～12:30
		14:00～15:30
多田公民館	8月23日(木)	13:00～14:30
		15:00～16:30
保健センター	8月26日(日)	10:30～12:00
		13:00～14:30
		15:00～16:30
アステ市民プラザ	8月30日(木)	10:30～12:00
		14:00～15:30
		16:30～18:00
		18:30～20:00

※参加人数によって、待ち時間が発生する場合があります。



地域のイベントにきんたくん健幸体操リーダーを派遣
地域団体などと協力して出前健幸測定会を実施
市内の公園55カ所に健康遊具を設置

「健幸、なまち」

住み慣れたまちで、健康で幸せに暮らし続けること。誰もが望むことではないでしょうか。

市では、そこに住むことで、健康で幸せに暮らすことができる都市「スマートウエルネスシティ（以下SWC）」をめざし、取り組みを進めています。

SWCをめざす自治体が集まった「SWC首長研究会」には、川西市を含め30年5月現在で、全国73の自治体が参加。情報交換などを行っています。

「健幸マイレージ」をリニューアル

SWCへの取り組みの一つとして、27年度から歩数計を配り実施しているのが「かわにし健幸マイレージ」です。

これまでの3年間で約2100人が参加。参加2年後の1日当たりの平均歩数

が、国の推奨身体活動量の8000歩を超えるといった歩数の増加や、BMI（肥満の指標。体重と身長の関係から算出される）の改善など、効果がみられました。

また、参加者からは「運動するいきつけになった」などの声が寄せられています。

さらに、筑波大学大学院人間総合科学研究科教授でSWC首長研究会事務局長の久野譜也さんによると、健康づくりによって医療費の抑制が確認できた事例（下図）もあるそうです。

今年度は「タニタヘルスリンク」と協働してウエルネスリサーチと協力。より多くの人に参加できるように、新規に1000人を募集します。

民間企業や大学が持つデータやノウハウを生かして、皆さんの健康づくりをサポートしていきます。

「健幸施策を推進」

市では健幸マイレージの他

にも、きんたくん健幸体操の普及や出前健幸測定会、公園への健康遊具の設置なども行っています。

きんたくん健幸体操は、いくつかのバージョンがあり、自分のペースで気軽に続けられるように考えられています。グループなどで取り組む場合はDVDやCDを配付している他、地域のイベントにリーダーを派遣しています。

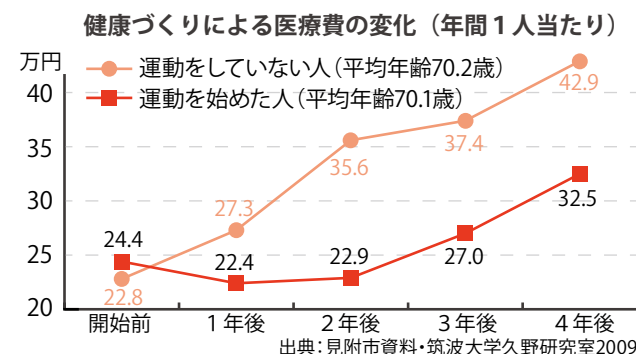
出前健幸測定会はコミュニケーション組織といった地域団体などを対象に、体組成測定や健康教育などを企画から運営まで、団体と協力して実施しています。

また、市内の公園55カ所に健康遊具を設置。今年度も、新たに同遊具を備えた公園の整備を進めています。



健康増進部

部長 荒崎成治



今後市民の皆さんが、無理なく運動などを続けられ、健康で幸せに暮らせるよう、さまざまな取り組みを進めていきたいと思えます。

ポイントはこうやってためる

▶がんばってますポイント

基準歩数と比べて、月平均歩数が一定量増加した場合や、推奨歩数を達成した場合にポイントが得られます。集計は1カ月ごとで月最大400ポイント。

▶行きましたポイント

指定の健康イベントやスポーツ教室などへの参加でポイントが得られます。1日20ポイントで月最大10日分まで。

▶変わりましたポイント

BMI（肥満指数）または筋肉率の改善でポイントが得られます。集計は3カ月ごとで1回500ポイント。

▶健診受けたよポイント

特定健康診査や同診査に準ずる職場の健康診断、人間ドックなどの受診（30年1～12月）が確認できた場合にポイントが得られます。年度に1回500ポイント。

▶がん検診・歯科検診受けたよポイント

肺・胃・大腸・前立腺・乳・子宮頸がんの内2種類以上の受診で200ポイント、歯科検診の受診で100ポイントが得られます（受診は30年1～12月）。年度に1回。

▶継続したよポイント

月1回歩数データを送信した場合にポイントが得られます。月1回10ポイント。

かわにしまるまるマルシェ

新鮮野菜などを直売

問い合わせ
▶産業振興課 ☎(740) 1164

野菜や手作りスイーツが並ぶ朝市を開催

市農業振興研究会などが、7月4日(水)午前9時~11時に、藤ノ木さんかく広場でかわにしまるまるマルシェを開催します。

今が旬の川西産の農林産物や果物をふんだんに使ったジャムやクッキーなどの加工品、植木や草花などを販売します。売り切れ次第終了、荒天中止。

藤ノ木さんかく広場へは、阪急・能勢電鉄「川西能勢口」駅東改札口から市役所方面に徒歩1分です。



7月4日 WED

午前9時~11時 売り切れ次第終了
藤ノ木さんかく広場



涼しげな風鈴の音が、耳に心地良い季節となりました。日差しも強くなり、いよいよ夏本番といったところででしょうか。

歩数計を活用した「かわにし健康マイレージ」は今年で4年目。始めたきっかけは、「SWC(スマートウエルネスシティ)首長研究会」での事例発表でした。どのまちも、住民の健康のために取り組んでいます。その手法はさまざま。

川西市長の あんばい話

めざすは皆さんの健康維持
地域も元気になる仕組みへ

健康への関心が低い方が、どのように意識してもらうかが課題となっています。マイレージ制度を使った取り組みを知ったとき、ぜひ川西にも取り入れたいと強く感じました。今も多くの皆さんに参加いただいております。うれしい限りです。今年、民間の力を借り、さらに充実していく予定ですので、楽しみにしていただきたいと思います。

また、この1、2年は、「かわにし健康マイレージ」で獲得したポイントを地域に還元してくださる方が増えてきました。自分も健康になり、地域も元気になる、この仕組みが広まればうれしいですね。

市内には、まち歩きなどを通して、健康づくりに取り組んでくださっている地域が多くあります。みんな健康な体も広まってきています。楽しみながら続けられる健康づくりの取り組みが今後も広がるよう、期待したいと思います。

大塩民生

今後のスケジュール

9月19日(水)
キセラ川西プラザ開館記念式典

9月20日(木)
キセラ川西プラザオープン記念公演

9月25日(火)
こども・若者ステーション 開所
川西公民館 開館

11月3日(祝)
キセラホール開館記念公演

11月11日(日)~12月23日(日)
キセラホール
オープニングフェスティバル

31年1月4日(金)
キセラホール一般利用開始

工事が進むキセラ川西プラザ。9月19日(水)に開館式典を開催し、25日(火)から各施設が順次オープンします。

「こども・若者ステーション」は同日から業務を開始。同施設は、子ども・若者と保護者の皆さんの総合相談窓口です。子育てサービスの利用案内や子育て相談を行います。未就学児の一時預かりルーム、乳幼児と保護者が集うプレイルームも開設。また、主に義務教育終了後の若者の

ひきこもりや不登校などの相談を受け付けます。その他、子育て支援グループや青少年育成団体などの活動支援を行います。

同施設には9月25日から新しく「川西公民館」を開館。9月分の貸館受け付けは7月2日(月)から中央公民館で開始します。

キセラホールでは、9月20日(木)に佐渡裕さん指揮の「キセラ川西プラザオープン記念公演」(チケットは売り切れ

8月 中央公民館が閉館

中央公民館の貸館は8月31日(金)で終了し、9月25日(火)からキセラ川西プラザ内に川西公民館が開館します。川西公民館の貸館予約は2カ月前からで、9月21日(金)までは中央公民館窓口で、25日以降は川西公民館窓口で受け付けます。

問い合わせ 中央公民館 ☎(758) 0103

問い合わせ

▶こども・若者ステーション (開設準備担当) ☎(740) 1248
▶文化・観光・スポーツ課 ☎(740) 1161

新しい複合施設 キセラ川西プラザが 9月25日から順次開館

「こども・若者ステーション」など新たな機能を備えた施設
公民館機能も移管し「川西公民館」がオープン

次第終了)を、11月3日(祝)に大阪フィルハーモニー交響楽団を招いてキセラホール開館記念公演(詳しくは広報誌8月号に掲載)を開催します。なお、文化会館は9月30日(日)に閉館します。



納涼祭・夏祭り

自治会・コミュニティ組織などが開催
自治会やコミュニティ組織が主催。掲載分以外にも市内各地で開催されます。

- ▶**盆踊り大会** (川西北)
7月28日(土)午後6時半から
(雨天時29日(日))
@川西北小学校
- ▶**けやき坂納涼祭** (けやき坂)
8月4日(土)午後4時から
@けやき坂中央公園
- ▶**ふるさと祭盆踊り大会** (桜小)
8月4日(土)・5日(日)午後6時から
@桜が丘小学校
- ▶**清和台地区納涼祭** (清和台)
7月28日(土)・29日(日)午後6時から
@清和台中央公園
- ▶**夏祭り・盆踊り** (川西)
8月4日(土)・5日(日)午後6時から
@川西小学校
- ▶**納涼祭** (東谷)
7月28日(土)午後5時から
(雨天時29日(日))
@東谷小学校
- ▶**サマーフェスティバル** (多田)
8月25日(土)午後4時から
(雨天時26日(日))
@多田小学校
- ▶**北陵ふるさとまつり** (北陵)
8月4日(土)午後5時半から
@北陵多目的広場
- ▶**ふるさと大和納涼盆踊り大会** (牧の台)
8月4日(土)・5日(日)午後6時半から
@平木谷池公園グラウンド
- ▶**サマーカーニバル2018** (緑台・陽明)
8月4日(土)・5日(日)午後5時半から
@陽明小学校

問い合わせ 参画協働課 ☎(740)1600



講座内容 ライティング

商品紹介記事や口コミ、体験談などをパソコンで執筆する仕事。テーマは、医療や子育てなど幅広く、初心者が始めやすい。文字数など条件がある。

パソコンを使って自宅などで仕事をする、在宅就業。7月から、実践に向けた支援をスタートします。
在宅就業の定番業務である

ライティング(記事執筆)を学ぶ、実践講座を開講。パソコンを使って実際の業務を体験し、その内容を講師が添削します。在宅就業を始めるた

在宅就業スキルアップ講座

パソコンを使って定番業務の文章作成を学ぶ

まずは在宅就業を知る

「在宅就業応援ナビ」で紹介しています。右記2次元コードからアクセス。



めに、スキルを身に付けたい人向けの講座です。
講座は全5回で、7月12日(木)・26日(木)、8月14日(火)、9月4日(火)・21日(金)の午前10時～午後1時に、アステ市民プラザで開催します。対象は、自宅でインターネットを利用でき(株)クラウドワークスの登録が必要)、講座にパソコンを持参できる市民。定員は20人で、定員超過の場合は抽選で決定します。
希望者は、市ホームページの申し込みフォームから必要事項を、7月6日(金)までに送信してください。

問い合わせ 産業振興課 ☎(740)1162

緊急地震速報訓練 7月5日に訓練放送



7月5日(木)午前10時ごろ、市内25カ所の屋外スピーカーから気象庁の緊急地震速報を放送(当日の気象状況などにより、中止の場合あり)。気象庁が、Jアラート(全国瞬時警報システム)を通じて全国一斉に配信します。放送内容が聞き取れない場合は、テレホンガイド☎0120(367)889で確認できます。

問い合わせ 危機管理課 ☎(740)1145

アステ川西ぴいぷう広場など かわにし人権・平和展を開催

7月4日(水)から8月31日(金)まで
「平和と人権」をテーマに催しを開催

【へいわっていいね】

7月4日(水)午前10時～午後4時に、アステ川西ぴいぷう広場で絵本の読み聞かせや啓発グッズの配布、パネル展示など。

【折り鶴コーナー】

7月12日(木)～27日(金)、各公民館や市役所などに設置。

【子ども平和アニメ映画会】

7月20日(金)から、各公民館で「よっちゃんのビー玉」(アニメ60分)など。

問い合わせ 人権推進課 ☎(740)1150

【パネル・ポスター展】

「原爆と峠三吉の詩」

▶7月23日(月)～31日(火)中央公民館

▶8月1日(水)～9日(木)中央図書館

▶8月2日(木)～9日(金)総合センター

「ヒロシマ・ナガサキ原爆写真ポスター」

▶7月23日(月)～8月9日(木)各公民館

▶8月8日(水)～15日(火)(土・日曜日を除く)市役所1階市民ギャラリー



市公式Instagramで紹介 イチオシお店&スポットを募集

おいしそう!かわいい!おもしろい!写真でPRします

市公式Instagramで紹介する、市内の店舗やスポットを募集します。店舗は飲食店や雑貨店など、業種は問いません。選定の上、店舗やスポットを市職員が取材し、写真を中心に紹介します。

希望者は下記2次元コードの申し込みフォーム(URL=https://www.shinsei.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/dform.do?id=1528867986177)から送信するか、市役所2階の文化・観光・スポーツ課や各公民館、アステ市民プラザなどに備え付けの応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書き同課へ。



問い合わせ 文化・観光・スポーツ課 ☎(740)1161

Instagramとは?

インターネットを使って写真を共有できるSNS(ソーシャル・ネットワークワーキング・サービス)。市では、2つのアカウントで、まちの情報を発信しています。



かわにしさんぽ

【兵庫県川西市公式】

kawanishi.sampo

女の子の“見てみたい!”をかなえる、市内のスポットを紹介。デジタル観光ガイドブックと連動

きんたくんインスタ

【兵庫県川西市公式】

kintakun_kawanishi

川西の元気いっぱいキャラクター「きんたくん」が、市の魅力や情報を発信。英語にも対応

後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ

保険料と軽減措置、高額療養費の負担限度額を見直し

■保険料額通知書を7月中旬に送付

問い合わせ 医療助成・年金課 ☎(740)1108

被保険者一人一人にかかる後期高齢者医療保険料。全員が等しく負担する「均等割額」と、前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額で計算されます。30年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書を7月中旬に送付します。

■高額療養費の負担限度額を見直し

問い合わせ 医療助成・年金課 ☎(740)1108

70歳以上の人の医療費が高額になったときの自己負担限度額(月額)を、8月1日(水)から下表の通り見直します。低所得者Ⅰ・Ⅱの他、今後は現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの人、限度額適用認定証(申請が必要)などを医療機関の窓口で提示する必要があります。

区分	自己負担額(月額)			入院時食事代
	外来	入院	外来+入院	
現役並み所得者	Ⅲ(690万円以上※ ¹)	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%【140,100円※ ² 】		460円
	Ⅱ(380万円以上※ ¹)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%【93,000円※ ² 】		
	Ⅰ(145万円以上※ ¹)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%【44,400円※ ² 】		
一般	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 【44,400円※ ² 】		
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円		※ ³ 210円
低所得者Ⅰ		15,000円		100円

※1 住民税課税所得額。※2 過去12カ月以内に3回以上支給がある場合の4回目以降の自己負担限度額。※3 過去1年間の入院が91日以上の場合、160円に軽減(要申請)

■保険料と軽減措置を見直し

問い合わせ 医療助成・年金課 ☎(740)1108

制度の持続性を高めるため、また世代間・世代内の負担公平を図るため、保険料軽減措置などの見直しが行われました。

所得割率に変更はなく、均等割額は世帯(世帯主と世帯内の被保険者)の29年中の「総所得金額等」が33万円+(50万円×被保険者数)以下の場合、軽減を受けられます。

【保険料率(均等割額)と賦課限度額】

均等割額を4万8,297円から4万8,855円に、賦課限度額を57万円から62万円に変更しました。

【低所得者の軽減】

低所得者(2割・5割軽減)の対象を拡大しました。

【所得割額の軽減特例措置】

基礎控除後の総所得金額などが58万円以下の人の所得割額の軽減措置(2割軽減)を廃止しました。

【被扶養者だった人の軽減】

後期高齢者医療保険に加入する前日まで、他の健康保険などの被用者保険の被扶養者だった人の均等割額を、7割軽減から5割軽減に変更しました。

■被保険者証を7月末までに送付

問い合わせ 医療助成・年金課 ☎(740)1108

保険収納課 ☎(740)1177

75歳以上の人と、一定の障がいがあると認定された65歳以上の人に交付する、後期高齢者医療被保険者証と限度額適用・標準負担額減額認定証。毎年8月に更新するため、7月末までに新しい被保険者証と減額認定証を送付します。保険料の納付状況により、有効期限が短い、短期被保険者証を送付。納付が困難な場合は早めに相談してください。納付相談は保険収納課へ。

一部負担金の割合は、30年度の住民税課税所得と29年中の収入額をもとに判定。世帯状況の異動や所得額の更正があった場合、随時変更することがあります。

①医療給付費分(課税限度額は58万円)

所得割額※ ¹	均等割額	平等割額
(29年中の総所得金額等※ ² -33万円)×6.72%	1人につき 26,800円	1世帯 20,600円

②後期高齢者支援金分(課税限度額は19万円)

所得割額※ ¹	均等割額	平等割額
(29年中の総所得金額等※ ² -33万円)×2.67%	1人につき 10,200円	1世帯 8,000円

③介護納付金分(40~64歳の人。課税限度額は16万円)

所得割額※ ¹	均等割額	平等割額
(29年中の総所得金額等※ ² -33万円)×2.62%	1人につき 11,600円	1世帯 6,000円

※1 マイナスになった場合は0円。※2 収入額から控除額(公的年金等控除額と給与所得控除額、必要経費。社会保険料控除や扶養控除などの所得控除は含まない)を引いた額。

■高齢受給者証を7月末までに送付

問い合わせ 国民健康保険課 ☎(740)1170

70歳以上の国民健康保険加入者の国民健康保険高齢受給者証は、毎年8月に更新。7月末までに世帯主宛てに発送します。8月1日(水)からは新しい受給者証を保険証と一緒に使用してください。

介護保険加入者の皆さんへ

30年度から介護保険料を改訂

介護保険サービスの負担割合を変更

■介護保険料を改訂

問い合わせ 介護保険課 ☎(740)1148

第7期介護保険事業計画(30~32年)に基づき、介護保険料を改訂しました。

基準額は4,690円(月額)で、各段階の介護保険料については下表の通りです。

個人の介護保険料については、7月中旬に介護保険料納入通知書を送付します。

市の介護保険料▶

賦課期日は4月1日。ただし、年度途中に65歳になるか、川西市に転入した人は、介護保険資格の取得日が賦課期日です。

※1 明治44年4月1日以前生まれの人に支給される特例的な年金。※2 住民票の世帯。※3 市民税の所得割と均等割が課税されていないこと。※4 国民年金法や厚生年金法、公務員などの共済組合法などの規定による年金額。ただし、障害年金、遺族年金など非課税年金は含まない。※5 地方税法上の合計所得金額(収入から必要経費などを控除した額)から、土地などの譲渡所得の特別控除額と年金収入の所得金額(第1~5段階のみ)を控除した額

所得段階	対象	基準額	負担率	年間保険料
第1段階	本人が市民税非課税 ^{※3} 世帯 ^{※2} 全員が市民税非課税 ^{※3} 上記以外	生活保護・老齢福祉年金 ^{※1} を受給している人 前年の課税年金収入金額 ^{※4} +合計所得金額 ^{※5} が80万円以下の人	0.450	25,326円
第2段階			0.700	39,396円
第3段階			0.750	42,210円
第4段階			0.875	49,245円
第5段階			1.000	56,280円
第6段階	本人が市民税課税	前年の合計所得金額が125万円未満の人	1.200	67,536円
第7段階			1.300	73,164円
第8段階			1.500	84,420円
第9段階			1.700	95,676円
第10段階			1.800	101,304円
第11段階			1.900	106,932円
第12段階			2.000	112,560円
第13段階			2.100	118,188円

■高額療養費の負担限度額を見直し

問い合わせ 国民健康保険課 ☎(740)2006

70歳以上の人の医療費が高額になったときの自己負担限度額(月額)を、8月1日(水)から見直します。

内容は、13ページの「後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ」内、「高額療養費の負担限度額を見直し」と同内容です。

■他の健康保険加入後は使用不可

問い合わせ 国民健康保険課 ☎(740)2006

就職や転出で社会保険などの新しい健康保険に加入する場合、社会保険などの資格取得日が国民健康保険の資格喪失日です。

国民健康保険をやめる手続きを行う前に医療機関などで受診するときは、国民健康保険の被保険者証を使用せず、社会保険などへの加入手続き中であることを医療機関などへ申し出てください。

資格喪失後に使用して受診した場合、後日給付費相当額の返還が必要な場合があります。

■サービスの利用者負担を変更

問い合わせ 介護保険課 ☎(740)1148

介護保険サービスの利用者負担は1割または2割(所得が一定以上の人)ですが、8月から、2割負担の人のうち特に所得の高い人の利用者負担が3割になります。

利用者負担が3割になる人は、被保険者本人の合計所得金額が220万円以上で、同一世帯の第1号被保険者(65歳以上)の「年金収入+その他の合計所得金額」の合計が、1人で340万円以上、2人以上で463万円以上の人です。

現在、要介護認定を持っている人には、7月下旬ごろに負担割合が記載された負担割合証を送付します。なお、介護サービス利用者負担は月額上限があるため、対象者全員の負担が3割になるわけではありません。

保険料免除・納付猶予制度があります

国民年金の保険料納め忘れていませんか？

問い合わせ 医療助成・年金課 ☎(740)1171

保険料を納め忘れてまま不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

【保険料免除制度と納付猶予制度】

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合、保険料の免除・猶予が認められる場合があります。市役所1階の医療助成・年金課に備え付けの申請書に必要事項を書き、申請してください。

50歳未満の人は、世帯主の所得に関わらず本人と配偶者の所得で保険料の納付が猶予される場合があります。



「笑いと文化」と「包装食品」がテーマ レフネックのオープン講座を開講

問い合わせ 生涯学習短期大学レフネック ☎(757)8481

アステホールで、オープン講座を開催。
 市内在住・在勤者▷各 1,000 円 (初回に徴収)
 ▷各 100 人▷ 往復ハガキ (1 枚 1 人 1 講座) に「笑いと文化」か「包装食品」、住所、氏名 (フリガナ)、電話番号、市内在勤者は勤務先を書き、7 月 10 日(火) (必着) までに〒666-0033・栄町 25-1 の生涯学習短期大学レフネックへ【大阪の笑いと文化】

8 月 1・8・22・29 日の水曜日。いずれも午後 2 時～3 時半。全 4 回▷ 追手門学院大学講師の広瀬依子さん

【地球を優しく包む包装食品一食の安全の追求】

8 月 3・10・24・31 日の金曜日。いずれも午後 2 時～3 時半。全 4 回▷ 東洋食品工業短期大学教授の鈴木浩司さん他

ヘルプマークを随時交付

問い合わせ 地域福祉課 ☎(740)1172

内部障がいや難病などの人に、ヘルプマークとヘルプカードを市役所 1 階の地域福祉課で交付しています。これは、援助や配慮を必要としていることが外見から分かりにくい人が、周囲の人に伝えるため身に着けるものです。

持っている人を見つけたときは、車内で席を譲る、困っているようであれば声を掛けるなど、配慮をお願いします。



心肺蘇生法や応急手当を習得

問い合わせ 消防課 ☎(759)0119

消防本部▷各 40 人▷参加賞あり▷ 受け付け開始日以降に消防課へ

【普通救命講習Ⅰ】 成人向け

開催日	講習時間	受け付け開始日
7月18日(水)	午後1時～4時	受け付け中
8月3日(金)		7月3日(火)
9月1日(土)		8月1日(水)

【普通救命講習Ⅱ】 職業上で応急手当を期待される人向け

開催日	講習時間	受け付け開始日
8月25日(土)	午後1時～5時	7月25日(水)
9月18日(火)		8月18日(土)

【普通救命講習Ⅲ】 小児・乳児への心肺蘇生法の実技

開催日	講習時間	受け付け開始日
7月2日(月)	午前9時半～午後0時半	受け付け中

※都合により開催日を変更する場合があります

ひとり親家庭の就活を支援 自立支援教育訓練給付金

問い合わせ こども支援課 ☎(740)1179

ひとり親家庭の父または母が、就職やキャリアアップのために雇用保険制度の一般教育訓練給付金の指定教育訓練講座を受講した場合、「自立支援教育訓練給付金」として入学料と受講料の 60% (上限 20 万円) を支給します。ただし、一般教育訓練給付金の受給資格がある場合、支給額を差し引いた額が支給されます。所得制限などの受給要件があり、講座受講前に手続きが必要です。

31 年度から重大な消防法令違反建物を公表 建物を改装するときは事前に相談

問い合わせ 予防課 ☎(757)9946

31 年度から、屋内消火栓やスプリンクラー、自動火災報知設備の設置義務違反を把握した場合、違反建物の所在地や名称などを市ホームページなどで公表します。対象は物販店舗や病院など、不特定多数の人や災害時に自力避難が難しい人が利用する建物。改装や増築、店舗の入れ替えなどで、違反になる場合があります。改装などをするときは、予防課か北消防署 ☎(794)0119 に相談してください。

学生や求職者向けの見学会を開催 建築技術職への就職をめざす人

問い合わせ 建築指導課 ☎(740)1204

建築技術職の仕事を紹介する見学会を、随時開催しています。建築技術職就職をめざす人なら、学生でも転職活動中の社会人でも申し込み可。
 職場見学と若手職員による業務紹介▷ 氏名、電話番号、学校名と学年 (既卒者は卒業大学名と卒業年)、メールアドレスを建築指導課 kawa0201@city.kawanishi.lg.jp へ

市民協働事業補助金 体のまちづくり事業を支援

問い合わせ 参画協働課 ☎(740)1600

市内で NPO やボランティア団体など(要件有り)が主体的に行うまちづくりで、第 5 次川西市総合計画に沿うものの経費の一部を補助します。
 補助金額は、自主事業型が事業経費の 2 分の 1 相当額 (上限 20 万円)。協働の芽応援型が事業経費の 5 分の 4 相当額 (上限 4 万円)。
 希望者は市役所 4 階の参画協働課や大和行政センター、各公民館、パレットかわにしなどに備え付けのパンフレット (市ホームページからダウンロード可) に記載の必要書類を 7 月 2 日(月)～31 日(火)(必着)に郵送か持参で参画協働課へ。

宿「雪国とおかまち」の特別プラン 泊割引券を先着で配布

問い合わせ 文化・観光・スポーツ課 ☎(740)1161

「全国川西会議」構成市の新潟県十日町市が、川西市民を対象に優待プランを設定。割引券を使って対象施設に宿泊すると、1 泊 1 人当たり 2,000 円割り引きになります (利用料 4,000 円以上に限る)。利用期限は 31 年 3 月 31 日(日)で、必ず利用することが条件。

割引券は 7 月 2 日(月)から市役所 2 階の文化・観光・スポーツ課で配布 (先着 10 人分)。

【新潟県十日町市とは】

新潟県の南寄りに位置し、雪が多く降るまちとして知られます。毎年 2 月には「十日町雪まつり」が開催され、全国から約 30 万人が訪れます。また、今年は 3 年に 1 度の「大地の芸術祭」を 7 月 29 日(日)～9 月 17 日(祝)に開催。草間弥生さんの作品などが展示される予定です。

ウメ輪紋病の発生調査を実施

問い合わせ 産業振興課 ☎(740)1164

ウメ輪紋病の早期終息のため、県と協力して調査を行います。畑や農地、住宅地、事業所などに植えられている庭木、盆栽などが対象です。この病気は人や動物には感染しないので、果実を食べても健康に影響はありません。

市が指定した事業者が、対象樹を所有している住宅などを訪問して所有者に同意を得た上で、葉の採取などを行います (調査員は市が発行した身分証を携帯)。

7 月中旬ごろ▷ 加茂地区を中心とした強化対策地区▷ サクラ節を除くサクラ属 (ウメ、モモ、スモモ、アンズ、ユスラウメ、オウトウなど) の植物とセイヨウマユミ、ヨウシュイボタ、ナガバクコ

高夏夏の交通事故防止運動 高齢者や子どもの交通安全に注意

問い合わせ 交通政策課 ☎(740)1184

7 月 15 日(日)～24 日(火)に夏の交通事故防止運動を展開。子どもと高齢者の交通安全、飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶、自転車の交通安全、シートベルトとチャイルドシートの着用徹底を重点に、街頭啓発活動などを行います。

夏は朝夕の涼しい時間に活動する高齢者や、夏休みに屋外で活動する子どもが増加。レジャーなどで交通状況が変わることや、運転手の暑さからくる疲れ、気の緩みなどから交通事故の多発が懸念されます。交通ルールを守り、事故を防止しましょう。



9 月から 31 年 2 月未まで
総合センターの耐震補強工事を実施
 9 月 1 日(土)～31 年 2 月末 (予定) に、総合センターの耐震補強工事を行います。工事期間中は利用できない場所がある他、騒音や振動が予想されます。
【利用できない場所と期間】
 ▶交流サロン 8 月 20 日(月)から工事終了まで
 ▶駐車場 8 月 30 日(木)から工事終了まで
 ▶事務室業務 8 月 30 日・31 日(金)
 問い合わせ 総合センター ☎(758)8398

キ一般競争入札で売却 キセラ川西地区内の土地を売却

問い合わせ キセラ川西推進課 ☎(740)1203

(一財)市都市整備公社が所有するキセラ地区内の未利用地を、一般競争入札で売却します。入札実施要領は、市役所 5 階のキセラ川西推進課に備え付ける他、市ホームページに掲載。
 入札参加の申し込み方法など、詳しくは同要領を確認してください。

住民基本台帳の閲覧状況

問い合わせ 市民課 ☎(740)1166

住民基本台帳法に基づき、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況 (29 年 4 月 1 日～30 年 3 月 31 日分) を公表します。
 7 月 2 日(月)～31 日(火) (土・日曜日、祝日を除く) に、市役所 1 階の市民課や各行政センター、市ホームページで確認してください。

納期限は 7 月 31 日(火)です

固定資産税・都市計画税 (第 2 期)
 課税に関する問い合わせは資産税課 ☎(740)1133、納付については市税収納課 ☎(740)1134 へ。

国民健康保険税 (第 1 期)
後期高齢者医療保険料 (第 1 期)
介護保険料 (第 1 期)
 詳しくは保険収納課 ☎(740)1177、介護保険課 ☎(740)1148 へ。

求人

臨時職員登録 随時。受け付けから1年間有効で、期間内に雇用を保障するものではありません。 事務補助▽履歴書(写真貼付)に必要事項を書き、市役所4階の職員課へ(740)1142 市立川西病院の臨時職員 いずれも採用は随時。 履歴書(写真貼付)に必要事項と希望職種を書き、資格の写しを添えて市立川西病院経営企画課へ(794)2321

市民温水プール監視員

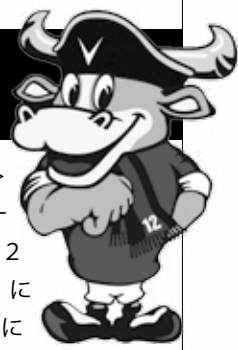
(公財)市文化・スポーツ振興財団が市民温水プールの監視員を若干名。希望者は事前に電話の上、履歴書を持って同プールへ。 (755)0257 管理補助員 (公財)文化・スポーツ振興財団が総合体育館の管理補助員を若干名。希望者は事前に電話の上、履歴書を持って同館へ。(759)9712

募集

夏休みインタースHIP生 7月17日(火)〜8月31日(金)(土・日曜日を除く)▽場久代児童センター▽高小1、3年生▽未就学児との水遊びや、夏祭りなどのイベントの運営補助など▽他活動日時は相談の上調整します(同センターへ) (756)1321 明るい選挙の啓発ポスター 市▽小・中・高生▽他画材は自由。大きさは画用紙の四つ切八つ切▽他作品裏の右下に、県名、学校名、学年、氏名(ふりがな)を書き、

リーグの試合に200人を招待

7/22(日)メグ ヴィッセル神戸 市民応援デー 8月11日(祝)午後7時 Kick Off @ノエビアスタジアム神戸 ヴィッセル神戸 VS ジュビロ磐田



ヴィッセル神戸▽市民応援デー 200人▽同専用メールアドレス(下記2次元コードから読み取り可)に必要事項を7月22日(日)までに送信▽同ヴィッセル神戸チケットセンター 078(599)8051(平日の午前10時から午後5時半まで)・vk0811@m.msgs.jp

シリアルマイノリティについての相談・学習会▽同(758)8398 サマージャンボ宝くじ 発売は、7月9日(月)〜8月3日(金)。収益金は県内での販売実績などに応じて交付され、まちづくりに活用されます。 財政課(740)1130

放送大学学生 放送大学▽テレビやラジオの放送やインターネットを通して学ぶ▽他出願は9月20日(木)(必着)まで(078)805)0052 案内 無許可広告物を撤去 ①屋外広告物条例に違反している②道路を不法占拠している③交通上支障がある一広告物は随時撤去します(7月27日(金)には一斉撤去)。 都政策課(740)1201 セクマイ相談・学習会 7月26日(木)午後1時半〜4時▽同総合センター▽同セク

夏休み企画 ちっちゃくても大きな世界 テーマは「チリメンモンスターを探そう」。 市市民活動センター▽同8月3日(金)午前10時〜正午▽同大阪自然環境保全協会の田中広樹さん▽同4歳〜小学生(未就学児は保護者同伴)▽同ちりめんじゃこに混じっている魚をより分けてカードに貼り付ける▽同子ども300円(保護者500円)▽同15人▽同子ども・保護者の氏名、電話番号を市民活動センターへ(759)1826(759)1891 キセラ川西 環境学習イベント テーマは「知らないで損!家庭でできる簡単省エネ術」。

夏休み 減らそう「食品ロス」親子バスツアー

1 7月26日(木)午後0時15分〜4時 国崎クリーンセンター見学と食品管理マグネット作り 2 7月21日(土)、8月9日(木)午前9時〜午後3時 ハグミュージアム見学とごみダイエットクッキング ①国崎クリーンセンター②ハグミュージアム、いずれも市役所南広場集合(現地集合可)▽同小学生②小学4〜6年生、いずれも市民で保護者同伴▽同①8組②各10組▽同複数申し込み不可(同) 市役所分庁舎の美化推進課などに備え付けの応募用紙に必要事項を書き、7月5日(木)(必着)までに〒666-0011・出在家町1-11の美化推進課へ。市ホームページ(右記2次元コードからアクセス可)から申し込み可 問い合わせ 美化推進課(744)1170・(744)1221



7月7日(土)午後2時〜4時 場キセラ川西オリヴィエマシオン1階集会室▽同地球温暖化の原因と仕組みを体験や写真で紹介▽同25人▽同小学生(保護者同伴)優先。ハガキに代表者の住所、氏名、年齢、おとな・子どもの人数を書き、7月6日(金)(必着)までにキセラ川西推進課へ(740)1203(740)1330(740)city.kawanishi.lg.jp 親子ふれあい体験大会 つかみ取りしたアユを塩焼きにして食べ、河川を清掃。

希望者はファクス(792)0037で代表者の住所、氏名、電話番号、参加人数(子どもの年齢)を7月19日(木)までに猪名川漁業協同組合の鈴木さんへ。先着順。 同組合(7月29日(日)午前10時〜午後2時(雨天決行)▽同知明湖キャンプ場▽小学生以下(保護者同伴)▽同100人▽同車1台につき500円。弁当や飲み物、タオル、着替えなど持参▽同080(6175)9311 かんたん健康運動膝編 県立西猪名公園▽同7月14日(土)午前10時〜11時(費

500円▽同10人▽同県立西猪名公園へ(759)0785 夏休み特別企画 北極星の森自然観察会 天然記念物の妙見山ブナ林で、自然観察会を開催。 能勢妙見山ブナ守の会(7月29日(日)午前10時半〜午後2時)▽同小学生(保護者2人まで同伴可)▽同ネイチャーガイドの広瀬慎也さん▽同昆虫や植物について学ぶ▽同2000円▽同能勢妙見山寺務所に集合。昼食持参。参加者にプレゼントあり▽同参加者の氏名、電話番号、同伴する保護者の氏名を同会へ(739)0329(739)2883 平和と人権のためのつどい 実行委員会(7月29日(日)午後1時半〜4時)▽同アステ市民プラザ▽同小学生が作った平和がテーマの作品展示、NPO法人「日本紛争予防センター」理事長の瀬谷ルミ子さんの講演など▽同実行委員会(757)7330 大阪国際空港 小学生写生大会 テーマは「空港・飛行機」。

空港で働く人々を描く。 関西エアポート(株)▽同7月24日(火)〜26日(木)。いずれも午前8時半〜午後3時(受け付けは1時まで)。雨天時は27日(金)に開催▽同大阪国際空港ターミナル展望デッキ▽同小学生(保護者同伴)▽同画板画材(絵の具、クレヨン、鉛筆など)持参。応募者全員に参加賞あり▽同関西エアポートITMイベント事務局(6949)8944 空港周遊子ども見学ツアー 大阪国際空港周辺地域活性化連絡会(8月2日(木)・3日(金)・8日(水)・9日(木)。いずれも午前9時〜午後0時半(午前の部)、午後1時〜4時半(午後の部)▽同全日本空輸機体整備工場と伊丹市昆虫館▽同小学3〜6年生と保護者(1家族4人まで)▽同各40人▽同往復ハガキ(1枚1コース)に、希望日、希望時間(午前か午後)、代表者の住所と氏名(返信用も)、電話番号、参加人数、参加者全員の氏名と年齢、小学生は学年を書き、7月10日(火)(必着)までに〒561-8501・豊中市役所空港課へ(06)6858)2096

Asuta Karaoke Competition advertisement. 参加者募集!プロの歌手と同じ本格的なステージで歌ってみませんか。第14回 Asuta Karaokeコンクール 9月24日(月・休) 午前10時30分からアステ川西6階アステホールにて開催! 応募締切/8月7日(火)当日消印有効 定員/130名様 参加費/6,000円(税込) 参加賞として1,000円分のアステクーポン券進呈 出場者決定方法/8月26日(日)午後2時から、2階レストスペースにて公開抽選。130名の出場者と出演順を決定。結果は後日ご案内いたします。 応募方法 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④性別 ⑤電話番号 ⑥歌唱曲 ⑦歌手名 ⑧DAM No.(わかれは) ※1階 びびろ広場(ファミレス)でも、備え付け用紙にてご応募いただけます ※応募は、おひとり1回限りさせていただきます ※音楽関係の方(カラオケ教室の先生など)の応募はお控えください 宛 〒564-0044 大阪府吹田市南金田1-1-45 (株)サンボード「アステ」カラオケコンクール事務局/宛 印刷/TEL 06-6338-1380(受付時間 平日午前10時〜午後5時)

Asuta Bargain event advertisement. いい街、ここから。アステは2019年で30周年。アステザ・バーゲン 開催中 7月(一部店舗を除く)※イベントの内容は都合により変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。詳しくはWebサイトで。www.astekawanishi.com

市政情報 求人・募集 発表・鑑賞 スポーツ 公民館 セミナー

ごみカレンダー 健康 中央図書館 相談の案内

高齢者 子育て コラム

フォトス

発表・鑑賞

世界子どもの絵展
川西ユネスコ協会▽7月9日(月)～13日(金)の午前9時～午後5時(13日は4時まで)
▽場内所1階市民ギャラリー▽市内世界の子どもと東谷幼稚園の園児が描いた絵画の展示▽開 社会教育課 ☎(740)1244

音楽のおもちゃ箱
アンサンブル・ナウ▽8月12日(日)午後2時開演▽場みつなかホール文化サロン▽内クラシック&ポップスコンサート▽費2000円、小:

スポーツ

中学生500円▽他全自由席
▽開 オフィス・ナウ事務局の道筑さん ☎(794)6339

総合センター
☎(758)8398

【入権啓発ビデオ上映会】
①7月18日(水)午後3時半②20日(金)午前10時・午後1時・4時▽内①「平和問題」をテーマに「いわたたくんちのおぼあちゃん」ぼく戦争せんけんね(アニメ20分)②「もう一つの沖繩戦記」(30分)

【平和ビデオ上映会】
8月6日(月)午前10時・午後1時半▽内「クロがいた夏」(アニメ70分)

市民温水プールのお知らせ
7月1日(日)～9月2日(日)の利用料は高校生以上400円、中学生以下200円。なお8月23日(木)は開館。26日(日)は一般遊泳できません。
開 市民温水プール ☎(755)0257

市民水泳大会
市水泳協会▽8月26日(日)午前9時受け付け▽場 市民温水プール▽対3歳以上の市民▽種 幼児、小学1・2年生、小学3・4年生、小学5・6年生、中学・高校生、成人▽費1種目500円(リレーを除き1人2種目まで)、リレー1チーム2000円(1チーム4人)▽申 同プールなどに備え付けの要項に必要事項を書き、7月31日(火)までに要項記載の住所へ(申込書提出後、振り込み完了で受け付け)▽開 同協会 ☎080(6170)8613

市民卓球大会
市卓球協会▽8月31日(火)午前9時開場▽場 市民体育館▽対 川西市・猪名川町民、市内各クラブ在籍者▽種①女子ダブルス団体戦(1チーム4人)・3ダブルス団体戦(混合チーム可)②男子ダブルス団体戦(60歳以上・1チーム3人)・3ダブルス団体戦▽費1チーム①4000円②3000円(今年初参加の人は別途1人500円)▽申 開 ハガキに住所、氏名、電話番号、種目を書き、7月11日(水)(必着)までに〒66610111・大和東5-48-16の安田洋子さんへ▽開 ☎(794)5984

運動相談会
市文化スポーツ振興財団▽8月5日(木)・12日(木)。いずれも午後1時半～3時半▽場 総合体育館▽対40歳以上の市民▽内 体組成測定など▽定 各60人▽申 宛 当日会場へ▽開 ☎(759)9712

リズムダンス体験教室
市健康体操協会▽8月5日(木)・12日(木)。いずれも午前11時15分～午後0時半▽場 市民体育館▽開 同協会の片山さん ☎080(5638)8350

夏休みキッズスポーツ
市文化・スポーツ振興財団▽8月17日(金)・20日(月)・21日(火)・22日(水)・24日(金)。いずれも午前11時10分～午後0時40分。全5回▽場 市民体育館▽対 小学1～3年生▽費5000円▽定 各40人▽申 開 往復ハガキに教室名と1部か2部、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、電話番号、保護者氏名(ふりがな)を書き、7月2日(月)～9日(月)(必着)に〒66610017・火打1-1-4の総合体育館へ▽開 ☎(759)9712

小学生水泳夏期教室
市文化・スポーツ



デザインマンホール写真展
日時▶7月20日(金)～8月31日(金)
日本各地を訪れて集めたデザインマンホールの写真展 @郷土館
写真展に合わせ、7月28日(土)午前10時半～正午に「町自慢デザイン蓋」をテーマに『デザインマンホール100選』著者の池上修さんと和子さんのトークイベントを開催。団体割引の入館料が必要。
問い合わせ 郷土館 ☎(794)3354

公民館

北陵公民館
☎(794)9090

【わくわくの夏休み】
開 7月4日(水)午前9時から費用持参で同館へ(受け付け開始時に定員超過の場合は抽選)

▼科学実験教室
7月22日(日)午前10時～11時半▽対 小学1～3年生(4～6年生のきょうだい同伴可)
▽講 教育研究家の石坂さん▽費3000円▽定 20人

▼パン教室
7月25日(水)午前9時半～午後0時半▽対 小学生(1～3年生は保護者同伴)▽講 料理

振興財団▽7月30日(月)～8月3日(金)①午後5時～6時②6時～7時。全5回▽場 市民温水プール▽対 小学①1～3年生②4～6年生▽内 水泳の基礎・応用▽費4370円▽定 各30人▽申 開 往復ハガキに教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、電話番号、保護者氏名を書き、7月1日(日)～10日(火)(必着)に〒66610017・火打1-1-3の市民温水プールへ▽開 ☎(755)0257

研究家の兼城紀子さん▽費6000円▽定 12組

【もんもん夏まつり】
7月30日(月)午前10時～正午▽対 未就学児▽内 ゲームや工作遊びなど

東谷公民館
☎(794)0004

【夏休み子ども体験講座】
対 小学生

▼護身術とダンスにトライ
7月23日(月)～26日(木)。いずれも午前10時～11時半。全4回▽内 少林寺拳法正範士の鈴木鹿成さんによる護身術、ダンス講師の松本美穂さんによるダンス▽定 16人▽申 開 7月2日(月)午前10時から

▼レッツ・トライ・クッキング
7月27日(金)午前10時～午後1時▽講 川西いずみ会北摂グループ▽内 乳製品を上手に使うおうち料理400円(13日(金)までに同館へ持参)▽定 24人▽申 開 7月6日(金)午前10時から

けやき坂公民館
☎(798)0770

【文学講座】
テーマは「航空機墜落事故小説とノンフィクション」二つの視点。
7月23日(月)・30日(月)。いずれも午後1時半～3時。全2回

▽開 園田学園女子大学名誉教授の吉村桐さん▽定 30人▽申 開 7月9日(月)午前10時から

多田公民館
☎(793)0011

【夏の子どもお楽しみ広場】
7月20日(金)午後2時～4時▽内 アニメ映画やゲーム、昔遊び、くじ引きなど

明峰公民館
☎(759)6901

【夏休み子ども絵画教室】
7月23日(月)・24日(火)。いずれも午前9時半～11時半。全2回▽対 小学生▽講 赤峰絵画同好会▽定 20人▽申 開 7月5日(木)午前10時から(受け付け開始時に定員超過の場合は抽選)

清和台公民館
☎(798)1280

【夏休み子ども六甲バター工場見学】
7月25日(水)正午～午後5時▽場 六甲バター(株)稲美工場(清和台公民館集合)▽対 小学3～6年生▽内 チーズの製造工程を学ぶ▽定 20人▽申 開 往復ハガキ(1枚1人)に講座名、住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、保護者氏名、電話番号を書き、7月10日(火)(必着)までに〒66610143・清和台西3-1-7の清和台公民館へ

0143・清和台西3-1-7の清和台公民館へ

【リサイクルバザー】
使っていない日用品を7月26日(木)・27日(金)に清和台公民館へ持参(40円以上は市規定の大型ごみ処理費用が必要)してください。

登録グループ「ふくろうの会」▽7月29日(日)午前11時半～午後2時▽開 同会の井野さん ☎(798)1509(午後8時半以降)

中央公民館
☎(758)0103

【夏休み子ども合唱教室】
7月25日、8月1・8日の水曜日。いずれも午前10時～11時半。全3回▽対 小・中学生▽講 川西合唱連盟理事長の堀田啓子さん他▽定 30人▽申 開 7月4日(水)午前10時から

川西南公民館
☎(757)8623

【夏休み子ども科学教室】
7月30日(月)午後2時～3時半▽場 東洋食品工業短期大学(現地集合・解散)▽対 小学生(保護者同伴)▽講 同大学の川中正さん他▽内 缶詰の仕組みなど▽定 20人▽申 開 7月2日(月)午前10時から

人)・3ダブルス団体戦(混合チーム可)②男子ダブルス団体戦(60歳以上・1チーム3人)・3ダブルス団体戦▽費1チーム①4000円②3000円(今年初参加の人は別途1人500円)▽申 開 ハガキに住所、氏名、電話番号、種目を書き、7月11日(水)(必着)までに〒66610111・大和東5-48-16の安田洋子さんへ▽開 ☎(794)5984

運動相談会
市文化スポーツ振興財団▽7月5日(木)・12日(木)。いずれも午後1時半～3時半▽場 総合体育館▽対40歳以上の市民▽内 体組成測定など▽定 各60人▽申 宛 当日会場へ▽開 ☎(759)9712

リズムダンス体験教室
市健康体操協会▽7月5日(木)・12日(木)。いずれも午前11時15分～午後0時半▽場 市民体育館▽開 同協会の片山さん ☎080(5638)8350

夏休みキッズスポーツ
市文化・スポーツ振興財団▽8月17日(金)・20日(月)・21日(火)・22日(水)・24日(金)。いずれも午前11時10分～午後0時40分。全5回▽場 市民体育館▽対 小学1～3年生▽費5000円▽定 各40人▽申 開 往復ハガキに教室名と1部か2部、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、電話番号、保護者氏名(ふりがな)を書き、7月2日(月)～9日(月)(必着)に〒66610017・火打1-1-4の総合体育館へ▽開 ☎(759)9712

小学生水泳夏期教室
市文化・スポーツ

午後0時40分。全5回▽場 総合体育館▽開 8月17日時点で4歳以上の未就学児▽内 マット運動など▽費3805円▽定 50人▽申 開 往復ハガキに教室名、受講者の住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、電話番号、保護者氏名(ふりがな)を書き、7月18日(水)～25日(水)(必着)に〒66610017・火打1-1-4の総合体育館へ▽開 ☎(759)9712

かけっこ教室
市文化・スポーツ振興財団▽8月6日(月)・7日(火)・9日(木)・10日(金)・13日(月)。いずれも午前9時20分～10時50分(1部)、11時20分～午後0時50分(2部)。全5回▽場 市民体育館▽対 小学1～3年生▽費5000円▽定 各40人▽申 開 往復ハガキに教室名と1部か2部、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、年齢、電話番号、保護者氏名(ふりがな)を書き、7月2日(月)～9日(月)(必着)に〒66610017・火打1-1-4の総合体育館へ▽開 ☎(759)9712

住友不動産の「新築そっくりさん」

リフォームをお考えの川西市にお住まいの皆様へ

無料建物診断受付中!

耐震助成金制度を利用し、賢くリフォームするのは、今がチャンスです!

※地盤調査・アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。※耐震助成金制度は、自治体により条件がございます。

無料建物&耐震診断お申し込み、資料請求は、下記のいずれかの方法でお申し込みいただけます。

TEL ☎0120-093-060 (午前10時～午後6時 水曜日定休(土・日・祝は受付外))

ホームページ www.sokkuri3.com

資料請求は、こちらのページから https://privacy.sokkuri3.com/inquiry/form.php

お電話いただいた時に、「広報かわにしを見たい!」とお伝えください。

申込特典 もれなく「おしゃれな竹炭消臭セット」プレゼント!!

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは(株)ウィット ☎072(668)3275へ

市政情報 求人・募集 発表・鑑賞 スポーツ セミナー 健康 相談の案内 子育て コラム フォトス

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

スポーツ

セミナー

ごみカレンダー

健康

相談の案内

高齢者

子育て

コラム

フォト

ニュース



7月ごみカレンダー

※当日の午前8時半までに出してください。ピンのコンテナは強風時組み立てずに置く場合や設置しない場合があります。詳しくは美化推進課(ごみ収集業務) ☎(744) 1124 へ。

町名	燃やすごみ	プラスチック製容器包装 ペットボトル	燃やさないごみ		ビン	カン	大型ごみ	紙・布
			有蓋ごみ	無蓋ごみ				
栄根 下加茂 久代 東久代	火・金曜日		2・16	11・25	5・19			9・23
寺畑 南花屋敷 加茂	火・金曜日		4・18	9・23	2・16			12・26
小花 小戸 栄町 花屋敷	月・木曜日		3・17	13・27	6・20			10・24
中央町 美園町 絹延町 出在家町 丸の内町 滝山町 鶯の森町 萩原 火打 松が丘町 霞ヶ丘 日高町 花屋敷山手町 満願寺町	月・木曜日		13・27	3・17	11・25			6・20
萩原台 鶯が丘 鼓が滝 湯山台 鶯台 南野坂	月・木曜日	水曜日	11・25	6・20	10・24			13・27
新田 矢間 矢間東町 西多田 錦松台 多田院 多田院多田所町 多田院西 緑台	火・金曜日		12・26	5・19	9・23			4・18
平野 多田桜木 東多田 向陽台 水明台 清流台	月・木曜日		10・24	4・18	13・27			3・17
石道 虫生 赤松 柳谷 芋生 若宮 清和台 けやき坂	火・金曜日		5・19	12・26	4・18			2・16
大和 見野 東畦野 東畦野山手 長尾町	月・木曜日		6・20	10・24	3・17			11・25
西畦野 下財町 一庫 国崎 黒川 美山台 丸山台 山原 緑が丘 山下町 笹部	火・金曜日		9・23	2・16	12・26			5・19

【ごみ減量 point】生ごみはしっかり水切りすると軽くなり、ごみ出しが楽になります。また、臭いや汚水を軽減でき、ごみステーションをきれいに保つことができます。詳しくは美化推進課(ごみ減量業務) ☎(744) 1170 へ。

市民企画講座
テーマは「いま話題のSDGsについてカードゲームで親しむ」。

時 7月30日(月)午後1時半～4時
場 市男女共同参画センター
講 杉田純子さん他
費 500円
定 24人
申 7月23日(月)まで予約を(1歳半)就学前。先着8人。7月23日(月)までに予約を(1歳半)就学前。氏名、電話番号を同センターへ ☎(759) 1856・☎(759) 1891

起業支援セミナー
市商工会 ☎7月6日(金)・13日(金)・20日(金)・26日(木)の午後6時半～9時。全5回
場 市商工会館
講 市内で事業を始めようとしている、または最近始めた人
費 開業の心構えと、事例に学ぶ経営に失敗しないコツ
定 10人
申 7月17日(火)・24日(火)・31日(火)

半▽場文化財資料館▽講文化財専門職員▽実物を見ながら分かりやすく説明
定 30人
申 7月1日(日)午前9時半から同館へ ☎(757) 8624

夏休み親子工作教室
MYわらじ作りにチャレンジ
時 7月22日(日)午前10時～正午
場 郷土館
講 小学生(3年生以下は保護者同伴)
費 1003円
定 10人
申 7月15日(日)午前9時半から同館へ ☎(758) 8398

交流和太鼓教室(初級)
時 7月17日(火)・19日(木)・26日(木)・31日(火)・8月2日(木)・9日(木)・16日(木)・21日(火)。いずれも午後6時半～8時半。全8回
場 総合センター
講 小学生3～6年生で保護者の送迎が可能な市民
費 伝統和太鼓の基本的な演奏
定 10人
申 往復ハガキ(1枚1人)に講座名、住所、氏名、学年、電話番号と返信用住所、氏名を書き、7月5日(木)までに ☎666-0032・日高町1-2の川西児童館へ(返信用ハガキを持参可) ☎(758) 8398

紙など
定 078(34) 8822

久代児童センター
☎(756) 1321

申 各申込日の午前9時半から(「夏まつり」を除く)

夏休みエコフラフト教室
時 7月27日(金)午後1時～3時
場 小学3年生
講 高校生
費 エンジョイエコクラブ
定 50人
申 7月2日(月) 0円
定 20人
申 7月2日(月) 0円

夏まつり
時 7月20日(金)午後2時～4時半
場 ゲームコーナーやバラエティショーなど

【中高生のパティシエ体験】
時 7月31日(火)午後2時半～4時半
場 中・高校生
講 フルーツ・ロールケーキ
費 パティシエの手塚裕太朗さん
定 700円
申 7月2日(月) 8人
申 7月2日(月)

【中高生と赤ちゃんのふれあい交流会】
時 8月7日(火)午前10時半～11時45分
場 中・高校生
定 8人
申 7月2日(月)

【茶道体験教室】
時 8月3日(金)午後2時～3時
場 小学生
講 裏千家の木村淑子さん
費 350円
定 16人
申 7月5日(木)

市役所への郵送は、〒666-8501と課名で届きます。
料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。

ライザップ健康セミナー
時 9月9日(日)午後1時～3時(0時半受け付け開始)
場 アステホール
講 市国民健康保険加入者
費 RIZAP(株)インストラクター
肥満がもたらす生活習慣病の講義や、ライザップ式トレーニングの体験など
定 200人
申 希望者は当日午前10時～正午に特定健康診査受診可
申 広報誌7月号と同時に配布した特定健診案内リーフレットに添付の申し込みハガキに必要事項を書き、8月8日(水)(消印有効)までに国民健康保険課へ(市ホームページの申し込みフォームから送信可) ☎(740) 2006

川西女性起業塾プレセミナー
テーマは「やりたいことを仕事にしよう!成功するビジネスの3つのポイント」。

時 7月28日(土)午前10時半～正午
場 アステ市民プラザ
講 市内在住または市内で起業を希望する女性
講 9月以降に開講する起業の基礎講座に向けてのプレセミナー
定 30人
申 往住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を

り(な)、年齢、電話番号を7月20日(金)までに産業振興課へ ☎(740) 1162・☎(740) 1332

自然ふれあい講座「川遊びを楽しもう」
時 7月21日(土)午後1時半～4時半
場 阪急バス「多田大橋」バス停集合
講 解散
場 芋生川
講 小・中・高生(小学生は保護者同伴)
定 30人
申 小学3年生以上優先。ハガキに住所、氏名(フリガナ)、電話番号、学校名、学年、同伴の保護者氏名(フリガナ)、年齢、メールアドレスを書き、7月11日(水)(必着)までに子ども支援課へ(市ホームページ)申し込みフォームから送信可) ☎(740) 1246

夏休み子ども考古学教室
時 7月25日(水)・26日(木)。いずれも午後1時半～3時半。全2回
場 文化財資料館
講 小学生(3年生以下は保護者同伴)
場 15人
講 汚れてもいい服装と水筒、タオル持参
申 7月1日(日)午前9時半から同館へ ☎(757) 8624

文化財資料館考古学講座
テーマは「弥生土器」。

時 7月10日(火)午前10時～11時

半▽場文化財資料館▽講文化財専門職員▽実物を見ながら分かりやすく説明
定 30人
申 7月1日(日)午前9時半から同館へ ☎(757) 8624

夏休み親子工作教室
MYわらじ作りにチャレンジ
時 7月22日(日)午前10時～正午
場 郷土館
講 小学生(3年生以下は保護者同伴)
費 1003円
定 10人
申 7月15日(日)午前9時半から同館へ ☎(758) 8398

交流和太鼓教室(初級)
時 7月17日(火)・19日(木)・26日(木)・31日(火)・8月2日(木)・9日(木)・16日(木)・21日(火)。いずれも午後6時半～8時半。全8回
場 総合センター
講 小学生3～6年生で保護者の送迎が可能な市民
費 伝統和太鼓の基本的な演奏
定 10人
申 往復ハガキ(1枚1人)に講座名、住所、氏名、学年、電話番号と返信用住所、氏名を書き、7月5日(木)までに ☎666-0032・日高町1-2の川西児童館へ(返信用ハガキを持参可) ☎(758) 8398

人▽場物差しまたはメジャーとはさみを持参
申 7月1日(日)午前10時から郷土館へ ☎(794) 3354

交流和太鼓教室(初級)
時 7月17日(火)・19日(木)・26日(木)・31日(火)・8月2日(木)・9日(木)・16日(木)・21日(火)。いずれも午後6時半～8時半。全8回
場 総合センター
講 小学生3～6年生で保護者の送迎が可能な市民
費 伝統和太鼓の基本的な演奏
定 10人
申 往復ハガキ(1枚1人)に講座名、住所、氏名、学年、電話番号と返信用住所、氏名を書き、7月5日(木)までに ☎666-0032・日高町1-2の総合センターへ ☎(758) 8398

夏休みくらしの親子講座
テーマは「おつかい上手にできるかな?」。

時 7月24日(火)・25日(水)。いずれも午前10時～11時半と午後2時～3時半
場 市役所7階会議室
講 小学1・2年生と保護者
講 NPO法人「C・キッズ・ネットワーク」
場 おつかい体験やゲームなど▽

電話番号と返信用住所、氏名を書き、7月5日(木)(必着)までに ☎666-0032・日高町1-2の総合センターへ ☎(758) 8398

夏休みくらしの親子講座
テーマは「おつかい上手にできるかな?」。

時 7月24日(火)・25日(水)。いずれも午前10時～11時半と午後2時～3時半
場 市役所7階会議室
講 小学1・2年生と保護者
講 NPO法人「C・キッズ・ネットワーク」
場 おつかい体験やゲームなど▽

健康

歯と口の健康セミナー
時 7月26日(木)・市歯科医師会の原田さん・「口腔育成—良い姿勢と食習慣で歯並び、噛み合わせを育てよう。」
8月30日(木)・同会の大崎さん・「矯正専門医が語る!今どきの歯並びの特徴と最新矯正治療のお話」。いずれも午前10時—11時半▽**場** 予防歯科センター▽**定** 各30人▽**他** 保育あり(1歳半以上。定員8人)▽**申** 7月2日(月)から同センターへ▽**問** ☎(759)3171

【夏季献血キャンペーン】
 市献血推進協議会が川西・川西中央ライオンズクラブの協力で実施します。
時 7月7日(土)午前10時半—午後4時・川西阪急前。21日(土)午前10時—正午と午後1時15分—4時・阪急オアシス山下店
【生活習慣病予防教室】
 テーマは「糖尿病」と「おとなの歯と口の健康」。
時 7月30日(月)午後1時20分—3時半▽**定** 30人▽**申** 7月

体 の話
 意外と知らない
 川西市医師会ホームページ
<http://www.kawamed.or.jp/indexpc.html>

市政情報
 求人・募集
 発表・鑑賞
 スポーツ
 公民館
 セミナー
 ごみカレンダー
 健康
 中央図書館
 相談の案内
 高齢者
 子育て
 コラム
 ニュース

抗生物質の多用、乱用は耐性菌を生み出す原因
 抗生物質は、1929年に青カビからペニシリンが発見されたことに始まり、その後さまざまな抗生物質が開発され病気の治療に大きな役割を果たしてきました。しかし、近年抗生物質の多用・乱用により、抗生物質の利かない耐性菌の出現が問題になっています。

最近厚労省は、「風邪には抗生物質を使用しないことを推奨する」旨の方針を出しています。抗生物質は、細菌感染の治療には欠かせない薬です。しかし、いわゆる風邪のほとんどはウイルス感染によるもので、ウイルスには抗生物質は効かないのです。むしろ抗生物質により下痢や嘔吐などの副作用を引き起こすこともあります。

抗生物質を必要とするのは肺炎と溶連菌感染、そしてひどい急性副鼻腔炎、扁桃周囲膿瘍などとされています。しかし、わずかな細菌感染の可能性や肺炎を予防したい考えから、まだまだ抗生物質が出されているケースが多いようです。

抗生物質は医師の判断で処方
 実際に経験的には抗生物質を飲んで治ったと思われる人も多いかもしれませんが、せき、鼻水、のどの痛みから始まるいわゆる風邪には、基本的に抗生物質は不要であるというのが今の考え方なのです。

抗生物質が必要か否かは医師が判断しますので、風邪症状で病院へ行った際、抗生物質を処方されなくても不安にならないでください。
 (市医師会 大西誠)

7月 健康カレンダー
 (*項目に色のついての検・健診は、年度に1回の受診となります)

項目	対象	日	受付時間	内容
半日人間ドック ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	14日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	12:45~14:20	問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額。(予約制) ※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※31年3月31日までに40歳に達する人			
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など			
特定健康診査の眼底検査は金曜日のみ実施				
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者やハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
前立腺がん検診②	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上			胃がん検診①②
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃がん検診①②
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	直接センターへ。500円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:30	細胞診など。予約制。1,000円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45~14:30	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①②	40歳以上の女性	12・26日(木)	9:00, 9:30, 13:00, 13:30, 14:00	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円

*来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせください(乳がん検診は隔年度受診のため、29年4月1日から30年3月31日までに受診した人は対象となりません)
 *「半日人間ドック」は、40歳以上の市国民健康保険加入市民、75歳以上などの後期高齢者医療制度保険加入市民には、料金の一部助成制度があります。予約時に助成の手続きを確認してください(オプション検査は助成対象外)
 ①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出を
 ②=満40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は満50~74歳)。健康保険証を持参
 ※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000円、骨密度検査1,000円(別途料金がかかります)

項目	対象	日	受付時間	内容
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	13日(金) 5日(木) 17日(火)	10:00 13:30, 14:30	予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善支援

予防歯科センター ☎(759) 3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	12日(木)	13:45~14:45	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	26日(木)	13:30~14:00	予約制

救急・休日診療(いずれも応急診療のみ)

施設名	診療科目	受付時間
応急診療所(保健センター) ☎(759)8711	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30, 13:00~16:30
ふれあい歯科診療所(ふれあいプラザ1階) ☎(758)7388	歯科	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30
休日夜間急病診療所(尼崎市水堂町3-15-20) ☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

市立川西病院 ☎(794) 2321 ※7月2日(月)から9月分の予約を受け付け開始

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~金曜日 ※毎月第1診療日から翌々月までの予約を受け付け	一般健診コース 43,200円 生活習慣病コース 70,200円	(1)レディース検診①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,320円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,400円③総合レディース検診8,640円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)12,960円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)30,240円(一般健診コース)24,840円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,400円 (5)骨密度測定2,160円

県伊丹健康福祉事務所(各相談窓口の電話へ予約を)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785) 7874	希望者	19日(木)	14:00~15:30	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785) 2371	希望者	随時		エイズなど性感染症の相談
専門栄養相談 ☎(785) 7861	希望者	23日(月)	13:30~15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アルコール相談 ☎(785) 7874	希望者	8月8日(水)	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

中央図書館
 ☎(755) 2424

6月20日から臨時休館しています
 6月18日に発生した大阪府北部地震の安全確認のため、6月20日から臨時休館しています。返却ポストは使用できます。今後の開館状況や予約本の受け取りなどについては、中央図書館ホームページ●<https://www.library.city.kawanishi.hyogo.jp/> で案内します。

▶スマートフォンからのアクセスは、右記2次元コードから



おはなしまつり
時 7月28日(土)午前10時半—正午▷**場** 幼児や小学生向けの紙芝居や大型絵本、パネルシアター、エプロンシアターなど(手話通訳あり)
子ども向け行事
えいご de GO! わんぱくワールド
時 8月2日(木)午前11時—正午▷**場** 3~8歳▷**調** えいご絵本WS代表の高森桂さん▷**語** 英語を使った遊びや英語の絵本読み聞かせ▷**定** 30人▷**申** 市民優先。往復ハガキ(1枚1人)に行事名、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、7月9日(月)(消印有効)までに〒666-0033・栄町25-1のアステ川西内中央図書館へ

介護職募集!

【介護職(正職員・パート)】
勤務時間 ①7:30~16:30、②11:00~20:00、③16:00~翌10:00、(西多田は①、②、13:00~20:00、22:00~翌8:00)
必要資格 無資格・未経験でも可(教育訓練制度有)
給与 【正職員】月給**219,500円**以上 [パート]時給**1,000円**以上 一律処遇改善手当含む
休日 週休2日制 月9日休(2月のみ8日)
待遇 昇給有・賞与2回(パートは寸志)、勉強会・メンター制度有、交通費支給、社会保険完備、車・バイク通勤OK!、各種手当有(残業・住宅・家族・資格他)、被服助成・慶弔見舞金有・保育料補助有
社会福祉法人 正和会 〒666-0142 兵庫県川西市清和台東4-5-26

▼正和会グループ4施設 広告
 各施設へのお問い合わせはこちら
▶やわらぎの里 ぶらす館
 ☎(072)799-8665
▶やわらぎの里 清和台
 ☎(072)798-0007
▶やわらぎの里 東谷
 ☎(072)791-6500
▶やわらぎの里 西多田
 ☎(072)793-6700

市政情報 求人・募集 発表・鑑賞 スポーツ 公民館 セミナー 健康 中央図書館 相談の案内 高齢者 子育て コラム ニュース

高齢者
老人福祉センター
(60歳以上が対象)
一の鳥居 ☎(794)0615
【健康講座】
7月30日(月)午後1時半〜3時
▽調ベリタス病院外科主任部長の瀬戸山博さん▽今増え続ける大腸がんについて▽
申 ☎7月2日(月)から

緑台 ☎(792)6889
【健康体操】
7月11日(水)午前10時〜11時
半▽調市健康体操協会の岸本紋子さん▽定25人▽申 ☎7月2日(月)午前9時から

久代 ☎(756)1321
【健康体操】
7月17日(火)午後1時〜2時半
▽調市健康体操協会の山上和美さん

福祉
障害者高等技術専門学校
オープンキャンパス
主場県立障害者高等技術専門学校
▽時 ①7月28日(土)午前9時20分〜午後1時20分 ②29日(日)午前9時半▽①知的障がい者②身体障がい者▽①総合実務科②ビジネス事務科、情報サービス科、ものづくり

7月相談の案内 ※祝日・振替休日は実施しません

相談名	予約・問い合わせ	内容	日・曜日	時間	場所	相談員
法律相談 ※同内容の相談は1回限り		先着8人。各相談日の前週の月曜日午前9時から予約を	4・11・18・25日(水)	午後1時半〜3時半	同課市民相談室	弁護士
司法書士 法律相談		先着6人。各相談日の直前の月曜日午前9時から予約を	8・22日(日)	午後1時半〜4時半	アステ市民プラザ	司法書士
家事相談	生活相談課 ☎(740)1333	登記・多重債務・少額訴訟など。先着4人。当日午前9時から予約を	24日(火)	午後1時〜4時	同課市民相談室	司法書士
税の相談		先着4人。当日午前9時から予約を	12・26日(水)	午後1時〜4時	同課市民相談室	元家裁調停委員
行政書士相談		先着6人。当日午前9時から予約を	19日(水)	午後1時〜4時	同課市民相談室	税理士
土地境界・測量相談		契約書・遺言書の書き方など。先着6人。当日午前9時から予約を	10日(火)	午後1時〜4時	同課市民相談室	行政書士
行政相談		不動産の測量・表示登記など。先着4人。当日午前9時から予約を	17日(火)	午後1時〜4時	同課市民相談室	土地家屋調査士
消費生活・多重債務相談	消費生活センター ☎(740)1167	国への意見・要望など。当日会場へ	2日(月) 26日(水)	午後2時〜4時	東谷公民館	行政相談委員
年金相談	医療助成・年金課 ☎(740)1171	電話・来所相談	月〜金曜日	午前9時〜正午 午後0時45分〜4時	同センター	消費生活相談員
特設人権相談	人権推進課 ☎(740)1150	国民年金加入・免除・相談など	月〜金曜日	午前9時〜午後5時	同課	社会保険労務士
女性のための相談	男女共同参画センター ☎(759)1856	尼崎年金事務所による出張相談。☎06(6482)4591へ電話予約を	25日(水)	午前10時〜午後2時半	アステ市民プラザ	同事務所職員
心配ごと相談	社会福祉協議会 ☎(759)5200	面接と電話相談。予約を。1回50分 電話相談のみ。☎(759)1857へ	火〜木曜日 月・金曜日	正午〜午後3時 午前10時〜正午	パレットかわにし	人権擁護委員 専門相談員他
成年後見制度相談	成年後見支援センター ☎(764)6110	生活上や家庭内の困りごと、福祉全般の相談	月曜日 木曜日	午後1時半〜4時	福祉部相談室 ☎(740)1328 ふれあいプラザ3階 相談室 ☎(759)8611	民生委員 児童委員
介護サービス相談	介護保険課 ☎(740)1149	成年後見制度に関する相談。13日(金)までに予約を	18日(水)	午後1時〜4時	ふれあいプラザ3階 相談室	司法書士
心の相談	障害福祉課 ☎(740)1178	介護サービスの悩みごとなど。電話相談可	10・24日(火)	午後1時半〜4時	ふれあいプラザ3階 相談室 ☎(759)8611	市民相談員
知的障がい(児)のための相談	障害福祉課 ☎(740)1178	専門医による相談。先着3人。前日までに予約を	20日(金)	午後1時半〜2時半	市医師会医療会館	医師他
ピアカウンセリング	障がい(児)地域生活・就業支援センター ☎(758)6228	知的障がい者相談員による相談。	12日(水)	午前10時〜正午	福祉部相談室	知的障がい者相談員
DV相談	配偶者暴力相談支援センター ☎(758)0708	障がい(児)地域生活・就業支援センター ☎(758)6228	13日(金)は午後 17日(火)・18日(水)・23日(月)は午前	午前9時〜午後5時半	ふれあいプラザ3階 相談室	ピア カウンセラー
子育ての悩み相談	子育て支援ルーム ☎(740)1125	配偶者などからの暴力に関する相談	月〜金曜日	午前9時〜午後5時半	アステ市民プラザ	専門相談員
認知症老人 電話医療相談	市医師会事務局 ☎(759)6950	電話・来所相談	月〜日曜日	午前9時〜午後5時半	アステ市民プラザ	子育て支援 相談員
教育相談	教育支援センター ☎(757)8080	相談内容を聞き取り、改めて専門医から助言。電話相談のみ	月〜金曜日	午前10時〜正午	同センター	専門医他
子どもの悩みの 電話相談	教育支援センター ☎(758)7830	子どもの性格・行動・心身の健康・不登校など。予約を	月〜金曜日	午前9時〜正午 午後0時45分〜5時	同センター	臨床心理士 他
子どもの人権相談	子どもの人権オンブズ パーソン ☎0120(197)505	子どものための悩み電話相談	月〜金曜日	午前9時〜正午 午後0時45分〜5時	同センター	臨床心理士 他
子どもの育児・ 発達相談	川西さくら園 ☎(755)1772	子どもの人権オンブズパーソン ☎0120(197)505	月〜金曜日	午前10時〜午後6時	市役所5階 事務局相談室	調査相談 専門員
キャリア・ カウンセリング	産業振興課 ☎(740)1162	川西さくら園 ☎(755)1772	月〜金曜日	午前9時〜午後5時	同園	同園職員・ 心理相談員
労働相談		履歴書の書き方や面接の受け方、適職診断など。1回50分。予約を	2・9・23日(月)・17日(火)	午後1時〜5時	パレットかわにし	キャリア カウンセラー
職業相談	川西しごと・サポート センター ☎(757)6380	解雇・労働災害・雇用保険・職場いじめなどの相談。1回20分。予約を	11・25日(水)	午前9時半〜11時半	パレットかわにし	社会保険 労務士
若者キャリア サポート	若者キャリアサポート 川西 ☎(764)6823	求職の相談および紹介	月〜金曜日	午前9時〜午後5時	同センター	同センター 職員
子ども・若者 総合相談	子ども・若者ステーション ☎(758)5044	39歳までの人に対し、就職に向けた相談や労働に関する相談。予約を	月〜金曜日 (内容により曜日指定あり)	午前9時〜午後5時	パレットかわにし	キャリア カウンセラー 他
市民活動・NPO・ 起業サポート相談	市民活動センター ☎(759)1826	子ども・若者ステーション ☎(758)5044	12・26日(水)	午後1時〜5時	アステ市民プラザ	臨床心理士 他
生活困窮者 自立相談	くらしとしごとの応援力 ウンター ☎(740)1189	グループ活動やNPO、社会的起業などについての相談。予約を	火曜日	午後1時〜5時	パレットかわにし	同センター 職員
		生活困窮に関する相談	月〜金曜日	午前9時〜午後5時半	市役所1階 地域福祉課	相談支援員 就労支援員

みつなかホールの催し 問い合わせ ☎(740)1117

みつなかオペラ プッチーニ／歌劇「トスカ」
全3幕 原語上演 字幕付き

費用 7,000円、小・中・高生と障がいのある人 4,500円
その他 全指定席。ローソンLコード (52366)

「歌に生き、恋に生き」「星は光りぬ」などの名曲の aria や、圧巻の合唱シーンなど、見どころ・聴きどころ満載のオペラ。

指揮：牧村邦彦
演出：井原広樹
6日出演：木澤佐江子(写真左)、藤田卓也、迎肇聡、林隆史 他
7日出演：並河寿美(写真右)、松本薫平、片桐直樹、山本忠寿 他
合唱：みつなかオペラ合唱団
児童合唱：夙川エンジェルコール
管弦楽：ザ・カレッジ・オペラハウス管弦楽団

みつなか文化セミナー
マッキーのおしゃべりサロン
みつなかオペラ「トスカ」のイベント。牧村さんの楽しいおしゃべりとゲストの歌で、オペラの内容や時代背景、作曲家などを紹介。
出演：牧村邦彦 ゲスト：並河寿美、チョン・キヒョン ピアノ：高崎三三
時 9月4日(火)午後2時開演▷場みつなかホール文化サロン▷費1,200円▷他全自由席。ローソンLコード (52349)

入場券は、みつなかホール、文化会館、ローソン他で発売

科▽定30人▽申 ☎県立障害者高等技術専門学校ホームページ掲載の申込用紙に必要事項を書き、7月20日(金)(必着)までに〒65111070の県立障害者高等技術専門学校へ▽問 ☎078(928)5512・☎http://www.sgi.ac.jp/ ボランティア活動センター ☎(759)5200

場ふれあいプラザ
【災害ボランティア研修会】
時 7月24日(火)午後1時半〜3時半

時半▽調かわにし防災士会▽
内避難所運営ゲームなど▽
20人▽申 ☎7月23日(月)までにボランティア活動センターへ

【ボランティア活動相談】
時 7月21日(土)午後1時半〜3時半

サービス付高齢者向け住宅 **あい・さくらホーム田能II** 入居者募集中

アクセス JR「猪名寺」駅 阪急「園田」駅

個別相談会開催 無料送迎あり
7/21±22日 時間/10:00~18:00
次回は 8/18±19日

初期費用 0円 家賃・管理費・入居費・保証料・敷金・礼金・事務手数料
24時間ヘルパー常駐 見守り 緊急コール
家賃・管理費 102,000円〜 月額合計 食費 41,100円 ▶143,100円〜

入居者様の増加に伴い **スタッフ募集中!**
ヘルパー 看護師 ケアマネージャー

お問い合せ あい・さくらホーム(株) 尼崎市田能5-9-36 ☎06-6499-9292
■戸数/72戸 ■居室面積/19.84〜21.83㎡ ■施工/2012年6月
事業主体/あい・さくらホーム株式会社 広告有効期限/平成30年9月末

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは(株)ウィット ☎072(668)3275へ

子育て

指定難病・小児慢性特定
疾病医療費受給者証の更新

対象者には、申請書類を郵送しています。
届いていない人は伊丹健康福祉事務所へ。
なお、同事務所は耐震補強工事のため、伊丹市中央3-1-17SRビル1階に移転しています。

【指定難病】
対象は有効期限が9月30日(日)までの人。受付期間は8月10日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)。

【小児慢性特定疾病】
対象は有効期限が9月30日(日)まで、平成10年10月2日以降に生まれた人。
受付期間は7月2日(月)～8月24日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)。

【水痘予防接種】
各病・医院の指定日▽場各病・医院▽対生後12～36カ月の前日の子ども▽因2回接種。標準的な接種期間は1回目が生後12～15カ月、2回目

保健センター
☎(758)4721



読み聞かせ&語り
Reading to Children

7月

- 北陵公民館 ☎(794)9090
 時対 11日(水)午前10時半から・乳幼児。25日(水)午後2時半から・幼児と児童
 東谷公民館 ☎(794)0004
 時対 4日(水)・18日(水)。いずれも午後2時40分～4時▷対幼児と小学生▷対読み聞かせや工作など
 緑台公民館 ☎(792)4951
 時対 18日(水)午後2時半～3時半▷対乳幼児▷対読み聞かせと工作
 清和台公民館 ☎(798)1280
 時対 4・11・18・25日の水曜日。いずれも午後3時～4時▷対幼児と児童▷対七夕飾りや読み聞かせ、折り紙など
 けやき坂公民館 ☎(798)0770
 時対 11日(水)午後3時から・幼児、午後3時45分から・児童
 多田公民館 ☎(793)0011
 時対 4日(水)午後2時半～3時半▷対幼児と児童▷対読み聞かせと工作
 明峰公民館 ☎(759)6901
 時対 4日(水)午後3時～4時▷対幼児と児童▷対読み聞かせと工作など
 中央公民館 ☎(758)0103
 時対 6日(金)午後1時半から・読み聞かせと工作。21日(土)午前10時から・ストーリーテリング▷対幼児と児童
 男女共同参画センター ☎(759)1856
 時対 24日(水)午前10時半～11時
 川西児童館 ☎(758)8398
 時対 3・10・17・24・31日の火曜日。いずれも午前11時～11時半▷対幼児と保護者
 久代児童センター ☎(756)1321
 時対 4日(水)午前10時半～11時15分▷対幼児▷対手遊びや折り紙など

が1回目の接種から6～12カ月後です。この期間を過ぎた場合でも、生後36カ月の前日までは接種可。過去に任意で接種した人は残りの回数分のみ
【プレママ&プレパパ離乳食教室】
 時7月26日(木)午前9時45分～午後0時半▷対妊娠16週以上の妊婦や夫▽因離乳食の基本の話と調理実習(一品)▽定16人▽申 ☎ ☎ 7月2日(月)から
【親子料理教室】
 時7月25日(水)午前10時半～午

後0時45分▷対3～5歳児と保護者▽因「朝ごはんを食べよう」などの話と調理実習▽費1人100円▽定10組▽申 ☎ ☎ 7月3日(火)から
久代児童センター
 ☎(756)1321
 申 ☎ ☎ 各申込日の午前9時半から
【ベビー&ママティマママ交流会】
 時8月21日(火)午前10時半～11時半▷対妊娠中の人と、0歳の子どもと母親(きょうだい同伴可)▽因エコ写真や思

い出の写真のスクラップ、友達作りなど▽定10人▽他写真3～5枚持参▽申7月17日(火)
【カプラで遊ぼう】
 時7月26日(木)・27日(金)・30日(月)。いずれも午前9時半～10時半▷対4歳～小学生(未就学児は保護者同伴)▽因カプラで作品を作ろう▽定各25人▽申7月2日(月)
【パパと遊ぼう】
 時7月28日(土)午前10時～11時▷対4歳～小学生と父親または両親▽因親子でカプラ遊び▽定20組▽申7月2日(月)

川西児童館
☎(758)8398
【親子で遊ぼうDAY】
 時7月7日(土)・26日(木)。いずれも午前10時～11時半▷対1～3歳の子どもと保護者▽因体を動かす自由遊び▽定各35組▽他親子ともに上履き持参▽申 ☎ ☎ 当日会場へ
【2歳のひろばONEだいら】
 時7月19日(木)午前10時～11時▷対1歳の子どもと保護者▽因自由に遊びながら親子で交流▽他親子ともに上履き持参

7月子育てカレンダー

保健センター ☎(758)4721 ※母子手帳持参

項目	対象	日	受付時間	内容
妊婦健康診査費助成事業	川西市に住み票がある妊婦	月～金曜日	9:00～12:00 12:45～17:30	妊婦健康診査にかかる項目14回(計10万円)を限度に助成
妊婦歯科検診		上記助成申請時に検診票配布		妊娠中1回歯科医院で受診
すくすく乳幼児相談	幼児(1歳～就学前)と保護者	27日(金)	9:30～10:30	身体計測、育児や栄養の相談、読み聞かせ。バスタオル持参
母親学級	妊娠5カ月以上の人(経産婦可)	8月3・17日、9月7日(金)	12:45～	赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体操、妊産婦の栄養と歯の話。予約制(託児なし)
乳幼児健診	4カ月児 10カ月児 1歳6カ月児 3歳児	生後4カ月 29年8月生まれ 29年1月生まれ 27年6月生まれ	12・26日(木) 4・18日(水) 9・23日(月) 10・24日(火)	13:00～14:00 ※対象児には事前に郵送で案内。届かない場合は問い合わせを

予防歯科センター ☎(759)3171 ※母子手帳持参

項目	対象	日	受付時間	内容
もぐもぐ離乳食教室	5～8カ月児(第1子優先)	20日(金)	9:30～10:00	離乳食指導と試食、歯の話。要予約
2歳児のびのび教室	28年7月生まれ	11・25日(水)	9:30～10:00	むし歯チェック、育児と栄養の相談など。要予約
1歳児親子	29年7月生まれ	19日(木)	9:30～10:15	親子歯科健診、歯磨きと食事の話。直接センターへ
2歳6カ月児	28年1月生まれ	5日(木)	13:15～14:15	歯科健診など。直接センターへ
3歳6カ月児	27年1月生まれ			
4歳児	26年7月生まれ	12日(木)	13:45～14:45	歯科健診など。直接センターへ
5歳児	25年7月生まれ			

小児救急診療(15歳以下、中学生まで)

施設名	診療科目など	受付時間
阪神北広域こども急病センター	小児科 ☎(770)9988	平日…19:30～翌朝6:30▷土曜日…14:30～翌朝6:30▷日・祝日・年末年始(12/29～1/3)…8:30～翌朝6:30
伊丹市昆陽池2-10	電話相談 ☎(770)9981	平日…20:00～翌朝6:30▷土曜日…15:00～翌朝6:30▷日・祝日・年末年始(12/29～1/3)…9:00～翌朝6:30

子育て相談窓口

こども・若者ステーション(開設準備担当) ☎(740)1152	県川西こども家庭センター ☎(756)6633	児童虐待防止24時間ホットライン ☎(759)7799
---------------------------------	-------------------------	-----------------------------



お母さんに絵本をいっぱい読んでもらうのよ。今日はどんなお話かな。毎日楽しみにしてるの。



川崎 葵太ちゃん 緑が丘2(1歳10カ月)
公園のすべり台が大好き。高いところの上ったり、「たかいたかい」をしてみたらうれしくなっちゃうんだ。

母子健康手帳で子どもの成長を実感

公的記録以外の役割もある母子健康手帳
定期健診などで成長記録を残す

将来の子どものために子育て中の思いを記す

最近、母子健康手帳を見る機会はありますか。子どもが大きくなるにつれ、健診や予防接種の際など、見る機会が必要最低限になり、赤ちゃんの頃と比べて少なくなっているという人も多いのではないのでしょうか。

子どもはあっという間に成長します。私は20歳になった時、母から自分の母子健康手帳を受け取りました。記憶の無い時期の自分や母の様子を、母自身の文字を通して知ることができてうれしかったです。皆さんも時間がある時に母子健康手帳を開いて、子どもの成長や思いなどを残してみてください。

また、成長記録や健診・予防接種の公的記録といった役割以外にも、育児に役立つ情報などを掲載しています。

定期健診は成長を確認する絶好の機会

市では、4カ月と10カ月、1歳6カ月、3歳の時期に



定期健診を実施しています。同手帳には6歳までの健診結果を書くことができるため、定期健診以外の健診はどうすれば良いかという質問をよく頂きます。

前述の定期健診以外については、必ず受けないといけないわけではなく、任意(医療機関など)で受けてもらうことになります。そのため、全ページが埋まるわけではありませんが、節目となる時期に健診があるということは、子どもの成長を実感する絶好の機会となります。

定期健診は必ず受けて、母子健康手帳に成長記録を残してあげてください。

- 市政情報
- 求人・募集
- 発表・鑑賞
- スポーツ
- セミナー
- カレンダー
- 健康
- 相談の案内
- 高齢者
- 子育て
- コラム
- ニフオース

Generic drugs ジェネリック医薬品で 家計の負担を軽減

医師と薬剤科が連携し
安価で効果のある薬物療法を推進



薬剤科 大槻裕朗薬剤長

ジェネリックの使用を促進

現在、国民の医療費は増加傾向にあります。ジェネリック医薬品を利用することで、皆さんの医療費を節約し、家計への負担を軽くすることができます。

医療機関で処方される薬には、先発医薬品と後発医薬品の2種類があります。先発医薬品は、一定期間、独占的に製造・販売ができるよう特許で守られています。特許期間が切れた後に、先発医薬品と同じ有効成分と効能、効果を持つ後発医薬品が製造・販売されます。これがジェネリック医薬品です。

先発医薬品の製造には、数年の開発期間と数百億円の開発費用がかかります。しかし、ジェネリック医薬品は2〜4年で開発・製造でき、開発費用も少ないため、先発医薬品の2〜7割程度の価格で販売することができます。

国は、医薬品費の軽減に向けて、ジェネリック医薬品の使用を促進。使用割合の目標を、32年9月末までに80%と掲げています。市立川西病院でも同様に推進しており、現

在90%を超える使用割合を維持しています。高血圧や糖尿病、脂質異常症など、いわゆる生活習慣病と呼ばれる、治療が長期にわたる慢性疾患の人にお勧めですね。飲み薬だけでなく、目薬や塗り薬などもありますよ。

医師や薬剤師と相談を

ジェネリック医薬品を希望するとき、注意することがあります。薬局によっては、希望するジェネリック医薬品の取り扱いがない場合があります。また、有効成分以外の添加物がある先発医薬品と異なる場合があり、効果の表れ方や副作用の

発現に差が生じることがあります。最近では、「オーソライズドジェネリック」といった、有効成分以外の添加物も先発医薬品と同じジェネリック医薬品が販売されはじめています。

市立川西病院では、常に医師と薬剤科が連携を取りながら処方する薬を決めています。ジェネリック医薬品の使用を推進しつつも、患者さんにとって最も効果があり、かつ安価で済むように薬物療法を進めるので、安心して治療していただけますよ。使用を希望する際には、まず医師や薬剤師とよく相談してもらったことが大切ですね。



夏野菜カレー

一から手作り学校給食の人気レシピ

人権啓発シリーズ

生きる

人権推進課
☎(740)1150

人は矛盾をはらんだ両義的な存在

多様な人を包み込むために
治すべきは私たちの「共同」のあり方

人は身体で生きる以上、どうしてもなく自己中心的でありながら、どうしてもなく共同的にできています。一見、矛盾して見えますが、それが裏表となって張り付いていることを「両義性」と呼ぶ哲学者がいます。難しいことを言っているように聞こえますが、簡単に言えば、人は皆突き詰めれば「一人を生きる」しかない存在でありながら、同時に人はどんなに頑張っても「一人では生きられない」存在だということ、その矛盾を生きているのです。

ただ、「一人を生きる」しかないという部分は、物理的に人同士が身体で切り離されていることから、誰にとっても同じですが、「一人では生きられない」という部分については、人同士の共同性や関係性は人間の脳に仕込まれたメカニズムに支えられています。ですから、それがうまくいくことも、うまくいかないこともあります。結果として、対人関係を読み取るのが得意な人がいたり、苦手な人がいたり、あるいは集団づくりを積極的にやる人がいたり、逆にその集団の場になじみにくい人がいたり、人は皆多様です。

本来なら、そうした多様な人を、そのありのままに自然に包み込む共同性があればいいのですが、今という時代はそれが難しくなっています。「発達障害」などという用語がまん延して、まるでそれを治さなければまともに生きていけないかのような雰囲気の子どもの現場に広がっているのは、私にはむしろ「時代の病理」であるように見えます。とすれば、治すべきは子どもの側の「障害」ではなくて、私たちの「共同」のあり方であるということになるはずですが。

(前川西市子どもの人権オンブズパーソン 浜田寿美男)

おとな子どもも 食と育つ

保健センター
☎(758)4721

レシピ 市学校栄養担当者会

- 材料 4人分
- 【具】牛肉 200g、カボチャ・ニンジン 各120g、タマネギ 250g、ズッキーニ 60g、ナス 90g、ショウガ・ニンニク 各ひとかけ
- 【ルウ】小麦粉・バター 各40g、カレー粉 大さじ1
- 【調味料】ウスターソース・濃口しょうゆ 各大さじ2、ケチャップ 大さじ1、赤ワイン 小さじ1
- 【その他】サラダ油 適量、水 500cc

熱量(おとな1人分、ご飯除く) : 573kcal、塩分 : 2.4g

- 作り方
- ①牛肉、カボチャは一口大、ニンジンは1cm角切り、タマネギは1cm角切り、ズッキーニとナスは半月切り、ショウガとニンニクはみじん切りにする。
- ②バターで小麦粉を炒め、まとまったらカレー粉を加える。半量の水を加え、水でのばしカレールウを作る。
- ③別の鍋にサラダ油を熱し、ショウガ、ニンニクを炒める。香りが立ったら、牛肉、ニンジン、タマネギを炒める。
- ④残りの水と残りの野菜を入れる。柔らかくなったら、調味料とルウを加えて煮込む。

消費生活センターだより

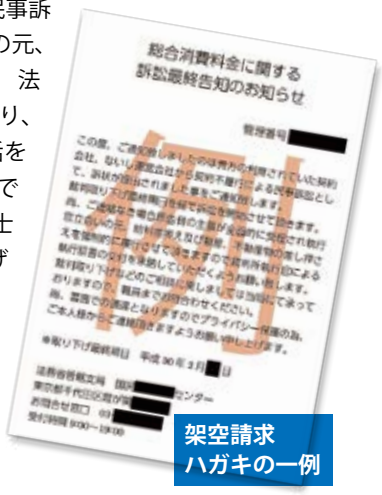
消費生活センター
☎(740)1167

市内で架空請求の相談が急増!

「法務省」などの行政機関を名乗った
ハガキによる架空請求

事例 昨日、「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたハガキが「法務省」から届きました。「契約会社から訴状が提出され、裁判取り下げ最終期日を過ぎると訴訟になる」と書いてあります。さらに「連絡しないと原告側の主張が認められ、給料や不動産、不動産の差押さえになる」とも書いてあります。今日が「最終期日」になっています。今日中に連絡した方がいいですか? 裁判になるのは怖いです。どうすればいいですか? (70歳代 女性)

これはハガキによる架空請求の事例です。決して電話しないでください。「法務省管轄支局 国民訴訟通達センター」「民事訴訟管理センター」など行政機関のような名前で届きます。「契約不履行による民事訴訟になる」「執行官立合いの元、強制的に履行する」など、法律用語を使って不安をあおり、ハガキにある連絡先に電話を



架空請求
ハガキの一例

かけさせようとするものです。連絡をすると、「弁護士を紹介する」「裁判取り下げ費用がかかる」などと言って、高額な費用をだまし取ろうとします。

不安に思ったときは消費生活センターにご相談ください。

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

スポーツ

セミナー

カレンダー

健康

相談の案内

福祉

子育て

コラム

ニュース



6/4 里山でホタル乱舞

6月上旬ごろがピーク

撮影地は「日本一の里山」といわれている、市北部の黒川地区。午後7時半過ぎになると河原に生えたヨシなどに隠れていたゲンジホタルが舞い始め、黄緑色に発光しながら求愛のダンスを踊っていました。



5/20 ポンプ操法大会を開催

消防団員が消防の任務の重要性を確認し、技術の向上をめざして訓練の成果を披露するポンプ操法大会を実施。市内の消防団29部と女性消防団が「ポンプ車の部」と「小型ポンプの部」の2部門に分かれて操法技術を競いました。



6/7 空手で優勝・準優勝

市内の小学生の空手翔海さん、杉山奏太さん、中畑七海さん、杉山春樹さん、岸本日向さん、木村心優さん、中学生の野田優花さん、上原千明さん、瀧澤真奈海さんが市役所を表彰訪問し、市長に全国大会への抱負などを語りました。



6/3 水道週間ポスター受賞者を表彰

6月1日からの「水道週間」に合わせて、「安全でおいしい水道水」をテーマにポスターを募集し、清和台南小学校5年生の尾川夏菜さんの作品が最優秀賞を受賞。その他、上下水道事業者管理者賞や特別賞など30作品が選ばれました。



5/30 出水期に備えて水防訓練

消防職員や災害対応に当たる市職員、市消防団員、川西警察署員など約100人が参加。増水による越水を防ぐため、雨の中で実践しながら、土のう500個を作成し積んでいく「改良積み土のう工法」などの訓練に取り組みました。



6/15 色とりどりアジサイが見頃

今年例年通り開花。花が一番生き生きとするのは早朝で、ベテランの写真家などは午前5～6時ごろには写真撮影にいそんでいます。栽培されているアジサイは主に「西洋あじさい」。他にも「おたふく」や「隅田の花火」などが栽培されていて、土の性質から青色のものも多く見られます。同寺では、7月上旬ごろまで見頃が続く見込みです。



6/7 泥んこになりながら田植え

体験したのは、川西北幼稚園の5歳児クラスの園児22人と、川西北小学校の5年生60人。田植えがスタートすると子どもたちは、水田の中に張られたロープに付けられた赤い目印を頼りに、泥に手を差し入れて植えていました。園児は泥んこになりながら「足の裏が変な感じ!」や「カエルがいたよ」などと口にし、小学生は園児が転ばないように気を付けながら、植え方を教えていました。



6/13 特産桃が食べ頃

市内の加茂地区などでは約40戸の農家が約4畝の畑で早生品種の「日川白鳳」や「布目」などを栽培。京阪神地域を中心に年間約60トンを出荷しています。出荷された桃は、JA兵庫六甲の農産物直売所「四季の郷」や「川西南部直売所」の他、スマイル阪神、市内・近隣のスーパーなどの店頭にも並びます。また、恒例の「桃の即売会」が21日にアステ川西びいぷう広場で開かれました。



5/26 限定のお得メニューが満載

阪急・能勢電鉄「川西能勢口」駅周辺で開催された同イベント。飲食店など36店舗が参加しました。このイベントは、きんたくんバル実行委員会が中心市街地の商業活性化を目的に実施しているもので、今回で14回目。同駅東出口北側にある「藤ノ木さんかく広場」で開かれた「バル広場」でも、道行く人に気軽に楽しんでもらおうと、ライブの演奏やビアガーデンなど7つの屋台が出店されました。

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

スポーツ

セミナー

カレンダー

健康

相談の案内

高齢者

子育て

コラム

ニフュース





①郷土館の旧平賀邸前では大正ロマン着物ユニット「キノノヤン」などが音楽ライブを披露②東谷オリジナルお土産の「からみの刻」は製錬工程で出る鉱滓、通称「からみ」をイメージして作られた③イベント当初から開催される講談師の玉田玉秀齋さんの東谷歴史講談④平野神社の「殺陣」のパフォーマンスでは来場者を巻き込み、盛り上がりを見せた⑤授賞式は6月15日に東京で開催された



東谷ズムの開催やまち歩きコースを整備 東谷を盛り上げる市民力

地域活性化に取り組むヒガシタニズム実行委員会
国土交通大臣表彰の「まちづくり功労者」を受賞

市北部の東谷地区で地域活性化のために活動している「ヒガシタニズム実行委員会」。その功績が認められ、国土交通大臣表彰に選ばれました。先日開催された「東谷ズム」の様子を中心に、同委員会の活動について紹介します。

大正時代の東谷によみがえらせる

かつて多田銀銅山の製錬で繁栄した東谷地区。大正の頃には、銀行や証券会社、芝居小屋、ダンスホールなどが立ち並び、華やかな時代を迎えていたといわれています。

6月3日、「ヒガシタニズム実行委員会」が同地区に位置する郷土館とその一帯で「東谷ズム」を開催。当日は約1,200人が来場しました。

このイベントのテーマは「大正ロマンリバイバル」。大正時代のにぎやかさを再現しようと、住民有志をはじめ、自治会、消防団、寺社、商工会、能勢電鉄、郷土館スタッフ、地域内外から集まった「東谷ズムサポーターズ」などが協力し、このイベントが実現しています。

7回目を迎える今回は、グルメや手作り雑貨などが並ぶ「サトヤマルシェ」、アコーディオンの生演奏の音楽ライブなどを開催。また、今年初の試みとして、東谷中学校美術部の生徒の指導で和菓子型抜きマグネット作りを実施。来場した子

どもたちは、制作を楽しんでいました。

和菓子やまち歩きでにぎわいを創出

活動はイベント開催だけにとどまりません。2年前には地元の和菓子店と協力し、東谷オリジナルお土産の「からみの刻」を開発。同地区をPRするオリジナルキャラクター「すず」も作りました。また、獅子山の城跡や三十三所の観音石仏を見て回ることができるコースの整備や、郷土館への案内板の製作を通して、まちを体感してもらう工夫をしています。

その功績が認められ、「ヒガシタニズム実行委員会」は国土交通大臣表彰の「まちづくり功労者」に選出。郷土館を活用したイベントの開催、まち歩きマップの作成、隠れた歴史文化の発信などが認められ、今年6月に受賞しました。

同委員会の東さんは「東谷ズムは、住民や団体、事業者など多様な人たちが立場や特性を生かし合うことで、年々広がりを見せています。今まで関わってくれた全ての人、そして東谷のまちに対しての受賞だと思います」と話していました。

CHECK & QUIZ 次の空欄 (○の中) を埋めてください。

1：特集「健幸」○活始めませんか 2：○セラ川西プラザが9月25日から順次開館
クイズ正解者の中から図書カード(1,000円分)を5人に差し上げます(正解者多数の場合は抽選。当選者のみに送付します)。応募方法：市ホームページ(右の2次元コードからアクセス可)から必要事項を送信するか、ハガキにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、興味のある記事と感想を書き、7月10日(火)(消印有効)までに〒666-8501・秘書広報課「クイズ」係へ。
※6月号の正解は(家)(20)で、84件の応募がありました。



5月末現在の人口

男……………75,068人 (-28)
女……………83,410人 (-8)
計……………158,478人 (-36)
世帯数…69,782世帯 (+45)