

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]

02

The Monthly
Magazine
for Kawanishi City

Feb. 2017 No.1334

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



「健幸」の輪を広げる。



特集 「健幸」のパイオニア

「健幸」とは、住み慣れたまちで、健康で幸せに暮らし続けることを表した造語です。身近な地域で、皆さんの「健幸」のために活動をしている人たちがいます。あなたも始めの一步を踏み出してみませんか。



写真上／この日は次に開催される教室のメニューを試作
左下／会員で話し合いながら、手分けして調理 右下／健康
のことを考えスープの塩分を計測

健康のために正しい食生活は欠かせません

37年にわたり
地域の食育を推進

「日ごろから食生活に気を付けていた母。年をとっても元気な姿を見ていて、健康の秘訣は食にあるのではないかと感じていたんです。最初は自分や家族のために、健康な食事を作りたいという思いで、いずみ会に入りました」

川西いずみ会の副会長を務める木村陽子さん。川西いずみ会リーダーになって7年になります。

発足から37年目を迎える同会は、地域の食生活改善を進めるボランティア団体。他県

では、食生活改善推進員と呼ばれる全国組織です。

「朝昼晩の食事は生活に欠かせないものですし、健康にも影響します。野菜もしっかり食べて、バランスが取れた食生活を習慣付けるためには、子どもの頃から食育を考えることが大切です。いずみ会では、小学3～6年生を対象とした『ぼくと私の食でヘルスアップ教室』を毎年市内の小学校で開催し、ジュニアいずみ会リーダーを育成しています。また、1歳児親子歯科健診の時にも、健康のことを考え、薄味でもおいしいみそ汁の試飲を提供していま



地域で「健幸」づくりに取り組む人たち
一人では長続きしないことでも
誰かと一緒ならできるかもしれません

川西いずみ会

食

皆さんが健康に暮らせるように
支え合いながら食育を広めていきます

「昔に比べて、世間は健康志向になってきていると思います。でも、偏った食事をしてる人も多いですね。弁当を買うときも、定食のように栄養が偏らないものを選んでほしいです。より多くの人に食育を広めるために、私たちも常に新鮮な情報を取り入れて、時代や年代に合わせたレシピをみんなで考えていま

す。子どもの頃から塩分が多い食事に慣れてしまうと、さまざまな病気を引き起こすリスクも高まるので、家庭でも素材の味を生かした調理を心掛けてほしいですね」

**食育を広めるために
常に新しい情報を入手**



川西いずみ会副会長
木村 陽子さん

す。イベントへの参加だけでなく、研修会や講演会に行くことも多いので、月の半分以上活動していることもあるんです」

正しい食生活を広めるために、試行錯誤しながら活動する木村さん。会員同士の協力が必要不可欠だと話します。

「毎年5月にリーダー養成講座の募集をしています。私のように、参加するきっかけは何でもいいと思うんです。ボランティアですが、責任を持って活動しているので、毎回の達成感がありますよ。市民の皆さんがいつまでも健康に暮らせるよう、会員で支え合いながら、食育活動を続けていきます」

Special Feature

特集

「健幸」のパイオニア

高齢化の進行や食生活の変化などにより、健康づくりを取り巻く状況は変わりつつあります。健康上の問題によって制限されることなく、生活できる期間である健康寿命。住み慣れたまちで、元気に暮らし続けるためにはどんな取り組みが必要でしょうか。一人ひとりが健康に関心を持ち、いつまでも幸せに暮らせるようにと、「健幸」づくりに取り組む団体があります。今回は健康に関わる各分野で、草分け的に活動する団体の皆さんに話を聞きました。

問合せ 健幸政策室 ☎(758)4721

あなばい
えまち
かわにし



健康をテーマに 地域へ働きかける

「明峰コミュニティ推進協議会では、住民同士が支え合いながら、安心して過ごせるまちづくりを進めています。そのため、皆さんに幸せに暮らしてもらえればと、『健康』をテーマに、地域への働きかけをしているところです。12月に開催した『明峰健康測定会』はその一つですね」

そう話すのは本間雅志さん。同協議会で副会長を務め、開催当初から、この測定会に携わっています。

「4年前から健康に関する取り組みをしています。25年度に、がんに関する講演会を



写真上・左下／明峰健康測定会の血管年齢測定や体組成測定で体の状態をチェック 右下／市の出前健康測定会では身体バランス測定などさまざまな測定項目を用意

開催したら、思っていた以上に反響があったんです。地域の高齢化も進んでいますし、健康に関心のある住民が多いですね。それならば、これからも健康に関するイベントを続けていこうと考え、始めたのが健康測定会です。26年度から始まり、今年度で3回目を迎えました。昨年度までは『明峰フェスティバル』として、体育祭や模擬店と一緒に開催していましたが、今回から単独で行っています」

毎日の生活を見つめ直すきっかけになれば

「今年度は、従来から協力いただいている専門業者と、市の『出前健康測定会』とい

体操で体を動かす習慣を身に付けてほしい

リーダーがつなく きんたくん健幸体操の輪

「健幸体操リーダーの役割は、きんたくん健幸体操の輪を広げ、運動を習慣化するきっかけをつくること。依頼があれば、どこへでも行きます」

きんたくん健幸体操リーダーの伊達光子さん。開始当初から活動しています。

「もともと地域で盆踊りを教えたり、福祉活動をしたりにしていました。リーダーになったきっかけは、広報誌で募集の記事を見つけ、活動に

生かせないかなと思ったからです。健幸体操リーダーになったことで、携わっていた活動の幅も広がりましたね」

市のスポーツフェスティバルはもちろん、各公民館や学校、市内で活動する団体の集会、さらにはコミュニティの体育祭など活動の範囲はさまざま。最近では、体操の輪が少しずつ広がっているように感じると伊達さんは話します。

「最近では、『かわにし健幸マイレージ』の影響もあり、参加者が増えています。『Let's きんたくん健幸体操』も、当



きんたくん健幸体操リーダー
伊達光子さん

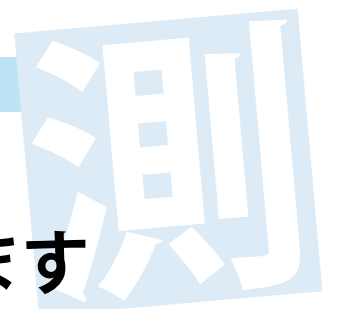
きんたくん健幸体操リーダー

少しずつ広がる体操の輪 無理のない範囲で体を動かす習慣を



明峰コミュニティ推進協議会

皆さんの幸せのために 今後も健康測定会を続けていきます



う制度を利用して開催。体組成測定や血管年齢測定、身体バランス測定、肌年齢測定など各測定項目はもちろん、保健センターの保健師や管理栄養士などが参加者に寄り添ってアドバイスをしてくれたので、結果説明も好評でした」

約120人の参加があった今回の測定会。開催時には、健康の目安として利用してほしいと本間さん。

「参加者の多くが高齢者です。高齢になると病院に行くほどではないけど、健康面が気になるという人も増えます

さまざまな角度から健康を考えていきたい

よね。自分の生活を見直し、改善のきっかけにしてみたいですね」

地域が中心となって先導的に事業を展開させていきたいと、本間さんは話します。

「皆さんの声を聴きながら、明峰健康測定会を続けていきたいですね。いろいろな角度から健康を考えるために、講演会などを同時開催するといった計画もあります。健康寿命を伸ばすために、地域で支え合い、より多くの皆さんに参加してもらえよう工夫していきたいですね」



明峰コミュニティ推進協議会副会長
本間 雅志さん

あんなに
まなち
かわにし



ユで活動するきんたくん健幸体操リーダー。初めて参加した人にも丁寧に体操をレクチャー。

初は保健センターで開催していましたが、人数が増えたため会場を総合体育館に変更したほどです。体を動かす自信がない人にも、まずは参加してほしいですね。体操の映像は、市のホームページでの掲載や、保健センターでDVDの貸し出しをしているので、ぜひ利用してください」

体力や年齢などに応じて自分に合った体操を

DVDに収録されているきんたくん健幸体操の種類は5つ。それぞれ運動効果が異なるため、体力や年齢などに応じて、選ぶことができます。

「エアロビクス編は、きんたくんのテーマに合わせて体

操をするので、なじみがある市民も多いようです。子どもから高齢者まで、誰でもできる体操なので、初めて参加した人でも徐々にできるようにしています。楽しそうに体操をしている姿を見ると、私もやりがいを感じます」

体操のポイントには、無理をしないことだと伊達さん。

「無理をせずとも、十分効果はあります。転倒予防編では『手のひらを太陽に』のリズムに合わせて座ったままで体操ができるので、膝や腰を悪くしている人でもチャレンジできますよ。体を動かす習慣を身に付けることが大切なので、自分の体調と相談して、体操を続けてほしいですね」

住み慣れたまちで元気に過ごすために

健幸まちづくりが進む

「健幸」で活力ある社会の実現に向けて
「川西市健幸まちづくり条例」を施行

地域の力を生かして
健幸施策に取り組む

健康で幸せに暮らし続けることを「健幸」と定義し、その促進に取り組んでいます。また、市内の各地域でも、健康に関する取り組みが活発に行われてきました。そんな中、健康づくりの指針として、28年10月に、「川西市健幸まちづくり条例」を施行。「健幸」につながる幅広い視点から、まちづくりを進めていきます。

民力や地域力を生かした「健幸まちづくり」を進めるため、市民や団体などの役割についても記載。この条例を指針とし、今後も市民の皆さんが、住み慣れたまちで生涯にわたって、「健幸」に暮らすことができるよう、まちづくりを進めていきます。

「健幸マイレージ」
運動の習慣化に効果

貸与した歩数計を着けてのウォーキングや地域での健康づくりに関する行事への参加、民間のスポーツクラブでの運動などでポイントがたまり、コミュニティ組織への寄付や市の特産品、商品券に交

参加者募集

市民の健康づくりワークショップ

問合せ 健幸政策室 ☎(758)4721

3月4日☎午前10時—正午

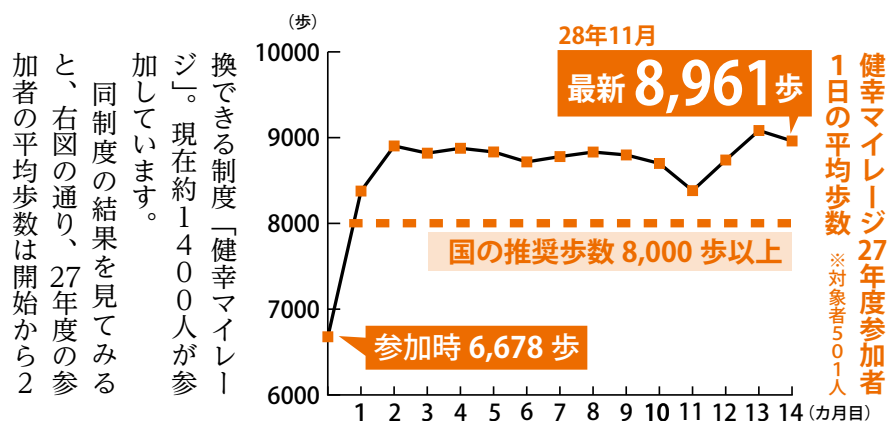
3月12日☎午後2時—4時

@保健センター

皆さんが健康づくりに主体的に取り組むための課題やご意見・アイデアを話し合うワークショップを開催します。お気軽にご参加ください。

対象は市民で原則両日参加できる人（どちらか1日でも可）。

申し込みは保健センターに備え付けの市の所定の用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を書き、2月28日(火)までに同センターの窓口へ。



カ月目で約2000歩/日増加。推奨する身体活動量の8000歩/日を14カ月後も維持しています。

また、参加時にBMI（体格指数）が肥満傾向の25以上あった参加者101人のうち、64人の体重が減少するなど、一定の効果が得られています（27年度の実績報告について、詳しくは市ホームページに掲載）。

28年度の参加者についても、平均歩数は徐々に伸び、開始から4カ月目に8000歩/日に達しています。

健康に暮らすために運動の習慣化をめざす「健幸マイレージ」は来年度も継続して実施する予定です。

あんばい
ええまち
かわにし

昨年には市民体育館がリニューアル
公園に健康遊具を設置

運動を始めるなら今

市民体育館について……同館☎(793)1888
公園について……公園緑地課☎(740)1185

■市民体育館は設備が充実

昨年の8月にリニューアルオープンした市民体育館。各種室内競技に対応する主競技場の他、トレーニング室やランニングトラックなどがあり、冷暖房も完備されているため、快適に運動ができます。

スポーツ教室や講習会なども定期的に開催しています（同館の催しは21ページに掲載）。

■健康遊具の設置を推進

運動を習慣付けてもらうため、市では施設の整備にも力を入れています。

その一つとして、屋外の身近な場所で体を動かすことができるよう、公園に健康遊具を設置。初級～上級のレベルに合わせた利用が可能で、散歩やランニングなどの途中でも気軽に利用することができます。

現在、プロペラ公園やショガ平公園、西の尾公園などに健康遊具を設置しています。来年度以降も設置を進める予定です。



■卓球五輪メダリストが講習会

昨年、市卓球協会が市民体育館で、ロンドン五輪の女子卓球団体に銀メダルを獲得した平野早矢香さんを講師に招き、「平野早矢香 卓球講習会」を開催（写真上）。

市内の卓球チームなど12チームから約150人が参加し、実技を含む技術講習や模範試合の披露の他、個別指導などが行われました。



各健康遊具の運動メニューを掲示。難易度別で体を動かすことが可能

市民の声に耳を傾け 健幸まちづくりを

健幸政策室主幹
松本 純子

健幸まちづくり条例では、「健幸」につながる幅広い視点から、健康づくり、人づくり、まちづくり、すなわち「健幸まちづくり」についての基本理念や市の責務、市民の役割などを定めています。

今後は、この条例を基本とし、健康づくりの施策を進めていくことで、活力ある社会の実現をめざします。

条例の施行に先立ち、かわにし健幸マイレージの実施やきんたくん健幸体操の普及啓発に取り組んできました。

また、28年度から「出前健幸測定会」を始めています。コミュニティ組織などと一緒

計画策定に向けて、3月には市民の皆さんが主体的に取り組むための課題やご意見・アイデアをいただくワークショップを開催しますので、ぜひご参加ください（6ページに掲載）。今後も、健幸まちづくり条例のもと、皆さんと一緒に、「健幸まちづくり」に取り組んでいきます。

実施までを行うこの取り組み。保健師や管理栄養士などによる健康教育の他、血管年齢や姿勢のゆがみなど、各個人の健康度の目安を楽しむながら専用の機器で測定することができ。一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりを考えるきっかけにしたいだけだと思います。

今後は、市民の皆さんの声に耳を傾けながら、30年度からの計画期間となる「健幸まちづくり計画」の策定を進めていきます。



参加者募集

第5次総合計画―後期基本計画ワークショップ

私が考える市の未来

「こう変わってほしい」「この施策に力を入れるべき」川西市で生活する中で、そう感じることとはありませんか。今後の重点施策について考えるためのワークショップに参加する市民を募集しています

問合せ 経営改革課 ☎(740) 1120 ☎(740) 1315

市がめざす姿の指針となる「川西市総合計画」。

その中で、30～34年の5年間に取り組む後期基本計画の重点施策について考えるため、市民と行政が共に話し合うワークショップの参加者を募集します。

対象は16歳以上の市内在住・在勤・在学者です。

申し込みは、ハガキか市役所4階の経営改革課と各公民館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)に住所、氏名、年齢、電話番号、職業、参加希望日(第4希望まで)、応募理由を書き、持参または郵送、ファクスで、2月15日(水)(必着)までに〒666-8501・同課へ。

テーマと開催日

2/25(土)

暮らし

住環境や交通、公共施設、産業、観光など

3/4(土)

生きがい

子育てや教育、生涯学習など

2/26(日)

安心安全

健康施策や福祉、医療、防災、環境保全など

3/5(日)

つながり

人権やコミュニティ、市民活動など

全日共通

時間:午後2時—5時

場所:市役所2階会議室

定員:各テーマ5人(定員超過の場合は抽選)

※1テーマについて、市民と市職員、関連団体から25人が参加します

4/9日 源氏まつり

時代衣装で懐古行列に

出演者募集

源氏まつり懐古行列の出演者を募集しています。親子や友達と、一生に一度の思い出づくりを

4月9日(日)、多田神社周辺で開かれる「源氏まつり懐古行列」の参加者を募集します。約4万人が訪れる春の風物詩で、あなたも主役になって清和源氏発祥の地「多田神社」周辺を歩いてみませんか。

申し込み方法

下記①②の希望者は、ハガキかファクス、市ホームページの申し込みフォームに役名(川西観光プリンスセスには三御前のいずれかを、美女丸・幸寿丸はいずれかを明記)、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、身長、職業(学校名と学年)、電話番号、携帯番号を書き、2月28日(火)(消印有効)までに〒666-8501・文化・観光・スポーツ課へ。下記③の希望者は、2月2日(木)から費用持参で、市役所2階の同課へ。

募集内容

問合せ 文化・観光・スポーツ課 (市観光協会事務局) ☎(740) 1161 ☎(740) 1187

源氏まつり当日は、時代衣装で約2.7kmを練り歩く懐古行列に参加してもらいます(巴御前と若武者は乗馬)。②③の年齢は全て4月9日現在。

①川西観光プリンス・若武者

選考会は3月11日(土)午後1時から多田神社で実施。欠席の場合は辞退とみなします。

川西観光プリンス(巴・常盤・静御前)

3月11日現在で満18～30歳の女性で、年間を通して市や観光協会が行う観光イベントで活動できる人を3人。3万円分の商品券と副賞を進呈

若武者 平成8年4月2日から9年4月1日までに生まれた市内在住の男性で、源氏まつりの八幡太郎義家役を1人。3万円分の商品券を進呈

②弁慶・牛若丸・美女丸・幸寿丸

定員超過の場合は抽選。重複応募不可。
弁慶・牛若丸 小学生と父親のペアを1組。

参加料は1万円

美女丸・幸寿丸 小学生を各1人

③稚児・一般武者

先着順。

稚児 5～8歳の子どもを50人程度。参加料は6,000円

一般武者 18歳以上の男性を若干名。参加料は3万円

桜提灯を飾りませんか

「源氏まつり懐古行列」の沿道を飾る桜提灯の協賛を募集しています。過去に提灯を作り、所有している人は1個1,000円、新規に作る人は1個2,000円。名前を入れて、祭りの前の約2週間点灯します。また、源氏まつりのチラシに名前を掲載する協賛者も募集。希望者は2月20日(月)までに費用持参で、文化・観光・スポーツ課へ。



川西市展

多彩な芸術作品がここに集結

気軽に立ち寄れる美術展を2月7日から5日間開催
最終日には審査員による作品解説も

2/7(火)～11(祝)

午前10時—午後5時(11日は3時まで)

@文化会館、中央公民館

問合せ 文化・観光・スポーツ課 ☎(740) 1106

芸術分野で、市民の文化向上のために始まった「川西市展」。今年で25回目を迎えます。例年約300点以上の作品が集まり、その中から選ばれた入選作品約200点が展示されます。

展示作品は、洋画、日本画、書、彫刻・立体造形、工芸、写真、現代美術の7部門。市内外から、個性豊かな作品が集まります。

最終日の2月11日(祝)午後2時—2時45分には、審査員による作品解説も行います(都合により解説できない部門もあります)。

川西市長の

あんばい話

「健康で幸せ」の実現へ向けて
できることから始めてみる



暦の上ではもうすぐ立春ですが、毎年インフルエンザが流行するこの季節、健康管理はしっかり行いたいものです。

健康には、食生活や運動、十分な休養が大切。私も日ごろから、好き嫌いをせず何でも食べ、外食時には意識的に野菜を取っている他、できるだけ歩いて通勤するようにしています。

また、先日テレビで見た、初詣の祈願で一番多い願い

事は「自分や家族の健康」でした。健康に対する意識の高い人が多いということだと思います。

市では、そんな皆さんの願いの実現へ向け、昨年「川西市健康まちづくり条例」を制定し、さまざまな取り組みを進めています。

その一つが「健康マイレージ」です。事前に登録した皆さんがウォーキングや健康づくりに関する行事へ参加することなどでポイントをため、地域のコミュニティ組織への寄付や、市の特産品などに交換できる制度です。

始めてから2年が経ち、それまであまり運動していなかった参加者に、歩く習慣が身に付いたという効果も表れてきました。

これからも、市民の皆さんが「健康で幸せ」に暮らせるまちづくりに向けて、後押ししてまいります。

皆さんも、健康のためにできることから始めてみてください。

大塩民生

あんばい
ええまち
かわにし



確定申告と市・県民税申告

税の申告は3月15日までに

確定申告【所得税・復興特別所得税】

問合せ 伊丹税務署 ☎(779)6121

申告が必要な人

給与所得者は、①28年中の給与の収入金額が2,000万円を超える②給与や退職所得以外の所得の合計が20万円を超える③給与を2カ所以上から受けている④事業所得や不動産貸付収入がある⑤土地・建物・株式などを売った一人。

事業・不動産所得者は、28年中の所得金額の合計が所得控除額（基礎控除、配偶者控除など）の合計を超える人。

年金所得者は、①公的年金などの収入金額が400万円を超える②公的年金に係る雑所得以外の所得が20万円を超える③所得税の還付を受ける一人。

28年分の確定申告の会場

伊丹市立産業・情報センター

2月16日(木)～3月15日(水)の平日と、2月19日(日)・26日(日)午前9時～午後5時（申告相談は4時まで。混雑状況により早めに締め切る場合があります）。

※上記期間中、伊丹税務署では作成済みの申告書などの受け付けや納税、納税証明書の発行、用紙の交付のみを行います。

市役所7階会議室

2月8日(水)～10日(金)午前9時～午後4時（作成済みの申告書などの受け付けと用紙の交付のみ）。

確定申告書はインターネットでも作成可能

確定申告書は、国税庁ホームページ（URL＝http://www.nta.go.jp/）の「確定申告書作成コーナー」で作成し、e-Tax（国税電子申告・納税システム）によりインターネットで提出できる他、印刷して郵送（申告書の控えに税務署の受付印が必要な場合は、切手を貼った返信用封筒を同封）で税務署へ提出することもできます。

確定申告書提出時にマイナンバーが必要

申告者本人や扶養親族などのマイナンバーの記載と、本人確認書類の提示、または写しの添付が必要です（控除対象配偶者や扶養親族、事業専従者などの本人確認書類は不要）。

記載漏れに注意

作成時に、「復興特別所得税」欄（所得税額の2.1%）の記載漏れがないように、注意してください。

還付される可能性がある人

給与所得者など申告義務のない人でも、次のような場合は、申告すれば「所得税及び復興特別所得税」が還付されることがあります。

年末調整で、配偶者特別控除や生命保険料控除などの所得控除の申告をしなかった人。源泉徴収されたサラリーマンで、年の途中で退職し、年末調整を受けていない人。源泉徴収された人で、「医療費控除」「住宅借入金等特別控除」「寄付金控除」「雑損控除（災害、盗難などで資産に損害を受けた場合）」などを受ける人。退職所得がある人で、退職所得を除く各種の所得の合計額から所得控除を差し引くと赤字になる人など。

市・県民税の申告

問合せ 市民税課 ☎(740)1132

確定申告をする人は申告不要

「所得税及び復興特別所得税」の確定申告をする人は、申告の必要はありません。昨年、市・県民税の申告をした人や国民健康保険税・後期高齢者医療などの申告が必要と思われる人に、2月3日(金)に申告書を発送します。

公的年金などの収入が400万円以下で、同年金などに係る雑所得以外の所得が20万円以下の人は、所得税及び復興特別所得税の還付を受ける場合を除き、確定申告書の提出は不要ですが、市・県民税の申告書の提出が必要になる場合があります。

なお、国民健康保険・後期高齢者医療に加入している人で収入がない人は、申告することで保険税（料）の軽減を受けることができます。

申告が必要な人

29年1月1日現在、市内在住で次に該当する人

①28年中に事業、不動産、配当（未上場など）などの所得があった②給与所得者で、日給、家事手伝い、その他の理由で、勤務先から市に給与支払報告書が提出されない③給与所得以外に家賃、年金、配当（未上場など）などの所得があった④28年中に中途退職し、再就職していない⑤配当所得（未上場など）がある人で、所得税の確定申告をしなかった⑦雑損、寄付金、医療費控除などを受けようとする⑧年金・恩給などの公的年金の受給者で、公的年金などの所得以外に、家賃、配当（未上場など）、給与などの所得があった⑨社会保険料や医療費などの諸控除を受けようとする

29年1月1日現在、市外在住で、市内に事務所や事業所、家屋数がある人

受付場所と日時

収入があった人は市役所2階の市民税課へ、収入がなかった人は同1階の国民健康保険課へ。

2月6日(月)～3月15日(水)の平日（原則）午前9時～午後5時半（確定申告の相談・受け付けは行いません）。

※申告書が届いた人は、郵送で提出可能

配当所得・株式譲渡所得がある人は確認を

国民健康保険・後期高齢者医療制度

国民健康保険・後期高齢者医療の加入者で配当所得・株式譲渡所得がある場合、源泉徴収のみで納税を終わらせるか、確定申告を行うかを選択できる場合があります。

源泉徴収のみで納税を終わらせる場合は、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の算定対象となりません。確定申告を行うと合計所得金額に加算されるため、保険税（料）の算定対象となります。

問合せ 国民健康保険課 ☎(740)1170
医療助成・年金課 ☎(740)1108

28年の未来を"漢字る(感じる)"一文字が決定

健やかで元気なまちに

121通の中から選ばれた一文字「健」を、宝塚歌劇団の綺咲愛里さんが揮毫。直筆のサインを添え、市役所1階に掲示しています

問合せ 経営改革課 ☎(740)1120



昨年12月、広報誌などで募集した「2016年を振り返り、そこから連想される未来へとなぐ漢字一文字」。121通の応募があり、市長などで構成する選考委員会で、「健」の字が選ばれました。

この漢字には、「子どもからおとなまで、みんなが健康になることで、川西市も元気になるってほしい」という思いが込められています。

昨年12月26日には、市出身で宝塚歌劇団星組トップ娘役の綺咲愛里さんに「健」の文字を揮毫してもらい、現在、市役所1階正面案内横に掲示しています。

優秀賞に選ばれた萩原台東の藤原さんには、綺咲愛里さんが揮毫したサイン入り色紙などが市長からプレゼントされました。

また、全応募者の中から抽選で4人にきんたくんグッズが贈られました。

2月1日から全てのごみが対象

ごみ出しは透明袋で

ごみを出すときは、透明または半透明の袋に入れて出してください。ご協力をお願いします

問合せ 美化推進課 ☎(744)1124

ごみ袋は透明か半透明

2月1日(水)から、黒色や、中身の見えない袋で出されたごみは収集しません。燃やすごみだけではなく、ごみ袋を使用する時は全て、透明または半透明の袋に入れて出してください。

収集するごみ袋の基準

袋の中に新聞紙を入れ、文字が見える程度を基準として収集します。大きさは45cm以下のものを使用してください。

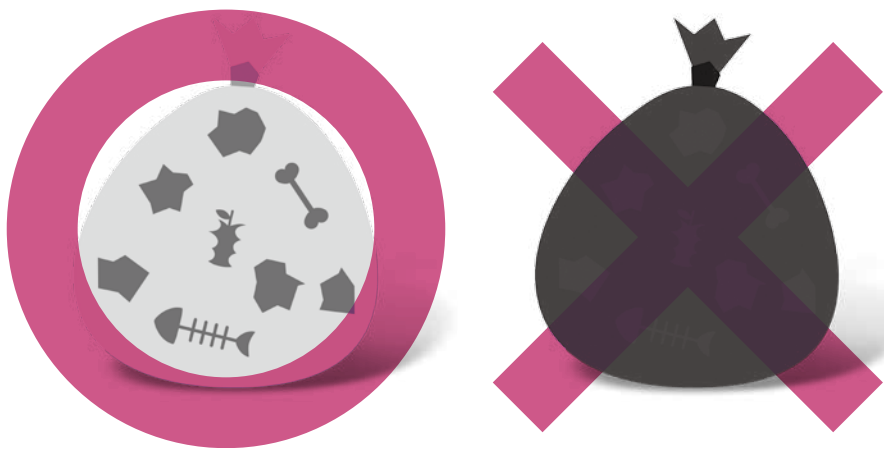
プライバシー保護について

内容を見られたくないごみは、最小限の量を別の袋にまとめ、一番外側が透明・半透明の袋になるようにし

てください。

再資源化の促進

中身が見えるごみ袋を使用することで、ごみ分別の徹底をめざします。



＜賃貸住宅契約の注意点を弁護士がレクチャー らしの講座を開講

問合せ 消費生活センター ☎(740)1333 ☎(740)1168

テーマは「弁護士から学ぶ賃貸住宅の契約トラブル！一入居から退去まで」。

就学や就職、転勤のシーズン前に知っておきたい、賃貸住宅を契約するときの注意点などを分かりやすく解説します。

時 2月22日(水)午前10時半—正午▷**場** 市役所2階会議室▷**講** 京都弁護士会所属弁護士の長野浩三さん▷**定** 50人▷**他** 保育あり(1歳半～就学前。先着4人。2月14日(火)までに予約を)▷**申** **電** **フ** **Web** 2月1日(水)から講座名、住所、氏名、電話番号を書き、消費生活センターへ

第2次川西市環境基本計画(案)

問合せ 環境創造課 ☎(740)1202 ☎(740)1336

19年に策定した市環境基本計画の計画期間が今年度末で終了します。このため、具体性・実現性の高い第2次川西市環境基本計画(案)を策定しました。

現行の計画の基本的な考えと取り組みを継承しつつ、これからの時代を見据えた案になっています。

同案は、2月3日(金)から3月4日(土)まで、市ホームページに掲載する他、市役所分庁舎、市役所2階の市政情報コーナー、各公民館、大和行政センター、中央図書館、アステ市民プラザ、パレットかわになどで閲覧できます。

意見がある人は3月4日(必着)までに、住所、氏名、年齢、意見(書式自由)を書き、環境創造課へ郵送かファクスで提出してください。市ホームページの意見提出フォームから送信可。

なお、電話での意見の受け付けや意見に対する個別の回答は行いません。意見をとりまとめ、市の検討結果とともに市ホームページなどで公開する予定です。

参画と協働のまちづくり調査を実施

問合せ 参画協働室 ☎(740)1600

参画と協働のまちづくりについて、市民の皆さんが何を必要と感じているのか把握するための調査を実施します。

無作為に抽出した16歳以上の市民2,000人を対象に、2月3日(金)に調査票を発送。

調査票が届いた人は、24日(金)までに返信してください。この調査結果を生かして、参画と協働のまちづくりを進めます。

郷土館

ひな人形展

2/1(水)～4/2(日)

午前10時—午後4時半 @郷土館

同時開催

2/1(水)～3/10(金) 燐寸コレクション展

2/8(水)～3/3(金) 吊るし雛さるぼぼ展

大正期に作られた吹き抜きの源氏杵を持つ珍しい内裏ひなや、昭和のひな飾り(古今ひな)、元禄花飾り人形や市松人形などを展示。2月5日(日)午前11時—正午は雲雀丘学園中学校・高等学校のギター・マンドリンクラブによる演奏会を開催します。

問合せ 郷土館 ☎(794)3354



鳥インフルエンザの対策について

問合せ 産業振興課 ☎(740)1164

県内で高病原性鳥インフルエンザが発生したため、県全域で警戒を強め、県が養鶏場への巡回立ち入り調査や渡り鳥のふん便検査などを行っています。本市には養鶏場はありませんが、死亡野鳥の調査協力などを行っています。

鳥インフルエンザは、感染した鳥との濃密な接触などの特別な場合を除いて、通常、人には感染しないと考えられています。日常生活においては、過度に心配する必要はありませんが、下記の「野鳥などとの接し方」を参考に注意してください。

同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、産業振興課または県阪神農林振興事務所里山・森林課☎079(562)1392に連絡してください。休日・夜間は市役所代表☎(740)1111へ。

【野鳥などとの接し方】

- ・死亡した野鳥など野生動物は素手で触らないでください
- ・野鳥は餌が採れずに衰弱したり、環境の変化に耐えられないなど、さまざまな原因で死亡します。野鳥が死んでいても、鳥インフルエンザを直ちに疑う必要はありません
- ・野鳥など野生動物の排泄物などに触れた後には、手洗いとうがいをすれば、過度に心配する必要はありません
- ・不必要に野鳥を追い立てたり、捕まえようとしないでください

まち歩きをしながら災害非難を体験 ちなか被災シミュレーション

問合せ 市民活動センター ☎(759)1826 ☎(759)1891

時 2月25日(土)午後1時—4時半▷**場** 阪急・能勢電鉄「川西能勢口」駅西改札口前集合▷**講** NPO法人「日常生活支援ネットワーク」の椎名保友さん▷**内** まち歩きをしながら、障がいがある人や子どもなど他者の目線でまちを見直す災害避難シミュレーションのワークショップ▷**費** 500円▷**定** 15人▷**申** **電** **フ** **Web** 市民活動センターへ

空4月から市民農園を利用してみませんか き区画の利用者を募集

問合せ 産業振興課 ☎(740)1164 ☎(740)1332

4月からの市民農園の利用者を募集しています。

申 **電** **フ** **Web** 2月13日(月)までに、住所、氏名、電話番号を産業振興課へ。申し込み内容は、市から各農園管理組合に提供し、後日現地説明会について組合から連絡をします

【グリーンファーム川西・西畦野】

7区画(1区画約40平方m)。期間は4月から30年3月31日まで。費用は年9,000円。

※ 市民で、徒歩か自転車、バイクで来園可能な人▷**他** 2月19日(日)、22日(水)に現地説明会を実施

【菖蒲ヶ瀬農園】

1区画(1区画約40平方m)1世帯。期間は4月から30年3月31日まで(更新可)。費用は年1万円。**※** 市民▷**他** 2月19日(日)に現地説明会を実施(近隣に駐車スペースあり)

市私立学校に入学する人は届出が必要 立小・中学校の入学通知書を発送

問合せ 学務課 ☎(740)1256

今春、市立小・中学校に入学する子どもの保護者に、入学通知書を1月下旬に発送しました。届いていない場合は学務課へ連絡してください。入学式は小学校が4月10日(月)、中学校が11日(火)。入学説明会の日程は下記の通りです。

なお、私立などの学校に入学する人は届け出が必要です。入学に関する証明書(入学予定の学校から発行されたもの)と入学通知書を持って市役所3階の同課へ。

入学説明会

学校名	日 程	開始時間
全小学校	3月3日 金曜日	午後2時
川西南中学校	2月10日 金曜日	午後2時
川西中学校	2月22日 水曜日	午後2時
明峰中学校	2月6日 月曜日	午後1時半
多田中学校	2月13日 月曜日	午後2時
緑台中学校	2月7日 火曜日	午後2時
清和台中学校	2月3日 金曜日	午後3時半
東谷中学校	2月10日 金曜日	午後1時半

子どもが主役のフリーマーケット

出店者募集

締め切りは2月13日

子どものころから、楽しくごみ減量やエコ体験ができる「キッズ『リ・ぼ・ん』」に参加してみませんか

問合せ 美化推進課 ☎(744)1170

3/18(土)午前10時—午後3時半 @市役所

環境に関するワークショップやお手伝いなどでためるポイントと、商品を交換するフリーマーケット。子どもたちが店長や客となって体験するイベントです。

出店者

使わなくなったおもちゃや洋服、靴などを出品するグループを募集。

※ 小学3～6年生の市民(1グループ1～3人、保護者同伴)▷**定** 20グループ▷**申** **電** **フ** **Web** 市役所と分庁舎2階の美化推進課に備え付けの申込用紙(市ホームページ、または右記2次元コードから申し込み可)に必要な事項を書き、2月13日(月)(必着)までに、〒666—0011・出在家町1—11の同課へ

ステージ発表団体

ステージで吹奏楽やダンスなどのパフォーマンス(10分程度)を行う団体を募集。子どもが出演する団体を優先。詳しくは市ホームページまたは美化推進課へ。



自殺対策強化月間

いのちとこころのセミナー

沈黙と『あのね』の間で―自死遺族との関わりから

2/5日 午後1時―4時
@アステホール

あしなが育英会東北事務所長の西田さんを講師に招き、自死遺族との関わりや、東日本大震災で家族を亡くした子どもたちの心のケアなどの活動を紹介。そこから見える「つらいことがあっても生きていけるんだよ」というメッセージをテーマに、自尊感情の大切さやレジリエンス（精神回復力や抵抗力）、SOS の出し方などを講演します。

また、不登校を経験した大学院生や高校生を交えたパネルディスカッションなどを行います。

定 300 人▷**申****抽**当日会場へ



問合せ 福祉政策課 ☎(740)1172

あしなが育英会東北事務所長 西田 正弘さん

27 年にあしなが育英会東北事務所長に就任。自らの遺児体験を踏まえ、震災遺児たちの心の問題と成長に関わる。病気・自死遺児たちの出会いと交流の場「あしながレインボーハウス」の立ち上げに関わるなど、全国で精力的に活動が続けている。



宝くじの助成を受けて備品を購入

問合せ 参画協働室 ☎(740)1600

川西北コミュニティ連絡協議会が、宝くじの社会貢献広報事業の助成を受けて、複合機や物置などを購入。同協議会の行事などで使用され、今後、地域活動の活性化のために活用されます。

コンビニでの証明書発行

問合せ 市民課 ☎(740)1340

【ミニストップも利用可能に】全国のミニストップで、住民票の写しや印鑑登録証明書、課税証明書など取得できるようになりました。証明書を取るには、マイナンバーカードが必要です。手数料は、一律 150 円です。

【コンビニでの証明書交付サービスを一時利用停止】2 月 11 日(木)午後 5 時以降と 12 日(金)は、設備保守点検のため、コンビニ交付サービスがご利用できません。

アステ市民プラザでの証明書発行

問合せ アステ市民プラザ ☎(740)1115

2 月 11 日(木)午後 5 時以降と 12 日(金)は、設備保守点検のため、アステ市民プラザで証明書発行ができません。

児童手当を振り込みます

問合せ 子育て・家庭支援課 ☎(740)1179

2 月 10 日(金)に 4 カ月分（10 ～ 1 月分）の児童手当を振り込みます。支払通知書は発送しませんので、通帳を確認してください。

幼児 2 人同乗用自転車^{かし}を無償譲渡

問合せ 子育て・家庭支援課 ☎(740)1179

子育て家庭が外出しやすい環境を整備し、負担軽減・支援をするため、幼児 2 人同乗用自転車（電動アシスト付き）を無償で譲渡します。

自転車は市が事業で使用していたもので、傷みやバッテリーの損耗があります。整備・メンテナンス費用は譲受者負担になります。

※市税（国民健康保険税含む）と保育料を滞納していない世帯で、3 月 19 日(日)現在、1 歳から 5 歳未満の子どもを 2 人以上養育する 16 歳以上の市民などの要件を満たす人。ただし、3 月 19 日午前 10 時―午後 3 時に市役所地下駐車場まで受け取りに来られる人▷**抽**譲渡した自転車の瑕疵について、市は一切の責任を負いません▷**申****郵****抽**市役所 3 階の子育て・家庭支援課に備え付けの申請用紙（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を書き、2 月 28 日(火)（必着）までに同課へ（1 世帯 1 通まで。2 通以上の申し込みは無効）

高額医療・高額介護合算制度の申請

問合せ 国民健康保険課 ☎(740)2006

国民健康保険と後期高齢者医療制度で、医療と介護費用の自己負担額（高額療養費などの支給がある場合は、その支給額を差し引いた負担額）を合計し、年間の自己負担限度額（下表参照）を超えた場合、申請により超えた金額が高額医療・高額介護合算療養費として後から支給されます。

対象期間は 27 年 8 月 1 日から 28 年 7 月 31 日までです。

ただし 500 円以下の場合の対象となりません。また、住民票上同じ世帯でも、加入している健康保険が異なる場合は、別世帯扱いとなり合算できません。

対象者については、2 月中旬以降に申請の案内を送付する予定です。ただし、対象期間中に加入保険が変わっている場合などは、案内ができません。

自己負担の合計額が高額になっている場合、国民健康保険加入者は国民健康保険課へ、後期高齢者医療保険加入者は県後期高齢医療広域連合 ☎ 078 (326) 2023 へ問い合わせてください。

■高額医療・高額介護合算療養費 自己負担額限度額
70歳未満の国民健康保険加入者

所得要件	限度額
基礎控除後の所得901万円超	212万円
基礎控除後の所得600万円超901万円以下	141万円
基礎控除後の所得210万円超600万円以下	67万円
基礎控除後の所得210万円以下	60万円
住民税非課税	34万円

70歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療加入者

所得要件	限度額
住民税課税標準額が145万円以上で、後期高齢者医療加入者または70歳以上の国民健康保険加入者がいる	67万円
一般	56万円
住民税非課税	31万円
住民税非課税で各所得が必要経費・控除を差し引いたとき0円	19万円

※自己負担限度額は、基準日（計算期間の末日、通常 7 月 31 日）現在の区分で適用

配食サービス事業終了のお知らせ

問合せ 長寿・介護保険課 ☎(740)1174

平成 11 年から行ってきた配食サービス事業は、民間事業者の商品の多様化による利便性の向上やサービス利用者の減少のため、3 月 31 日(金)で終了します。

保険税(料)納付済額のお知らせ

問合せ 保険収納課 ☎(740)1177
長寿・介護保険課 ☎(740)1148

希望者に、28 年 1 月から 12 月までの 1 年間に納付した国民健康保険税と後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付済額のお知らせを送ります。

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料は保険収納課、介護保険料は長寿・介護保険課で申し込みを（電話・市ホームページから可）。申し込み時に被保険者氏名、生年月日、それぞれの保険の通知書番号、被保険者番号が必要です。すでに登録済みの人には、来年度以降も送付。「納付済額のお知らせ」は川西市に納付した分のみ記載しています。川西市から転出、または他市から転入した人は注意してください。

地籍調査説明会を開催

問合せ 都市計画課 ☎(740)1201

大和西 3 丁目全域が対象の地籍調査説明会を開催。土地所有者などの関係者は、出席をお願いします。

時 2 月 10 日(金)午前 10 時―正午、2 月 11 日(木)午前 10 時―正午・午後 2 時―4 時▷**場**大和第 1 自治会館

阪神高速新料金案が公表されました

問合せ 県高速道路室 ☎078(362)9256

29 年度に阪神高速の料金が改定される予定です。料金改定の必要性や新料金案などを、県ホームページ ● <https://web.pref.hyogo.lg.jp/ks09/kosokushinryokin.html> に掲載しています。

納期限は 2 月 28 日(火)です

固定資産税・都市計画税〈第 4 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 8 期〉 後期高齢者医療保険料 〈第 8 期〉 介護保険料 〈第 8 期〉

詳しくは保険収納課 ☎(740)1177、長寿・介護保険課 ☎(740)1148 へ。

2 月 26 日に市税と保険税(料)の 休日納付相談窓口を開設

2 月 26 日(日)午前 9 時半から午後 4 時まで、市役所 1 階の保険収納課 ☎(740)1177 と長寿・介護保険課 ☎(740)1148、同 2 階の市税収納課 ☎(740)1134 で開設します。



市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、**記号の意味** 主催 日時 場ところ 対象 資格 講師 内容 種目 費用 定員 他 申し込み (郵便で) 電話で ファクスで Webから E-mailで 窓口のみ 先着順 定員超過の場合は抽選 問い合わせ 電話番号 ファクス番号 ホームページ E-mail

求人

嘱託職員

4月1日採用の嘱託職員を次の通り募集します。
試験日は2月16日(木)。希望者は、子どもの人権オンブズパーソン調査相談専門員については市役所3階の子どもの人権オンブズパーソン事務局(740)1235に、管理栄養士については保健センター(758)4721に、建築相談専門員については市役所5階の建築指導課(740)1205に備え付けの申込書に必要事項を書き、2月1日(水)から9日(木)までに各担当へ提出してください。
【子どもの人権オンブズパーソン調査相談専門員】
採用予定人員は1人。
子どもの権利条約の普及と
いじめや体罰、虐待など子ども
の人権問題を解決する意欲
を持ち、次のいずれかの要件
を満たす人。①教育、法律、
心理、福祉、社会学に関する
大学院修士課程を修了した、
または、3月末までに修了見
込みの人②学校教育法に基づ
く4年制大学を卒業した、ま

たは、3月末までに卒業見込
みで、子どもに関わる活動経
験が3年以上ある人
【管理栄養士】
採用予定人員は1人。
管理栄養士免許と普通自動
車運転免許を持ち、パソコン
が使用できる人▽妊婦・乳
幼児への栄養相談・指導、成
人・高齢者に対する生活習慣
病予防のための栄養相談、食
生活改善指導などに係る管理
栄養士業務
【建築相談専門員】
採用予定人員は1人。
普通自動車運転免許を持
ち、パソコン(ワード・エク
セル)が使用でき、1級建築
士資格を有する人
【留守家庭児童育成クラブ
支援員嘱託職員】
4月1日採用の留守家庭児
童育成クラブ(学童保育)支
援員を若干名。試験日は2月
11日(祝)です。
放課後児童支援員か保育
士、社会福祉士、幼稚園教諭、
小・中・高等学校教諭のいづ
れかの資格を持っている人▽
市役所3階の地域こども
支援課に備え付けの申込書に
必要事項を書き、2月8日(水)
までに同課へ▽(740)

1215
スクールソーシャルワーカー
4月1日採用のスクール
ソーシャルワーカー(嘱託職
員)を1人募集します。試験
日は2月14日(火)。
社会福祉士か精神保健福祉
士の資格を持ち、地方自治体
などでスクールソーシャル
ワーカーとして1年程度以上
の経験がある人▽市役所
3階の生徒指導支援課に備え
付けの申込書に必要事項を書
き、2月8日(水)までに同課へ
▽(740)1212
管理栄養士・保健師の登録
母子や成人の保健業務を行
う、管理栄養士(週1、2日
程度)と保健師の臨時職員の
登録を受け付けます。
事前電話連絡の上、履
歴書(写真貼付)に必要事項
を書き、免許証の写しを持っ
て、保健センターへ▽(758)4721
学校教諭など
臨時講師の登録
市教育委員会が小・中・特
別支援学校教諭、養護教諭、
事務職員などの登録を受け付
けます。特に技術・家庭科、
数学、理科の教員免許状を
持っている人が不足していま

す。
教諭は有効な教員免許状を
持っている人▽登録の有効
期間は受付日から1年間で、
期間内に雇用を保障するもの
ではありません▽履歴書
(写真貼付)に必要事項を書
き、市役所3階の教職員課へ
▽(740)1242
幼稚園教諭など
臨時講師の登録
市教育委員会が幼稚園教
諭、養護教諭、用務員の登録
を受け付けます。
教諭は有効な教員免許状を
持っている人▽登録の有効
期間は受付日から1年間で、
期間内に雇用を保障するもの
ではありません▽履歴書
(写真貼付)に必要事項を書
き、免許証の写しを持って、
市役所3階のこども育成課へ
▽(740)1175
公立学校など
非常勤講師の登録
市教育委員会が県内市・町
立小・中・特別支援学校で研
修中の新任教員の授業補充を
する非常勤講師の登録を受け
付けます。年間15日程度の勤
務で、時給は2780円程度。
有効な小・中学校教員免許
状を取得、または4月1日(土)

までに取得見込みの人▽
市役所3階の教職員課に備え
付けの登録届に必要事項を書
き、2月1日(水)から3月10日
(金)までに同課へ▽
(740)1242
公立幼稚園
非常勤講師の登録
市教育委員会が県内公立幼
稚園で研修中の新任教員の指
導・助言などを行う、非常勤
講師の登録を受け付けます。
年間10日以内の勤務で、時給
は2780円程度。
有効な幼稚園教諭免許状を
持っている人▽市役所3
階の教職員課に備え付けの登
録届に必要事項を書き、2月
1日(水)から3月10日(金)まで
に同課へ▽
(740)1242
市立保育所
臨時職員の登録
保育士、調理師、用務員の
登録を受け付けています。
市役所3階のこども育成
課に履歴書(写真貼付)と資
格証の写しを持って、同課へ
▽
(740)1175
(公財)市文化・スポーツ
振興財団の正職員
採用予定人員は1人。詳
しくは同財団ホームページ

http://www.kawanishi-bunka-sports.com/。
総合体育館(759)9712
市シルバー人材センター職員
4月1日採用の職員を1人。試験は2月16日(木)。
民間の事業所で総務と経理事務の経験があり、普通自動車運転免許を持ち、簿記2級程度の能力がある、パソコン操作可能な人▽2月10日(金)(必着)までに、履歴書(写真貼付)と職務経験がある場合は職務経歴書(任意様式)を〒666-0017・火打1-10-9の同センターへ。応募要項などは2月1日(水)から同センターホームページに掲載します▽
(758)6234・http://www.kawanishi-silver.or.jp/
募集
【阪神北地域夢会議】参加者
テーマは「兵庫2030年の展望―阪神北地域の夢を語ろう」。
市役所3階の文化会館▽午後1時―4時▽魅力ある阪神北地域づくりに向けた、住民の皆さんの話し合い▽2月15日(水)

までに阪神北市民局へ▽0797(83)3135
日本語ボランティア
講師登録説明会
市国際交流協会▽3月2日(木)午後5時半―6時半▽市役所5階会議室▽次の全ての要件を満たす人。①420時間以上日本語教育に関する研修を受講、または日本語直接教授法でクラス形式授業が可能②簡単なパソコン操作(メール、ワード・エクセル入力)が可能③長期的に参加できる▽20人▽件名を「日本語ボランティア」とし、氏名(ふりがな)、電話番号、登録資格の直近情報を同協会事務局へ▽
(740)1161・sj1199@city.kawanishi.lg.jp
地球温暖化観察員
自然の樹木は温暖化の影響を受け、開花時期が早くなります。お気に入りのサクラを決めて開花状況を調査することで、地球温暖化などの環境問題に関心を深めてもらおうと観察員を募集。観察するサクラ(ソメイヨシノ、エドヒガン、ヤマザクラ)を登録し、ボランティアとして開花時期

を市に報告してもらいます。
小学生以上で、毎年サクラの開花時期に観察できる市民▽ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を書き、2月20日(月)までに〒666-0011・出在家町1-11の環境創造課へ▽
(740)1202・(740)1336
発表・鑑賞
人権啓発ビデオ上映会
2月17日(金)①午前10時と午後2時、6時半②4時▽総合センター▽「子どもの人権(いじめ問題)」をテーマに①「聲の形」(30分)②「くもりのち晴れ」(アニメ40分)▽
(758)8398
ゴッホもなつく?!
対話によるアート鑑賞
3月3日(金)午後1時半―4時半▽市民活動センター▽京都造形芸術大学講師の岡崎大輔さん▽参加者同士の対話によるコミュニケーションを通して、アート作品を「読み解く楽しさ」を広げるワークショップ▽500円▽20人▽同センターへ▽
(759)1826・(759)1891

みつなかホールの催し

birth ~ Dance × Music ~
ココロ踊る 新たなダンス!

生まれた地を踏みしめる、それは初々しいステップの調べ
音楽があふれるこの場所に、パーカッションがとどろくその瞬間
「ココロ躍る “新たなダンス”」が誕生する

(一財)地域創造との共催で開催する、公共ホール現代ダンス活性化事業。川西市生まれの北尾亘さんの出演で、ダンスと生演奏との心躍るステージ。
出演：北尾亘さん、米田沙織さん 演奏：岡田太郎さん

3月4日(土)午後2時開演▷2,000円(大学生以下、障がいのある人は1,500円、就学前の子どもは無料)▷全自由席。ローソンLコード(53870)

入場券は、みつなかホール、文化会館、ローソンで発売。

問合せ
(740)1117

関連企画 ワークショップ参加者募集

みつなかホール・文化サロン▷申し込み用紙に必要事項を書き、2月14日(火)までに同ホールへ【指導者向けダンス・ワークショップ】
2月28日(火)午前10時―正午▷指導者や指導者をめざす人など▷1,000円▷15人
【一般向けダンス・ワークショップ】
3月1日(水)午後7時―9時▷普段ダンスにふれる機会のない人など。小学4年生以上。ダンス経験は問いません▷1,000円(大学生以下は500円)▷20人



2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。汚れが落ちないプラスチックの容器や包装は、燃やすごみに、生ごみは水を切って、出しましょう。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 有害ごみ	ビン	カン	大型ごみ	紙・布
栄根 下加茂 久代 東久代	火・金曜日		6・20	8・22	2・16		13・27
寺畑 南花屋敷 加茂	火・金曜日		1・15	13・27	6・20		9・23
小花 小戸 栄町 花屋敷	月・木曜日		7・21	10・24	3・17		14・28
中央町 美園町 絹延町 出在家町 丸の内町	月・木曜日		10・24	7・21	8・22	事前予約制（有料） ☎(764) 5379	3・17
滝山町 鶯の森町 萩原 火打 松が丘町	月・木曜日		8・22	3・17	14・28		10・24
霞ヶ丘 日高町 花屋敷山手町 満願寺町	月・木曜日		9・23	2・16	13・27		1・15
萩原台 鶯が丘 鼓が滝 湯山台 鶯台 南野坂	月・木曜日	水曜日	14・28	1・15	10・24		7・21
新田 矢間 矢間東町 西多田 錦松台	火・金曜日		2・16	9・23	1・15		6・20
多田院 多田院多田所町 多田院西 緑台	月・木曜日		3・17	14・28	7・21		8・22
平野 多田桜木 東多田 向陽台 水明台 清流台	火・金曜日		13・27	6・20	9・23		2・16
石道 虫生 赤松 柳谷 芋生 若宮	火・金曜日						
清和台 けやき坂	火・金曜日						
大和 見野 東畦野 東畦野山手 長尾町	月・木曜日						
西畦野 下財町 一庫 国崎 黒川 美山台	火・金曜日						
丸山台 山原 緑が丘 山下町 笹部	火・金曜日						

【ごみ減量 point】 ごみを袋に入れて出すときは、内容物が透けて見える透明・半透明のごみ袋で出してください。2月1日(水)からは黒色や中身の見えない袋で出されたごみは収集しません。詳しくは美化推進課（ごみ減量業務） ☎(744) 1170 へ。

中央公民館
☎(758) 0103

【郷土史講座】
テーマは「川西の発掘調査40年―加茂遺跡から多田銀銅山まで」。

時 2月24日(金)午後1時半―3時
講 社会教育・文化財課職員
定 50人
申 2月1日(水)午前10時から

多田公民館
☎(793) 0011

【国際情勢講座】
テーマは「世界の動きと日本」。

時 2月16日(木)午後1時半―3時
講 神戸学院大学名誉教授の谷口弘行さん
内 30年後の国際社会を考える
定 50人
申 2月1日(水)午前10時から

けやき坂公民館
☎(798) 0770

【歌唱講座】
テーマは「歌って元気になろう!―童謡・唱歌を歌いましょう!」

時 2月27日(月)、3月6日(月)午後1時半―3時。全2回
講 歌唱指導者の作田郁代さん
他
定 50人
申 2月13日(月)午前10時から

川西南公民館
☎(757) 8623

【世界史講座「ローマ帝国の文化と社会」】

時 3月13日(月)・27日(月)午前10時―11時半。全2回
講 京都女子大学教授の桑山由文さん
定 20人
申 2月13日(月)午前10時から

明峰公民館
☎(759) 6901

【文学講座「芥川龍之介の新しい読み方」】

時 3月2日(木)・9日(木)午前10時―11時半。全2回
講 関西学院大学教授の細川正義さん
定 40人
申 2月7日(火)午前10時から

発掘当時の説明会

ファクス番号を書き、2月10日(金)（必着）までに ☎666 10003・丸の内町5―1の中央公民館へ

ヘルパー2級 または 初任者研修の資格をお持ちの方へ

復習中心 介護の基本 家事援助研修会

3月開講 受講生募集 場所／アステ川西 費用／無料

～介護の資格は持っているけど活かしたことが無い方向けの研修会～
初めて訪問介護ヘルパー職に就く前の練習としていかがですか？

詳しくは **プラスワン ケアサポートのWEBをご覧ください!**

お問い合せ先 **プラスワン ケアサポート (株)** ☎072-758-1500

△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)暮らしの新聞社 ☎06(6850) 8255 へ

研修時間 約15時間～18時間(3日間)＋実習(2～3回)

研修内容 介護における、ご利用者様との接し方や掃除・洗濯・買物・調理などの家事援助の研修が中心です

・高齢者福祉制度、高齢者の現状の理解 ・認知症の理解
・家事援助とは ・傾聴とは ・実習(家事援助など)

※研修内容、および研修時間は上記内容から変更する場合があります。詳しくは弊社WEBサイトでご案内いたします。

※入浴や排泄つ介助、着替えなどの更衣介助などの身体介護は当講座では学びません。

プラスワンケアサポート 検索

市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。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。

【記号の意味】 主催 開日時 場とところ 対象 資格 講師 内容 種目 費用 定員
☎その他 申し込み(郵便で) ☎電話で ☎ファクスで ☎webから ☎E-mailで ☎窓口のみ 先着順 抽定員超過の場合は抽選) ☎問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ●ホームページ ☎E-mail

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
― 広告物は随時撤去します(2月24日(金)には一斉撤去)。
道路管理課 ☎(740) 1182

セクマイ相談・学習会
2月23日(木)午後1時半―4時
▽場 総合センター
▽内 セクシユアルマイノリティについての相談など
▽場 ☎(758) 8398

年金出張相談＆納付相談会
尼崎年金事務所の職員と社会保険労務士が年金加入期間の確認や免除申請、年金給付に関する手続きなどを受け付けます。
2月8日(水)午前10時―午後3時
▽場 東谷公民館
▽他 年金手帳や年金証書など持参
▽場 同事務所 ☎06(6482) 4591

投資被害の電話相談
県弁護士会などが投資被害からの救済を目的に、弁護士による電話での特設相談を実施します。相談は ☎06

市民将棋大会
子どもクラス(中学生以下)

(641) 3727 へ。
2月23日(木)午前10時―午後3時
▽場 県弁護士会 ☎078(341) 8227

優良運転者の申請
川西交通安全協会が29年の優良運転者を受け付けます。
申 運転免許証と同協会会員証、印鑑、630円(証明書費用)を持って、2月1日(水)28日(火)午前9時―午後4時(土・日曜日、祝日を除く)に同協会へ
▽場 ☎(759) 8947

中央図書館 問合せ ☎(755) 2424

【休館日のお知らせ】
2月17日(金)から28日(火)まで、図書の特別整理のため休館します。各公民館図書室は閲覧のみ可(中央公民館図書室は17日(金)から26日(日)まで休室)。休館に伴い、3日(金)から16日(木)まで、1人20冊まで4週間借りられます。休館中の返却(図書・雑誌)は、中央図書館の返却ポストが各公民館窓口(平日午前9時―午後5時半、土曜日午前9時―午後5時)へ。

なお、休館中は返却作業が通常よりも遅くなるため、返却期限を過ぎた場合、インターネットからの貸出延長ができないことがあります。

【図書の展示】
「今を生きよう―楽しくまなぼう」をテーマに、登録グループの活動を、手作りポスターと関連図書で紹介します。

【ビデオ映写会】
2月12日(日)午後2時から「ジャイアント・パンダー中国」(55分)。

【ブックコマース発表者募集】
トークイベント「本でつながるここるところ」でブックコマース(1冊の本を5分で紹介)の発表者を募集。中央図書館と公民館にチラシを備え付け。
時 3月20日(祝)午後2時―4時
定 中学生以上
人 4人
申 2月16日(木)までに中央図書館へ

【ポムポムといっしょ読み】
登録グループ「おはなしポムポム」
▷時 2月8日(木)午前11時―11時半
▷内 親子
▷内 絵本の読み聞かせ、手あそび、ブックトークなど
▷場 同グループの中村さん ☎090(8126) 5944

【ブックコマースサロンへのお誘い】
テーマは「あなたの1冊を紹介しませんか」。
登録グループ「いないいないばあ」
▷時 2月13日(月)午前10時半―正午
▷内 おとな向け。お気に入りの本を1冊、5分で紹介しあいましょう
▷費 100円(当日に徴収)
▷定 20人
▷申 2月10日(金)までに同グループの細見さんへ
▽場 ☎(759) 1791

公民館

東谷公民館
☎(794) 0004

冬の野鳥観察会
2月18日(土)午前9時―正午

緑台公民館
☎(792) 4951

【時事問題講座】
テーマは「最近の世相をきり、未来を拓く」。
時 3月2日(木)・9日(木)午後2時―3時半。全2回
講 毎日新聞客員編集委員の八木亜夫さん
定 80人
申 2月9日(木)午前9時から

能勢電鉄「平野」駅集合
▽講 日本鳥学会会員の須川恒さん
▽内 舎羅林山近郊の野鳥観察
定 20人
▽他 雨天時は公民館で講演
申 2月3日(金)午前10時から

緑台公民館
☎(792) 4951

【時事問題講座】
テーマは「最近の世相をきり、未来を拓く」。
時 3月2日(木)・9日(木)午後2時―3時半。全2回
講 毎日新聞客員編集委員の八木亜夫さん
定 80人
申 2月9日(木)午前9時から

北摂中央法律事務所
☎072-755-2812
〒666-0015 川西市小花1-9-1 あさのビル2F
代表弁護士／井上 伸(兵庫県弁護士会)
弁護士／鳥山直美(兵庫県弁護士会)

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・その他法律問題

あなたの困った悩みに応えます
親しみやすさがモットー

初回相談料 無料

提携 ☎あります。詳しくはHP・お電話で。

川西能勢口
三往友
かわにし
ジラウ

北摂中央法律事務所

ヘルパー2級 または 初任者研修の資格をお持ちの方へ

復習中心 介護の基本 家事援助研修会

3月開講 受講生募集 場所／アステ川西 費用／無料

～介護の資格は持っているけど活かしたことが無い方向けの研修会～
初めて訪問介護ヘルパー職に就く前の練習としていかがですか？

詳しくは **プラスワン ケアサポートのWEBをご覧ください!**

お問い合せ先 **プラスワン ケアサポート (株)** ☎072-758-1500

△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)暮らしの新聞社 ☎06(6850) 8255 へ

研修時間 約15時間～18時間(3日間)＋実習(2～3回)

研修内容 介護における、ご利用者様との接し方や掃除・洗濯・買物・調理などの家事援助の研修が中心です

・高齢者福祉制度、高齢者の現状の理解 ・認知症の理解
・家事援助とは ・傾聴とは ・実習(家事援助など)

※研修内容、および研修時間は上記内容から変更する場合があります。詳しくは弊社WEBサイトでご案内いたします。

※入浴や排泄つ介助、着替えなどの更衣介助などの身体介護は当講座では学びません。

プラスワンケアサポート 検索



市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、**記号の意味** 主催 日日時 場ところ 対象 資格 講師 内容 種目 費用 定員 他 その他 申し込み(郵便で) 電話で ファクスで Webから E-mailで 窓口のみ 先着順 定員超過の場合は抽選) 問い合わせ 電話番号 ファクス番号 ホームページ E-mail

セミナー

成年後見制度
出前サロン

■市成年後見支援センター▽
時①2月13日(月)②22日(水)③3月7日(火)午後1時半〜3時半
▽場①緑台老人福祉センター②一の鳥居老人福祉センター③久代老人福祉センター▽
成年後見制度について分かりやすく説明▽
支援センター「かけはし」の川瀬さんへ▽
6110

「認知症カフェ」
知ろう話そうつながろう

時2月22日(水)午後1時半〜4時▽
場アステホール▽
市民▽
認知症疾患医療センター長の柿木達也さん▽
認知症になっても安心して暮らせる町にするために、「認知症カフェ」に焦点を当てた講演とシンポジウム▽
中央地域包括支援センター[☎](755)7581

絵本でお近づきに
男女共同参画!

時3月13日(月)午前10時〜正午▽
場男女共同参画センター▽
子育て中の保護者▽
調神戸親和女子大学教授の勝木洋子

さん▽
絵本を読みながら、身近な男女共同参画の考え方に気付き、日々の暮らしから実践に結び付けていく話を聞く▽
定20人▽
他保育あり(1歳半〜就学前。先着8人。3月6日(月)までに予約を)▽
申[☎]2月1日(水)午前9時から男女共同参画センターへ▽
問[☎](759)1856・[☎](759)1891

人権啓発講演会
テーマは「部落問題の今、そしてこれから」。

時2月3日(金)午後6時〜7時半▽
場総合センター▽
調大阪人権博物館「リバティおさか」館長の朝治武さん▽
他手話通訳・要約筆記あり▽
問[☎](758)8398

市人権教育研究大会
■市人権教育協議会▽
時2月15日(水)午前9時50分〜午後4時▽
場中央公民館他▽
肉午前は記念講演(セクシュアルマイノリティの人権課題)、午後は5分科会で研究討議▽
他手話通訳あり(全体会のみ)。保育あり(1歳半〜就学前。先着8人。予約を)▽
調同事務局[☎](740)1150

クレマチスの鉢づくり
テーマは「植替え作業と年間管理について」。

時3月10日(金)午後2時〜4時▽
場けやき坂中央公園管理事務所▽
調関西クレマチス協会会長の浅田久司さん▽
費1700円(会員1000円)▽
定12人▽
他クレマチス苗鉢のお土産付き▽
申[☎]2月1日(水)から緑化協会へ▽
問[☎](759)0805

ワークカード持参で当日会場へ。
時2月7日(火)午後1時半〜4時(1時〜3時半受け付け)▽
場アステホール▽
調おおむね39歳までの求職者▽
問若者キャリアサポーター川西[☎](764)6823

司法書士会の無料法律相談

川西市文化会館(川西市丸の内町5) 会場の都合で変更することがあります	毎週土曜日 13:00〜15:00
カリヨンホール 隣のC教室 (日生中央センタービル3階)	毎週火曜日 (祝日休み) 18:30〜20:00

相談内容
登記・裁判
離婚・相続
遺言・成年後見
一般法律相談
多重債務相談

※ご相談内容は、司法書士法の定める範囲に限ります。(終了30分前受付終了) **ご予約不要**

お問合先 兵庫県司法書士会 TEL.078-341-2755 (平日9時〜17時)

△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

名、年齢、性別、電話番号を書き、希望日の5日前(必着までに〒666-0111・大和東1-93-9の菊炭友の会へ▽
問[☎]090(3970)6688・[☎](794)8605・[✉]hiro-3@nike.eonet.ne.jp

【二日里山整備体験会】
時2月26日(日)、3月5日(日)午前8時半〜午後5時(雨天決行)

スポーツ

生涯スポーツ指導者研修会
テーマは「脳を鍛えるトレーニング『ライフキネティック』など」。

時2月11日(祝)・18日(土)午後1時〜4時40分。全2回▽
場総合体育館他▽
調ライフキネティック日本支部の中川慎司さん他▽
調市役所2階の文化・観光・スポーツ課に備え付けの申込書に必要事項を書き、2月6日(月)までに同課へ▽
問[☎](740)1245

親子のふれあい体操
■(公財)市文化・スポーツ振興財団▽
時3月5日(日)午前

10時〜11時半▽
場総合体育館▽
調開催日当日で満2〜4歳の子どもとその保護者(子ども1人に対し保護者1人)▽
肉跳び箱やマットなどを使った、親子体操教室の体験▽
費630円▽
定30組▽
申[☎]2月13日(月)〜28日(火)に費用持参で同館へ▽
問[☎](759)9712

ふれあいスポーツ
フェスティバル

時3月5日(日)午前9時受け付け▽
場総合体育館▽
肉カローリング大会▽
費1チーム(3人)1200円▽
申[☎]市役所2階の文化・観光・スポーツ課に備え付けの申込用紙に必要事項を書き、2月14日(火)までに費用持参で同課へ▽
問[☎](740)1245

いきいきシニア体験会
■(公財)市文化・スポーツ振興財団▽
時①3月2日(木)午後1時〜3時②9日(木)2時〜3時③16日(木)1時半〜2時半。全3回▽
場市民温水プール▽
肉55〜70歳くらいの人▽
肉①ウォーキングと軽いトレーニング②水中ウォーキング③リズム体操とストレッチ▽
費45円▽
定20人▽
申[☎]2月16日(木)午前11時に同プール

Sports school

ミズノ(株)主催
市民体育館で開催する **スポーツスクール**

問合先 市民体育館 [☎](793)1888

申[☎]先同館へ
バレーボールスクール体験会
時2月17日(金)①(ジュニアの部)午後5時10分〜6時10分②(一般の部)午後6時半〜7時半▽
肉①小学生②中学生以上▽
肉ボールコントロールや基礎技術を中心に、さまざまな練習方法を体験▽
費500円▽
定各30人

テニススクール
時2月7日〜3月28日の火曜日①午前9時半〜10時50分②11時〜午後0時20分。全6回▽
肉①初心者。テニスを始めたい人や少し経験のある人②初級者。ボールを何回か打ち返せる人▽
費9,720円▽
定各10人

「オンナ度UP」ヨガ教室
時2月1日〜3月15日の第1・3水曜日午後3時〜3時45分▽
肉女性▽
肉季節と女性の体のリズムに合わせ、美しいラインを作るヨガ▽
費月2,160円▽
定15人

で受け付け(10時半〜11時に整理券発行)▽
問[☎](755)0257

健康体操体験教室
■市健康体操協会▽
時2月3・10・17・24日の金曜日午前9時半〜11時。全4回▽
場市民体育館▽
他運動しやすい服装、体育館シューズ持参▽
調市健康体操協会の浅井さん[☎](799)1691

グラウンド・ゴルフ
早春オープン大会

■市グラウンド・ゴルフ協会▽
時3月25日(土)午前9時半受け付け(予備日27日(月))▽
場東久代運動公園▽
対市民▽
種個人戦(24ホール)▽
費800円▽
定288人▽
申[☎]3月11日(土)までに同協会の宮阪さんへ▽
問[☎](798)1375

飛翔殿の新しい家族葬空間

積立金の解約相談が増えています

自然に囲まれた別荘のような建物。家族や親族、ごく親しい友人だけで故人様と向き合ってお別れできる空間を提供させていただきます。

飛翔殿 0120-70-0042

ご相談、随時承ります

安心・信頼の低価格葬儀を実践

株式会社 セレナス

川西 飛翔殿 川西 飛翔殿 日生 飛翔殿

今春竣工予定!

△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)暮らしの新聞社[☎]06(6850)8255へ milife | 2017.02

一庫公園

EVENT INFO. [☎](794)4970

申[☎]同公園へ
【きららの森のキッチン】
時2月25日(土)午前10時〜午後2時▽
肉まきストーブでピザを焼いてみよう。あったか野菜スープ▽
費一般800円、小学生以下500円(2歳以下100円)▽
定20人

【ひとくらクラブ】
時2月12日(日)午前9時半〜午後2時半▽
肉昔の人の知恵と技術を学ぶ。午前「油しぼり・木の実細工」、午後「自然観察森の整備ハサミやノコギリを使ってみよう!」▽
費中学生以上200円、小学生100円▽
定15人

【花と緑の教室】
時2月18日(土)午前9時半〜11時▽
肉洋ランを使った寄せ植えにチャレンジ▽
費2,800円▽
定20人

【自然観察はじめ隊】
時2月25日(土)午前10時〜正午▽
肉シイタケほだ木作りにチャレンジ▽
費600円▽
定20人

【ひとくら青空クラブ】
時2月26日(日)午前10時〜午後2時▽
肉「はがき飛行機」を作って飛ばそう▽
費400円▽
定20人

【特別イベント】
時2月12日(日)午後1時〜3時▽
肉冬の野鳥観察会▽
費中学生以上300円、小学生100円▽
定20人

△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



市政情報

発表・鑑賞

公民館

案内館

中央図書館

こどもカレンダー

セミナー

スポーツ

健康

相談の案内

福祉高齢者

子育て

コラム

フュートス

歯の話

意外と知らない

川西市歯科医師会ホームページ
http://kda8020.com/
噛むかむ カミング 健康づくり

インフルエンザも？お口ポカンに要注意！

インフルエンザは例年12月から3月に流行します。その予防には「ワクチン接種」「手洗い、うがいを徹底する」「マスクをする」などありますが、皆さんにぜひやってもらいたいのが「鼻呼吸」です。

他県のある小学校では数年前まで40％近い児童がインフルエンザにかかっていましたが、28年には5％以下になったそうです。そこで導入されていたのが「口呼吸」を「鼻呼吸」に変えるトレーニングです。

子どもの様子を観察してみてください。お口がぽかんと開いていませんか？

「口呼吸」では冷たく乾いた空気が直接喉や気管に送られてしまうため、粘膜が乾いてインフルエンザにかかりやすくなります。それを「鼻呼吸」に変えれば、吸い込んだ空気中の汚れが鼻の粘膜や繊毛によってキャッチされ、さらに鼻の中の湿り気と温度で、ウイルスの生存率が下がります。

つまり「口呼吸」から「鼻呼吸」にすることで、風邪をひきにくくなり、インフルエンザにかかりにくくなります。

その他、呼吸が深くなることで疲労を軽減できたり、質の良い睡眠がとれるようになったり、代謝が活性化され、ダイエットの効果まで期待できるという人もいます。さらに口を閉じて呼吸することで、口周りの筋肉を引き締め、小顔効果まであります。

いいことずくめの「鼻呼吸」。「おしゃべりしていないときには、お口を閉じていようね」と繰り返し言ってあげるだけでも効果はあります。

(市歯科医師会)

2月健康カレンダー

(＊項目に色のついている検・健診は、1年度に1回の受診となります)

保健センター ☎(758)4721

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			
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)～74歳 ※29年3月31日までに40歳に達する人	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
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	特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施		
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者か、40歳以上のハイリスク者など			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。1,000円
結核検診	65歳以上			胃がん検診①② 35歳以上
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00～10:00	胃がん検診①② 40歳以上
大腸がん検診①②	40歳以上	月～金曜日	9:00～17:30	子宮頸がん検診①② 20歳以上の女性
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30～14:30	骨粗しょう症検診 40歳以上の女性
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45～14:30	乳がん検診① 40歳以上の女性
乳がん検診①	40歳以上の女性	2・16日(木) 23日(木)	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00 13:00、13:30、14:00	

＊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てください(乳がん検診は隔年度受診のため、27年4月1日から28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(別途料金が掛かります)

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	10日(金)・22日(水) 21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	23日(木)	13:30～14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	9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

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月～金曜日 ※いずれも予約は1カ月前までに同病院へ	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	27日(月)	13:30～15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談・検査 ☎(785)2371	希望者	8・22日(木)	9:00～9:45	エイズ・肝炎(B型・C型)検査
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	27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	9日(木)	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談

市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、**記号の意味** 主催 日日時 場ところ 対象 資格 講師 内容 種目 費用 定員 他その他 申し込み(郵便で) 電話で ファクスで Webから E-mailで 窓口のみ 先主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。着順 抽定員超過の場合は抽選)お問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ●ホームページ ●E-mail

健康

献血並行型
骨髓ドナー登録会

白血病など血液難病の治療に有効で、骨髓移植に必要な骨髓ドナーの登録会。

2月10日(金)午前10時～11時45分、午後1時～4時▽**場**市役所1階市民ギャラリー▽**問**県伊丹健康福祉事務所 ☎(785)7463

保健センター
☎(758)4721

「生活習慣病予防教室」
テーマは「脂質異常症」と「お口の機能アップ」。

2月27日(月)午後1時20分～3時半▽**内**簡単な病態の説明やヘルシーメニューの試食▽**定**20人▽**申**☎**宛**2月1日(水)から

「献血キャンペーンに多数の善意」
市献血推進協議会が1月7日に川西阪急北側で、冬季献血キャンペーンを実施しました。当日は100人の受け付けがあり、400ミリット59人、200ミリット14人が献血に協力。血液が不足しがちな冬場に、大きな善意が寄せられました。

「2月の献血日」
時場10日(金)午前10時～11時45分、午後1時～4時・市役所。24日(金)午後1時～4時半・明峰中学校

「健康運動体験教室」
時2月16日(木)午後1時20分～3時半▽**内**基礎代謝の維持・向上的の軽運動と話(医師から運動を許可されている人。体調により見学の場合も)▽**定**25人▽**申**☎**宛**2月1日(水)から

「lets」きんたくん健幸体操」
時①2月17日(金)②22日(水)③28日(火)午前10時半～11時半▽**場**①北陵公民館②総合体育館③東谷公民館▽**他**タオルと飲み物(②は上履き)持参

「レディース検診を実施」
時2月11日(祝)午後1時～2時半受け付け▽**対****内**①20歳以上・子宮頸がん検診②40歳以上・乳がん検診(2年に1回)▽**定**各35人▽**申**☎**宛**2月1日(水)から

「保健相談」
時2月1日(水)、3月1日(水)午後1時半～3時▽**場**総合センター▽**内**血圧測定と健康相談

「肝炎ウイルス検診を受けましょう」
肝炎ウイルス(B・C型)

予防歯科センター

問合せ ☎(759)3171

【口腔外科専門医による舌がん検診】
時3月10日(金)午後1時半～2時半▷**※**受診したことがない人▷**内**舌や頬など口腔粘膜の問診・視診・触診▷**申**☎2月1日(水)から同センターへ

【歯と口の健康セミナー】
口腔ケア研修会「誤嚥性肺炎を防ぐー摂食嚥下機能障害について、解剖学・生理学からみてみましょう」をテーマに。
時3月9日(木)午後1時半～3時半▷**※**市民・介護施設職員▷**講**市歯科医師会の遠藤佳樹さん▷**定**30人▷**申**☎**宛**同センターへ

入居時自立型 介護付有料老人ホーム 残りわずか

2/18(土)～2/27(月) 個別見学会

【施設概要】●敷地面積/36,294㎡●建築面積/12,548㎡●延床面積/65,667㎡●構造規模/RC造(一部S造)、地上13階●居室数/599室(42.71㎡～99.67㎡)、介護居室78室78床(21.30㎡～28.10㎡)●開設/平成20年11月●土地・建物の権利形態/賃借(普通借家契約25年・平成20年契約)●返還金制度/あり(15年償却)●事業主体・運営管理/㈱ハープ・センチュリー・モア

要予約 昼食付

お申込み方法 下記フリーダイヤルよりご希望日の3日前までにお申し込み下さい。

【受付時間】9:00～17:00(土日祝も受付可) サンシティパレス塚口 後 常

【広告】

△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㈱暮らしの新聞社 ☎06(6850)8255 へ

市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、**☎**その他 **✉**申し込み(☎郵便で) **☎**電話で **☎**ファクスで **🌐**webから **✉**E-mailで **📧**窓口のみ **📧**先主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中。**📧**着順 **📧**抽定員超過の場合は抽選) **📧**お問い合わせ **☎**電話番号 **☎**ファクス番号 **🌐**ホームページ **✉**E-mail

2月相談の案内

相談名	予約・問合せ	内 容	日・曜日	時 間	場 所	相談員
行政相談	生活相談課 ☎(740)1333	国への意見・要望など。 当日会場へ	6 日(月)	午後 2 時—4 時	東谷公民館	行政 相談委員
			16 日(木)	午前 10 時—正午	同課市民相談室	
法律相談		先着 8 人。各相談日の前週の月曜 日午前 9 時から予約を	1・8・15・ 22 日(水)	午後 1 時半—3 時半	同課市民相談室	弁護士
		先着 6 人。各相談日の直前の月曜 日午前 9 時から予約を	12・26 日(日)	午後 1 時半—4 時半	アステ市民プラザ	
家事相談		先着 4 人。当日午前 9 時から予約 を	9・23 日(木)	午後 1 時—4 時	同課市民相談室	元家裁 調停委員
税の相談		先着 6 人。当日午前 9 時から予約を	2・16 日(木)	午後 1 時—4 時	同課市民相談室	税理士
行政書士相談		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	14 日(火)	午後 1 時—4 時	同課市民相談室	行政書士
土地境界・ 測量相談		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	21 日(火)	午後 1 時—4 時	同課市民相談室	土地家屋 調査士
司法書士 法律相談		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	28 日(火)	午後 1 時—4 時	同課市民相談室	司法書士
消費生活・ 多重債務相談	消費生活センター ☎(740)1167	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
年金相談	医療助成・年金課 ☎(740)1171	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
		尼崎年金事務所による出張相談。 ☎06(6482)4594へ電話予約を	22 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
特設人権相談	人権推進室 ☎(740)1150	日常生活での人権侵害など。 予約を	17 日(金)	午後 1 時—4 時	同室相談室	人権擁護 委員
女性のための 相談	男女共同参画センター ☎(759)1856	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	専門相談 員他
心配ごと相談	社会福祉協議会 ☎(759)5200	生活上や家庭内の困りごと、福祉 全般の相談	月曜日	午後 1 時半—4 時	健康福祉部相談室 ☎(740)1328	民生委員 児童委員
			木曜日		ふれあいプラザ 3 階 相談室 ☎(759)8611	
成年後見制度 相談	成年後見支援センター ☎(764)6110	成年後見制度に関する相談。 10 日(金)までに予約を	15 日(水)	午後 1 時—4 時	ふれあいプラザ 3 階 相談室	司法書士
介護サービス 相談	長寿・介護保険課 ☎(740)1148	介護サービスの悩みごとなど。 電話相談可	14・28 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
心の相談	障害福祉課 ☎(740)1178	専門医による相談。先着 3 人。 前週の木曜日までに予約を	3 月 7 日(火)	午後 2 時—3 時半	市医師会医療会館	医師他
知的障がい児(者) のための相談		知的障がい者相談員による相談。	9 日(木)	午前 10 時—正午	健康福祉部相談室	知的障がい 者相談員
ピア カウンセリング	障がい児(者)地域生活・就業 支援センター ☎(758)6228	身体・知的・精神障がい者当事者 ・障がい児の保護者相談。予約を	10 日(金)は午後、15 日(水)・17 日(金)・ 20 日(月)・21 日(火)は午前		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	牧の台子育て学習セン ター ☎(794)7065	電話・来所相談	月～金曜日 (金)は午前のみ	午前 9 時半—正午、 午後 0 時半—3 時	同センター	子育て支 援相談員
	子育て支援ルーム ☎(740)1125		月～日曜日	午前 9 時 —午後 5 時半	アステ市民プラザ	
認知症老人 電話医療相談	市医師会事務局 ☎(759)6950	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		
教育相談	教育相談センター ☎(757)8080	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		
子どもの悩みの 電話相談	教育相談センター ☎(758)7830	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
子どもの人権相談	子どもの人権オンブズ パーソン ☎0120(197)505	いじめや体罰など人権侵害への 相談と調整。電話・来所相談	月～金曜日	午前 10 時 —午後 6 時	市役所 3 階相談室	調査相談 専門員
子どもの育児・ 発達相談	川西さくら園 ☎(755)1772	電話相談可。 来園相談は予約を	月～金曜日	午前 9 時 —午後 5 時	同園	同園職員・ 心理相談員
キャリア・ カウンセリング	産業振興課 ☎(740)1162	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	6・13・20・ 27 日(月)	午後 1 時—5 時	パレットかわにし	キャリアカ ウンセラー
労働相談		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	8・22 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
職業相談	川西しごと・サポート センター ☎(757)6380	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
若者キャリア サポート	若者キャリアサポート 川西 ☎(764)6823	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
子ども・若者 総合相談	こども・若者政策課 ☎(758)5044	中学校卒業後～39 歳までの人と家 族。ひきこもりなどの相談。予約を	9・23 日(木)	午後 1 時—5 時	アステ市民プラザ	臨床心理 士他
農地相談	農業委員会事務局 ☎(740)1253	農地に関する相談	月～金曜日	午前 9 時 —午後 5 時半	同事務局執務室	同事務局 職員
市民活動・NPO・ 起業サポート相談	市民活動センター ☎(759)1826	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

福祉

各種手当を振り込み

福祉手当・特別障害者手当・障害児福祉手当を 2 月 10 日(金)に、重度心身障害者(児)介護手当を 2 月 23 日(木)に振り込みます。

支払通知書は発送しませんので、通帳を確認してください。3 カ月以上の入院や、施設へ入所したときなど、受給資格がなくなる場合がありますので、申し出てください。
☎ 障害福祉課 ☎(740)1178

ふれ愛バザール

市内の障がい者福祉施設などで構成する生産品販売促進委員会「みんなの店」がお菓子やグッズなどの販売と、ダンスや体験ヨガなどのイベントを開催します。

☎ 2 月 18 日(土)午前 10 時—午後 6 時
☎ アステ川西びいぽう広場
☎ 障害福祉課 ☎(740)1178

身体障害者福祉協会

入会説明会

☎ 身体障害者福祉協会
☎ 2 月 19 日(日)午後 1 時半—3 時半
☎ 場ふれあいプラザ
☎ 身体障害者手帳を持つ人
☎ 身体

障害者福祉協会の活動内容や、障がい者福祉施策の説明など
☎ 同協会会長の秋山博さん ☎090(4309)1599

県立障害者職業能力開発校
訓練生募集

同校が身体障がい者(所定の条件を満たす人)を対象とした訓練生(OA 事務科 20 人、グラフィックアート科 20 人、インテリア CAD 科 15 人)を募集します。
☎ 2 月 20 日(月)～3 月 9 日(木)に、ハローワーク伊丹で職業相談の上、応募書類を作成し提出
☎ 同校事務局 ☎(782)3210

県立障害者高等技術専門学院
学院生を募集

同学院が身体等障害者訓練(ものづくり科、ビジネス事務科、情報サービス科)と知的障害者訓練(総合実務科)のうち、第 2 回選考結果で定員に満たない科について、2 月 7 日(火)から 3 月 7 日(火)まで学院生を募集します。
詳しくは 2 月 1 日(水)以降に同学院ホームページへ。
☎ 078(927)3230・☎ http://www.sgiac.jp/

ボランティア活動センター

☎(759)5200

ふれあいプラザ

☎ ボランティアグループ登録
説明会

☎ 3 月 14 日(火)午前 10 時—正午
☎ 30 年度に向けた登録・助成金基準の見直しについて説明など
☎ 新規グループのみ前日までに同センターへ
☎ 個人ボランティア交流会

☎ 3 月 14 日(火)午後 1 時半—3 時半
☎ 個人ボランティアとこれからボランティアを始めようとする人の情報交換や交流の場
☎ オープンカフェッジ

テーマは「留学体験談を聞いてみよう」。
☎ 毎月第 2 金曜日午後 6 時—

8 時
☎ 10 代後半～20 代後半
☎ 市社会福祉協議会職員
☎ 仲間づくりなど、誰でも気軽に立ち寄れるつながりの場
☎ 費 100 円

☎ ボランティア活動相談
☎ 2 月 18 日(土)午後 1 時半—3 時半

高齢者

金婚夫婦祝式典

☎ 神戸新聞社
☎ 5 月 14 日(日)午後 1 時から
☎ 西宮市民会館
☎ 昭和 43 年に婚姻届を出した(挙式した)県内在住の夫婦
☎ 定 400 組
☎ 市役所 1 階の長寿・介護保険課に備え付けの申込書に必要事項を書き、2 月 28 日(火)(必着)までに ☎ 650 |



問合せ 長寿・介護保険課 ☎(740)1174

27 区画の利用者を募集します

養護老人ホーム「満寿荘」北隣にある貸し農園 27 区画の利用者を募ります。期間は 4 月 1 日から 31 年 3 月 31 日までの 2 年間。利用は 1 世帯 1 区画(7 平方メートル)です。
☎ 65 歳以上の市民
☎ 年 5,500 円
☎ 市役所 1 階の長寿・介護保険課に備え付けの申込書に必要事項を書き、2 月 28 日(火)までに同課へ



Smile de スマイルで
はい！ポーズ



飛行機ってカッコいいよね。お外に出るといつも探しちゃうんだ。すべり台もお気に入りなんだよ。



木のバズルがお気に入りなの、楽しくて夢になっちゃう。自転車も上手に乗れるのよ。

2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	川西市に住民票がある妊婦	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(合計8万円)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	乳児(1歳ぐらゐまで)とその保護者	24日(金)	9:30～10:30	身体計測、育児や栄養の相談、読み聞かせ。パスタオル持参
母親学級	妊娠5カ月以上の人(経産婦可)	3月3・10・17日(金)の全3回	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	生後4カ月	9・23日(木)	13:00～14:00 ※対象児には事前に郵送で案内。案内が届かない場合は、問い合わせを
	10カ月児	28年3月生まれ	1・15日(水)	
	1歳6カ月児	27年8月生まれ	13・20日(月)	
	3歳児	26年1月生まれ	14・28日(火)	

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)	17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		27年2月生まれ	8・22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
歯科健診	1歳児親子	28年2月生まれ	16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	26年8月生まれ	2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	25年8月生まれ			
	4歳児	25年2月生まれ	23日(木)	13:45～14:45	歯科健診など。直接センターへ
	5歳児	24年2月生まれ			

小児救急診療(15歳未満、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 ▷日・祝日・年末年始(12/29～1/3)…8:30～翌朝6:30
伊丹市昆陽池2丁目10	電話相談 ☎(770)9981	平日…20:00～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		
子育て・家庭支援課 ☎(740)1179	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

さむ～いこの時期こそ、
プレイルームに行きましょう！

身体を使って遊べる絵本やおもちゃ、
温かい人とのかわりが待っています

毎日、寒さと戦いながらの子育てや家事は大変ですね。特に寒さが身体になじめずに、外出できない。戸外遊びができない。どうしても毎日、室内遊びで1日が終わってしまう。子どもたちは毎日の生活の中で、さまざまなストレスを感じながら、それを遊びの中で発散させたり、時には学習したりしています。家の中では、日々のストレスを発散させることができる遊びが難しい。生活を一緒にする保護者の皆さんは、「分かっているけれど、寒いから戸外遊びは避けたい」そんな気持ちが伝わり、どうしてもスマホゲームやパソコンゲームに頼ってしまいます。

思い切って、一度外出してみましょう。どこに行ったらいかなあ～と迷ったら、「プレイルーム」。身体を使って遊ぶおもちゃがあったり、初めて見る絵本があったり、そして、温かい人とのかわりが待っています。さあ、あったまりに行きましょう。



子育てSTYLE One Point
今月の担当は…
子育て・家庭支援課
問合せ ☎(740)1179

■プレイルームの案内	
【牧の台子育て学習センター】	月～木曜日、午前9時半—正午・午後0時半—3時。金曜日、午前9時半—正午
【総合センター】	月・火・木曜日、午前9時半—正午・午後0時半—3時
【アステ市民プラザ子育て支援ルーム】	毎日、午前10時—午後4時
【アップルただ・ちゅうおう・みなみ(市立保育所の地域子育て支援ルーム)】	月～金曜日、午前9時—正午、午後0時半—2時半
【地域子育て支援センター「タブリエ」(パステル保育所内)】	月・火曜日、午前9時—正午。月～木曜日、午後1時—3時

市役所への郵送は、〒666-8501と課・室名で届きます。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。

【記号の意味】 主催 日時 場所 対象 資格 講師 内容 種目 費用 定員 他 その他 申し込み(郵便で) 電話で ファクスで Webから E-mailで 窓口のみ 先着順 定員超過の場合は抽選 問い合わせ 電話番号 ファクス番号 ホームページ E-mail

子育て
ファミリーコンサート
時3月5日(日)午前11時—正午
▽場アステホール▽対未就学児と保護者▽内市民オーケストラによるコンサート▽定80組▽申6期2月6日(月)からアステ子育て支援ルームへ▽問☎(740)1125
子育て支援講座
こころのストレッチ
時3月2日(木)午前10時—正午
▽場アステ市民プラザ▽対子育て支援活動をしているまたは子育て中の人▽講心理スベース「ばればれ」の稲松由佳さん▽定25人▽他保育あり。先着10人▽申6期2月1日(水)からアステ子育て支援ルームへ▽問☎(740)1125
公園で遊ぼう
主パステル保育園▽時3月9日(木)午前10時半—11時半(雨天中止)▽場丸の内公園▽対未就学児と保護者▽内集団遊びや製作▽問☎(757)2440
子育て支援メッセin阪神北
時2月19日(日)午前11時—午後3時▽場アステ市民プラザ▽内親子参加・体験型のプログラムや育児相談ブースなど▽

子育て支援メッセin阪神北
実行委員会の蔵原さん ☎080(1427)1221
助産師といっしょにベビーマッサージ
主市助産師会▽時2月23日(木)午前10時半—11時半▽場総合センター▽対1歳までの子どもと保護者▽内ベビーマッサージと交流・相談の会▽費1000円▽定15組▽申6期2月16日(木)まで▽問☎090(9257)8586
保健センター ☎(758)4721
【両親学級】
時2月26日(日)①午後1時—4時②2時15分—4時▽対①妊娠16週以降で初めて親になる夫婦②28年6～9月生まれの

子どもと両親▽内お風呂の入れ方や手遊び、絵本体験など▽定①20組②12組▽申6期2月2日(木)から
【乳児のB型肝炎ワクチン】
ワクチンを接種すると、一過性の肝炎やキャリアになることを予防できます。このため、28年10月1日から定期接種(1歳になると対象外)になりました。
各病・医院で予約の上、接種してください。市外(猪名川町除く)で接種する場合は、事前に手続きが必要です。
川西児童館 ☎(758)8398
【親子で遊ぼうDAY】
時2月8日(水)・23日(木)午前10時—11時半▽対1～3歳の子

子どもと保護者▽内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6期当日会場へ
【一歳のひろばONEだーらんど】
時2月16日(木)午前10時—11時▽対1歳の子どもと保護者▽内自由に遊びながら親子で交流▽他親子ともに上履き持参【親子の絆づくり「赤ちゃんがきた！」】
時2月22日～3月15日の毎水曜日午後1時半—3時半。全4回▽対28年9～12月生まれの第1子と母親▽内初めて子育てをする母親同士で、交流しながら赤ちゃんのことを学ぶ講座▽定20組▽申6期2月2日(木)から

久代児童センター ☎(756)1321
申6期各申込日の午前9時半から同センターへ
【マタニティ&産後ママ交流会】
時3月8日(水)午後1時半—2時半▽対妊娠中から産後6カ月ごろまでの母親(子ども同伴)▽内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2月7日(火)
【ひなまつり会】
時2月28日(火)①午前10時半—11時15分②午後3時半—4時半▽対①未就園児②幼稚園児小学生(①と幼稚園児は保護者同伴)▽定①40人②25人▽申2月1日(水)

読み聞かせ&語り 如月 February 2月

【北陵公民館 ☎(794)9090】
時対8日(水)午前10時半から・乳幼児。22日(水)午後2時から・幼児と児童
【東谷公民館 ☎(794)0004】
時1日(水)・15日(水)午後2時40分—4時▷対幼児・児童と保護者▷内読み聞かせや工作など
【緑台公民館 ☎(792)4951】
時15日(水)午後2時半—3時半▷対乳幼児▷内読み聞かせと工作
【清和台公民館 ☎(798)1280】
時1・8・15日の水曜日午後3時—4時▷対幼児と児童▷内節分遊びや読み聞かせ、折り紙など
【けやき坂公民館 ☎(798)0770】
時対8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1日(水)午後2時半—3時半▷対幼児と児童▷内読み聞かせと工作
【明峰公民館 ☎(759)6901】
時1日(水)午後3時—4時▷対幼児と児童▷内読み聞かせ・工作など
【中央公民館 ☎(758)0103】
時内3日(金)午前11時からと午後3時半から・読み聞かせと工作。18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28日(火)午前10時半—11時
【中央図書館 ☎(755)2424】
時対内4日(土)・11日(水)午前11時から・2歳以下、午後2時半から・小学生・読み聞かせ
【川西児童館 ☎(758)8398】
時7・14・21・28日の火曜日午前11時—11時半▷対幼児と保護者▷内絵本の読み聞かせ
【久代児童センター ☎(756)1321】
時9日(木)午前10時半—11時15分▷対幼児▷内読み聞かせや手遊び、折り紙など

Lifestyle habit 生活習慣病に 特化した検査を実施

症状が進めば命の危険も
自己判断せず年に1度は検査を



内科診療部長兼生活習慣病センター長 千森義浩

「ライフスタイルの変化などから、生活習慣病の患者さんは増えていますね。そのため、川西病院では予防にも力を入れています」そう話すのは内科診療部長兼生活習慣病センター長の千森義浩医師。「当院で行う人間ドックは、5年前から『生活習慣病コース』を設けています。このコースには、動脈硬化の指標となるMDA・LDL（酸化コレステロール）や内臓脂肪の蓄積に関連した物質であるアディポネクチンの測定、将来の脳梗塞や心筋梗塞に係る頸動脈エコーやCTによる内臓脂肪面積測定など、近隣の病院ではあまり実施していない検査項目を取り入れています」

昔は成人病といわれていましたが、近年では若い人にも起こることから、名称が改められました。

「生活習慣病には、脂質代謝異常、いわゆる高脂血症や高血圧、高血糖（糖尿病）などが含まれます。これらが進むと動脈硬化が起こり、狭心症や心筋梗塞といった心臓病や、脳卒中を引き起こします」この病気は自覚症状があま



りないのが特徴と千森医師。「若い人や痩せている人でもかかる病気です。遺伝的になりやすい場合もあるので、家族の中で生活習慣病になった人がいる場合は要注意。また、喫煙も動脈硬化を引き起こす大きな原因になります」

同病院では、問診や検査で早期発見し、適切に対処できる専門家がそろっているそうです。

「当院には、私を含む医師や看護師、管理栄養士、臨床検査技師などで組織する生活習慣病センターがあります。同センターでは、人間ドックや外来の生活習慣病診療、禁煙支援外来を担当。最新の検

査機器も導入しています」自分の体を正しく理解するためにも、1年に1回は検査を受けてもらいたいと千森医師は話します。

「健康だと思っている人に、ぜひ検査を受けてもらいたいですね。気付かないまま症状が進めば、取り返しのがない状態になることもありま

おとな子どもも

食と育つ

保健センター
☎(758)4721

レシピ 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

●材料（おとな4人分）

干しサクラエビ …………… 10g
水菜（小松菜、ホウレンソウ、菊菜でも可） …………… 40g
ネギ …………… 5g
☆ { 塩・おろしショウガ …………… 各小さじ1／4
ごま油・しょうゆ …………… 各小さじ1／2
ワンタンの皮 …………… 20枚
固形スープの素 …………… 1個
塩・こしょう …………… 少々
※ニンジン、彩りにお好みで。

熱量（1人分）：69kcal、塩分：1.5g

●作り方

①水菜は粗みじん切りにして塩をふり、手でもんで10分ぐらい置く。ネギも粗みじん切りにする。
②ボールに水気を切った水菜と干しサクラエビ、ネギを入れ、☆の調味料を加える。よく混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包む。
③鍋に600mlの水と固形スープの素を入れて溶かし、②を加えて浮き上がるまで煮る。塩・こしょうで味を調える。



水菜と干し桜エビの ワンタンスープ

寒いこの時期、スープでほっこり

人権啓発シリーズ

生きる

人権推進室
☎(740)1150

被差別部落との出会い

問題の性質や歴史は違っても
差別の構図自体は共通するものがある

ごきげんよう。戸籍上は男性の女性弁護士、仲間しゅんです。

私が弁護士になるまでの重要な転機となった出来事の一つに、部落問題との出会いがあります。実は、私は子どものころからアトピーに悩まされてきたのですが、そのことで周囲から心ない言葉を浴びせられたり、またそんな自分を自己否定してきたことがありました。

そんな私が中学生だったころ、当時の同和教育で、被差別部落の問題について初めて知ったのです。同和教育のビデオの中で、部落出身者が差別されたときの悔しさを打ち明けたり、部落出身であることを隠したり、自己否定してきたことを語ったりする様子を見て、私は「仲間がいる」と、強いシンパシーを感じたのを思い出します。

それ以降、私は大学生になってから、部落問題などの人権問題について学ぶサークルに加入し、被差別部落や識字教室、民族学校などでのさまざまな出会いが今につながっています。そういった経験を踏まえて思うのは、アトピーのことと被差別部落の問題、あるいはセクシュアルマイノリティの問題と、それぞれ問題の性質や歴史は大きく違っても、差別の構図それ自体は、どこか共通するものがあるということです。

差別は往々にして、差別される人を自己否定させ、そのことを隠さなければならないという心理を作ります。問題の性質は違っても、そこに通底するものを見抜くことが、さまざまな問題の理解につながるように思います。
(なにわばし国際合同法律事務所 弁護士 仲間しゅん)

解約できていない通信契約の請求

新しい通信会社と契約した時は
以前の通信会社の解約を忘れずに

事例1 1年前にインターネット回線の契約をA社からB社に変更した。A社には解約の電話を入れたと思う。最近、クレジットカードの請求書を見ていたら、解約したはずのA社からの引き落としがあることに気が付いた。調べてみたら、1年前から毎月5,000円を払っていた。A社に連絡したら「解約の連絡は受けていない」と言われた。解約したはずなので返金してほしい。(70歳代 男性)

事例2 3年前、通信会社の代理店からインターネット回線の勧誘があり契約した。当時は「ネット検索とかに挑戦しよう」と思っていたが、やはりパソコンの使い方も分からないので、最近、代理店に「解約したい」と電話をした。担当者は「分かりました。解約しておきます」と言ってくれたので、解約できたと思っていたが、昨日、通信会社から1,800円の利用料請求書と振込用紙が届いた。(80歳代 女性)

事例1は、センターからA社に問い合わせたところ「解約の連絡を受けた記録はありません」という返答でした。今回の申し出で解約にはなりませんが、返金はされませんでした。

事例2は、センターから通信会社に連絡すると「代理店からお客様からも解約の申し出はないので、契約は継続しています。ただ、今回は代理店の対応にも問題があったと思われるので、解約手続きをします。請求書は破棄してください」との回答でした。

通信契約を変更した時は、以前の契約は自分で申し出て、確実に解約しましょう。解約後はクレジットカードの明細書や銀行通帳などに引き落としがないか確認しましょう。



1/8 新春恒例の消防出初式 川西北小学校と文化会館で開催

消防職・団員とガールスカウト合せて約 450 人と消防車両が行進した後、市長などが観閲。式典では、優良消防職・団員や地域防災へ貢献した消防団（部）に対し、県知事や市長、消防長、消防団長から表彰状が授与されました。



12/22 防災ネットワークを強化 若い力で災害時には迅速な支援活動

ふれあいプラザで（一社）川西青年会議所と（社福）市社会福祉協議会との災害時相互協力協定締結式が行われました。同協定では、災害時の支援活動はもちろん、平時の備えに関する共通事項などが定められています。



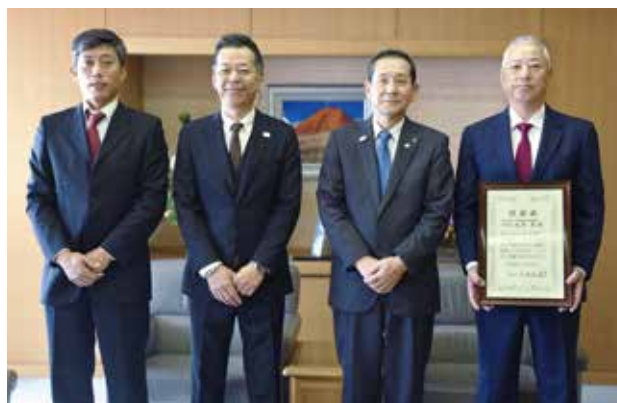
12/20 マナーと安全意識を向上 高校生約 900人と保護者、地域の人が参加

県立川西明峰高校で自転車安全運転講演会が開催されました。川西警察署員による講演のあと、シミュレーターを使って安全運転ができているか確認。フォーラムでは講演の感想や高校生の本音など、さまざまな意見が出されました。



1/17 災害時の初動対応に活用 市役所で貸与式

災害時に役立ててほしいと、ダイハツ工業㈱から災害初動支援車 2 台が貸与されました。同車のうち 1 台に搭載されているコンテナには、発電機や投光器、ジャッキなど、約 20 種の資機材が装備されています。



1/11 子どもの健全育成のために寄付 ふるさとづくり寄附金への協力に感謝状

（一社）川西建設協会が「川西市ふるさとづくり寄附金」として、チャリティーゴルフの収益金約 10 万円を寄付。市長から感謝状が贈られました。子どもの健全な育成のために役立ててほしいとのことです。



12/18 救命の輪を広める 120人以上が学ぶ大規模救命講習会

アステホールで「Push! Push! Push! ひろめよう救命の輪 in かわにし」が開催されました。10～68 歳の 126 人が参加。参加者は、胸骨圧迫トレーニングツールを使って、心肺蘇生法と AED の使用方法を学びました。



1/8 こまで日本昔話を実演 親子連れなど約 60人がこま回しを体験

郷土館にあるアトリエ平通で、2,000 個以上のこまを所有する枇杷さん夫婦が、「からくりこま」や「鳴りこま」など約 60 種類のさまざまなこまを披露。

大きなこまの中から小さなこまが飛び出す「飛び出しこま」や、一寸法師や桃太郎をモチーフに、こまを使いながら物語を聞かせる実演に、子どもたちは興味津々で身を乗り出していました。



12/22 約 60年ぶりに一新市民憲章 1月1日付けで公示

市民団体など、各分野で活躍する皆さんに関わってもらい、さまざまな思いをまとめた市民憲章が、市長から議会に披露されました。

幸せを実感できるまちの実現をめざして、市民一人ひとりがそれぞれの立場で考え、行動するための合言葉。市を思うからこそ出てくる、たくさんの願いが込められています。

現在、同憲章は市役所 1 階正面案内横に掲示しています。



1/13 キセラ川西と黒川地区をつなぐ 移植への思いなどを語ったトークイベントも実施

日本一の里山といわれる市北部の黒川地区が協力し、2 年以上の歳月をかけて準備を進めてきた、市南部のキセラ川西への移植プロジェクト。同地区を象徴する、台場クヌギの掘り取りイベントが行われました。イベントにはプロジェクトを監修するプラントハンターの西畠清順さんも参加。キセラ川西近隣の保育所の児童約 30 人も集まり、自分たちのまちにやってくる木へ歓迎の思いを込めて作業を見守りました。



1/9 旧交を温める新成人 文化会館での成人式に 859人が参加

今年、成人になったのは 1,498 人。式典開始前には、市内を縦断する能勢電鉄を舞台とした市の PR 動画「KAWANISHI DINNER」が上映されました。

また、市在住のアーティスト「TeN」さんが出演し、新成人のために作った新曲「翼」を初披露。イベント最後の抽選会では、ダイハツ工業㈱など協賛によるプレゼントが贈られ、終了後には全員に三ツ矢サイダーが手渡されました。

川西まちなか美術館

2/19日～3/5日

◎阪急・能勢電鉄「川西能勢口」駅周辺

主催：川西まちなか美術館実行委員会(市中心市街地活性化協議会) ☎(744)7112



能勢口駅周辺が美術館に变身 芸術作品がまちを彩る

市内外のアーティスト&グループ49組が参加

期間中の創作作品を含め51作品が駅周辺に大集合

これから羽ばたく若手アーティストや学生などの発表の場を設け、市の中心市街地を盛り上げようと3年前から始まった「川西まちなか美術館」。

期間中は阪急・能勢電鉄「川西能勢口」駅周辺の店舗などがギャラリーに。

即興で絵を描く「まち美ライブペイントフェスタ」や作家自らがオリジナル作品を展示・販売する「まち美アートマーケット」、子どもたちと一緒に絵を描く「まち美ワークショップ」など、まちとひととアートが一体となります。この機会にぜひ訪れてみてください。

招待アーティスト

■ silsil(シルシル)さん

「色気」＝「生氣」目に見えない魅力を描き出す。スピード感と躍動感が特長

■ 高田雄平さん

廃材を使って作品を制作する「エコロジカルアーティスト」。国内外で幅広く活躍

■ 松井コーヘーさん

独特な線と色彩そして価値観を持つ。アートディレクターやワークショップなど多方面に活躍

開催期間中のイベント

【オープニングセレモニー】

silsil(シルシル)さんによるライブペイント

日時：2月19日(日)午後1時半から

場所：アステ川西ぴいぷう広場

【川西ゆかりの特別展】

市ゆかりの青木大乗画伯と平通武男画伯の絵画を特別展示

日時：2月19日(日)～3月4日(土)午前10時～午後5時

場所：アステギャラリー

【まち美ワークショップ】

①高田雄平さんと巨大な龍を作製する

日時：2月19日(日)午前10時～午後3時

場所：アステ川西ぴいぷう広場

②松井コーヘーさんと竹馬感覚で遊びながら絵を描く

日時：3月4日(土)午後1時～3時(雨天中止)

場所：ジオ阪急川西レジデンスマーク北側広場

and more...

1月号の26ページ「保健センター」親子料理教室の記事内で、開催日の誤りがありました。正しくは、18日(木)でした。おわびして訂正いたします。

CHECK & QUIZ

次の空欄(○の中)を埋めてください。

1：特集「〇幸」のパイオニア 2：川西ま○なか美術館

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：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、2月10日(金)(消印有効)までに〒666-8501・かわにし魅力推進室「クイズ」係へ。

※1月号の正解は(民)(ま)で、83通の応募がありました。

12月末現在の人口

男………75,896人(+1)

女………83,772人(-18)

計………159,668人(-17)

世帯数……69,358世帯(-11)



【広報誌が届かない人は(公社)川西市シルバー人材センターへ連絡を フリーダイヤル 0120(586)189 (平日の午前9時～午後5時半)】