

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. 2016 No.1322

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

特集

健康の先に

「健幸マイレージ」や「きんたくん健幸体操」。現在、市が推し進める「健幸」は「健康で幸せ」の造語です。今回の特集ではこの言葉に焦点を当て、「今、なぜ健幸か？」を考えます。





千葉さんのウォーキングロード最明寺川。「信号もなく、せせらぎが気持ちいい」と話す。調子のいい時は、合流する猪名川沿いも歩くが、決して無理はしない。「物事を考えるなら、歩いている時。前向きになれます」。自分の生活を振り返る時間にもなっている。



健幸マイレージに参加
千葉順子さん(51歳)



生活改善へ一歩

「体を動かすこと」から遠ざかっていた千葉さん。仕事柄じっと座っていることや、かつての持病がそうさせていました。しかし、話を聞くと「ここ数カ月、体が軽い」と笑います。そこには、小さなきっかけがありました。「歩くことは趣味」と言えるほどの大きな一歩。一体何があったのでしょうか。

今、なぜ「健幸」か？

個人の健康はまちの未来の幸せ

一昔前と比べ、健康への意識が高まっている現代
多くの人がスポーツにふれ、食事の管理など、生活改善に励んでいます
市民の皆さんの健康は、まちの将来にとっても重要なこと
今、川西市が打ち出している「健幸」
皆さんの取り組みの背中を押したい。そんな思いから始まった取り組み
かわにしの未来にとってどういう意味があるのでしょうか

問合せ 健康づくり室 Tel.(758)4721

きっかけは、保健センターで受診した健康診断でした。去年5月のことです。コレステロール値が高く、指導の案内がきたんです。

同封されていたのが「グッドヘルス教室」のチラシ。無料の血液検査に加え、保健師さんや管理栄養士さんの個別面接、健康運動体験教室などが受けられる教室です。

「いいな」とは思ったんですが、仕事もあるので悩みました。でも、友達が誘ってくれて、結局受けることにしたんです。

面接後、歩数計を渡され、着けるよう指導されました。仕事

が窓口業務ということもあり、立ち歩くことが少ないんです。今、生活を振り返ると「確かにまずかったな」と思いますね。

それに私、30代のころに長い間ヘルニアを患っていたんです。普段も自転車などで移動するようになっていて、いつしか体力に自信がなくなっていました。筋力がね、弱くなっていましたよ。

でも、意識が変わってきたんです。教室の一環で覚えた体操などが影響したんですかね。例えば「きんたくん健幸体操」。年代や体力に合わせた体操方法が用意されています。自分の

毎日、少しずつ。

筋力が弱くなってしまっていた。体力に自信がなかった自分「歩くこと」が好きになって生活が変わった

ペースでレベルアップができ、気が付けば毎日続けるようになっていました。少しずつですが、動くことへの自信もついてきていたんだと思います。

そんな頃、保健センターで「健幸マイレージ」のことを聞いたんです。健康に気を付けることでポイントが貯まり、それに応じてプレゼントがもらえる。今の自分にぴったりだと思いました。一石二鳥です(笑)。

「がんばってまずポイント」というのがあって、上限はありますが、歩いた分だけポイントが付くんです。一つの基準が一日1万2000歩。私の世代の推奨歩数だそうです。多いですよね。

最初は「1万歩なんて絶対無理!」と思っていたんです。でも、不思議なもので、日課にすると「歩くの好きやわ」って思えるようになるんですよ。

これまでの一日の最高歩数は2万770歩。5月の健康診断時には考えられなかったことです。

取り組みを始めて「しんどくなったらやめよう」って決めたんです。その上で、毎日、少しずつ歩く距離を伸ばしていきました。

「健幸マイレージ」に参加していると、目に見える形で自分の状態が分かるんです。歩数をグラフで表してくれているんですよ。そうすると、目標ができますよね、「今度はこの歩数まで行こう」って。

歩くことが好きになって変わったのは、体の状態だけではありません。それが生活の「オプション」になるんですよ。

旅行を計画する時にも「この観光名所に行って歩いてみよう」なんて考えながらプランを練るようになっていました。「歩く」という行為は、いつでもどこでもできることです。それが好きになると、すごく日々の生活が楽しくて幸せなんです。

今、コレステロール値は、正常な値まで減少しました。体重も減り、維持が可能になりました。考え方も変わって、文字通り心も体も健康です。2万歩以上歩いても平気になった自分にビックリしています。

体力的に、長時間歩くことや急な坂を上り続けることなどは、まだ難しいかもしれませんが、でも、このまま今の生活を続けて、いつかは山登りや一庫ダム周遊マラソンにも挑戦したいと思っています。

がんばりがポイントに
特産品などと交換可能

27年10月1日にスタートした「健幸マイレージ」。現在、約700人が参加しています。歩数計を付けて歩いたり、健康プログラムに参加したりすることで、健康状態などに応じてポイントがもらえる仕組み。獲得したポイントは、市の特産品や商品券などと引き換えることができます。

27年度の事業は募集を終えましたが、来年度も引き続き実施する予定です。

始める！歩数計生活
健幸マイレージに挑戦

参加者はまず、説明会に出席。会場で、「健幸ポイントカード」や歩数計などを受け取ります。

参加に必要なものを受け取ったら、さあスタート。健幸マイレージへの挑戦が始まります。

ポイントゲット
あなたはどれを伸ばす？

ポイントを貯めるための方法は大きく分けて5つ。

民間のスポーツクラブなどに入会する「入会したよポイント」、歩数計を付けて歩いた歩数に応じてポイントが加算される「がんばってますポイント」、市やコミュニティ組織、民間のスポーツ教室などに参加する「行きましたポイント」、BMIや筋肉率の改善に応じた「変わりましたポイント」、健康診断などを受診する「健診受けたよポイント」、本年度は9000ポイントを上限に、1ポイントが1円に換算されます。

参加者は、ウェブ上のマイページで、累積ポイントや歩数を知ることができ、メールでも情報を受け取ることができます。また、日ごとの歩数データなどがグラフ化され、運動などの計画や目標を立てるお手伝いをします。

健康になって、「褒美」もある。あなたの健幸生活を市が後押しします。

※枠内は27年度実施分

健幸マイレージを一挙解説

前ページの千葉さんも参加したおトクな制度。28年度にも実施する予定です。参加したら何をやるの？ どんなどころがおトクなの？ ポイントって？ 健幸生活への第一歩。皆さんに全貌を紹介いたします

行きましたポイント

対象のプログラムに参加することでポイントが得られます。生活習慣病予防教室や川西一庫ダム周遊マラソン大会など市の事業のほか、各地区コミュニティ組織の主催する各種催し、能勢電鉄㈱主催の「のせでんハイキング」などの参加によってもポイントが加算されます。参加日数に応じてポイントが変わるこのシステム。仲間と一緒に取り組めることが励みになるかもしれません。市内の行事に興味を持つあなたにもおススメです。

Ax 800pt

がんばってますポイント

普段から歩数計を身に付けて歩くだけで、日々のデータを自動的に記録。記録されたデータについては歩数管理のWebサイトで、推移などが確認できます。年齢によって推奨歩数（生活習慣病発症リスクを低減させるために推奨される歩数）が設定され、例えば40～74歳なら、1日1万2,000歩、75歳以上なら1日9,000歩となっています。達成すれば、それに応じたポイントが得られ、平均歩数となるベースラインとの差によってもポイントが加算されます。ポイントの集計は一月ごと。毎月コツコツと歩くことがポイント増の秘訣です。

Ax 3,200pt

入会したよポイント

スポーツクラブなどへの入会によってポイントが得られます。上限は3,000ポイント。総合体育館などのスポーツ教室アミカルへの参加が対象となったほか、今年度は民間事業者からスポーツクラブフィットネスビガーとNSI清和台スポーツクラブの協力がありました。

Ax 3,000pt

健診受けたよポイント

いわゆるメタボ健診といわれる特定健康診査や後期高齢者医療制度に加入している人を対象とする後期高齢者健康診査、人間ドック、健康診断（特定健康診査に準ずるもの）を受診することでポイントが得られます。

Ax 1,000pt

変わりましたポイント

健幸測定会で、BMI（Body Mass Index：体格指数）や筋肉率を測ります。体組成計の測定データはその場でスタッフが記録。3カ月毎に測定し、基準範囲内にある場合や改善された場合にはポイントが得られます。改善された場合は、改善率によってポイントは高くなっていきます（年齢によって基準は異なります）。自分の基準となるBMIや筋肉率はWebサイトのマイページから確認が可能です。

Ax 1,000pt

もらえる！お得なモノ

健幸マイレージ実施期間、参加者はポイントに応じて、商品などがもらえます。1ポイント1円換算で、9,000円を上限に、兵庫ブランド「五つ星ひょうご」に輝いた商品を含む川西市の特産品や公共交通機関で利用できるパストラルカード、JCBギフトカード、「Ponta」ポイントと交換が可能。地域貢献のための寄付という選択肢もあります。



情報通信技術

ICTを生かす インセンティブ付きの事業を推進 健康意識を変えるきっかけを作る



健康づくり室長
小倉光

SWCへの道「歩いて暮らせるまちづくり」

SWCの考えの一つは、市民の皆さんが健康で生きがいを持って幸せに暮らせるまちづくりを進めていくため、健康づくりとまちづくりを連動させた事業に取り組もうというものです。

例えば、歩きたくなる、歩いてしまうような歩道や自転車道の整備、歩いて暮らせる、出掛けやすい取り組みとして、車に依存しない公共交通の整備・充実があげられます。

また、歩くことにより、健康になるだけでなく、出会いや交流が生まれ、その積み重ねが地域の活性化にもつながっていくというものです。

現在策定中の市の総合戦略では、健康づくり施策を総合的に推進していく「(仮称)健幸まちづくり条例」の制定や健幸マイレージの普及促進、また、地域内公共交通の推進、公園への健康遊具の設置などを掲げています。

「健幸マイレージ」に期待するもの

今年度の「健幸マイレージ」はICT (Information and Communication Technology) を活用した、インセンティブ



ICTの活用により、健幸マイレージ参加者は、自分の状態をPCなどの端末で閲覧可能。それに加え、保健センターなどで定期開催される「健幸測定会」では、BMI (体格指数) などの指数を測れるほか、歩数計のデータを読み取った上で、設置された端末を使って、保健師などの指導を受けることができる。

ブ(動機づけ)付きの健康ポイント事業です。ICT、つまりインターネットなどの情報通信技術を活用。取り組みに参加いただいた市民の方々の歩数・体組成情報をデータ化することで、期間中の歩数やマイレージのポイントが、PCやスマートフォン端末などからその都度確認できるようになっていて、この点が昨年度実施分とは大きく異なる点です。

今年度は1,700人からご応募いただき、残念ながら定員700人に限定させていただきましたが、現在、参加いただいている方からは「歩数計を付けるようになってから、外へ出掛けるようになった」「歩数や体組成のデータが目で見られるので励みになる」など好評の声があり、実際に健康教室などへの参加者も増えてきている状況です。

参加者の7割は60歳以上の方で、今後自主的に楽しく継続ができ、歩数が増え、ひいては健康寿命の延伸につながる事業になるものと考えています。

また、「健幸マイレージ」ではコミュニティ組織や民間事業者などとの連携や協働、ポイント交換に特産品を選ぶことができるなど地域経済にも波及する取り組みも実施しています。

今関心の無い人へのきっかけに

26年度の「市民実感調査」によれば、「市民の健康づくりに意識的に取り組んでいる市民の割合」のうち「取り組んでいる」と答えた人は24.9%と、積極的な人が大変少ない状況です。

このインセンティブ付きの「健幸マイレージ」や「きんたくん健幸体操」が、まずは運動を始めるきっかけとなり、習慣化されればと思います。

今後も継続して健康づくりに積極的に取り組むことができるよう、市民の皆さんをしっかりと応援していきます。

鍵となる 市民の健康寿命

健幸を推進する理由

「健幸マイレージ」などの事業を推し進める川西市
新たな都市モデル確立に向けて「Smart Wellness City 首長研究会」にも加盟
市民が“健康で幸せ”に暮らせるまちづくりに向けて
行政にできることは、市民にできることは何なのでしょう

まちづくりと健幸

そこに暮らすことで健康になれるまち「スマートウェルネスシティ(以下SWC)」。

SWC首長研究会には、川西市を含めた32都道府県60区市町が参加しています。めざすのは、新しい都市モデルの構築。健康(ウェルネス)をまちづくりの中核に位置付けようとしています。

SWC首長研究会では、市民の皆さんが生涯にわたって「健康で幸せ」に暮らし続けることのできるまちづくりに向けて、情報共有などを進めてきました。この「健康で幸せ」を、私たちは「健幸」と呼びます。

健幸をめざす体操

「健幸」をめざす川西市で生まれたものの一つに、「きんたくん健幸体操」があります。

自分の体調やレベル、年齢にあわせて進められるバリエーションは5種類。「エアロビクス編」や「転倒予防編」「ストレッチ編」「筋トレ編」

「ウォーキング編」の中から、伸ばしたいものを選びます。その上で、自分にあった適度なペースで続けていくことができます。

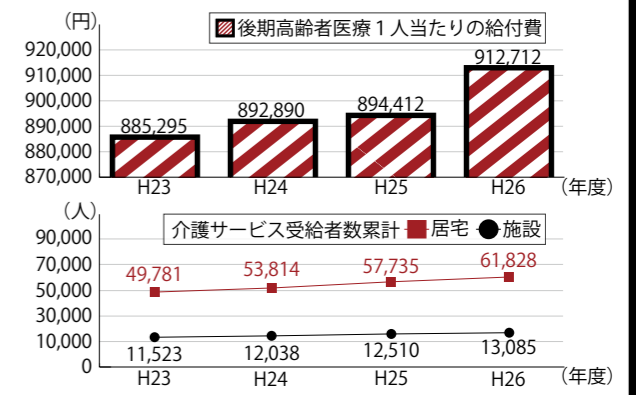
適度な運動を習慣として身に付けること。それは、健康にとって大きな意味があります。

健幸体操は、体操の際にかかる負荷などを計測の上、実験が続けられ開発されました。連携協定を結ぶ大阪成蹊短期大学で、スポーツ科学の観点を取り入れ出来上がったものです。

市では、体重の適正化に限らず、筋力の向上などに良い影響を与える運動として、参加を呼び掛けています。

重点的な施策

平成26年に施行された「まち・ひと・しごと・創生法」。川西市ではこの法律に基づ



き、現在「あんばいええまち」かわにし創生総合戦略」を策定しているところ。その中でも、健康長寿が実現できるまちづくりをめざし、「きんたくん健幸体操」の普及や「健幸マイレージ」制度の充実などを重点的な施策の一つとして位置づけています。

高齢化は確実に進みます。しかし、まちのにぎわいを喪失させてはいけません。自分のためにも、まちのためにも、健幸のためにできることを始めてみませんか。

野菜作り始めませんか



貸し農園の利用者を募集
手作り野菜で健康生活

自然の中で野菜作り 心も体も健康に

市では民間事業者による地域活性化のための事業を支援しています。

その一つが4月から始まる、無農薬で有機肥料を使った野菜作りができる貸し農園「旬菜農園ファームやました」(笹部)。能勢電鉄(株)と(株)マイファームが連携して実施する事業です。専任アドバイザーがサポートしますので、初心者でも安心して楽しく作業できます。

また、農具レンタルや有機肥料の備え付け(無料)のほか、トイレ、駐車場、駐輪場もあります。

1区画15平方メートルで全72区画。費用は月5,400円(運営費が別途必要)。

貸農園の募集は1月25日から開始、現地見学会も随時受け付けています。詳しくは(株)マイファームTel 0120(975)257(日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)か能勢電鉄ホームページ(URL: <http://noseden.hankyu.co.jp/>)。

市民農園の利用者を募集

産業振興課 Tel (740) 1164 Fax (740) 1332

喜蒲ヶ瀬農園 (西畦野)

4区画(1区画約40～43平方メートル)の利用者を募集。期間は4月から29年3月まで(更新可)。対象は市内在住者。費用は年1万～1万900円。申し込みは電話かファクスで住所、氏名、電話番号を書き、2月15日(月)までに産業振興課へ。定員超過の場合は抽選。2月20日(土)、23日(火)に現地説明会を実施する予定です。

グリーンファーム川西・西畦野

5区画(1区画約40平方メートル)の利用者を募集。期間は4月から29年3月まで。対象は市内在住で、徒歩か自転車、バイクで来園可能な人(駐車場なし)。費用は年9,000円。申し込みは電話かファクスで住所、氏名、電話番号を書き、2月15日(月)までに産業振興課へ。定員超過の場合は抽選。2月21日(日)、24日(火)に現地説明会を実施する予定です。

川西市長の あんばい話

スポーツ教室などの参加者急増
自ら動く習慣から健康なまちへ



立春も近づき、春の訪れを待ちわびるころとなりました。寒い日には、暖かい家の中にこもりがちになり、運動不足になるのもこの季節です。

市では、そんな市民の皆さんの運動不足を解消し、体を動かすことで健康になつてもらおうという取り組みを始めています。

その一つが「かわにし健康マイレージ」です。昨年10月に始まり、たくさんの

大塩民生

応募者の中から選ばれた参加者は700人。歩数の増加やスポーツ教室への参加などで、商品券や特産物などに交換できるポイントを貯めます。自分のペースで取り組むことにより、運動する習慣を身に付けてもらおうという、国の補助を受けてICT(情報通信技術)を活用した草分け的な取り組みです。

商品券などのインセンティブが健康への関心を高めるきっかけになり、普段、体を動かす習慣がなかった人の参加が増えて、以前の7倍にもなった教室があったと聞きました。今回の取り組みから、自ら動くことが定着していくことで、健康で幸せな生活を送る「健康」な人が増えていくことを期待しています。

健康、長寿は全ての人のとって大事なことです。一朝一夕には成果は表れませんが、何年もかけて、まち全体が「健康」になっていけばと思います。

税の申告は期限内に

2月8日～3月15日、確定申告の会場を開設
期間中、確定申告の相談は伊丹の申告会場で
市・県民税の申告が必要な場合も

所得税などの確定申告
伊丹税務署 Tel (779) 6121

2月8日(月)～3月15日(火)(土・日曜日、祝日を除く。ただし2月21日(日)、28日(日)は開設)午前9時～午後5時(混雑状況で早めに締め切る場合あり)、伊丹市立産業・情報センターに27年分の申告会場が開設されます。

期間中、伊丹税務署では申告相談は行いません。作成済みの申告書などの受け付けと用紙の交付、納税、納税証明書の発行のみを行います。

また、市役所7階会議室では、2月2日(火)～4日(木)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を行います。申告相談は伊丹の申告会場へ。

なお、確定申告は国税庁ホームページ(URL: <http://www.nta.go.jp/>)で作成し、e-Taxにより提出できるほか、印刷して郵送(申告書の控えが必要な場合は、切手を貼った返信用封筒を同封)もできます。



■所得税及び復興特別所得税 申告が必要な人

給与所得者は27年中の給与収入が2,000万円を超える人や、給与や退職所得以外の所得の合計が20万円を超える人、給与を2カ所以上から受けている人、事業所得や不動産貸付収入のある人、土地・建物・株式などを売った人。事業・不動産所得などがある人は27年中の所得の合計

■国民健康保険・後期高齢者医療 配当・株式譲渡所得がある加入者は確認を

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。詳しくは国民健康保険は国民健康保険課Tel (740) 1170、後期高齢者医療は医療助成・年金課Tel (740) 1108へ。

が、所得控除の額を超える人。
年金所得がある人は公的年金などの収入が400万円を超える人か公的年金に係る雑所得以外の所得が20万円を超える人、所得税の還付を受ける人。

記載漏れに注意
作成に当たっては、復興特別所得税欄の記載漏れがないよう注意してください。

還付申告
給与所得者など申告義務がない人でも、源泉徴収された人で、寄附金控除や医療費控除などの所得控除を受ける人や、退職などの理由で年末調整を受けていない人などは、申告すれば還付されることがあります。

還付申告センター
2月2日(火)～15日(月)午前9時半～午後4時、JR「北新地」駅前と阪急電鉄「逆瀬川」駅前の会場でも還付申告ができます。

市・県民税の申告
市民税課 Tel (740) 1132

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。昨年に市・県民税の申告をした人や、国民健康保険税や後期高齢者医療などの申告が必要と思われる人には、2月4日(木)に申告書を発送しますので、期限までに提出してください。公的年金などの収入が400万円以下で、公的年金などに係る雑所得以外の所得が20万円以下の方は、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。

■申告が必要な人と受付場所

市・県民税(国民健康保険税・後期高齢者医療を兼ねる)の申告を2月5日(金)～3月15日(火)(土・日曜日、祝日を除く。ただし2月21日(日)、28日(日)は開設)、次の場所で受け付けます(確定申告の相談・受け付けは行いません)。
収入があり、下記に該当する人は市役所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Tel (740) 1170へ。

28年1月1日現在、市内在住で次に該当する人

- ① 27年中に事業や不動産、配当(未上場など)などの所得があった人
- ② 給与所得者で、勤務先から市に給与支払報告書が提出されない人
- ③ 給与所得以外に家賃や年金、配当(未上場など)などの所得があった人
- ④ 27年中に中途退職し、再就職していない人
- 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人
- ⑥ 寄付金や医療費控除などを受けようとする人
- ⑦ 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、家賃や配当、給与などの所得があった人や、社会保険料や医療費などの諸控除を受けようとする人

28年1月1日現在、市外在住で市内に事務所や事業所、家屋敷がある人

川西まちなか美術館を開催

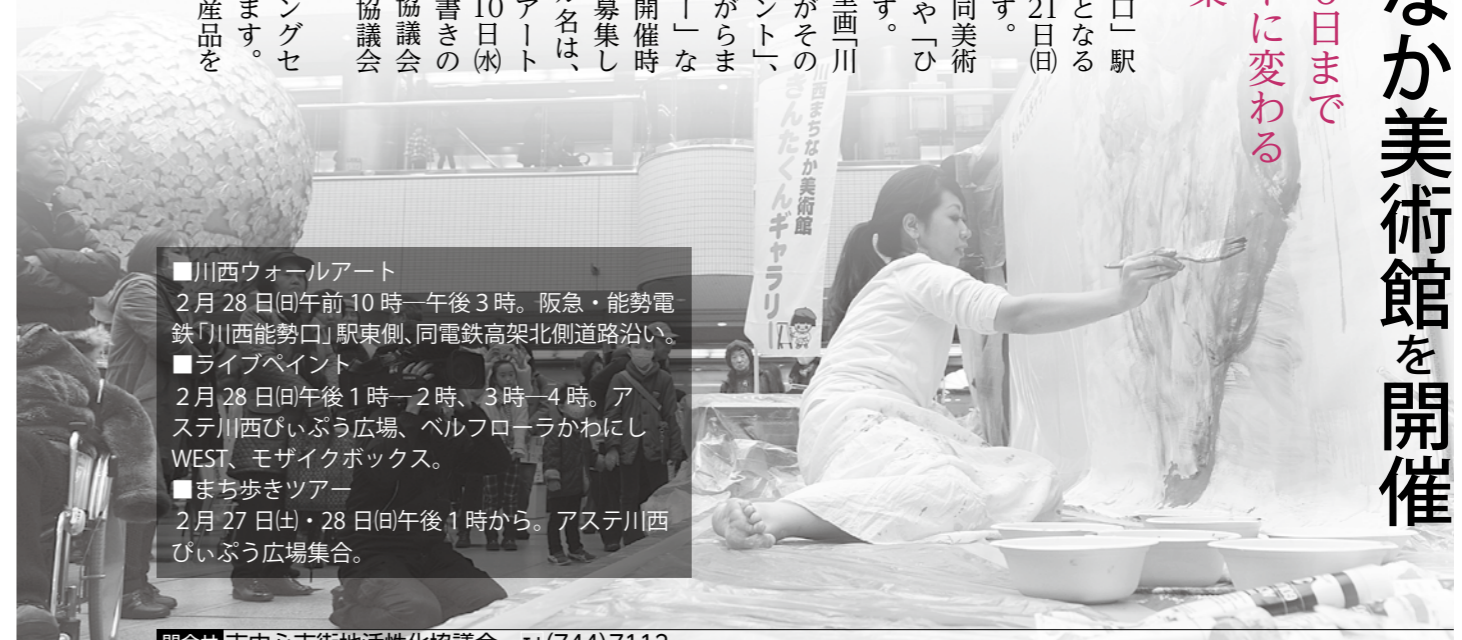
2月21日から3月6日まで
駅周辺がギャラリーに変わる
ロゴデザインも募集

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となる「川西まちなか美術館」。2月21日(日)から3月6日(日)まで開催します。

まちとアートが一体となる同美術館では、作品を通して「まち」や「ひと」にふれあうことができます。

市内の幼児・小学生による壁画「川西ウォールアート」や、作家がその場で作品を作る「ライブペイント」、各展示会場の作品を鑑賞しながらまち散策をする「まち歩きツアー」などを実施します。また、次回開催時から使用するタイトルロゴを募集しています。募集するタイトル名は、「第()回 まちとひとを彩るアート川西まちなか美術館」。2月10日(水)までに、デジタルデータか手書きのものを中心市街地活性化協議会へ。提出方法など詳しくは同協議会へお問い合わせください。

採用作品は21日のオープニングセレモニーで発表・表彰を行います。さらに賞金1万円と川西の特産品を進呈します。



- 川西ウォールアート
2月28日(日)午前10時—午後3時。阪急・能勢電鉄「川西能勢口」駅東側、同電鉄高架北側道路沿い。
- ライブペイント
2月28日(日)午後1時—2時、3時—4時。アステ川西びいぶう広場、ペルフローラかわにしWEST、モザイクボックス。
- まち歩きツアー
2月27日(土)・28日(日)午後1時から。アステ川西びいぶう広場集合。

問合せ 市中心市街地活性化協議会 Tel (744)7112

懐古行列の出演者を募集

あなたも源氏まつりの主役に
若武者や観光プリンセスなど

4月10日(日)に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。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(川西観光プリンセスは3役のどれかを明記)、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、身長、職業(学校名・学年)、電話番号、携帯番号を書き、2月29日(月)(消印有効)までに〒666-8501・文化・観光・スポーツ課(市観光協会事務局)へ。

若武者・観光プリンセス
選考会は3月12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。源氏まつり当日は、時代衣装で関連行事や約2・7キロを練り歩く(若武者と巴御前は乗馬)懐古行列に参加してもらいます。

若武者 平成7年4月2日〜8年4月1日生まれで、市内在住の男性。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。
川西観光プリンセス(巴・常盤・静御前) 3月12日(土)現在、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。
弁慶・牛若丸など
定員超過の場合は抽選。
弁慶・牛若丸 4月10日現在で小学生の児童と父親のペア1組。参加料は1万円
美女丸・幸寿丸 4月10日現在で小学生の児童を各1人
稚児・一般武者
応募は2月4日(木)から費用持参で市役所2階の同課(同事務局)へ。
稚児 4月10日現在で5〜8歳の児童を50人程度。参加料は6000円
一般武者 4月10日現在で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。費用は、過去に提灯を作り、所有している人は1個1,000円、新規で作る人は1個2,000円。名前を入れて、祭り前の約2週間点灯します。希望者は費用を持参の上、2月22日(月)までに同課へ。

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

毎年恒例 郷土館ひな人形展

2月2日から4月3日まで開催
期間中には企画展示も

2月2日(火)から4月3日(日)まで、大正期に作られた、吹き抜けの源氏枳を持つ珍しい内裏びなや、昭和のひな飾り(写実的な顔や金糸・色糸などの刺しゅうが施された装束が特徴の古今びな)、手に桜の枝を持ち優雅に舞う元禄花飾り人形、市松人形などを展示します。

今年は大正期の軍服人形と大砲を配した武者人形を新たに展示。

また、企画展示として期間内の2月2日から14日(日)までは、子どもの健やかな成長を願って飾る「吊るし雛さるばば展」を、2月2日から3月13日(日)までは「レトロなマッチコレクション展」を行います。



問合せ 郷土館 Tel (794)3354

未来を漢字で(感じる)一文字

「明」の字に決定
揮毫された書は市役所1階に掲示

12月に募集した「2015年を振り返り、そこから連想される2016年へつなぐ漢字一文字」。合計213点の応募があり、選考の結果、「明」が選ばれました。

この漢字には「川西市には明るい笑顔、声、雰囲気があふれています。明日も、明後日も明るい笑顔があふれ続けてほしい」という思いが込められています。

1月13日に、川西市出身で4月から新加入選手としてガンバ大阪に入団が内定している、関西学院大学サッカー部4年の呉屋大翔さんが一般公開で揮毫。

また、1月20日には優秀賞に選ばれた県立川西北陵高校2年生の久保菜奈さんに、市長から記念品が贈られました。



問合せ 行政経営室 Tel (740)1120

男女共同参画市民企画員 企画講演会

人権推進課 Tel (740)1150 Fax (740)1151



3月5日 ① 午後2時—4時
 @アステホール

男女共同参画社会の実現に向けた取り組みや、ジェンダー問題に関心のある、公募で選ばれた市民企画員による手作りの講演会を開催。
 講師に落語家の笑福亭松枝さんを迎え、落語とトークショーを披露します。
 定員は先着150人。申し込みは市役所2階の人権推進課や男女共同参画センターなどに備え付けの申込用紙(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1日(月)から電話かファクスで同課へ。市ホームページの申し込みフォームから送信もできます。

公募の市民による手作りの講演会 落語&トークショー

また、講演中1歳半~就学前の保育あり。定員は先着8人。希望者は2月26日(金)までに予約を。



笑福亭松枝
 1969年、故六代目笑福亭松鶴に入門。1999年文化庁・芸術祭、落語「立ち切れ」で優秀賞を受賞。寄席出演や独演会などのほか、人権や教育、男女共同参画などをテーマに新作・古典落語を交えた講演を行う。

市民実感調査を実施

市民の皆さんの、まちづくりに対する現時点の実感を調査するため、市民実感調査を実施します。
 対象は無作為に抽出した、16歳以上の市民1,000人。1月22日に調査票を発送しましたので、届いた人は2月9日(火)までに返信してください。

有料バナー広告を募集

市公式ホームページの有料バナー広告を募集します。2月1日(月)から先着順で受け付け。申し込みは市ホームページ(サイト内検索でID番号K2332を入力)に掲載の様式に必要事項を書き、必要書類を添付の上、広報課へ持参してください。
 なお、消費者保護の観点から、広告内容が適切でないものや意見広告、名刺広告に関するものなどは掲載できません。

規格	高さ50ピクセル×幅190ピクセル 容量20キロバイト以内 JPEGかGIF形式の静止画
掲載料	1万3,000円/月(1枠当たり) ※6カ月以上の継続掲載の場合は割引あり
その他	アクセス数は、27年4月から12月までの1カ月当たりの平均で約38万9,000件(トップページは約5万2,000件)

子どもが主役 リーマーケット出品者を募集

3R体験イベント「キッズ『り・ぼ・ん』」で、使用しなくなったおもちゃや小物、サイズが合わなくなった洋服や靴などを出品する小学生を募ります。
 ③ 3月19日(土)午後0時半受け付け(イベントは午後1時半—4時)▷場総合体育館▷市内在住の小学3~6年生(1グループ3人以内。別途1人以上の保護者同伴が必要)▷定20グループ▷申郵Fax抽分庁舎2階の美化推進課などに設置の申込用紙(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8日(月)(必着)までに〒666-0011・出在家町1-11の同課へ

きんたくん学びの道場

学習習慣の定着と家庭学習の習慣化を図るため、市内小学校に配置している「きんたくん学びの道場」支援員の登録を受け付けています。
 ④ 60歳以下で教諭免許状を持っているか取得見込の人▷④週2回程度。午後0時45分—4時45分。授業補助や同道場の運営、個別指導▷④指導補助員の登録も受け付け。勤務は午後2時45分—4時45分。支援員の補助と児童への個別指導を担当

地域の中で育児を援助

ファミリーサポートセンターは、子育ての応援をしたい人(協力会員)と受けたい人(依頼会員)が登録をして、住んでいる地域の中で育児の援助活動を行います。依頼会員は0歳から小学6年生までの子どもがいる人。協力会員は健康で保育に熱意があり、子どもを自宅で預かることができる人。両方を兼ねる両方会員もあります。
 ④ 短時間のサポートを中心に、原則として自宅で子どもを預かります▷④1時間当たり月~金曜日午前7時—午後9時は800円。土・日曜日、祝日、時間外などは900円

マイナンバーの独自利用 条例(案)要綱への意見を募集

本市で独自に、個人番号(マイナンバー)を利用できる事務を定める条例の改正(案)要綱がまとまりました。同案は2月24日(水)から3月25日(金)まで、市ホームページに掲載するほか、市役所4階の行政経営室、同2階の市政情報コーナー、大和行政センター、各公民館、中央図書館などで閲覧できます。
 意見がある人は3月25日(必着)までに、住所、氏名、意見を書き、同室へ郵送かファクス(740)1315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)。

申請がまだの人は必見

マイナンバーカード

地域主催による申請受け付けを実施

④ 行政経営室 Tel (740)1120

マイナンバーカードは、郵便で申請し、市役所で受け取ることが基本ですが、各コミュニティからの要請を受けて、郵送以外に右表の場所でも申請を受け付けることになりました。
 対象は主催するコミュニティ地域の住民。右表の場所で申請すると、後日、自宅に郵送されますので、再度カードを受け取るために市役所に出向く必要がありません。
 申請にあたっては、申請者本人が必ず申請してください。なお、次の書類を持参していることが、受け付けの要件となります。

入学通知書を発送

今春、市立小・中学校に入学する児童・生徒の保護者に、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8日(金)、中学校が11日(月)。入学説明会の日程は下表の通りです。

なお、国立や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。

入学に係る説明会

学校名	日程	開始時間
全小学校	3月4日 金曜日	午後2時から
川西南中学校	2月12日 金曜日	午後2時から
川西中学校	2月18日 木曜日	午後2時から
明峰中学校	2月8日 月曜日	午後1時半から
多田中学校	2月15日 月曜日	午後2時から
緑台中学校	2月9日 火曜日	午後2時から
清和台中学校	2月5日 金曜日	午後3時半から
東谷中学校	2月10日 水曜日	午後1時半から

児童手当を振り込み

2月10日(水)に4カ月分(27年10月~28年1月)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。

日時と場所

主催	場所	日程
多田小学校区 コミュニティ推進協議会	多田公民館	2月27日(土)
		3月6日(日)
多田東 コミュニティ協議会	多田東会館	2月14日(日)
		2月21日(日)
けやき坂小学校区 コミュニティ推進協議会	けやき坂公民館	2月20日(土)
		3月5日(土)
清和台地区 コミュニティ推進協議会	清和台公民館	2月28日(日)
		3月13日(日)

※時間はいずれも午前10時から午後4時まで

- ①個人番号カード交付申請書(必ず写真を貼り付け、押印してください。写真は縦4.5センチ、横3.5センチで6カ月以内に撮影した無帽・正面・無背景のもの。印はゴム印・スタンプ印不可)
- ②免許証など本人確認書類(運転免許証やパスポートなど、顔写真付きの官公署発行のもの。持っていない場合は、健康保険証や年金手帳など2点を持参)
- ③通知カード
- ④住民基本台帳カード(持っている人)

川西市展

2月9日～13日
7部門の入選作品が一堂に

問合せ 文化・観光・スポーツ課 Tel (740) 1106

2月9日(火)から13日(土)までの午前10時から午後5時(13日は午後3時)まで、文化会館と中央公民館で市展が開催されます。

洋画、日本画、書、彫刻・立体造形、工芸、写真、現代美術の7部門の入選作品を展示。

13日午後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)。



対話によるアート鑑賞

問合せ 市民活動センター Tel (759) 1826 Fax (759) 1891

2月26日(金)午後1時半から4時半まで、市民活動センターで「まちなか美術館」と連携して、アート作品を見ながら、読み解く楽しさを体感するワークショップを開催します。

講師は京都造形芸術大学の岡崎大輔さん。費用は300円。定員は先着20人です。

申し込みは電話かファクスで2月1日(月)午前9時から同センターへ。

青少年問題協議会委員を募集

問合せ こども・若者政策課 Tel (740) 1246

青少年の健全育成や、「ひきこもり」などで社会生活を円滑に営みにくい子ども・若者の支援を推進するために「青少年問題協議会」を設置しています。

同協議会委員の改選に伴い、委員を1人募ります。対象は、「青少年の健全育成」に向けた取り組みに関心がある、19歳から29歳までの市民。任期は、4月1日(金)から30年3月31日まで。

申し込みは、市役所3階のこども・若者政策課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、「これからの青少年育成に必要な取組みについて」または「ニートやひきこもり、不登校などの困難を有する若者を支援するために」をテーマにした作文(800字程度)を添付して、2月29日(月)(必着)までに同課まで持参か郵送を(電子メール kawa0168@city.kawanishi.lg.jp 可)。

サクラの開花状況を調査

問合せ 環境創造課 Tel (740) 1202

地球温暖化などの環境問題について関心を深めてもらうため、市内各地でサクラの開花状況を調査する、地球温暖化観察員を募集。対象は小学生以上の市民で、毎年サクラの開花を観察できる人。

観察員は自分が観察するサクラ(ソメイヨシノ、エドヒガン、ヤマザクラ)を登録。ボランティアとして開花時期を調査し、市に報告します。

申し込みは、ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を書き、2月19日(金)までに環境創造課へ。

希望者に送付 保険税(料)納付済み額のお知らせ

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

希望者に27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み額のお知らせを送ります。

希望する人は、国民健康保険税と後期高齢者医療保険料については保険収納課、介護保険料については長寿・介護保険課で登録の申し込みをしてください(電話・市ホームページから可)。

申し込み時に被保険者氏名と生年月日、各保険の通知書番号・被保険者番号が必要です。

なお、既に登録済みの人には、来年度以降についても送付します。

また、この「納付済み額のお知らせ」は川西市に納付した分のみを記載しています。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。

市役所へ郵送の場合、〒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
記号の意味 注主体・主催 開日時 場とところ 対対象 資資格 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員
他その他 申申し込み (郵郵便で 電電話で ファクスで webから E-mailで 窓窓口のみ 宛先
着順 抽抽定員超過の場合は抽選) 問問合わせ Tel電話番号 Faxファクス番号 HPホームページ Mail E-mail

事故を予防し、命を守る

問合せ 中央地域包括支援センター Tel (755) 7581

市高齢者徘徊みまもり登録をしている人で、希望する人に、車のライトなどに反射する靴用ステッカーを配布します。ステッカーには、「川西市」と、市役所代表電話番号の「072(740)1111」、「登録番号」を記載しています。

このステッカーは、徘徊の恐れのある人の事故を予防し、命を守るためのものです。ステッカーを貼っている人が、「帰りが分からない」「疲れて歩けなくなって困っている」のを見掛けたら、優しく声を掛けて、ステッカーにある市役所代表電話番号まで連絡をお願いします。

なお、同登録をしていない人で、ステッカーの配布を希望する人は事前に登録が必要です。

支援体制についての報告会を開催

問合せ 中央地域包括支援センター Tel (755) 7581

市における認知症の人とその家族への支援体制について報告会を開催します。

開 2月26日(金)午後1時半～4時 場 文化会館 対 市民、キャラバンメイト、認知症サポーター、民生委員、福祉委員、保健医療福祉関係者ほか

新しい発想の事業を募ります

問合せ 産業振興課 Tel (740) 1162

地域経済活性化に効果が見込める、新しい発想の事業を募集します。2月1日(月)～2月29日(月)までに、市ホームページに掲載の募集要項・様式を確認し、必要書類を産業振興課へ提出してください。

応募された提案は選考審査の上、開始の見込みが立った段階で、経費の一部を補助します。

きんたくん健幸体操

問合せ 保健センター Tel (758) 4721 Fax (758) 8705

市内で活動しているグループや、集会前などに体操したい人などを対象に、「きんたくん健幸体操リーダー」を派遣しています(体操できる公共的な場所を準備できることが必要)。詳しくは保健センターまたは市ホームページへ。

同センターに備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書き、〒666-0016・中央町12-2の同センターへ 申 込 書 が 届 き 次 第、日 時 を 調 整 し ま す。な お、リ ー ダ ー の 都 合 に よ り、希 望 に 添 え な い 場 合 が あ り ま す

個人委託の受託者を募集

問合せ 長寿・介護保険課 Tel (740) 1147

要介護認定調査の受託者(個人委託)を募集します。資格は次の要件を全て満たす人。

- ①介護支援専門員資格を有し、その業務について厚生労働省令の定める基準に違反したことがないこと
- ②都道府県または政令指定都市が実施する認定調査員研修(新人研修)を終了し、おおむね2年以上の調査員経験があること
- ③契約成立時点で、事業所などに所属していないこと
- ④調査に必要な交通・通信手段が確保できること
- ⑤市が実施する委託調査員研修を受講すること
- ⑥介護支援専門員総合補償制度のうち、介護支援専門員賠償責任保険に加入していること

申し込みは市役所1階の長寿・介護保険課に備え付けの申込書(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持参してください。また、申し込み時に面接をするため、事前に連絡してください。

助成を受けて備品を購入

問合せ 参画協働室 Tel (740) 1600

多田小学校区コミュニティ推進協議会が、宝くじの社会貢献広報事業の助成を受けて、印刷機やテントなどを購入。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。

納期限は2月29日(月)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Tel(740)1133、納付については市税収納課Tel(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Tel(740)1177、長寿・介護保険課Tel(740)1148へ。

2月28日に市税と保険税(料)、保育料、育成料の休日納付相談窓口を開きます

2月28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Tel(740)1177と長寿・介護保険課Tel(740)1148、同2階の市税収納課Tel(740)1134、同3階のこども育成課Tel(740)1175と地域こども支援課Tel(740)1215で。

文化会館で歌う団員 レクイエムを

問合せ 文化・観光・スポーツ課 Tel(740)1106

参加者を募集！未経験者でもOK

文化会館で29年2月19日(日)に開催される公演、ヴェルディ「レクイエム」で歌う団員を募集します。市外在住者や未経験者可。練習は3月25日から毎金曜日午後6時45分～8時45分、第4日曜日午後1時～4時まで、アステ市民プラザほかで。

市民合唱団▷▶▶ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、希望パートを書き、3月18日(金)(消印有効)までに文化・観光・スポーツ課へ▷▶▶同団ホームページHP <http://kcc2010.sakura.ne.jp/>



施設などで相談業務経験が3年以上ある人(社会福祉士と精神保健福祉士の資格を有する場合は1年以上)▷▶▶市役所1階の生活支援室に備え付けの申込書に必要事項を書き、2月10日(水)の午後5時半までに同室へ▷▶▶Tel(740)1173

【看護補助者・医療クラーク(医師事務作業補助者)】
臨時職員を募集します。採用は随時。
【臨床検査技師・看護補助者・医療クラーク】
4月1日採用の臨床検査技師を1人。試験は2月28日(日)。昭和58年4月2日以降に生まれた人で、臨床検査技師の免許を取得している、もしくは3月31日(木)までに取得見込みの人▷▶▶同病院経営企画課に備え付けの申込書に必要

市民将棋大会
子どもクラス(中学生以下)
【**催し**】
4月1日時点で満18歳以上の人で、阪神北地域でまじづくりに係る実践活動を行っている人、またはその意欲がある人▷▶▶60人

尼崎市立成良中学校
琴城分校生徒
入学資格は15歳以上で中学校を卒業していない人(そのほかは要相談)。授業時間は、月々金曜日午後5時半～8時40分。修業年限は3年。
【**募集**】
3月1日(火)～5月31日(火)までに同校へ▷▶▶Tel 06(6482)5438(午後1時以降)

里親シンポジウム
テーマは「子どもの自立」って何だろう？縁で結ばれた家族―里親家庭からのメッセージ。
【**催し**】
2月6日(土)午前10時～正午
▽場文化会館▽社会福祉法人「神戸少年の町」野口ホーム職員野口啓示さん▽講演会やパネルディスカッションなど▷▶▶100人▷▶▶当日会場へ▷▶▶児童家庭支援センター子そだてサポートひかりTel 0797(81)2775
【**チャリティバザー**】
テーマは「愛の橋をかけよう」。
収益は地域社会の奉仕活動に役立てます。

と一般クラスに分けて開催。
【**催し**】
市将棋協会▷▶▶3月6日(日)午前10時から(9時半受け付け)▷▶▶中央公民館▷▶▶費1000円(子どもクラスは無料。一般クラスに参加する小・中学生と75歳以上は500円)▷▶▶市長賞ほか、多数の賞あり▷▶▶同協会の一之瀬さんTel(798)1510

安心の市営墓地 宝塚市立 宝塚すみれ墓苑 [広告]

平成27年度 締切間近

使用者 募集中! 3/31まで

2㎡(1区画) **48万2千円～**
3㎡・4㎡・6㎡・芝生区画もあります。

所在地: 宝塚市下佐首利字大谷1-66
日生中央駅から車で約25分(東道・川西三田線)
阪急山本駅から路線バス運行(原則第1・3日曜日)

【**生前申込み可!**】 **お墓の引越可!**

どなたでも申込みいただけます
川西市の方もぜひご検討を

お問合せ先 **宝塚市役所 生活環境課** ☎0797-77-2146 受付時間 平日9:00～17:30 宝塚すみれ墓苑 検索

△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Tel 06(6850)8255へ milife | 2016.02

市役所へ郵送の場合、〒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、市が主体・主催で、受付時間は執務時間中。
記号の意味 注主体・主催 日日時 場ところ 対対象 資資格 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み (郵郵便で) 電電話で フファクスで Web web から E-mail で 窓窓口のみ 先着順 抽抽定員超過の場合は抽選 問問合わせ Tel電話番号 Faxファクス番号 HPホームページ E-mail

求人

保育所・幼稚園
【**市立保育所**】
【**市立幼稚園**】
【**私立幼稚園**】
【**私立保育所**】

県教育委員会
【**幼稚園**】
【**小学校**】
【**中学校**】
【**特別支援学校**】

公民館が嘱託職員
【**公民館**】
【**公民館**】
【**公民館**】

面接相談員
【**面接相談員**】
【**面接相談員**】
【**面接相談員**】

“ケアメン”サロン開催 [広告]

参加無料

男性介護者(ケアメン)のこと、もっと知ってませんか?

【**日時**】2月24日(水) 14:00～16:00
【**会場**】アステ川西5F 研修コーナー

このような方は是非ご参加ください

- ◆新しい仕事や、やりがいを探している20代～40代の方
- ◆介護に興味があるが、自分には不安を感じている方
- ◆地域に貢献したいと感じている定年退職間もない60代の方
- ◆男女問わず介護職を検討している方

「プラスワンケアサポート」で検索 ホームページに「ケアメン」ある掲載中

お申し込み先 お問い合わせ **プラスワン ケアサポート(株) ケアメンサロン担当** ☎072-757-1234
〒666-0033 川西市栄町25番1号 アステ川西5階

△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Tel 06(6850)8255へ

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。5月から大型ごみの収集が有料になります。詳しくは美化推進課（ごみ収集業務）Tel(759)8011へ。

町名	燃やすごみ	プラスチック容器包装		ビン	カン	大型ごみ	紙・布
		ペットボトル	燃やさないごみ				
栄根 下加茂 久代 東久代	火・金曜日		1・15	10・24	4・18	11・25	8・22
寺畑 南花屋敷 加茂	火・金曜日		3・17	8・22	1・15	4・18	11・25
小花 小戸 栄町 花屋敷	月・木曜日		2・16	12・26	5・19	10・24	9・23
中央町 美園町 絹延町 出在家町 丸の内町	月・木曜日	水曜日	12・26	2・16	10・24	9・23	5・19
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							
萩原台 鶯が丘 鼓が滝 湯山台 鶯台 南野坂	月・木曜日		10・24	5・19	9・23	2・16	12・26
新田 矢問 矢問東町 西多田 錦松台	火・金曜日		11・25	4・18	8・22	1・15	3・17
多田院 多田院多田所町 多田院西 緑台							
平野 多田桜木 東多田 向陽台 水明台 清流台	月・木曜日		9・23	3・17	12・26	5・19	2・16
石道 虫生 赤松 柳谷 芋生 若宮	火・金曜日		4・18	11・25	3・17	8・22	1・15
清和台 けやき坂							
大和 見野 東畦野 東畦野山手 長尾町	月・木曜日		5・19	9・23	2・16	12・26	10・24
西畦野 下財町 一庫 国崎 黒川 美山台	火・金曜日		8・22	1・15	11・25	3・17	4・18
丸山台 山原 緑が丘 山下町 笹部							

【家庭ごみの収集量(11月分)】1人が1日に出したごみの量634g(前年同月比74%増) 詳しくは美化推進課(ごみ減量業務)Tel(759)4240へ

【文学講座】
テーマは「戦後70年と文学」。
時2月15日(月)・22日(月)午後2時～3時半▽講園田学園女子大学名誉教授の吉村桐さん▽定30人▽申込締切2月2日(火)午前10時から

明峰公民館
Tel(759)6901

【文学講座】
テーマは「三浦綾子文藝の魅力」。
時3月3日(木)・10日(木)午前10時～11時半▽講関西学院大学教授の細川正義さん▽定40人▽申込締切2月4日(木)午前10時から

リサイクルバザー
登録グループ「ルピナスの会」▽時2月28日(日)正午～午後2時▽他大型製品は取り扱いません▽同会会の宮坂さん
Tel(758)5084

中央公民館
Tel(758)0103

【講座】摂津名所図会に描かれた川西市の風景
時2月25日(木)、3月3日(木)午後1時半～3時▽講龍谷大学仏教文化研究所客員研究員の田田剛さん▽定200名前の川西市南部・北部の風景▽定

【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29日(月)、3月7日(月)午後1時半～3時▽講歌唱指導者の作田郁代さんほか▽定40人▽申込締切2月15日(月)午前10時から

けやき坂公民館
Tel(798)0770

【国際理解講座】
時2月15日(月)午前10時～11時半▽講阪南大学准教授の永田拓治さん▽定50人▽申込締切2月1日(月)午前10時から

多田公民館
Tel(793)0011

【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3日(木)・10日(木)午後2時～3時半▽講毎日新聞客員編集委員の八木亜夫さん▽定80人▽申込締切2月4日(木)午前9時から

緑台公民館
Tel(792)4951

【梅の香川西南寄席】
笑福亭瓶太さんらの「春は上方のお笑い」を開催。
時2月18日(木)午後1時半～3時▽定80人▽申込締切2月4日(木)午前10時から

【世界史講座】
テーマは「ローマ帝国支配下の北アフリカローマ時代のカルタゴ」。
時3月14日(月)・28日(月)午前10時～11時半▽講京都女子大学准教授の桑山由文さん▽定20人▽申込締切2月15日(月)午前10時から

川西南公民館
Tel(757)8623

【高齢者健康促進講座】
テーマは「アンチエイジングの運動習慣」。
時2月15日(月)午後1時半～3時▽講久代老人センター▽講(公財)市文化・スポーツ振興財団職員▽定毎日できるストレッチ・トレーニング▽定30人▽申込締切2月1日(月)午前10時から

50人▽申込締切往復ハガキに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話・ファクス番号を書き、2月10日(水)(必着までに)〒666-0003・丸の内町5-1-1の同館へ

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・その他法律問題 広告

あなたの困った悩みに応えます

親しみやすさがポイント

北摂中央法律事務所

072-755-2812

〒666-0015 川西市小戸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)

初回相談料 30分 無料

この広告ご持参で

〒666-0015 川西市小戸1-9-1 あさのビル2F

屋根・外壁のことなら 広告

ドクトル外壁さん

リフォーム相談会

毎月第1木曜日 10:00~15:00

会場 ダイエー川西店 2階

塗装・リフォームのご相談・お問い合わせはお気軽にお越し下さい!!

プロタイムズ川西店 0120-710-363

〒666-0121 兵庫県川西市平野3-17-6

△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Tel06(6850)8255へ milife | 2016.02

市役所へ郵送の場合、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合は、市が主体・主催で、受付時間は執務時間中。

記号の意味 注主体・主催 日日時 場ところ 対対象 資資格 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み (郵郵便で) 電電話で フファクスで Wwebから E-mailで 窓窓口のみ 先着順 抽抽定員超過の場合は抽選) 問問問い合わせ Tel電話番号 Faxファクス番号 HP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交通上支障がある一広告物は随時撤去します(2月26日(金)には一斉撤去)。
道路管理課Tel(740)1182

セフマイ相談・学習会

時2月25日(木)午後1時半～4時▽内セクシユアルマイノリティについての相談と学習会▽場総合センター▽場Tel(758)8398

優良運転者の申請

川西交通安全協会が、28年の優良運転者を受け付けます。申請資格など詳しくは、同協会へ。

人権啓発ビデオ上映会

時2月19日(金)①午前10時・午後2時・6時からの3回②4時から▽場総合センター▽場Tel(759)8947

①「人権全般」をテーマに「あいの空の向こうに」(38分)②「子どもの人権」をテーマに「プレゼント」(アニメ17分)▽場Tel(758)8398

映画「みんなの学校」チャリティ上映会

地域支援グループ「ひまわり」▽時3月6日(日)午前10時から(10時開場)と午後2時から(1時半開場)の2回▽場文化会館▽場中学生以上1000円(当日1200円)

Repair

その傘、本当にもう使えない?

家庭用品 修理会

問合せ 川西消費者の会 Tel(740)1333

2月28日(日) 午前10時～午後3時 @中央公民館

自分で修理する楽しさを発見

テーマは「修理に挑戦!物の命を大切に」。次々に買って、次々に捨てるのではなく、スタッフと一緒に修理してみませんか。愛着がある用品も、修理をすることで、長く使うことができます。

包丁研ぎ指導(1人2本まで)や傘、おもちゃ、小物の修理▷定20人▷場Tel定2月1日(月)から同会の本多さんTel(794)3122へ

公民館
北陵公民館
Tel(794)9090

【古典文学講座】
テーマは「源氏物語の世界」。「梅枝」「藤裏葉」。
時2月17日、3月2・9日の水曜日午前10時～11時半▽講

【歌謡講座】
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29日(月)、3月7日(月)午後1時半～3時▽講歌唱指導者の作田郁代さんほか▽定40人▽申込締切2月15日(月)午前10時から

けやき坂公民館
Tel(798)0770

【国際理解講座】
時2月15日(月)午前10時～11時半▽講阪南大学准教授の永田拓治さん▽定50人▽申込締切2月1日(月)午前10時から

多田公民館
Tel(793)0011

【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3日(木)・10日(木)午後2時～3時半▽講毎日新聞客員編集委員の八木亜夫さん▽定80人▽申込締切2月4日(木)午前9時から

緑台公民館
Tel(792)4951

【梅の香川西南寄席】
笑福亭瓶太さんらの「春は上方のお笑い」を開催。
時2月18日(木)午後1時半～3時▽定80人▽申込締切2月4日(木)午前10時から

【世界史講座】
テーマは「ローマ帝国支配下の北アフリカローマ時代のカルタゴ」。
時3月14日(月)・28日(月)午前10時～11時半▽講京都女子大学准教授の桑山由文さん▽定20人▽申込締切2月15日(月)午前10時から

川西南公民館
Tel(757)8623

【高齢者健康促進講座】
テーマは「アンチエイジングの運動習慣」。
時2月15日(月)午後1時半～3時▽講久代老人センター▽講(公財)市文化・スポーツ振興財団職員▽定毎日できるストレッチ・トレーニング▽定30人▽申込締切2月1日(月)午前10時から

50人▽申込締切往復ハガキに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話・ファクス番号を書き、2月10日(水)(必着までに)〒666-0003・丸の内町5-1-1の同館へ

入居時自立型 介護付有料老人ホーム

サンシティパレス塚口

2/13(土)~2/26(金) 個別見学会

集合場所 11:00 阪急神戸線「武庫之荘」駅南改札前(スタッフがお迎えに上がります)もしくは 11:15 サンシティパレス塚口現地

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。

※お車でご来館いただけますので、ご相談下さい。

見学会のご予約・資料請求は

サンシティパレス塚口 0120-68-5533

〒664-0872 兵庫県伊丹市塚原1-32-7

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

広告有効期限/平成28年2月29日

△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Tel06(6850)8255へ

セミナー

「聴く」から始まる
コーチング

2月22日(月)午前10時～正午
▽場市民活動センター▽講
「ライフクリエイティブ」代表の
坂本由美子さん▽市民活動
団体の組織マネジメントに役
立つコーチングについて学ぶ
▽費200円▽定15人▽他保
育あり(1歳半)就学前。先
着8人。2月15日(月)までに予
約を)▽申Tel Fax 2月1日(月)
午前9時から同センターへ▽
問Tel (759) 1826・Fax
(759) 1891

高齢化したまちの再編
講演会

NPO法人「ウェルビー
ング・アミーゴ」▽3月5
日(土)午前10時～正午▽場市民
活動センター▽講県立福祉ま
ちづくり研究所の難波健さん
▽内いつまでも住み続けられ
るまちづくりについて考える
▽定50人▽申Fax 住所、氏名、
電話番号を書き、同法人の藤
本さんへ▽問Tel (793) 0
782・Fax (776) 656
1
NPO法人の年度末会計
3月3日(木)午後2時～4時

半▽場市民活動センター▽講
大阪元気ネットワークの森靖
絵さん▽内会計処理について
学ぶ▽費1000円▽定5団
体▽他保育あり(1歳半)就
学前。先着8人。2月25日(木)
までに予約を)▽申Tel 同セ
ンターへ▽問Tel (759) 1
826
樹木医と学ぶ
庭木の年間管理
2月16日(火)午後2時～4時
▽場アステ市市民プラザ▽講樹
木医の青山武史さん▽費30
0円(会員無料)▽定30人▽
申Tel 2月1日(月)から緑化協
会へ▽問Tel (759) 080

認知症予防脳トレ
レベルアップセミナー

テーマは「スリーA(あか
るく、頭を使って、あきらめ
ない)方式脳トレゲームリ
ダーレベルアップ」。
認知症予防ケアグループ
「きらら」▽2月20日(土)午
後1時半～5時半▽場パレッ
トかわにし▽対スリーA認知
症予防脳トレゲームリーダー
養成講座修了生、リーダー経
験者▽内認知症の理解と予防
についての講義の後、ゲーム
の復習と体験をし、参加者の

Seminar
今こそ考える、命の大切さ
のちとこころのセミナー
問合せ ほっとほほえみ Tel 080 (1415) 5897
2月27日(土)
午後1時から
@アステホール
自殺を予防するため
私たちにできること
3月の自殺対策強化月間に合わせて、講演会と「ち
めいど」のアカースティックコンサートを開催。
テーマは「生き心地の良い社会への提言」。
市・ボランティア団体「ほっとほほえみ」▽講
NPO法人「あきた自殺対策センター蜘蛛の糸」代表
の佐藤久男さん▽定300人▽申当日会場へ

状態に合わせた工夫などの話
し合い▽費1300円▽定20
人▽申Fax 講座名、住所、氏
名、電話番号を書き、同グルー
プの向井さんへ▽問Tel Fax (7
57) 3260
里山体験
森林ボランティア「菊炭友
の会」▽場黒川「桜の森」▽
対高校生以上▽費5000円▽
定各10人▽申Fax 宛ハガキ
に希望コースと日、住所、氏
名、年齢、性別、電話番号を
記入の上、希望日の5日前(必
着)までに〒666-0111
1・大和東1-93-9の菊炭

友の会へ▽問Tel 090 (52
57) 3208・Fax (794)
8605・Mail hio-3@nike.
eonet.ne.jp
【二日炭焼体験会】
2月21日(日)・28日(日)午前8
時半～午後5時(雨天決行)
【二日里山整備体験会】
3月6日(日)・8日(火)午前9
時半～午後3時(雨天中止)
市人権教育研究大会
市人権教育協議会▽2月
17日(水)午前9時50分～午後4
時▽場中央公民館ほか▽内桂
福点さんの記念講演と6分科
会▽他手話通訳、保育あり(1

男女共同参画センター
2月1日(月)午前9時
から同センターFax (759)
1891へ

「ストレス過多な中高年の「悩
みの聴き方」セミナー」
3月10日(木)午後2時～4時
▽場総合センター▽講NPO
法人「ゲートキーパー支援セ
ンター」理事長の竹内志津香
さん▽内更年期世代の心の健
やかさを考える▽定20人
【男女共同参画推進条例、で
きてどうなる?】
3月24日(木)午後1時半～3
時半▽場男女共同参画セン
ター▽内同センターの登録ゲ

総合センター
Tel (758) 8398

ループのメンバーを中心に
「男女共同参画推進条例」に
ついてみんなで平場で話す
「かたり場」▽定15人▽他保
育あり(1歳半)就学前。先
着8人。3月17日(木)までに予
約を)
【多文化川西】
2月22日(月)午後6時15分～
7時45分▽講ベトナム出身の
グエン・チ・ゴク・チャンさ
ん▽内ベトナムの歴史・自然・
文化についての講話と交流▽
定15人▽申Tel 2月4日(木)か
ら
【パソコン教室・初級エクス
セル】
3月1日、17日の毎火・木
曜日①午前10時～正午②午後

1時～3時。全6回▽内文字
入力のできる初受講の成人市
民▽内エクセルの基礎(ウイ
ンドウズ7・オフィス201
0)①・②は同内容▽定各9
人▽費1500円▽申郵 宛往
復ハガキ(1人1枚)に教室
名、コース(①か②)、住所、
氏名、電話番号と、返信用に
郵便番号、住所、氏名を書き、
2月16日(火)必着までに〒6
66-0032・日高町1-
2の同センターへ
【人権啓発講演会】
テーマは「同和問題の今を
考えるー好感・共感・親近感
が人権を育む」。
2月5日(金)午後6時～7時
半▽講関西外国語大学教授の
明石一朗さん▽他手話通訳・
要約筆記あり

スポーツ

ソフトエアロビクス
市健康体操協会▽2月5
日・12日・19日の金曜日午前
10時～11時半。全3回▽場総
合体育館▽内同協会の笹岡さ
んTel (757) 9039
生涯スポーツ指導者研修会
2月13日(土)・20日(土)午後1
時～4時半▽場総合体育館な
ど▽講神戸医療福祉大学教授
の田島栄文さんほか▽内テー
マは「レクリエーションの意
義と効果ー楽しさを活かすス
ポーツ指導法」など▽申市
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5日(金)ま
でに同課へ▽問Tel (740)
1245
ふれあいスポーツ
フェスティバル
3月6日(日)午前9時受け付
け▽場総合体育館▽内スロー
イングピンゴ大会▽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9
日(火)までに費用持参で同課へ
▽問Tel (740) 1245

県立 一庫公園 Tel (794) 4970
申し込みは 同公園へ。
【冬の特別イベント】
2月6日(土)午前10時～正午▽内
里山の冬鳥たちを観察しよう▽費
おとな300円、子ども100円▽定
20人
【自然観察はじめ隊】
2月7日(日)午前10時～正午▽内
シイタケのほだ木作りにチャレンジ
▽費600円▽定20人
【ひとくらクラブ】
2月14日(日)午前9時半～午後2
時半▽内ツバキ油しぼりと木の実細
工、自然観察の森の整備、シカ食害
対策(子どもは「葉っぱや花の子ど
もたちを見付けよう」「ハサミやノ
コギリを使ってみよう) ▽費200
円▽定15人
【花と緑の教室】
2月20日(土)午前9時半～11時
半▽内洋ランの魅力を楽しむ寄せ植
え▽費2,800円▽定20人
【ひとくら草木染め森遊工房】
2月27日(土)午前10時～午後2
時▽内里山の草木染めを体験▽費
700円▽定20人
【ひとくら青空クラブ】
2月28日(日)午前10時～午後2
時▽内プロペラ飛行機(ゴム動力)
を作ろう▽費700円▽定20人

入会費1500円▽申郵 宛往
復ハガキ(1人1枚)に教室
名、コース(①か②)、住所、
氏名、電話番号と、返信用に
郵便番号、住所、氏名を書き、
2月16日(火)必着までに〒6
66-0032・日高町1-
2の同センターへ
【人権啓発講演会】
テーマは「同和問題の今を
考えるー好感・共感・親近感
が人権を育む」。
2月5日(金)午後6時～7時
半▽講関西外国語大学教授の
明石一朗さん▽他手話通訳・
要約筆記あり

オーダーカーテンの専門店
兵庫県下最大級
3000点の
実物大サンプル
★川西・宝塚を中心に北海道から鹿児島
まで施工実績約1万件。市役所
など公共施設も多数施工
★提案力に自信あります
★採寸・提案にご自宅までお伺いします
平日AM11:00～PM6:00 土日祝AM10:00～PM7:00 ※定休日/毎週木曜日 ホームページアドレス http://www.curtain-ver.com
△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式会社milife Tel 06 (6850) 8255 へ

おかげさまで20周年記念 広報かわにしmilife読者限定
特別ご招待会
川西市市役所向い/駐車場完備
カーテンの専門店
カーテン Ver
Curtain Ver
TEL.0120-402-257 川西市中央町13-19

5%OFFクーポン
クーポン券で持参の上カーテンお買い上
げの方に店頭価格よりさらに5%OFF。
※ご注文時にご提示下さい
※他券との併用は無効 ※2月29日迄

●住宅支援事業所 ●ケアステーション
●デイサービス ●介護ショップ
介護のことならお気軽にご相談下さい
(株) ゆずりは
伊丹市南本町1丁目2-10(南本町1丁目バス停向かい)
☎072-780-0520 http://www.yuzuriha.co.jp

登記・税務無料相談会開催
事前予約制 2月7日(日) 13:00~16:30 会場:池田商工会議所
司法書士、税理士(近畿税理士会所属)がペアになり相談対応。
相続、贈与税など税金について相談できます。
土地や建物の相続、贈与のこと、遺言状のことについて相談できます。
谷口司法書士事務所 予約・お問い合わせは ☎072-747-5006
司法書士 谷口 裕宣(大阪司法書士会所属) 電話受付時間 午前9時～午後9時(年中無休)
〒563-0048 池田市呉服町5番21号

市政情報 求人・募集 案内・鑑賞 公民館 カレンダー セミナー スポーツ 健康 中央図書館 相談の案内 福祉 高齢者 子育て コラム フォトス

歯

意外と知らない
の話
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

調べによると、むし歯のある3歳児は、昭和56年の72.3%に対して、平成25年には17.9%に減少しました。その一方で、むし歯がある子どもは、大量のむし歯ができてしまう「格差」が生じています。

原因の一つとして考えられるのがCMなどで健康をうたうイオン飲料です。お母さんの中には、イオン飲料は身体によいと考え、汗をかいた時や入浴後に積極的に子どもに与える方もいらっしやいます。

しかし、市販のイオン飲料は、小児科などで処方される経口輸液に比べて、味などを調整するため濃くできており、健康な子どもに与えるとイオン過多でかえって喉が乾きます。その結果、イオン飲料を絶えず飲まなければいけない状況になります。

また、ペットボトル1本あたりに1日の上限量を上回る大きさ3杯分の砂糖が含まれているものもあり、習慣化するとむし歯が多発したり、若年性成人病の原因となる可能性すらあります。さらに、甘酸っぱくするために酸性になっており、夜寝る前や夜中に起きた時に摂取すると、歯が「溶けて」しまう原因ともなります。

本来は、集中的にスポーツをするアスリートの水分補給や、脱水症状の際の補水に使われるのがイオン飲料です。そのような状況でもないのにペットボトルで持ち歩き、ちょこちょこ飲むような習慣がつくと健康を損なうことがあることに注意しましょう。

(市歯科医師会)

「イオン飲料」の落とし穴

2月健康カレンダー

保健センターTel(758)4721 (*項目に色のついてる検・健診は、1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(料金改定)
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 ※平成28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) ※特定健康診査の貧血・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		※特定健康診査は受診券(医療保険者が発行)が届いてから予約を
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
結核検診	65歳以上			胸部X線撮影など。予約制
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:00	胃部X線撮影。予約制。1,000円
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①	40歳以上の女性	2月分まで定員に達したため、市立川西病院などへ問い合わせください。		

*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、26年4月1日から27年3月31日までに受診した人は対象となります)
*「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	12・24日 16日	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Tel(759)3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	25日	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	18日	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) Tel(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) Tel(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丁目15-20) Tel06(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Tel(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か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
若者のこころのケア相談 Tel(785)7874	希望者	22日	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 Tel(785)2371	希望者	10・24日	9:00~9:45	エイズ・肝炎(B型・C型)検査
専門栄養相談 Tel(785)7861	希望者	22日	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 Tel(785)7874	希望者	3月10日	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所へ郵送の場合、〒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、市が主体・主催で、受付時間は執務時間中。
記号の意味 注主体・主催 日日時 場ところ 対対象 資資格 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員
他その他 申申し込み (郵便便で) 電電話で フファクスで Web web から E-mail で 窓窓口のみ 先着順 抽抽定員超過の場合は抽選 問問問い合わせ Tel電話番号 Faxファクス番号 HPホームページ E-mail

中央図書館

https://www.library.city.kawanishi.hyogo.jp/ Tel(755)2424

休館日のお知らせ 2月19日(金)から3月1日(火)まで図書の特別整理などのため休館します。各公民館図書室では閲覧のみ可(明峰公民館は19日(金)~29日(月)休室)。休館に伴い、5日(金)から18日(火)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か各公民館へ。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くなることがあります。

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 14日(日)午後2時から「グレート・ネイチャー2」(98分)。

おとな向け紙芝居講座 登録グループ「子育て支援グループいよいよいよいよ」が子どもの生活文化研究家の梓加依さんの講義と紙芝居の実技を開催。**2月8日(月)午前10時半~正午**▷**対**ボランティアを行っている人、興味のある人▷**定**40人▷**申**同グループの細見さんへ▷**問**Tel(759)1791

子どもの読書活動推進講演会 テーマは「絵本は楽しい~武田美穂絵本ライブ」。2月14日(日)午後2時~3時半▷**場**アステホール▷**講**絵本作家の武田美穂さん▷**定**200人▷**他**保育あり(1歳半~就学前。先着8人予約を)▷**申**同図書館、各公民館、保健センター、パレットかわにしに備え付けの申込用紙に必要事項を書き、2月1日(月)午前10時から中央図書館へ

健康

献血併行型 骨髄ドナー登録会
白血病など血液難病の治療に有効で、骨髄移植に必要な骨髄ドナーの登録会。
2月12日(金)午前10時~11時
15分・午後1時~3時半▷**場**

市役所1階市民ギャラリー▷**問**県伊丹健康福祉事務所 Tel(785)7463
予防歯科センター
Tel(759)3171
【歯と口の健康セミナー】
テーマは「口腔ケア研修会なぜ口から食べることが大切なのかー摂食・嚥下機能につ

いて。3月10日(木)午後1時半~3時半▷**対**介護が必要な高齢者の家族▷**講**市歯科医師会の遠藤佳樹さん▷**定**30人▷**申**同センターへ
【舌がん検診】
3月4日(金)午後1時半~2時半▷**対**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(月)から同センターへ
保健センター
Tel(758)4721
【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9日にアステ川西周辺で、冬季献血キャンペーンを実施しました。
当日は、104人の受け付けがあり、400ミリリットル67人、200ミリリットル11人が愛の献血に協力。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】
12日(金)午前10時~11時45分・午後1時~4時▷**場**市役所
【無料クーポン券の受け付けを間もなく終了】
特定の年齢の人に送付して

いる、無料クーポン券の有効期限は、子宮頸がん検診は3月30日(水)、乳がん検診は3月31日(木)です。
クーポン券が届くまでの間に、市の実施するがん検診を既に受診した人の還付手続きは、3月31日までです。
【健康運動体験教室】
2月18日(木)午後1時20分~3時半▷**内**基礎代謝の維持・向上の話と軽運動(医師の運動許可がある人。体調により見学の場合も)▷**定**20人▷**申**同センターへ
【生活習慣病予防教室】
2月22日(月)、「骨粗しょう症」29日(月)「脂質異常症」をテーマに、簡単な各病態の説明やヘルシーメニューの試食と「お口の機能アップ」の話。いずれも午後1時20分~3時半▷**定**各20人▷**申**同センターへ
【レディース検診を実施】
2月20日(土)午後1時~2時半受け付け▷**対**20歳以上・子宮頸がん検診②40歳以上・乳がん検診(2年に1回の受診)▷**定**各35人▷**申**同センターへ
【保健相談】
2月3日(水)、3月2日(水)午

司法書士会の無料法律相談 広告

川西市文化会館 (川西市丸の内町5)	毎週土曜日 13:00~15:00	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	
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		

※ご相談内容は、司法書士法の定める範囲に限ります。いずれも予約不要(終了30分前受付終了)。
お問い合わせ 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。



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

障がい者訓練の受講生募集
県立障害者高等技術専門学校が「身体障害者訓練（ものづくり科、ビジネス事務科、情報サービス科）」受講者を募集。
【申込】2月29日（月）～3月16日（水）に同学院へ必ず相談の上、ハローワーク伊丹に備え付けの公募書類（同学院ホームページ <http://www.sgi.ac.jp/>）からダウンロードし、必要事項を書き、同ハローワークへ▽同学院事務局 Tel 078（927）3230

文化会館・みつなかホール Tel (740) 1117

入場券は、みつなかホール、文化会館、ローソンほかで発売。問い合わせはみつなかホールへ。

歓喜の歌！ 県民芸術劇場 / 市民合唱とオーケストラ

第九シンフォニー

曲 目 ベートーヴェン / 交響曲第9番（合唱付）ほか
指揮 飯守泰次郎
独 唱 老田裕子、福原寿美枝、小餅谷哲男、宇野徹哉
管弦楽 関西フィルハーモニー管弦楽団
合唱 市民合唱団

【時】3月13日（日）午後3時開演▷【場】文化会館▷【費】一般3,500円（当日4,000円）、割引（小・中・高生、障がいのある人）2,300円（当日2,800円）▷【座】全自由席

サロン・コンサート

ピアノ・トリオの愉しみ

早春の昼下がり、ヴァイオリン、チェロ、ピアノの演奏でおなじみの親しみやすい名曲を楽しんでください。安らぎのひとときを過ごせるコンサートです。

曲 目 愛の喜び、春の声、幻想即興曲、白鳥、タイスの瞑想曲ほか（演奏1時間程度）
出演者 赤松由夏（ヴァイオリン）、後藤敏子（チェロ）、真壁泰江（ピアノ）

【時】3月16日（水）午後2時開演▷【場】みつなかホール文化サロン▷【費】一般2,000円（当日2,500円）▷【座】全自由席

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（水）に、重度心身障害者（児）介護手当を2月25日（水）に振り込みます。支払通知書は発送していませんので、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、支給資格がなくなる場合がありますので、申し出てくださいます。
【障害福祉課 Tel (740) 1178

耳の日の集い
「耳の障がい」について理解を深めるために「緊急発生その時あなたは何!?」をテーマに講演、DVD上映など。
【一耳の日の集い】実行委員会▽【時】3月6日（日）午後1時～4時▽【場】アステ市民プラザ▽【市消防本部職員▽同実行委員会の大崎さん Tel Fax (755) 6641（月～金曜日）

ボランテア活動センター
Tel (759) 5200
ふれあいプラザ▽【申】同センターへ
【ボランテア活動相談】
【時】2月20日（土）午後1時半～3時半
【ボランテア登録説明会】
【グループ説明】
【時】3月16日（水）午前10時～12時
【録・活動上の留意点など▽【新規グループのみ前日までに予約が必要】
【個人説明】
【時】3月16日（水）午後1時～1時各
ボランテア活動の説明

高齢者
結婚夫婦祝式典
神戸新聞社が開催。申し込み方法など、詳しくは同社 Tel 078（362）7086へ。
【時】5月8日（日）午後1時から▽【場】西宮市民会館▽【対】昭和42年に婚姻届を提出した県内在住の夫婦
老人福祉センター
〈60歳以上が対象〉
【健康体操】
【一の鳥居】 Tel (794) 0615
【時】2月26日（金）午前10時～正午
▽【定】25人▽【申】同センター

健康体操
【時】2月10日（水）午前10時～正午
▽【定】25人▽【申】同センター
【いきいき教室】
【時】2月24日（水）午前10時～11時
▽【内】心と体を元気にする体操
中心の教室（初心者向き）▽
【定】20人▽【申】同センター
【健康体操】
【時】2月16日（火）午後1時半～3時

2月相談の案内 ※祝日・休日は実施しません

相談名	予約・問合せ	内容	日・曜日	時間	場所	相談員
行政相談		国への意見・要望など。当日会場へ	1日(月) 18日(休)	午前10時～正午	北陵公民館 同課市民相談室	行政相談委員
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	3・10・17・24日(水)	午後1時半～3時半	同課市民相談室	弁護士
家事相談	生活相談課 Tel (740) 1333	先着6人。各相談日の直前の月曜日午前9時から予約を	14・28日(日)	午後1時半～4時半	アステ市民プラザ	元家裁調停委員
税の相談		先着4人。当日午前9時から予約を	25日(木)	午後1時～4時	同課市民相談室	税理士
行政書士相談		先着6人。当日午前9時から予約を	4・18日(木)	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		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	9日(火)	午後1時～4時	同課市民相談室	行政書士
司法書士法律相談		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	16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 Tel (740) 1167	登記・多重債務・小額訴訟など。先着4人。当日午前9時から予約を	23日(火)	午後1時～4時	同課市民相談室	司法書士
年金相談	医療助成・年金課 Tel (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 Tel (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 Tel (759) 1856	尼崎年金事務所による出張相談。Tel 06(6482)4594へ電話予約を	24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 Tel (759) 5200	人権推進課 Tel (740) 1150	19日(金)	午後1時～4時	同課相談室	人権擁護委員
成年後見制度相談	成年後見支援センター Tel (764) 6110	面接と電話相談。予約を。1回50分 電話相談のみ。Tel (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	専門相談員ほか
介護サービス相談	長寿・介護保険課 Tel (740) 1148	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	健康福祉部相談室 Tel (740) 1328	民生委員 児童委員
心の相談	障害福祉課 Tel (740) 1178	成年後見制度に関する相談。12日(金)までに予約を	17日(水)	午後1時～4時	ふれあいプラザ3階相談室 Tel (759) 8611	司法書士
知的障がい(児)のための相談	障害福祉課 Tel (740) 1178	介護サービスの悩みごとなど。電話相談も可	9・23日(火)	午後1時半～4時	ふれあいプラザ3階相談室 Tel (759) 8611	市民相談員
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 Tel (758) 6228	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1日(火)	午後2時～3時半	市医師会医療会館	医師ほか
子育ての悩み相談	牧の台子育て学習センター Tel (794) 7065	知的障がい者相談員による相談。	なし	午前10時～正午	健康福祉部相談室	知的障がい者相談員
認知症老人電話医療相談	市医師会事務局 Tel (759) 6950	障がい(児)の保護者相談。予約を	12(金)は午後、15日(月)～19日(金)は午前		ふれあいプラザ3階相談室	ピアカウンセラー
教育相談	教育相談センター Tel (757) 8080	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	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
子ども悩みの電話相談	教育相談センター Tel (758) 7830	牧の台子育て学習センター Tel (794) 7065	月～日曜日	午前9時～午後5時半	アステ市民プラザ	
子どもの人権相談	子どもの人権オンブズパーソン Tel 0120(197)505	子育て支援ルーム Tel (740) 1125	月～金曜日	午前10時～正午、午後0時45分～5時	同センター	専門医ほか
子どもの育児・発達相談	川西さくら園 Tel (755) 1772	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9時～正午、午後0時45分～5時	同センター	臨床心理士ほか
キャリア・カウンセリング	産業振興課 Tel (740) 1162	子どものための悩み電話相談	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
労働相談	川西さくら園 Tel (755) 1772	子どもの人権オンブズパーソン Tel 0120(197)505	月～金曜日	午前9時～午後5時	同園	同園職員・心理相談員
職業相談	川西しごと・サポートセンター Tel (757) 6380	子どもの育児・発達相談	月～金曜日	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
若者キャリアサポート	若者キャリアサポート 川西 Tel (764) 6823	キャリア・カウンセリング	1・8・15・22日(月)	午後1時～5時	パレットかわにし	社会保険労務士
子ども・若者総合相談	子ども・若者政策課 Tel (758) 5044	労働相談	10・24日(水)	午前9時半～11時半	パレットかわにし	同センター職員
農地相談	農業委員会事務局 Tel (740) 1253	職業相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	同センター	キャリアカウンセラーほか
市民活動・NPO・起業サポート相談	市民活動センター Tel (759) 1826	若者キャリアサポート 川西 Tel (764) 6823	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	臨床心理士ほか
		子ども・若者総合相談	4・18・25日(木)	午後1時～5時	アステ市民プラザ	同事務局職員
		農地相談	22日(月)	午前10時～正午	同事務局執務室	同センター職員
		市民活動・NPO・起業サポート相談	火曜日	午後1時～5時	パレットかわにし	同センター職員

Smile de マイイルド
はい！ポーズ



小泉 良太ちゃん 小戸3 (2歳1カ月)

いつも、お兄ちゃんとお姉ちゃんと一緒にお絵かきをするよ。折り紙も教えてくれるんだ。



岡田 結夏ちゃん 東多田2 (2歳)

いっぱい踊って、いっぱい食べるの大好き。お正月には、なまこも食べたのよ。

2月 子育てカレンダー

保健センターTel(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(合計80,000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歳くらいまで)とその保護者	26日	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(経産婦も可)	3月4・11・18日の全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	4・25日	13:00～14:00
	10カ月児	27年3月生まれ	3・17日	
	1歳6カ月児	26年8月生まれ	8・15日	
	3歳児	25年1月生まれ	9・23日	

予防歯科センターTel(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)	19日	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	26年2月生まれ	10・24日	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	27年2月生まれ	18日	9:30～10:00	親子歯科健診、歯みがきと食事の話。直接センターへ
	2歳6カ月児	25年8月生まれ			歯科健診など。歯ブラシ持参。直接センターへ
	3歳6カ月児	24年8月生まれ	4日	13:15～14:15	
	4歳児	24年2月生まれ			
	5歳児	23年2月生まれ	25日	13:45～14:45	歯科健診など。直接センターへ

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 Tel(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丁目10	電話相談 Tel(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

子育て・家庭支援課	県川西こども家庭センター	児童虐待防止24時間ホットライン
Tel(740)1179	Tel(756)6633	Tel(759)7799

MRワクチンって？
子どもたちや家族をウイルスから守る

麻しん・風しんの二種混合ワクチンを接種して命にかかわることもある病気を予防

麻しん・風しんはそれぞれのウイルスを口や鼻などから吸い込むことで感染する病気です。感染力が強い病気で、1人がかかると、家族や周りの人たちに広がってしまうこともあります。

麻しん(はしか)にかかると、熱や咳、鼻水が出たり、ぶつぶつがでたりします。まれですが、重症化すると生命にかかわることもあります。

風しんにかかると熱が出たり、ぶつぶつがでたりします。

MRワクチンとは麻しん(Measles)と風しん(Rubella)の二種混合ワクチンで、接種することで、体の中に麻しん・風しんへの抵抗力(免疫)ができます。1～2歳の間に麻しんまたは風しんにかかる可能性が高いので、生後12～24カ月までの間で、1歳のなるべく早い時期に1回目を定期接種します。2回目は、小学校入学前の1年間(4月



子育てSTYLE One Point
今月の担当は…健康づくり室保健師
問合せ Tel(758)4721

1日から翌年3月31日まで)、いわゆる幼稚園・保育所などの年長児に接種します。

予防接種を受けても、子どもの体質や体調によって十分な免疫ができないことがあります。しかし、予防接種を受けておくと、たとえかかっても、その多くは軽くて済みます。

大切な家族を守るためにも、忘れずに予防接種を受けるようにしましょう。

市役所へ郵送の場合、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合は、市が主体・主催で、受付時間は執務時間中。

記号の意味 注主体・主催 日日時 場ところ 対対象 資資格 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み 郵郵便で 電電話で ファクスで Web web から E-mailで 窓窓口のみ 先着順 抽抽定員超過の場合は抽選 問問合わせ Tel電話番号 Faxファクス番号 HPホームページ E-mail

子育て

子育て支援講座

2月24日(水)午前10時～正午
▽場アステ市民プラザ▽子育て支援活動に関わる人や子育て中の人▽講師「女性ライフサイクル研究所 薫さん」▽今どきの子育てをどう理解し、どう関わるのか▽定30人▽他保育あり(未就園児先着10人。予約を)▽申2月1日(月)からアステ子育て支援ルームへ▽Tel(740)1125

乳幼児救急救命法講座

2月27日(土)午前10時～正午
▽場北陵公民館▽対2歳未満の子どもの保護者(子ども同伴可)▽定20人▽申2月1日(月)からアステ子育て支援ルームへ▽Tel(740)1125



両親学級
3月15日(火)午後1時～4時
▽場保健センター▽対妊娠5カ月以上で初めて親になる人▽赤ちゃんとのお風呂の入れ方、父親の妊婦体験コーナーなど▽定20組▽申2月3日(水)から同センターへ▽Tel(758)4721

久代児童センター
Tel(756)1321

3月9日(水)午後1時～2時
▽対妊娠中の人と産後6カ月ごろまでの母親(子ども同伴)

可)▽内エコー写真や思い出の写真のスクラップ、友達作り▽定10人▽申2月9日(火)

「工作教室「はたふりくん」」
3月25日(金)午後3時半～4時半▽対4歳～小学生(幼児は保護者同伴)▽定20人▽申2月18日(水)

「ひなまつり会」
2月29日(月)午後3時半～4時半
2月31日(火)午前10時～11時15分
▽対4歳～小学生(幼児は保護者同伴)②
2月2日(火)

川西児童館
Tel(758)8398

「親子で遊ぼうDAY」
2月9日(火)・25日(水)午前10時～11時半
▽対1～3歳の幼児と保護者▽内体を動かす自由遊び▽定35組▽他親子共に上履き持参▽申当日会場へ

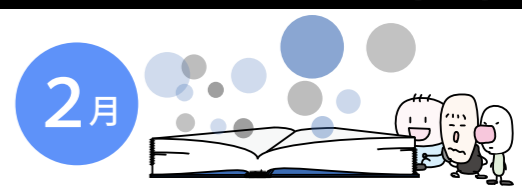
「親子の絆づくり」赤ちゃん
2月24日から3月16日までの毎水曜午後1時半～3時半。全4回▽場総合センター
27年9～12月生まれの第1子とその母親▽内初めて子育てをする母親同士で交流し

赤ちゃんのこと
を学ぶ講座▽定10人▽申2月1日(月)から

「1歳のひろばONEだいらんど」
2月18日(水)午前10時～11時
▽対1歳の幼児と保護者▽内自由に遊びながら親子で交流▽他親子共に上履き持参



Reading to Children
読み聞かせ&語り Feb.



【北陵公民館Tel(794)9090】
時対 10日(水)午前10時半から・乳幼児。24日(水)午後2時から・幼児と児童

【緑台公民館Tel(792)4951】
時対 10日(水)午前11時～11時半・乳幼児。24日(水)午後2時半～3時半・小学生以下▽内読み聞かせ・工作

【清和台公民館Tel(798)1280】
時 3日(水)・10日(水)午後2時半～3時半▽対幼児と児童▽内節分と読み聞かせ、折り紙など

【けき坂公民館Tel(798)0770】
時対 10日(水)午後3時から・幼児、3時45分から・小学生

【多田公民館Tel(793)0011】
時 3日(水)午後2時半～3時半▽対幼児と児童▽内読み聞かせ・工作

【明峰公民館Tel(759)6901】
時 3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Tel(758)0103】
時内 5日(金)午前11時からと午後3時半から・読み聞かせ・工作。20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Tel(759)1856】
時 23日(水)午前10時半～11時▽対幼児と児童

【中央図書館Tel(755)2424】
時対 6日(土)・13日(土)午前11時から・2歳以下、午後2時半から・小学生▽内読み聞かせ

【川西児童館Tel(758)8398】
時内 2・9・16・23日の火曜日午前11時～11時半▽対幼児▽内読み聞かせ

【久代児童センターTel(756)1321】
時 18日(水)午前10時半～11時15分▽対幼児▽内童歌、折り紙など

意識してほしい 「診療所」と「病院」の違い

地域医療支援病院としての役割
困ったとき頼りにしてもらえる存在に
深まりつつある地域医療と病院の信頼関係



副院長兼地域医療連携室長 厨子慎一郎

「病気を診てもらおうとき、普段、あまり気にしていない『診療所』と『病院』の違い。多くの人が、どちらも同じように思っているのではないだろうか。でも、実際は、とても大切な役割分担をしています」と話すのは、厨子慎一郎副院長。

これからますます進む高齢化。診療所はかかりつけ医の役割を担い、病院はより高度で入院を伴うような専門的医療を担当する必要があると意識して使い分けしてもらわなければいけないと話します。

「26年12月に、当院が『地域医療支援病院』の承認を受けてから、一年以上がたちました。開業医の皆さんと積極的に連携し、信頼関係を築いてきた結果、以前に比べて、地域の開業医から紹介され、より専門的な治療を受けるために来院される患者さんが増えてきています。これは、比較的重症の患者さんに待ち時間を少なく受診していただくためにもとても大切なことで、受診される皆さんには今後も適切な病院の利用をお願いしたいと思っています」

このような、病院の適正利用を促す、地域と病院のパイプ役として、地域医療連携室があります。かかりつけ医から紹介を受けた患者さんの治療内容などの情報を、専門医へと伝えます。この情報があるおかげで、迷うことなく適切な専門医の治療を受けることができ、患者さんの負担軽減にもつながっているそうです。

「また、当院の地域医療連携室では、入院患者さんが退院されるときに、在宅で療養が続けられるよう、退院支援もしています。在宅医療に関することや、介護保険制度の利用についてなど、さまざま

この分野の情報を、患者さん一人ひとりに合わせてアドバイスし、相談を受けることで、少しでも皆さんの不安が減るように努めています」と厨子副院長。

「退院して何年もたった患者さんのご家族が、どうしたらいいかと相談に来られることもあるようです。困ったときに、思い出してもらい、頼りにしてもらえる病院。市立川西病院が、そんな存在になっ



小松菜と桜えびの煮浸し 歯ごたえしっかりカルシウムたっぷり

人権啓発シリーズ

生きる

人権推進課
Tel (740) 1150

自身のありたい姿を再認識

「VW」 あなたのヴィジョンは何ですか？

先日、京都大学 iPS 細胞研究所所長の、山中伸弥教授の講演を聴く機会に恵まれました。専門的でありながら、ユーモアを交えた、大変分かりやすい内容でした。その中で、山中教授が恩師から教わった、研究者にとって大切なこと、それが「VW」です。何の略か分かりますか？フォルクスワーゲン？では、ないです。「ヴィジョン アンド ハードワーク」の略なのだそう。山中教授は、恩師から「シンヤのヴィジョンは何か？」と尋ねられ、即答できなかったというエピソードと共に、多くの日本人はハードワークはしているが果たしてヴィジョンを持っているのだろうか、という投げ掛けをされました。

この問いを受け、私も考えてみました。今の私にとっての、弁護士業務を行う上でのヴィジョンは何か。それは「依頼者に、幸せな人生を歩んでいただくこと」。そのため「依頼者ご自身が描く、幸せな『今』そして『未来』の実現に向けて、共に歩くパートナーであること」。つまり、私自身の経験や、当該案件の見立てをお伝えしつつも、あくまでも依頼者自身に、そのトラブルをどのように解決すれば依頼者が最も幸せになれるのか、を共に考え、作り上げていくこと。改めて考え直すことで、学生時代に弁護士をめざした時の「困った人を助けたい」という気持ちから、更に進んだ、私自身のこうありたいという姿を再認識できました。

皆さんの仕事の「ヴィジョン」は何ですか？春の始まりの今、自身に問うてみられてはいかがでしょうか。
(弁護士・元川西市子どもの人権オンブズパーソン 勝井 映子)
【人権標語入賞作品「つたえよう うれしい気もち いやな気もち」小学校2年】

おとな子どもも 食と育つ

健康づくり室
Tel (758) 4721

レシピ 川西・猪名川地域活動栄養士協議会

- 材料 (4人分)
- 小松菜 300g
 - 桜えび 20g
 - 薄揚げ 25g
 - だし 120ml
 - しょうゆ・みりん・酒 各小さじ2
- 熱量 (1人分) : 60kcal、塩分 : 0.6g

- 作り方
- 1 小松菜をさっと洗い、3等分に切る。
 - 2 薄揚げは油抜きをし、細切りにする。
 - 3 桜えびはフライパンで乾煎りする。
 - 4 鍋にだしと調味料を煮立て、小松菜、桜えび、薄揚げを入れ、さっと煮る。

ひとことメモ
小松菜は、免疫力を高めるベータカロテンや、皮膚や血管を丈夫にするビタミンCが豊富です。また、鉄やカルシウムも多く含み、貧血や骨粗しょう症を気にする女性にも頼もしい食材です。

消費生活センターだより

消費生活センター
Tel (740) 1167

染毛剤による皮膚炎に気を付けて！

これまでに染毛剤で異常のない人でも 突然、重篤な皮膚炎になることも

事例 同じ染毛剤で何度も毛染めをしてきた。自宅ですらと同じように使用したところ、顔面が赤く腫れ、首や胸には吹き出物のようなものが出てかゆくて夜も眠れない状態になった。病院に行ったら「染毛剤によるアレルギー症状です」と言われた。

染毛剤のメーカーに相談したら「パッチテスト（皮膚アレルギー試験）をしましたか」と言われた。確かに染毛剤の外箱や取扱説明書には「染毛前には毎回必ずセルフテスト（パッチテスト）をしてください」と書いてあったが、今まで異常がなかったのでパッチテストなどせず使用していた。（40歳代女性）

毛染めは、年代や性別を問わず一般に広く行われていますが、医薬部外品である酸化染毛剤（ヘアカラー、ヘアダイ、白髪染めなど）は、その主成分がアレルギー性の皮膚炎を起こしやすいことが知られています。軽いかゆみや痛みを無視して毛染めを続けるうちに重篤な症状が現れたり、これまで染毛剤を使用して異常を感じたことがない人でも突然にアレルギーを起こすことがあります。

染毛剤を使用する際は必ず毎回、事前にパッチテストをすることが大切です。染毛剤によるアレルギー性の皮膚炎は、染毛の48時間後にもっとも症状がひどくなると言われています。毛染めをする2日前にはパッチテストをしましょう。パッチテストで異常がなくても、染毛後にかゆみ・赤み・痛みなどの異常を感じた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



12/24 シニア 海外ボランティアで派遣
12/24 コスタリカ 国家プロジェクトに関わる予定

国際協力機構 (JICA) のボランティアとして、1月から2年間派遣される熊谷栄明さん。青年海外協力隊の経験もあり、定年退職を機に今までの経験を生かそうと、40年ぶりにJICAへの参加を決意。出発の報告に市役所を訪れました。



1/20 花と緑のコンクール表彰式
1/20 家庭、学園、地域の緑化3部門を表彰

市内緑化推進のため、日頃、丹精込めて育てている草花を写真で審査するコンクール。最優秀賞として、家庭緑化部門は木戸賢さん、学園緑化部門は加茂幼稚園、地域緑化部門はシャンテ花倶楽部の皆さんが表彰されました。



12/25 建設協会から寄付
12/25 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14万円を寄付。感謝状の贈呈式で、市長は「まちづくりのため、有効に使わせていただきます」などと話していました。



1/10 出初式で表彰
1/10 文化会館で消防団と消防職員、消防団員を表彰

優良消防職・団員や地域防災へ貢献した消防団(部)に対し、県知事と市長、消防長、消防団長からそれぞれ表彰状が授与されました。また、アトラクションとして市吹奏楽団の演奏や市立川西北幼稚園児の遊戯も披露されました。



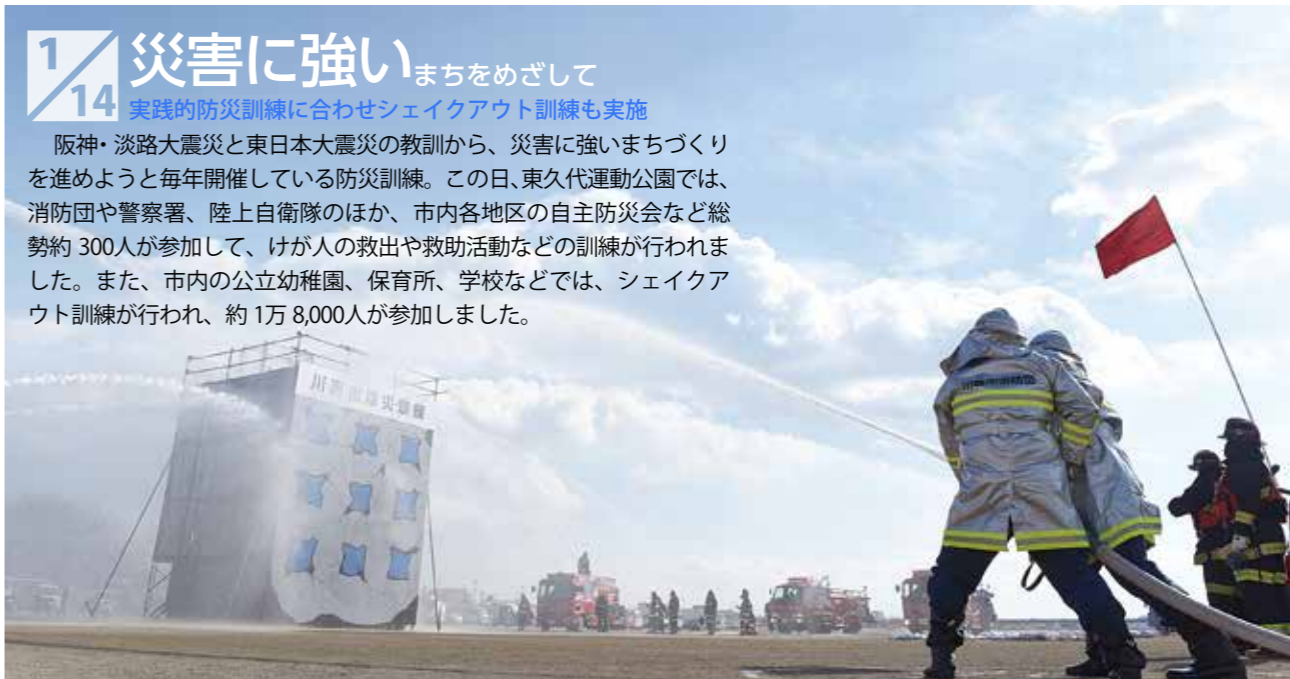
12/19 地域の力でイルミネーションを!
12/19 平木谷池公園と能勢電鉄「畦野」駅前で点灯

大和の夢かなえたい実行委員会が、世代を越えた地域の絆づくりと阪神淡路大震災の鎮魂のために開催している「大和夢ナリエ」。約2万5,000個の電球を使用しています。16回目となる今回、点灯式には約300人が訪れました。



12/19 エドヒガン ザクラを植樹
12/19 西島清順さんプロデュース、1本目がキセラ川西に

3月にオープン予定のせせらぎ遊歩道南線。このエントランス部分に、(独)水資源機構「一庫ダム管理所」から寄贈されたエドヒガンザクラが移植されました。引き続き、台場クヌギなども移植される予定です。



1/14 災害に強いまちをめざして
1/14 実践的防災訓練に合わせシェイクアウト訓練も実施

阪神・淡路大震災と東日本大震災の教訓から、災害に強いまちづくりを進めようと毎年開催している防災訓練。この日、東久代運動公園では、消防団や警察署、陸上自衛隊のほか、市内各地区の自主防災会など総勢約300人が参加して、けが人の救出や救助活動などの訓練が行われました。また、市内の公立幼稚園、保育所、学校などでは、シェイクアウト訓練が行われ、約1万8,000人が参加しました。



1/17 13の**とんと**焼き
1/17 トルのとんと焼き 黒川公民館前のグラウンドで

黒川地区で「とんと焼き」と呼ばれる新年の行事。かつては、黒川地区内の各組で行われていましたが、高齢化や人口減少に伴い続けることが難しくなったため、1カ所に集められた「とんと」は壮大な高さ。午前7時ごろに火が入られ、竹の破裂するパチパチという音と共に天高く炎が舞い上がりました。みるみるうちに火が回り、「倒すぞ」の掛け声とともに、恵方である南南東へと倒されました。



1/11 成人式でみんな**笑顔**
1/11 「はたちのつどい」に834人が参加

今年、成人となったのは1,474人。文化会館に振り袖や羽織はかま、スーツなどで着飾った新成人が集まり、旧友との再会に笑顔がこぼれていました。また、式典では公募で選ばれた新成人の行森智晃さんと愛理里香さんが「はたちの抱負」を発表。「おとなとしての始まりの場所。今感じている新鮮な気持ちを忘れることなく、精進していくことを誓います」などと発表していました。



タイムライン | 基本データ | 写真 | いいね! | もっと見る▼

川西を愛する皆さんが作るFacebook
まちを魅せる **info.**
投稿する登録者募集

「私のとっておき」にいいね!
口コミ情報サイト「かわにしさん」
2月22日(月)から始動します!



今までの市公式フェイスブックとはここが違う!
2月22日から始動

かわにしが好き!かわにしの魅力を伝えたい!ご当地愛フェイスブック「かわにしさん」は、そんなわがまちを愛する皆さんが主役の投稿サイトです。

ルールはありますが、何を発信するかは登録した皆さんの自由。川西ならではのおいしいお店や、ホッとできるスポットを教えてください。特に、女性の暮らしやお出掛けを応援する、耳寄り情報が集まるサイトをめざしています。登録者同士の交流ができる情報交換会も開催予定。「私のとっておき」を持っている皆さんは、ぜひ登録を!

ユーザー >

いいね!いっぱいしてね

情報 >

兵庫県川西市
中央町 12-1
魅力創造課
Tel (740) 1121
Mail kawa0204@city.kawanishi.lg.jp
シティプロモーションサイト
<http://promotion.city.kawanishi.hyogo.jp/>

「かわにしさん」の投稿者はこんな人
2月1日から募集

川西のことが好き・川西の魅力を世界中に伝えたい人
※居住の市内外は問いません

フェイスブックを利用している人

申し込みは電子メールで、件名「かわにしさん登録希望」、郵便番号、住所、氏名、年齢、フェイスブック登録メールアドレスを書き、2月1日(月)から魅力創造課へ。



CHECK & QUIZ 次の空欄 (○の中) を埋めてください。
1: ○康の先に 2: 未来を漢字で (感じる) 一文字は「○」
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、今号で興味があった記事と感想を書き、2月10日(水) (消印有効) までに〒666-8501・広報課「クイズ」係へ。
※1月号の正解は (道) (り) で、78通の応募がありました。

12月末現在の人口

男.....76,202人 (-28)
女.....83,952人 (-12)
計.....160,154人 (-40)
世帯数...69,005世帯 (-21)

川西の元気いっぱいキャラクター きんたくん

おすすめスポット 投稿してね

