

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]

06

The Monthly
Magazine
for Kawanishi City

Jun. 2015 No.1314

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

豪雨と災害

特集 **身を守る術**

豊かな自然の広がる川西市。その恩恵の裏側を、私たちは忘れてはいけません。
あなたは災害に備えていますか？

写真：昨年の台風第11号で被害を受けたゴルフ橋

災害が瞬間 まちを襲う

Measures to Deal with Natural Calamities

私たちの身近にある山や川。豊かな自然に囲まれた川西市の特長です。

普段何げなく通る河川敷や山道は生活に潤いを与えてくれます。

しかし、降雨量の多いこの季節、美しい景色は同じように私たちを迎えてくれるとは限りません。

一歩間違えれば生命を奪う自然の脅威に、私たちは備えなければいけない。

あなたの周りの危険は何ですか。助けてくれる人はいるでしょうか。

普段の心掛けが、あなた自身を守ります。

【問合せ】危機管理室 ☎ (740) 1145

台風がもたらした戦慄

26年8月10日「川田架道橋」南側

JR福知山線と県道13号の交差するアンダーパス横で冠水
発覚直後、地域の消防団が駆け付ける

Voice

到着後すぐ、「これは大変だ」と思いました。戦慄が走りましたね。マンホールから大量の水が勢よく溢れ出ていたんです。

「人的被害があつてはいかない」と、何よりも先に交通整理を始めました。

近くに民家があつて、水は床下にも達していました。土のうを積む作業が続けるんですが、無常にも水高はどんどん上がっていく。深さは最大で60センチくらいでしょうか。

道路の脇から、アンダーパスにも水が流れ込みました。「やばいな」と思いましたね。

ただ、あのときは既に小康状態で、水がその後引いていったのは不幸中の幸いで

現場は被害を予想した場所ではなかった



川西市消防団第一分団栄根部
部長 上野 武夫さん

。去年の台風第11号はスピードが遅く、確か僕らは、前日9日の昼頃から消防団の格納庫に詰めていたはずですよ。不安でした。あれだけ降雨が続くと。

普段から見回っている地域のいくつかの場所が脳裏をよぎりました。「何とか被害を防止したい」。そういう目で見るから分かる危険な場所であるんですよ。

同じ頃、市内中部でも矢間や鼓が滝では冠水があったと聞いています。東久代運動公園も浸水被害に遭いました。時間雨量が最大50ミリの雨を2日にわたり降ったわけですし、そんな状況になったのも納得できます。

最近の気候は分からない。降水量など、想定をはるかに超えることが多々あります。事実、僕らの駆け付けた現場の冠水も、予想していた場所ではありませんでしたから。

昨年8月の台風第11号は、10日午前6時過ぎに高知県安芸市付近に上陸。その後、四国地方をゆっくり北北東に進み、午前10時過ぎに兵庫県赤穂市付近に再上陸。近畿地方を北北東に進み、午後2時前に日本海へと抜けた。低速の台風は豪雨を引き起こし、市内では、9日未明から雨が降り始め、10日夕方まで断続的に降り続いた。

全戸配布している「川西市防災マップ」も参照し、普段から、避難所の確認を！



あなたの住まいの近くで
避難できる場所を

CHECK

避難所・避難場所

	施設名など	住所
南部地区	北久代会館※1	久代2丁目5-6
	久代会館※1	久代2丁目12-6
	川西南中学校	久代3丁目3-1
	川西南公民館	久代3丁目16-29
	久代老人福祉センター	
	久代児童センター	久代3丁目16-30
	久代春日会館	久代3丁目25-9
	久代小学校	久代3丁目27-9
	西久代会館	久代4丁目2-7
	東久代春日会館※1	東久代1丁目3-17
	東久代会館※1	東久代2丁目10-11
	加茂第二会館※1	加茂1丁目13-3
	加茂会館	加茂3丁目8-8
	加茂ふれあい会館	加茂3丁目13-23
	加茂小学校	加茂3丁目14-1
	下加茂会館※1	下加茂1丁目22-29
	南花屋敷会館	南花屋敷3丁目2-16
	南花屋敷中央会館※1	南花屋敷4丁目11-5
	川西小学校※1	栄根1丁目1-1
	栄根会館※1	栄根1丁目8-18
	小花会館※1	小花2丁目22-5
	鶴寿会館※1	小戸2丁目13-12
	寺畑会館	寺畑1丁目4-18
	花屋敷会館	花屋敷山手町15-7
	桜が丘小学校	日高町4-1
	総合センター	日高町1-2
	総合体育館	火打1丁目1-4
	中央公民館	丸の内町5-1
	川西北小学校	丸の内町7-1
	川西中学校	松が丘町1-1
	明峰小学校	萩原台西3丁目242
	明峰公民館	萩原台西3丁目282-11
	明峰中学校	湯山台1丁目39-1
	満願寺ふれあい会館	満願寺町5-22
	久代幼稚園※1	久代2丁目12-1
	加茂幼稚園	加茂1丁目4-5
	川西幼稚園※1	小花1丁目16-13
	川西北幼稚園※1	丸の内町7-1
	東洋食品工業短期大学(体育館)※1	南花屋敷4丁目23-2
	アステ市民プラザ	栄町25-1(アステ川西6階)
	アステ川西びいばう広場	栄町25-1(アステ川西1階)
県施設	川西明峰高校	萩原台西2丁目324
	川西緑台高校	向陽台1丁目8
	川西北陵高校	緑が丘2丁目14-1
公園	平木谷池公園	大和西2丁目5
	清和台中央公園	清和台東3丁目1
	水明台第5公園	水明台4丁目8
	けやき坂中央公園	けやき坂2丁目62
	湯山台運動公園	湯山台2丁目79
	北ひばりが丘公園	南野坂2丁目1
	市民運動場	向陽台1丁目11-1

これまで、浸水想定区域内の避難所や避難場所(下表※1)は洪水時に使用できませんでしたが、災害対策基本法の一部改正によって、2階以上の上階を緊急時の避難場所として使えるようになりました。区域内の避難所では、浸水の可能性がある1階ではなく、2階以上に避難してください。

東谷公民館(下表※2)は、耐震補強工事のため、6月1日から28年3月31日まで利用できませんのでご注意ください。

	施設名など	住所
中部地区	多田中学校	新田2丁目29-1
	多田東小学校	東多田3丁目21-1
	多田東会館※1	多田桜木1丁目7-24
	多田公民館	多田院1丁目5-1
	多田小学校	多田院1丁目4-1
	緑台公民館	向陽台1丁目6-38
	緑台小学校	向陽台1丁目7-1
	緑台老人福祉センター	緑台6丁目1-79
	市民体育館	向陽台1丁目11-1
	陽明小学校	向陽台3丁目6-219
	緑台中学校	向陽台3丁目11-35
	清和台小学校	清和台東2丁目2-2
	清和台中学校	清和台西2丁目3-57
	清和台公民館	清和台西3丁目1-7
	清和台南小学校	清和台西5丁目1-2
北部地区	けやき坂小学校	けやき坂3丁目1-2
	多田幼稚園	多田院1丁目4-3
	松風幼稚園	水明台1丁目1-20
	清和台幼稚園	清和台東2丁目3-4
	けやき坂公民館	けやき坂2丁目63-1
	東洋ゴム工業(株)	矢間3丁目10-1
	東谷公民館※2	見野2丁目21-11
	東谷小学校	見野2丁目30-1
	東谷中学校	見野1丁目9-1
	牧の台小学校	大和東1丁目47-1
	牧の台会館	大和西2丁目5-1
	一の鳥居老人福祉センター	長尾町6-17
	北陵小学校	丸山台1丁目3-2
	黒川公民館	黒川字谷垣内295
	東谷幼稚園	見野2丁目29-24
	牧の台幼稚園	大和東1丁目47-5
	北陵公民館	丸山台1丁目5-2
	国崎クリーンセンター	国崎字小路13
	大阪青山大学北摂キャンパス(体育館)	長尾町9-8

※1 洪水時は2階以上に避難してください(1階使用不可)
※2 東谷公民館は耐震補強工事のため27年6月1日~28年3月31日使用不可

福祉避難所

施設名など	住所
養護老人ホーム満寿荘	湯山台2丁目46
ひまわり荘	湯山台2丁目46
緑台デイサービスセンター	緑台6丁目1-79
久代デイサービスセンター	久代3丁目16-30

※福祉避難所は、一般の避難所では生活に支障があり、特別な配慮を必要とする人が対象で、災害発生当初には開設されません。必要に応じて開設される避難所です

自助

雨の続く季節。水害や崖崩れなど、いつ起こるか分からないものです。身近に危険が迫ったとき、どう動けば良いのでしょうか。近くの避難所はどこか、緊急情報はどうやって流れてくるのか、この機会にチェックしてみたいはいかがでしょうか？



危機管理室
白石 淳

かわにし安心ネットなどで 災害時は緊急情報に注意

昨年は、台風や局地的な豪雨により、市内でも多くの被害が出ました。8月9・10日には、300^ミ前後の降雨量を観測し、市内4カ所で冠水。13カ所で土砂災害が発生しました。家屋など一部破損7件、床上浸水2件、床下浸水13件の被害が出ています。

思わぬ被害をもたらす自然災害。自分自身や家族を守るためには、しっかりとした判断が重要です。

市では、災害時に緊急情報を発信。かわにし安心ネットやメールを配信しているほか、

か、各携帯電話会社サービスの「エリアメール」・「緊急速報メール」、広報車、市ホームページ、市公式フェイスブック、ケーブルテレビ、マスコミなどを通じてお知らせしています。

ただ、避難情報などを受け取っても、道路冠水や自宅敷地内への浸水など、外へ避難することが危険な時は、自宅の上階などに避難することも一つの方法かもしれません。

出水期の今、万が一に備えるには、日頃から家族で防災について話し合うことが大切です。備蓄品や持ち出し品を確認してみてください。

風水害の中でも、降雨の影響などによる土砂災害は、いつ・どこで発生するかわかりません。大雨警報に加え、土砂災害警戒情報が発表されたときは、危険性が大きく上昇します。アンテナを張り、早めの行動を取ることが、あなたや家族の命を守ります。

避難情報の段階

避難準備情報

高齢者や障がい者など時間を要する人が避難行動を開始する段階

避難指示

人的被害の発生する危険性が非常に高い段階。直ちに避難行動が必要

避難勧告

通常の避難ができる人が避難行動を開始する段階

避難情報は災害の発生時などに現地の状況を見て発令するものです。違いをよく理解し、自らの身を守ってください。危険を感じる場合は、自らの判断で早めに避難してください。

避難準備情報 弱い	避難勧告 拘束力	避難指示 強い
--------------	-------------	------------

かわにし 安心ネット

アドレスを登録すると、緊急情報などをメールで配信。ぜひ皆さんもご登録ください。配信される情報は、市内の避難勧告などの避難情報や災害情報、警報・注意報などの気象警報など。下の2次元コードや、かわにし安心ネット(URL = <http://bosai.net/kawanishi/>)、市ホームページから接続できます。



自分で身を守る

昨年は2日間で300^ミの降雨を記録。思わぬ被害をもたらす自然災害

事前にやっておきたい 備蓄品や避難の準備を

CHECK

いざ災害が起こった時、迅速に動くためには、事前の準備が欠かせません。自分たちの身の安全を守るためには、「何よりもまず避難」が大原則。避難に向けたポイントを紹介します。

災害が起こる前に

避難ルートを確認する 5ページの避難所・避難場所一覧やハザードマップを使い、避難ルートを事前に確認してください。

連絡方法を決めておく 災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板など、災害時の連絡方法をあらかじめ家族などで相談してください。

【災害用伝言ダイヤル171】

災害時に音声発信がつながりにくいとき、伝言の録音が可能。

【災害用伝言板】

災害時に音声発信がつかないとき、携帯電話やパソコンから安否情報を発信。

【災害用音声お届けサービス】

音声通信に代わって、携帯電話などから、パケット通信を使い、音声メッセージを届ける災害時専用のサービス。

災害が発生したら

迅速に避難する 災害が起きてから持ち出し品の準備などには取り掛からず、すぐに避難してください。

避難したら戻らない 自宅などに貴重品などを忘れていても、取りに帰るのは非常に危険です。安全が確保されるまで、避難場所から帰宅してはいけません。

備蓄品の準備

災害時の非常持ち出し品や備蓄品を準備することはとても重要です。以下はその一例です。で、参考に確認してみてください。

【非常持ち出し品】

- ☐現金 ☐預金通帳 ☐印鑑 ☐保険証
- ☐免許証 ☐懐中電灯 ☐携帯ラジオ
- ☐予備の乾電池 ☐ヘルメット・防災ずきん
- ☐厚手の手袋 ☐毛布 ☐缶切り
- ☐ライター・マッチ ☐ナイフ
- ☐携帯用トイレ ☐救急箱 ☐処方箋の控え
- ☐胃腸薬・便秘薬・持病の薬 ☐生理用品
- ☐乾パン ☐缶詰 ☐栄養補助食品 ☐飲料水
- ☐下着 ☐長袖・長ズボン
- ☐防寒用ジャケット・雨具 ☐携帯用カイロ

【備蓄品】

- ☐レトルト食品・アルファ米 ☐飲料水
- ☐インスタント食品 ☐給水用ポリタンク
- ☐カセットコンロ ☐ティッシュペーパー
- ☐ラップフィルム ☐紙皿など ☐簡易トイレ
- ☐ランタン ☐長靴 ☐ビニール袋

Web119を利用する

**音声による119番通報が困難な人が対象
災害時以外も利用可能**

携帯電話のWeb機能を利用し、文字情報で緊急通報が可能。GPS機能付きの場合は位置情報も送信できます。利用には申し込みが必要。詳しくは市ホームページか宝塚市・川西市・猪名川町消防指令センター☎0797(77)0119へ。

共助

もしものとき鍵になる地域での支え合い。その重要性を感じ、動き出した地区があります。災害時に手助けが必要な人を助けるための手順を示す「避難行動要支援者個別支援計画」。市内北部の緑が丘地区では、水害への体制づくりが始まっています。

何よりもまず 地域同士の輪を広げること

いざというときに助けてくれるのは、すぐ隣の人だったりします。だから、地域でつながれないかって思うんですね。「避難行動要支援者個別支援計画」の体制づくりを進めるうちに、そういう思いが湧いてきました。私たちの住む緑が丘地区は山間にあつて、高台と川沿いの地域が混在します。ハザードマップ上の土砂災害警戒区域と浸水予想区域にも指定され、長雨などの時には注意が必要です。



東谷地区福祉委員会
委員長 片峰 純子さん

地区内には避難行動要支援者が居住し、それ以外にも手助けが必要な人が住んでいます。災害時、手助けが必要な人に対し「誰が誰を助け、どう動くか」を決めなくてはならない。それが、体制づくりへの動機です。ただ、それよりもまず、地域同士の輪を広げようと思いました。「仲良くなろう」って。緑が丘は、地域によって開発時期が違います。住む地域によって、ご近所付き合いや防災への意識が違うこともあるんですね。どうしたら、みんなが知り合えるかなって考えました。昨年開催した自治会館でのイベント「冬まつり」は、そのためのものでした。結果的には、小さな子からお年寄りまで20人以上も集まってくれました。その後案内した図上訓練には、自治会や民生委員・協力員、福祉委員会、東谷小学校

要支援者を助けるために始めた活動。気付かせてくれた大切なこと

ご近所で身を守る

いざというときに助けてくれるのは すぐ隣の人だったりします

区コミュニティ推進協議会、防犯センターから代表して15人の参加がありました。訓練は、河川が溢れてしまいうケースや、道が寸断されるケースを想定しながら、要支援者をどう一時避難所へと誘導するかというもので、地域全体を眺められるよう、地図を使いながら進めました。議論をするうちに、ご近所の話になるんですよ。「同じ地域に住んでいるんだな」と再認識できる場にもなりましたね。きっと、あいつた訓練やイベントなどの地域活動で、地域の輪はできていくんだと思います。そして、その輪がいつか頼りになる存在になる。そう、信じています。まだ道半ば。個別支援計画の体制づくりは、これから煮詰めていかなければいけません。今回、要支援者のことを考えることで、地域同士のつながりの大切さを考えるきっかけとなりました。取り組みを進め、市内の防災活動のモデルケースになるような、災害に強い地域になればいいと思いますね。

災害の被害を最小限に抑えるため協力を



危機管理室長
石田 有司

本市は豊かな自然に恵まれています。が、その分猛威にも向かい合わなければなりません。昨年8月から10月にかけては、台風や短時間による豪雨などにより、各地で被害が発生しました。災害から自分や家族を守るために、台風や雨の情報などに注意するとともに、事前に避難所やその経路を確認し、非常持ち出し品を準備するなど、日頃の備えが大切です。ゲリラ豪雨など急激に起こる災害には、消防団をはじめ防災関係機関や事業者などの連携も必要になってきます。さらに、高齢者や障がい者の皆さんの支援には、身近な地域の人たちの協力が不可欠です。災害による被害を最小限に抑えるため、それぞれが日頃の備えをし、互いに協力し合える関係を作っておくことが大切だと思います。



東谷ズム

HIGASHITANism

@郷土館 雨天決行・入場無料

6月7日(日) 午前10時—午後5時

主催:ヒガシタニズム実行委員会

【問合せ】郷土館 ☎(794) 3354

大正期に最も華やかな時代を迎えた「東谷」のまち。そんな時代を再現しようと開催されている「東谷ズム」。ぜひ大正ロマン漂う郷土館へお越しください。

■大正ロマン仮装

大正風衣装をまとった来場者先着 100 人に小判をプレゼント。小判は会場内で一両 (1,000 円) として使えます。

■「かがり松」アートの展示

旧平賀邸で「かがり松」のランプシェードを展示。また、映画「繕い裁つ人」で中谷美紀さんが着用した衣装も展示するほか、夜会シーンに出演したカルテット「悠々弦楽四重奏団」の演奏も行います。

■サトヤマルシェ

こだわりの食材やスイーツなどが大集合。手仕事雑貨、クラフト、アンティークの販売なども。

■音楽ライブ

世界の音楽を旧平安邸や庭園、平野神社境内などいろいろなロケーションで演奏。 etc...

プレミアム付商品券 7月1日から

地域で使える商品券！毎日のちょっとした買い物にお得をプラス

1 万円で 12,000 円 分の商品券

子育て応援きんたくんクーポンがあれば...

➡ さらにお得な 8,000 円で

お得なチケット「きんたくんプレミアム付商品券」。市内各地の登録店で使える商品券の発売が始まります。子育て世帯にはさらにお得なクーポンを送付。ぜひお買い求めください。

特設サイト URL: <http://kintakun-premium.com/>

【問合せ】フリーダイヤル ☎0120(118) 708

販売店は特設サイトで

1冊1万2000円分の商品券を1万円で販売します。ただし、子育て応援きんたくんクーポン(6月下旬に中学3年生以下の子ども1人につき1枚送付)を持っている場合は、クーポン券1枚につき、1冊8000円で販売します。なお、購入は1人1回につき5冊まで。クーポン券で購入した分は除きます。商品券は1冊500円券24枚綴り。そのうち、16枚(8000円分)が共通券、8枚(4000円分)が大型店では使えない中小店専用券です。販売は、7月1日(水)から10月31日(土)まで。売り切れ次第終了。使用は、7月1日から12月31日(木)まで。特設サイトでは、商品券の販売店や使用できる登録店の情報など、随時更新します。

歯と口の健康フェア

6月7日(日)開催

予防歯科センター ☎(759) 3171

市歯科医師会と共催で「噛む かむ カミング 健康づくり—大人の歯一生使う宝物」をテーマに「歯と口の健康フェア」を開催します。

■アステ川西1階びいぷう広場 午前10時—午後3時

歯みがき指導の「ブラッシングコーナー」や歯周病予防・義歯洗浄などの「8020 コーナー」、歯ごたえのあるメニューの試食や展示の「かむかむレストラン」などが登場。ステージでは、風船ショーやぬいぐるみダンス、きんたくん健康体操なども。

ポスターコンクール作品



【市長賞】けやき坂小4年生 添田ちはるさんの作品



【市長賞】多田中3年生 藤井咲蜜さんの作品

【歯と口の健康セミナー】

とき・内容＝①6月25日(木)午前10時—11時半・市歯科医師会の水黒健一さんが「はじめての歯みがきレッスン」
②7月9日(木)午前10時—11時半・同医師会の原田茂光さんが「お口から育てたい!『子どものこころと身体』」▷

■市内歯科医院 午前10時—午後1時(受け付けは午後0時半まで)

下表の歯科医院で、無料歯科検診や歯科相談、ブラッシングの指導を。定員は各医院とも先着30人。直接各医院へ。

医 院 名	所在地	電話番号
大江歯科医院	大和西1	(794) 4180
歯科たなかクリニック	見野3	(794) 8948
荒垣歯科医院	平野3	(793) 7715
よこたデンタルクリニック	向陽台3	(741) 9069
河辺歯科	清和台西2	(790) 6480
今村歯科医院	西多田2	(793) 9586
なかむら歯科	多田桜木1	(792) 8669
よしだ歯科	美園町	(755) 7778
市川歯科医院	栄町	(757) 8822
福地歯科クリニック	小戸1	(744) 3981
浜田歯科医院	花屋敷1	(757) 4182
よしの歯科クリニック	久代4	(756) 8214

ところ＝同センター▷対象＝①1歳半未満の幼児と保護者
②乳幼児や小学生の保護者▷定員＝①先着20人②先着30人▷申込み＝同センター▷その他＝②保育あり(1歳半以上。先着10人)

川西市長



今月の

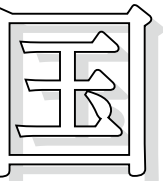
あんばい へえ話

出掛けてみると 気付く魅力

雨の多くなる季節。つい屋内にこもりがちですが、出掛けてみると、色鮮やかな花々が私たちの目を楽しませてくれるのもこの季節です。来月から、市内の店舗へ出掛けてもらうきっかけにしようと、「きんたくんプレミアム付商品券」の販売を始めます。これは、経済対策の目玉として国が設けた交付金を活用するもので、2割の「プレミアム」を付けた商品券です。子育て世帯への上乗せなど、各市町が地域の特性を踏まえながら独自色を出した取り組みになっていきます。本市の発行総額は7億2千万円。6万冊を限定販売します。これを機会に市内の店舗で買物していただくのが増えれば、地域の活性化につながると期待しています。ぜひ、活用してください。また、地域を活性化するための取り組みとして、7日に「東谷ズム」が開催されます。今年で4回目となるこのイベントは、銅の製錬で賑わい、大正期に栄えた東谷のまちを知ってもらおうと、地域の皆さんなど有志の方々が企画されたものです。歴史的にも価値がある郷土館に大正風の衣装を纏った人たちが集まる様子は、タイムスリップしたような趣があります。身近にある気付きを探しに、皆さんも出掛けてみてはいかがでしょうか。

大塩民生





国民健康保険税の税率を改定

医療給付費の増加に伴う赤字
収支不足解消に向けて

平均で3・19%の増

27年度に国民健康保険税の税率を改定しました。国民健康保険は、他の各種保険制度に加入していない全ての人を対象とした、国民皆保険制度を守る最後の砦です。この制度を守るため、皆さんのご理解をお願いします。詳しくは国民健康保険課 ☎ (740) 1170 へ。

高齢化の進展などで
医療費が増加

国民医療費は、高齢化の進展や医療技術の進歩に伴い、

増加傾向にあります。

特に国民健康保険の場合、被用者保険（会社員などが加入する健康保険）に比べて、高齢者や健康上の理由で被用者保険を脱退した人が多く加入しているため、その傾向は顕著です。

このため、本市においても医療給付費は年々増加しています（11ページ図1）。

一方で国民健康保険税収については、高齢者や失業者などが多く加入しているため、所得の増に伴う税収の向上は望めません（11ページ図2）。このような状況から、本市の国民健康保険は、28年度末に約27億円の赤字が見込まれています（11ページ図3）。

全ての市民が、いつでもどこでも安心して医療が受けられる国民皆保険制度を維持していくためには、国民健康保険の健全な財政運営が不可欠で、赤字を解消する必要があります。

28年度末には 収支不足に

市国民健康保険事業の収支状況は、年々累積赤字が増えています。市一般会計からの繰り入れと、25年度の税率改定によって、26年度末には約1.9億円の黒字が見込まれます。

しかし、今後の医療費の伸びを考えると、国などからの補助金の確保に努め、消費税増税に伴う新たな公費を一定額見込んだとしても、28年度末には約27億円の収支不足が見込まれます。

この収支不足を税率改定で加入者の皆さんに負担していただきます（11ページ図4）。被保険者一人当たりの保険税額は、平均で3・19%、3170円の増額となります。

本市の国民健康保険を安定した財政運営にするため、収納率の向上と医療費の適正化に努めますので、次の取り組みに、ご理解とご協力をお願いします。

▼ジェネリック医薬品の利用

ジェネリック医薬品は、最初に作られた薬の特許終了後に、厚生労働省から有効成分や用法・用量、効能・効果が同じものと認められ、製造・販売されている安価な薬です。

ジェネリック医薬品に切り替えると、医療費が3〜5割

安くなる場合もあり、家計にとっても医療保険制度全体にとっても、負担軽減が期待できます。

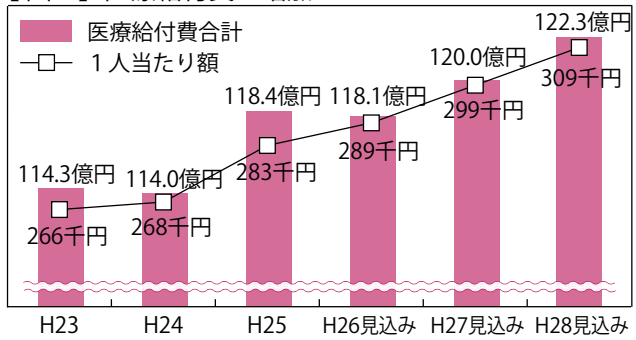
▼年に一度の健診（検診）

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病は、初期段階では自覚症状が現れないことが多く、気付いた時には重症化しているケースがあります。重症化すると、多額の医療費がかかるだけでなく、完治が難しくなるため、年に一度は健診を受けて病気を早期発見し、健康な体をつくりましょう。

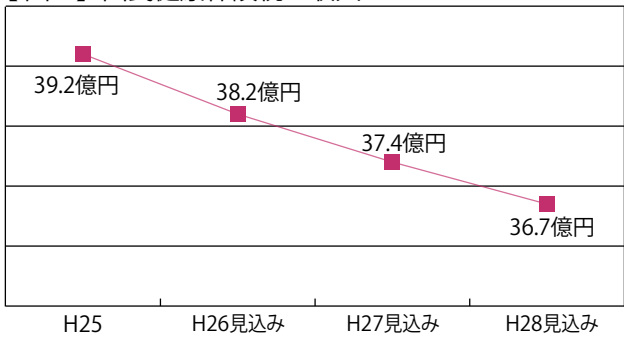
▼医療機関の適正受診

時間外受診を控えましょう。また、同じ疾患で複数の医療機関を受診する「重複受診」はやめましょう。薬の処方の際には服薬中の薬の種類などを医師・薬剤師に伝えましょう。

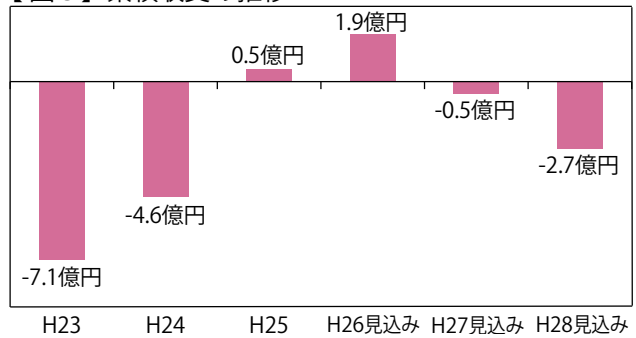
【図1】医療給付費の増加



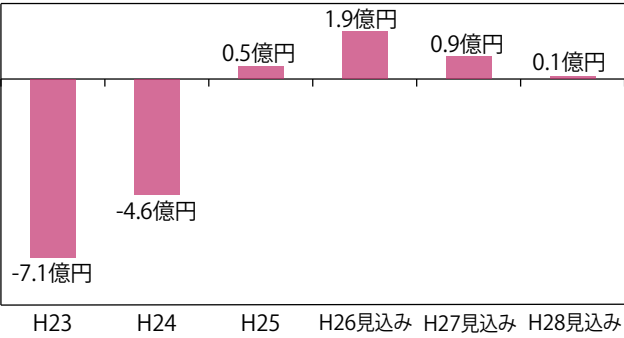
【図2】国民健康保険税の収入



【図3】累積収支の推移



【図4】累積収支の推移（税率改定後）



海外療養費 国民健康保険の適用も

国民健康保険の加入者が、海外渡航中に急病でやむを得ず医療機関で治療を受けた場合に、国民健康保険の適用を受けられる場合があります。

ただし、1年以上国外に滞在していた場合は、国民健康保険の資格がなくなります。

現地の医療機関で病名や治療内容、支払った医療費の証明書（診療内容明細書・領収明細書）を受け取り、帰国後、市役所1階の国民健康保険課で、申請してください。

明細書の様式は、同課に備え付けていますので、海外に渡航する前に入手してください。

なお、外国語で作成された



国民健康保険加入者で、特定健診を受けた人のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断した人に対して、健診受診日から2〜3カ月後に特定保健指導利用券を郵送しています。利用券が届いた人は利用してください。

健診結果や日常生活を振り返って、6カ月後の健康目標を設定し、具体的な生活習慣の改善を自ら実践しましょう。詳しくは国民健康保険課 ☎ (740) 2006 へ。

生活習慣の改善に 特定保健指導の利用を

明細書には翻訳文が必要で、また、申請時に渡航履歴を確認しますので、必ずパスポートを持参してください。

審査後、日本国内の医療機関で治療を受けた場合に適用される金額を限度に、保険給付金を支給します。

請求期限は医療費を支払った日の翌日から2年間です。詳しくは同課 ☎ (740) 2006 へ。

7月1日から新しい受給者証で

7月1日(水)から「福祉医療費受給者証（乳幼児等・こども・老人・母子家庭等・障がい者）」が新しくなります。

引き続き受給資格のある人には、新しい受給者証を6月下旬に送ります。

県内の医療機関で受診するときは、新しい受給者証と健康保険証を窓口に提示してください。

また、加入している健康保険や住所、氏名、扶養義務者などに変更があった場合は、必ず医療助成・年金課医療担当へ届け出てください。

所得制限が超過して受給対象から外れる人には、資格喪失通知を送ります。母子家庭等医療の対象外となった中学生までの子どもで、「乳幼児等・こども医療」の対象となる人には、その資格取得に必要な申請書を同封しますので、申請を。詳しくは同課 ☎ (740) 1108 へ。



2014年次

子どもの人権オンブズパーソン 活動報告まとめ

子どもの人権オンブズパーソン（公的第三者機関）の年次活動報告を公表します。報告書は、市役所3階の同事務局と2階の市政情報コーナーで閲覧できます。詳しくは同事務局 ☎（740）1235へ。

増えている

「居場所」のない子どもたち

困っている子どもを助ける人たちが「子どもの人権オンブズパーソン」。

主な活動は①相談と調整活動②子どもの人権擁護・救済の申し立てや、オンブズパーソンの自己発意による調査活動③人権侵害の未然防止などへの広報・啓発活動です。

【相談・調整活動】

26年1月から12月に取り扱った相談と調整活動は、相談者数が161人、年間相談回数は867回でした。

相談の多くは、学校・幼稚園、教育委員会、児童福祉などの関係機関に働きかけて、調整を行いました。

相談者161人の内訳は、子どもが47人（29・2％）、保護者が81人（50・3％）、教職員などその他のお

となが33人（20・5％）でした。

寄せられた主な相談内容は、子ども・おとなのいずれも「家庭生活・家族関係の悩み」が最も多く、次いで「不登校」、子どもの「交友関係の悩み」についての相談で、近年、家庭や学校、地域に「居場所」がないと思われる子どもに関わる相談が多くなっています。

また、生活基盤の弱さなど、複合的な困難を抱えているケースも増えていて、複数の関係機関が互いに連携を図りながら、長期にわたって子どもと家庭を支援する必要があるような案件が目立っています。

【調査活動】

26年次では、学校給食の食物アレルギー対応をめぐって、オンブズパーソンが自己の発意により調査を実施した案件が1件ありました。

保護者や子ども、教職員などの関

係者から77回の聞き取り調査のほか、質問紙調査を行った結果、12月に市教育委員会に対して「意見表明」を行い、今後の具体的な取り組みについての報告を求めました。

【広報・啓発活動】

市内の保育所・幼稚園から高校までの子どもと教職員に、オンブズパーソンのリーフレットや電話カードなどを配布しました。

そのほか、新たな子ども向け広報媒体として、オンブズパーソンの活動をマンガ形式で描いた上映スライド「こんなときオンブズ」を制作しました。

また、市内外の市民や関係団体、教職員向けの講演・研修会などで講師を務めました。

ひとりで悩まないで！

子どもの人権オンブズパーソンは、3人のオンブズパーソンと4人の調査相談専門員が、友達や先生、家族との関係などで困っている問題の解決に向けて、一緒に考えていきます。

ひとりで悩まないで、子どももおとなも気軽に相談してください。電話相談は、平日の午前10時～午後6時、子どもオンブズフリーダイヤル ☎0120（197）5055へ。

猪名川花火大会継続のため寄付金を

猪名川花火大会の継続開催を目的に、寄付金を募ります。募集期間は6月1日(月)から大会終了後の8月31日(月)まで。7月6日(月)までに1万円以上寄付した人は、希望を確認した上で、花火大会パンフレットに氏名を掲載します。

寄付は市役所2階文化・観光・スポーツ課へ持参か、池田泉州銀行 池田営業部・普通 117013 の口座名義「猪名川花火大会開催委員会 代表会長 池田市長 小南修身」に振り込んでください。詳しくは同課 ☎（740）1161へ。



県住宅再建共済制度 フェニックス共済の案内

6月1日(月)・7月6日(月)・8月3日(月)・9月7日(月)午前10時から午後4時半まで、市役所1階市民ギャラリーで説明と申し込みの受け付けを行います。同共済は年額5,000円で、全壊・半壊住宅の再建、購入時に最大600万円の給付を受けることができます。26年8月からは一部損壊特約も。



県内に家を所有しているか県内居住者が対象で、①地震保険や他の共済に加入していても加入・給付可②住宅の築年数や構造・規模などとは関係なく定額負担・定額給付③あらゆる自然災害（地震や落雷などで発生した火災など含む）が対象ーが大きな特徴です。加入には印鑑、口座番号が必要。詳しくは（公財）県住宅再建共済基金 ☎0797（83）3122へ。

ウメ輪紋病が発生しました 調査に協力を

県と市では、4月末からウメ輪紋ウイルス確認調査を行っています。

今回、桃農家が集中する加茂地区を中心に強化対策地区を指定し、農家だけでなく民家も含めて、これまで以上に詳細な調査などを行いますので、ご協力をお願いします。

なお、この病気は、人や動物には感染しませんので、果実を食べても健康に影響はありません。

調査対象の樹木は、サクラ属（ウメ、モモ、スモモ、セイヨウスモモ、アンズ、ネクタリン、ユスラウメ、オウトウ、サクラなど）の全ての植物、セイヨウマユミ、ヨウシュイボタ、ナガバクコ。

畑や農地のほか、住宅地や事業所、公園などに植えられている庭木、盆栽も含まれます。

6月上旬頃に、調査員が対象樹を所有している住宅などを訪問し、葉の採取などを行います。詳しくは産業振興課 ☎（740）1164へ。

【問合せ】人権推進課 ☎（740）1150



8月6日(木)に広島市で行われる「平和記念式典」に参列し、市民が折った折り鶴をささげる同大使を2人募ります。

対象は小学5年生以上の市内在住・在勤・在学者。参加後に感想文を提出してもらい、以後の平和啓発事業などに活用します。

希望者は応募動機などを800字以内にとり、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、勤務先（学校名）を書き、6月30日(火)（消印有効）までに〒666-8501・市役所2階の人権推進課まで持参か郵送を。ファクス（740）1151、電子メール kawa0014@city.kawanishi.lg.jp も可。

折り鶴平和大使を募集

戦後・被爆70周年

応募は6月30日まで

【問合せ】市民活動センター ☎（759）1826

パレットかわにし 13周年フェスタ

市民活動センター・男女共同参画センターで

【両日の催し】

登録グループによる活動発表や体験、パネル展示、ポスター掲示、フリーマーケットなどを。センタースタッフによるカフェコーナーも。



グループによる活動発表も

とき 6月20日(土)・21日(日)午前10時～午後5時

【講演会】

NPO法人「CS神戸」理事長の中村順子さんを講師に迎え、社会起業家の視点で「『できない』から『できる』へ、あきらめない生き方」をテーマに。

とき 6月19日(金)午後6時半～8時半▽定員 50人▽申込み 6月1日(月)午前9時から▽その他 保育あり（1歳半以上就学前、先着8人。6月1日(月)午前9時から12日(金)午後5時までに予約を）

6月20日・21日開催、前日には講演会





27 年度市・県民税 納税通知書を発送します

市・県民税の納税決定通知書を 6 月 4 日(木)に発送します。消費税率 8 % で住宅を購入した人は、特別税額控除の限度額が変わります。また、上場株式の譲渡・配当の分離課税の税率が、市・県それぞれ 1.8 %・1.2 % から、3 %・2 % に変わります。

65 歳以上の人の公的年金所得に係る税金は、年金から引き落とし（特別徴収）されます。27 年度の年税額中、4・6・8 月は 27 年 2 月と同額を引き落とし（仮徴収）、10・12 月、28 年 2 月は年税額から仮徴収した額を差し引いた額が引き落とし（本徴収）されます。公的年金のほかに不動産などの所得があった人は、年金からの引き落としのほかに、納付書または口座振替での納付が必要です。

27 年 4 月 1 日現在で新たに 65 歳になった人、または 26 年度に税額変更のため公的年金からの引き落としが中止になっている人は、6・8 月は納付書での納付となり、10 月以降に年金からの引き落としが始まります。詳しくは市民税課 ☎ (740) 1132 へ。

市・県民税の減免申請は 6 月 23 日までに

天災・失業などにより納税が困難な人は、申請すると減免が認められることがあります。申請には期限があります。6 月 23 日(火)までに市役所 2 階の市民税課 ☎ (740) 1132 へ。

農業委員会委員選挙 11 日に立候補予定者説明会

6 月 11 日(木)午後 2 時から、保健センター 2 階で任期満了による農業委員会委員選挙の立候補予定者説明会を開催します。関係者は 2 人以内で出席を。選挙は 6 月 28 日(日)告示、7 月 5 日(日)投票です。詳しくは選挙管理委員会事務局 ☎ (740) 1251 へ。

ひとり暮らしの高齢者などに 緊急通報装置などを貸し出します

ひとり暮らしの高齢者などに、緊急時の援助体制を向上するため、緊急通報装置と非常用ペンダントを貸し出しています。装置は NTT アナログ回線専用ですが、27 年度から他の電話回線（IP 電話は不可）でも、万が一の不具合に関する承諾書を提出することで、利用できるようになりました。詳しくは長寿・介護保険課 ☎ (740) 1174 へ。

介護保険運営協議会の 市民委員を募集

対象は市内在住で 65 歳以上の人と 40 歳以上 65 歳未満の人を各 1 人で任期は 3 年（市の付属機関などの委員を除く）。希望者は市役所 1 階の長寿・介護保険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も可）に必要な事項を書き、必要書類を添えて 6 月 22 日(月)（必着）までに同課へ持参か郵送を。詳しくは同課 ☎ (740) 1149 へ。

「改製原戸籍の附票」の写し 発行は 9 月 30 日まで

「戸籍の附票」とは、戸籍に記載されている人の住所の履歴が記載されているものです。

戸籍の電算化に伴い、附票についても、17 年 2 月 19 日から電算化され、それ以前の住所の証明が必要な場合は、「改製原戸籍の附票（電算化前の附票）」の写しを発行していました。

この「改製原戸籍の附票」の保存期間は、法律によって 5 年と定められているところ、希望が多かったため 10 年に延長していましたが、この度 10 年が経過したため、廃棄処理を行います。

このため、「改製原戸籍の附票」の写しの発行は、27 年 9 月 30 日(水)で終了します。必要な人は、早めに請求を。郵便での請求も可能です。詳しくは市民課 ☎ (740) 1165 へ。

男女共同参画社会の実現を めざすグループに助成

男女共同参画社会の実現に向けた啓発活動などを行うグループに助成します。対象は、代表者とメンバーの過半数以上が市内在住・在勤者で、市内で活動する 5 人以上のグループ。

希望グループは、市役所 2 階の人権推進課と男女共同参画センター、各公民館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も可）に必要な事項を書き、6 月 11 日(木)までに同課へ持参を。申込者によるプレゼンテーションで選考を行い、2 グループ以内に助成します。詳しくは同課 ☎ (740) 1150 へ。

公営霊園 55 区画 使用者を募集

（一財）市都市整備公社が、遺骨のある人を対象に、55 区画の公営霊園の使用者を募集します。

なお、電話や訪問による墓石の仲介、あっせんはしていません。区画や申し込み資格など、詳しくは同公社 ☎ (740) 1219 へ。



【費用】永代使用料＝2 平方メートル墓所 53 万 8,000 円、3 平方メートル墓所 80 万 7,000 円▷管理料（3 年分）＝2 平方メートル墓所 1 万 5,552 円、3 平方メートル墓所 2 万 3,328 円

【抽選受け付け】市役所 2 階の同公社と同 1 階の市民課、各行政センター、霊園管理事務所に備え付けの「霊園使用申込案内書」に必要な事項を書き、6 月 23 日(火)午前 10 時から抽選会場の市役所 7 階会議室へ。なお、抽選会は先着順ではありません。抽選会で定数に満たない場合は、24 日(水)から 28 年 2 月 29 日(月)まで同公社で受け付けます。

特設人権相談所を開設 人権擁護委員が相談を受けます

現在、市内には法務大臣から委嘱された 12 人の人権擁護委員が、人権侵害による被害者の救済や人権啓発などの活動を行っています。6 月 1 日の「人権擁護委員の日」にちなみ、次の通り特設人権相談所を開設します。

とき＝6 月 3 日(水)午後 1 時～4 時▷ところ＝市役所 2 階会議室▷問合せ＝人権推進課 ☎ (740) 1150 へ

市民後見人養成研修の 事前説明会

市社会福祉協議会が次の通り。市民後見人養成研修の受講を希望する人は必ず参加を。

とき＝6 月 16 日(火)午前 10 時～11 時半▷ところ＝ふれあいプラザ▷内容＝7～12 月に行う同研修の説明▷申込み＝電話かファクスで、住所、氏名、年齢、電話、ファクス番号を書き、6 月 10 日(木)までに同協議会 FAX (759) 5203 へ。開催要項、申し込み用紙は、同協議会ホームページからダウンロード可▷問合せ＝同協議会 ☎ (764) 6110 へ

あなたの宅地は安全ですか？ 梅雨の前に再点検を

宅地を有効利用するため、塀や壁に使用するコンクリートブロックを使って、土留め擁壁にしていますか。

コンクリートブロックによる擁壁は費用が安く、簡単に施工できますが、大雨や地震などの際に崩壊する危険があります。梅雨の時期に合わせて、普段は気付かない宅地の安全性について再点検を。

なお、市域の大半は宅地造成工事規制区域に指定されていて、一定規模以上の造成行為は市の許可が必要です。詳しくは開発指導課 ☎ (740) 1204 へ。

6 月は「環境月間」と 「ノーマイカーデーの強化月間」

6 月 1 日(月)から 5 日(金)まで市役所 1 階市民ギャラリーで、「環境月間」にちなんだパネルの展示などを行います。

地球温暖化や生物多様性の低下、ごみの問題など、私たちはさまざまな環境問題に直面しています。

こうした問題は、私たちの日常生活が原因となっているものも多いため、一人ひとりが環境にやさしい生活を心掛けましょう。

また、毎月 20 日はノーマイカーデーです。アイドリングストップなどのエコドライブに努めるとともに、マイカーの使用をできるだけ控え、電車、バスなどの公共交通機関を利用しましょう。詳しくは環境創造課 ☎ (740) 1202 へ。



納期限は 6 月 30 日(火)です

〇市・県民税〈第 1 期〉

課税に関する問い合わせは市民税課 ☎ (740) 1132 へ。納付は安心便利な口座振替で。市内の指定金融機関へ申し込んでください。詳しくは市税収納課 ☎ (740) 1134 へ。

6 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

6 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 ☎ (740) 1177 と長寿・介護保険課 ☎ (740) 1148、同 2 階の市税収納課 ☎ (740) 1134、同 3 階のこども育成課 ☎ (740) 1175 と地域こども支援課 ☎ (740) 1215 で。





6月ごみカレンダー

ごみ減量にご協力を

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	水曜日	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 滝山町 鶯の森町 萩原 火打 松が丘町 霞ヶ丘 日高町 花屋敷山手町 満願寺町	月・木曜日		12・26	2・16	10・24	9・23	5・19
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 多田院 多田院多田所町 多田院西 緑台	火・金曜日		11・25	4・18	8・22	1・15	3・17
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 清和台 けやき坂	火・金曜日		4・18	11・25	3・17	8・22	1・15
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 丸山台 山原 緑が丘 山下町 笹部	火・金曜日		8・22	1・15	11・25	3・17	4・18

【家庭ごみの収集量（3月分）】1人が1日に出したごみの量538^g（前年同月比13^g増）詳しくは美化推進課（ごみ減量業務）☎（759）8011へ。

人市民▽内容▽ワードの基礎（ウインドウズ7・オフィス2010）①・②は同内容▽定員▽各9人▽費用▽1500円▽申込み▽往復ハガキ（1人1枚）に教室名、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、6月16日（火）（必着）までに〒666-0032・日高町1-2の同センターへ。定員超過の場合は抽選

【みんなで歌おう！音楽健康教室】キーボード奏者の北村則義さんの生演奏に合わせて昭和の歌謡曲を。

とき▽6月12・19・26日の金曜日午前10時―正午の全3回▽定員▽先着40人▽申込み▽6月2日（火）午前10時から電話で同センターへ

郷土館 ☎（794）3354

いずれも詳しくは同館へ。

【園芸教室】ガーデンコーディネーターの細川千笑さんがギフトスタイルで魅せる多肉植物の寄せ植えを。

とき▽6月10日（水）午前10時―正午▽費用▽1700円▽定員▽先着20人▽申込み▽6月2日（火）午前10時から電話で同館へ▽その他▽手袋、はさ

み、持ち帰り用袋持参

【おはなしの会】中央図書館登録グループの「川西おはなしの会ひばり」が「地獄からもどってきた男」や「おおかみと七ひきのこやぎ」など日本昔話やグリム童話などを。幼児向けの本も。

とき▽6月21日（日）午前10時半―正午▽費用▽200円

【ロビーデッサン教室】

とき▽6月28日（日）・30日（火）午前10時―正午▽対象▽石こうデッサンの経験者で2日間とも参加可能な人▽講師▽洋画家の塚本龍さん▽費用▽1000円▽定員▽10人▽申込み▽往復ハガキ（1人1枚）に講座名、住所、氏名、電話番号を書き、6月22日（月）（消印有効）までに〒666-0107・下財町4-1の同館へ。定員超過の場合は抽選

発表・鑑賞

人権啓発ビデオ上映会

総合センターで6月19日（金）午前10時・午後2時・6時から「女性の人権」をテーマに「新しい風」（30分）、午後4時から「どんぐり森へ」（アニメ・15分）を。詳しくは同センター☎（758）8398へ。

所蔵品展・展示解説「絵巻・絵本の世界」

大阪青山歴史文学博物館が、江戸時代の祇園祭・山鉾巡行の様子を生き生きと描いた「祇園社祭礼絵巻」、多田満仲やその子美女丸が登場する奈良絵本「満仲」、十二支の動物たちが合戦を繰り広げる「十二類絵巻」など、色鮮やかで華麗な絵巻・絵本を紹介。

とき▽6月16日（火）8月2日（日）午前10時―午後5時（月曜休館。ただし7月20日（祝）は開館し、7月21日（火）が休館）▽費用▽300円（65歳以上250円、大学生・高校生200円、中学生以下無料）▽問合せ▽同博物館☎（790）3535へ▽その他▽6月24日（水）、7月20日（午後2時から展示解説を（入館券が必要）

川西歌の祭典

市カラオケ連合会が市内の連合会加入グループの発表会を。

とき▽6月7日（日）午前10時半―午後5時半（午前10時開場）▽ところ▽みつなかホール▽問合せ▽同連合会の田中さん☎090（5971）0229へ

セミナー

人権学習市民講座

人権啓発サポーター会と共催で「こころの病を学ぶ―『精神障害者』の現状と社会の役割」をテーマに。

とき・内容▽6月11日（木）「精神科医から見た現状」、6月18日（木）「川西における支援の実際」医師の石島正嗣さん、6月25日（木）「障がいのある人たち」の『働きたい』という思いに応える』就労移行支援事業所所長の酒井京子さん、いずれも午後1時半―3時半▽ところ▽総合センター▽問合せ▽人権推進課☎（740）1150へ▽その他▽手話通訳、保育あり（6月4日（木）までに予約を）

認知症サポーター養成講座

認知症の人にやさしい地域づくりに向け、認知症への理解を深めるために。

とき▽6月30日（火）、7月9日（木）・23日（木）、8月3日（月）午後2時―4時の全4回▽ところ▽ふれあいプラザ▽費用▽103円（講座初日に持参）▽定員▽70人▽申込み▽電話またはファクス（756）6680で

6月19日（金）までに中央地域包括支援センターへ▽問合せ▽同センター☎（755）7581へ

免疫学講座

京都大学再生医科学研究所教授の河本宏さんが「免疫の仕組みを学んでいろいろな病気を理解しよう」をテーマに。

とき▽7月1・15・29日、8月5日の水曜日午前10時―11時半▽ところ▽アステホール▽費用▽1000円（講座初日に持参）▽定員▽100人▽申込み▽往復ハガキ（1人1枚、2人以上の申し込みは無効）に免疫学講座、住所、氏名（フリガナ）、電話番号を書き、6月10日（水）（必着）までに〒666-0033・栄町25-1の生涯学習短期大学へ。定員超過の場合は抽選。詳しくは同大学☎（757）8481へ

ダリヤ栽培教室in黒川

栽培から球根の掘り上げ、保管までを。球根の配布も。

とき▽6月23日（火）11月下旬の火曜日午前9時半―正午（原則）の全10回（雨天順延）▽ところ▽黒川ダリヤ園▽定員▽6人▽申込み▽ハガキに住所、氏名、年齢、電話

番号と「ダリヤ栽培教室」と書き、6月1日（月）から6月9日（火）（消印有効）までに公園緑地課へ。定員超過の場合は抽選▽問合せ▽同課☎（740）1185へ

観葉植物の管理講習会

（株）花宇の西畠勲造さんを講師にプロの管理テクニクを。

とき▽6月21日（日）午後2時―4時▽ところ▽（株）花宇▽費用▽300円（会員無料）▽定員▽20人▽申込み▽6月1日（月）から5日（金）までに緑化協会☎（759）0805へ。定員超過の場合は抽選

明るい選挙推進講演会

毎日新聞客員編集委員の八木亜夫さんが「近頃の日本と世界」をテーマに。

とき▽6月18日（木）午後2時半―4時半▽ところ▽アステホール▽申込み▽6月12日（金）までに電話で選挙管理委員会事務局☎（740）1251へ

福祉セミナー

東谷地区福祉委員会と共催で「楽しい子育て」をテーマに。

とき▽6月23日（火）午後1時半―3時▽ところ▽東谷幼稚園▽講師▽同幼稚園園長▽定員

▽先着40人▽申込み▽6月1日（月）から電話で福祉委員会の井上馨さん☎（794）1605へ▽その他▽保育あり。1歳以上就学前

オープンセミナー

【災害と食品】

缶詰やレトルト食品が災害食として果たす役割、災害食の選び方や役立て方を解説し、備えの参考に。

とき▽6月27日（土）午後1時半―4時15分▽ところ▽東洋食品研究所▽定員▽100人▽申込み▽ハガキ（1人1枚）に住所、氏名、電話番号を書き、6月15日（月）（消印有効）までに〒666-0026・南花屋敷4丁目23-2の同研究所セミナー係へ。定員超過の場合は抽選▽問合せ▽同研究所☎（740）3300へ

総合センター

いずれも詳しくは同センターへ。

【パソコン教室・初級ワード】

とき▽7月3・10・17・24・31日、8月7日の金曜日の全6回①午前10時―正午②午後1時―3時▽対象▽文字入力のできる初受講の成

PROTIMES

ドクトル外壁さんのリフォーム相談会

★ご来場の方には ★★★★★★

6/6土 10:00~18:00

ダイエー川西店 2階

川西市多田桜木1-1-1

ティッシュ 5箱

一般社団法人市民講座運営委員会発行「住宅塗り替え工事で失敗しないために読む本」を差し上げます。

塗装・リフォームのご相談・お問い合わせはお気軽に！

プロタイムズ川西店

〒666-0121 兵庫県川西市平野3-17-6

0120-710-363

川西市にお住まいの方必見!!

我が家のシミ・くすみ・ヒビ割

ドクトル外壁さん

Produced by プロタイムズ

△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





健康

健康大学講座

「健やかに生きる」

市医師会と共催で次の通り。

ときⅡ 7月2日から毎木曜日午後1時半―4時の全12回
▽ところⅡ 保健センター▽定員Ⅱ 先着120人▽申込みⅡ 6月1日(月)から同医師会 ☎ (759) 6950へ

内科Ⅱ 「早期発見」消化器がん」「体のむくみ、内臓のむくみ」「薬につながる日本の免疫研究―アレルギー、自己免疫そして癌免疫」▽外科Ⅱ 「腹腔鏡手術ってどんなん!? ―市立川西病院での取り組み▽眼科Ⅱ 「気をつけた目の病」▽耳鼻科Ⅱ 「スギ、ヒノキ花粉の飛散状況(24年間の治験例)―▽整形外科Ⅱ 「腰痛関連について」▽泌尿器科Ⅱ 「検診と泌尿器科疾患について」▽皮膚科Ⅱ 「水虫のはなし」▽婦人科Ⅱ 「健やかなウーマンライフのために」▽心療内科Ⅱ 「メンタルクリニックであう人たち」▽歯科Ⅱ 「自分の歯を守るインプラント治療」▽がん講演Ⅱ 「膀胱治療の最前線」Ⅱ 女

性のがん」▽その他Ⅱ 「人にとっての運動の意味は」「地域医療支援病院として―市立川西病院のとりくみ」「認知症にそなえるために」「熱中症予防について」「みんなできんたくん健幸体操をしよう」など

舌がん検診

舌や頬など口腔粘膜の問診・視診・触診を。治りにくい傷などで不安のある人は受診を。

ときⅡ 7月24日(金)午後1時半―2時半▽ところⅡ 予防歯科センター▽対象Ⅱ 同検診を受診したことがない人▽申込みⅡ 6月1日(月)から同センター ☎ (759) 3171へ

保健センター
(☎758) 4721

「がんクーポン配布」がんの早期発見と健康の保持・増進を目的にがん検診に関する検診手帳と費用が無料となるクーポン券を6月中旬に対象者へ送ります。対象は子宮頸がん検診が20歳、乳がん検診が40歳、大腸がん検診が40・45・50・55・60歳の人(全て27年4月1日時点の年齢)。また、27年4月1日以降、既に市が実施するがん検診を

【問合せ】
中央図書館 ☎(755) 2424

休館日 6月の休館日は毎週火曜日です。また29日(月)は館内整理日のため休館します。

図書の展示 「男女共同参画について―育児の分担」をテーマに、性にとらわれない育児に関する図書を集めて紹介します。

ビデオ映写会 14日(日)「センス・オブ・ワンダー」(107分)、21日(日)「千の風になって」(107分)。いずれも午後2時から。

絵本選びと保健師さんのおはなし 同館司書による「絵本の力と、赤ちゃんをむかえるための絵本選び」の話や、保健師による「こどもの成長とあそび」の話と、デュエットによるマタニティミニコンサートを。

とき＝5日(金)午前10時半―正午▷対象＝妊婦と配偶者、生後6カ月以内の赤ちゃんと同親、祖父母など。
初夏の朗読サロン 19日(金)午後1時半から、図書館登録グループ朗読同好会「草笛」による、おとなのための小説、随筆などの朗読を。詳しくは同グループの中村さん ☎ (792) 5455 へ。

自己負担で受診した人は、同センターで還付請求の手続きをしてください。

なお4月21日以降に転入した人は、前住所地から無料クーポン券などが届きます。

「6月の献血日」1日(月)午前10時―正午・午後1時15分―4時Ⅱ ガーデンモール清和台▽30日(火)午前10時―午後1時Ⅱ 藤ヶ丘幼稚園

【生活習慣病予防教室】

とき・内容Ⅱ 6月22日(月)・「骨粗しょう症」、29日(月)・「糖尿病」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を。いずれも「お

口の機能アップ」の話あり。午後1時20分―3時半▽定員Ⅱ 先着20人▽申込みⅡ 同センターへ

【健康運動体験教室】基礎代謝の維持・向上の軽運動と話(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)。

ときⅡ 6月18日(木)午後1時20分―3時半▽定員Ⅱ 先着20人▽申込みⅡ 同センターへ

【保健相談】 血圧測定と健康相談。

ときⅡ 6月3日(水)、7月1日(水)午後1時半―3時▽ところⅡ 総合センター

6月 健康カレンダー

保健センター ☎ (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	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科検診・相談あり。	12:45～14:20 ※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	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
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			
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			
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			
前立腺がん検診②	50歳以上の男性	金曜日	9:00～10:00	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
肺がん検診①②	40歳以上			
結核検診	65歳以上			
胃がん検診①②	35歳以上			
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	4・18日	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	視触診、乳房X線検査。予約制(隔年度受診)。1,500円

*来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください(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。予約時に申し出る

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	10:00	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
		16日	13:30、14:30	

予防歯科センター ☎ (759) 3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科検診	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	11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) ☎(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
尼崎医療センター(尼崎市水堂町3丁目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	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 ☎(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 ☎(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 ☎(785) 7874	希望者	11日	13:00～15:00	精神保健福祉士による相談

2012年に厚生労働科学研究班が、65歳以上の健常者1,673人を対象として調査した結果、歯の状態と転倒が関連しているということが判明しました。

歯の状態の郵送調査の3年後に、過去1年間に転倒したか否かを再調査したもので、その結果、性別、年齢、期間中の要介護認定の有無、うつの有無などに関わらず、歯が19本以下で義歯を使用していない人は、転倒のリスクが2.5倍高くなることが示されました。さらに、歯が19本以下でも義歯を入れることで、転倒のリスクを約半分に抑制できる可能性があるとなっています。

これは歯を失ったままにすると、下あごの位置が不安定になり、頭を含め体の重心が安定しにくくなることで、バランスを崩し転倒しやすくなるからではないかと考えられます。

この調査が行われた背景には、高齢者の約3分の1が1年間に転倒を経験し、転倒した人の約6%が骨折するといわれている事実があります。

骨折の中でも大腿骨頸部(股関節)の骨折は寝たきりの原因となり、また、一度転倒すると転倒の恐怖から高齢者の引きこもりが起こるといわれています。

この結果から考えると、歯を失って放置しておくことは得策ではありません。思い当たる人は一度、かかりつけの歯科医院を受診してください。

(市歯科医師会)

歯の状態と転倒の関係とは？



市政情報

求人・募集

案内・催し

セミナー

発表・鑑賞

カレンダー

スポーツ

公民館

健康

中央図書館

相談の案内

福祉

高齢者

子育て応援

コーナー

コラム

フォート

ニュース

25

福祉

外国人等障害者特別給付金

特別給付金を支給

「外国人等障害者特別給付金」と「外国人等高齢者特別給付金」を支給します。いずれも所得制限などあり、各給付金の対象と金額は次の通り。すでに受給している人には再申請書を送付します。まだ受給していない人は申請を。

【外国人等障害者特別給付金】

障害基礎年金を受けていない人で、次のいずれかに該当する市民。支給額は重度の人（1・2級の身体障害者手帳かA判定の療育手帳、1級の精神障害者保健福祉手帳所持者）が月8万1258円、中度の人（3級の身体障害者手帳かB1判定の療育手帳、2級の精神障害者保健福祉手帳所持者）が月3万2504円。詳しくは障害福祉課☎（740）1178へ。

①昭和57年1月1日より前に20歳だった外国籍の人で、既に障がいが発生していた人

②昭和61年4月1日より前の海外滞在中に障がいの初診日がある日本人

外国人等高齢者特別給付金

大正15年4月1日以前に生まれた人で、次のいずれかに該当する市民。支給額は月3万3308円。詳しくは長寿・介護保険課☎（740）1174へ。

①昭和57年1月1日現在、外国人登録をしている人②昭和57年1月1日より前に外国人登録をしていた期間があり、昭和36年4月1日以降に日本国籍を取得した人③日本国籍を持ち、長期間海外に滞在し、昭和36年4月1日以降に帰国した人

ボランティア活動センター

☎（759）5200

【ボランティア活動相談】

ときⅡ6月20日(土)午後1時半―3時半

【ボランティア1日体験教室】

要約筆記サークルの川西サマリーを講師に、要約筆記の体験を。

ときⅡ6月20日(土)午後1時半―3時半▽定員Ⅱ先着15人▽申込みⅡ6月1日(月)から6

高齢者

老人福祉センター

（60歳以上が対象）

一の鳥居

☎（794）0615

【健康体操】

6月26日(金)午前10時―正午。予約を。

【高齢者に役立つ勉強会】

「長寿の会」栄養士の河村多鶴子さんほかが「筋肉を作る食材―今日より若くいるために―」をテーマに。6月19日(金)午後1時―2時半。

緑台

☎（792）6889

【健康体操】

6月10日(水)午前10時―正午。先着25人。6月1日(月)から予約を。

いきいき教室

心と体を元気にする体操中心の教室（初心者向き）を。6月24日(水)午前10時―11時。

みつなかホール

の催し

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☎（740）1117へ。

「ノルマ」

ベッリーニ／歌劇

全2幕 原語上演 字幕付き

みつなかオペラがシリーズ集大成として贈る「ノルマ」。指揮を牧村邦彦さん、演出を井原広樹さん、合唱指揮を岩城拓也さんが。配役はノルマ役に尾崎比佐子さんと並河寿美さん、ポリオーネ役に藤田卓也さんと松本薫平さん、アダルジーザ役に木澤佐江子さんと佐藤信子さんほか。

とき＝9月19日(土)午後4時開演、20日(日)午後2時開演▷入場料＝一般6,000円（当日6,500円）、割引（小・中・高生、障がいのある人）4,000円（当日4,500円）。全席指定席。ローソンLコード（58364）

みつなか文化セミナー

マッキーのおしゃべりサロン

みつなかオペラ「ノルマ」のプレイベント。牧村邦彦さんの気さくなおしゃべりで、オペラの内容や作曲家のことなどを。ノルマ役の尾崎比佐子さん、アダルジーザ役の木澤佐江子さんによる歌も聴きどころです。

とき＝8月12日(水)午後2時開演▷ところ＝文化サロン▷入場料＝一般1,200円（当日1,500円）。全席自由席。ローソンLコード（58362）

尾崎比佐子さん

木澤佐江子さん

先着20人。6月1日(月)から予約を。

【笑いヨガ講座】

「ハハハと笑えば心も体も健康に」をテーマに。6月29日(月)午後1時半―3時。先着30人。6月2日(火)午前9時半から電話で予約を。

6月16日(火)午後1時半―3時。

【健康体操】

6月16日(火)午後1時半―3時。

【笑いヨガ講座】

「ハハハと笑えば心も体も健康に」をテーマに。6月29日(月)午後1時半―3時。先着30人。6月2日(火)午前9時半から電話で予約を。

information [生活情報]						
6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
特設行政相談	生活相談課 ☎(740) 1333	国への意見・要望など。 当日会場へ	1日(月)	午前10時―正午	北陵公民館（※）	行政相談委員
			18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	3・10・17・24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	14・28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	11・25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	18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	9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	16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	23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 尼崎年金事務所による出張相談。 ☎06（6482）4594へ電話予約を	月～金曜日	午前9時―午後5時	同課	社会保険労務士
			24日(水)	午前10時―午後3時	アステ市民プラザ	同事務所職員
特設人権相談	人権推進課 ☎(740) 1150	日常生活での人権侵害など。予約を	19日(金)	午後1時―4時	同課相談室	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	専門相談員ほか
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 木曜日	午後1時半―4時	健康福祉部相談室 ☎(740) 1328 ふれあいプラザ3階 相談室☎(759) 8611	民生委員 児童委員
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。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	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☎(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	7月7日(火)	午後2時―3時半 受け付け	市医師会医療会館	医師ほか
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。	11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	12日(金)、18日(木)は午後、 15日(月)～17日(水)、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
子育ての悩み相談	牧の台子育て学習センター☎(794) 7065 子育て支援ルーム ☎(740) 1125	電話・来所相談	月～金曜日 (金)は午前のみ 月～日曜日	午前9時半―正午、 午後0時半―3時 午前9時―正午、 午後1時―5時半	同センター アステ市民プラザ	子育て支援相談員
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		専門医ほか
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	同センター	臨床心理士ほか
子ども悩みの電話相談	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	臨床心理士ほか
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	電話相談も可。 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	月曜日	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	10・24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ほか
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	4・11・18・25日(木)	午後1時―5時	アステ市民プラザ	臨床心理士ほか
農地相談	農業委員会事務局 ☎(740) 1253	農地に関する相談。予約を	22日(月)	午前10時―正午	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

※特設行政相談は 27 年 6 月から 28 年 3 月まで、東谷公民館が休館するため北陵公民館に変更



Smile de 笑顔
はい！ポーズ



河野 弘幸ちゃん 出在家町（1歳10カ月）

ジャンプの練習をしてるよ。パパとママに、もっと高く飛べるところを見てもらうんだ。

金井 華ちゃん 丸山台1（1歳10カ月）



お兄ちゃんとお外で遊ぶの大好き。おもちゃの車でびゅーんって走って、カッコいいのよ。

6月子育てカレンダー

保健センター☎(758)4721

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回まで合計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	6月26日	9:30～10:30	身体計測、育児や栄養の相談、読み聞かせ。母子手帳、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）	7月3・10・17日の3回コース	12:45～	赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体操、妊娠中の栄養と歯の話など。予約制
乳幼児健診	4カ月児	生後4カ月	6月11・25日	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	26年7月生まれ	6月3・17日	
	1歳6カ月児	25年12月生まれ	6月8・15日	
	3歳児	24年5月生まれ	6月9・23日	

予防歯科センター☎(759)3171

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）	6月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	25年6月生まれ	6月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	26年6月生まれ	6月18日	9:30～10:00 親子歯科検診指導と離乳食の話。直接センターへ
	4歳児	23年6月生まれ	6月25日	13:45～14:45 歯科検診など。直接センターへ
	5歳児	22年6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＞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 ☎(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 ☎(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
-------------------------	----------------------------	--------------------------------

メッセージはポジティブに！
違う角度から考えてみませんか？

「ついつい言ってしまう“その言葉”
「さわったらダメ!」「のぼったらいけません」

「早くして!」わが子のことはかわいいけれど、つい出してしまうのは禁止や否定の言葉。ママたちからは、よくこんな声が聞こえてきます。危ない・痛い思いをさせたくないし、あれもこれもしたいというママの思いが伝わってきます。できれば禁止や否定するようなことは言いたくないし、言ってしまった後でちょっと反省…なんていうことも、よくありますよね。分かってはいるけど、ついつい言ってしまうその言葉、ちょっと違う角度から考えてみませんか？

あるお母さんの話です。「保育所に朝送っていく時、車から1人でタタ～っと先に行ってしまうんです。『行ったらダメ!』と何度伝えても全然声が届かなくて。いつか大げさるんじゃないかといつもヒヤヒヤしています」。早く保育所に行ってお友だちと遊びたいという思いが強かったのでしょうか。だからと言ってこのままでは…お母さんは考えて考えて後日、車から飛び出したわが子に「ねえ、お母さんも○○



ちゃんの大好きな保育所に、一緒に連れて行ってくれる?」と言いました。するとその子はビタリと止まって引き返し「いいよ!」と手を差し出したそうです。「その時のうれしさは今でも忘れられません。うちの子こんなに素直でかわいいんだ～!」と。分かってはいるけど、ついつい言ってしまう“その言葉”。発する前に一呼吸。ちょっと自分に置き換えて、自分だったら“こんな風に言われたいな”と、違う角度から考えて、子どもにポジティブメッセージで伝えてみませんか？

子育て

助産師といっしょに
ベビーマッサージ

市助産師会がベビーマッサージと交流・相談の会を。
ときⅡ6月11日(木)午前10時半～11時半▽ところⅡ総合センター▽対象Ⅱ1歳までの乳児と保護者▽費用Ⅱ800円▽定員Ⅱ15組▽申込みⅡ6月4日(木)までに同会☎090(9257)8586へ

保健センター
(758)4721

【両親学級】
赤ちゃんのお風呂の入れ方や手遊び、絵本体験など。
ときⅡ7月4日(土)①午後1時～4時②午後2時15分～4時▽対象Ⅱ①妊娠16週以降で初めて親になる夫婦②26年10月～27年1月生まれの乳児とその両親▽定員Ⅱ①先着16組②先着12組▽申込みⅡ6月3日(水)から同センターへ

【親子料理教室】
「朝ごはんをつくろう」などの話と調理実習。
ときⅡ6月24日(水)午後2時15分～4時▽対象Ⅱ3～5歳児と保護者▽費用Ⅱ1人100円▽定員Ⅱ先着10組▽申込みⅡ

6月3日(水)から同センターへ
【小児用肺炎球菌予防接種】
ときⅡ各病・医院の実施日
▽対象Ⅱ初回接種開始が①生後2カ月から7カ月の前日までの人は、生後24カ月の前日まで27日以上の間隔で3回接種（2回目が生後12カ月を超えた場合は3回目の接種は不可）②生後7カ月から12カ月の前日までの人は、24カ月の前日までに27日以上の間隔で2回接種。初回接種開始が生後2カ月から12カ月の前日までの人の追加接種は、生後12カ月になった日以降（初回接種終了後60日以上空けて）に1回接種③生後12カ月から24カ月の前日までの人は、60日以上の間隔で2回接種④生後24カ月から60カ月の前日までの人は1回のみ接種▽その他Ⅱ母子手帳を持参。予約を

【ヒブワクチン予防接種】
ときⅡ各病・医院の実施日
▽対象Ⅱ初回接種開始が①生後2カ月から7カ月の前日までの人は、12カ月の前日までに27日以上の間隔で3回接種（ただし、2回目および3回目が生後12カ月を超えた場合は不可）②生後7カ月から12カ月の前日までの人は、12カ月の前日までに27日以上の間隔で2回接種（ただし、2回目が生後12カ月を超えた場合は不可）。初回接種開始が生後2カ月から12カ月の前日までの人の追加接種は、初回接種の2回目、3回目接種後7カ月以上13カ月の間隔で1回接種、生後60カ月の前日まで可能③生後12カ月から60カ月の前日までの人は1回のみ接種▽その他Ⅱ母子手帳を持参。予約を

川西児童館
(758)8398
いずれも総合センターで。
【子育てステップアップシリーズ「親子で忍者」】
忍者風の遊びなどを。
ときⅡ6月27日(土)午前10時～11時半▽対象Ⅱ2～3歳の幼児と保護者▽定員Ⅱ先着30組▽申込みⅡ6月4日(木)午前10時から同館へ
【親子で遊ぼうDAY】
体を動かす自由遊びを。親子共に上履き持参で、当日会場へ。
ときⅡ6月9日(火)・25日(木)午前10時～11時半▽対象Ⅱ1～3歳の幼児と保護者▽定員Ⅱ先着35組
【一歳のひろばONEだいらんど】
自由に遊びながら親子で交流。親子共に上履き持参。

ときⅡ6月18日(木)午前10時～11時▽対象Ⅱ1歳の幼児と保護者
久代児童センター
(756)1321
各申込日の午前9時半から電話で同センターへ。
【マタニティ&産後ママ交流会】
エコー・思い出写真のスクラップ、友達作りなど。
ときⅡ7月8日(水)午後1時～2時▽対象Ⅱ妊娠中の人と産後6カ月頃までの母親（子ども同伴可）▽定員Ⅱ先着10人▽申込みⅡ6月9日(火)【工作教室】おばけみずでっぽうⅡ
ときⅡ7月17日(金)午後3時半～4時▽対象Ⅱ4歳～小学生（幼児は保護者同伴）▽定員Ⅱ先着20人▽申込みⅡ6月18日(木)

読み聞かせ
幼児・児童向け

6月

【北陵公民館☎(794)9090】
10日(水)午前10時半から乳幼児以下。24日(水)午後2時から幼児以上小学生以下
【緑台公民館☎(792)4951】
10日(水)午前11時～11時半乳幼児以下。24日(水)午後2時半～3時半乳幼児から児童
【清和台公民館☎(798)1280】
毎水曜日午後2時半～3時半
【けやき坂公民館☎(798)0770】
10日(水)午後3時から幼児、午後3時45分から小学生
【多田公民館☎(793)0011】
3日(水)午後2時半～4時
【明峰公民館☎(759)6901】
3日(水)午後3時～4時
【中央公民館☎(758)0103】
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
【男女共同参画センター☎(759)1856】
23日(火)午前10時半～11時
【中央図書館☎(755)2424】
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（読み聞かせ）。20日(土)午前11時から3歳以上就学前（読み聞かせ）。27日(土)午前11時から3歳以上就学前（読み聞かせ）、午後2時半から小学生（語り）
【川西児童館☎(758)8398】
2・9・16・23日の火曜日午前11時～11時半
【久代児童センター☎(756)1321】
18日(木)・25日(木)午前10時半～11時15分



Helicobacter pylori 長期感染で 胃がんのリスクが高まる ヘリコバクター・ピロリ菌

予防できるがんがある

胃がんで死なないために



内科主任診療部長兼消化器内視鏡センター長 西林宏之医師

「高い確率で予防できるがんがあることをご存じでしょうか。それは胃がんです。胃がんの原因はヘリコバクター・ピロリ菌の感染によることが多く、この菌を排除し定期的に検査をしていると、ほとんどの胃がんは治療可能な状態で発見できます」と話すのは、内科主任診療部長兼消化器内視鏡センター長の西林宏之医師。

「この菌は人の胃の中にしか住んでいないので、親から子へ離乳食を口移しであげるなどなどで感染します。子どもの頃に感染すると、必ず慢性胃炎になります。ピロリ菌は胃の粘膜を萎縮させ、これが進むと胃酸の分泌が少なくなり、しかも、ピロリ菌感染が原因で長い期間胃炎の状態っていると、胃がんになるリスクも高まってしまいます。でも、このピロリ菌を除去して胃の中に菌がいなくなければ、進行の早い種類の胃がんにはほとんどならないということが分かっています」と早期検診とピロリ菌除去の大切さを話します。

「重要なのは、自分の体のことをよく知ることです。少

しても早くに検診を受けてもらいたいですね。25年2月からは、胃カメラ検査で胃炎があれば、ピロリ菌検査を保険で受けることができます。検査を受けて、自分が胃がんになりやすいのか、なりにくいかなど、胃の状態をよく知った上で除菌することをお勧めします。除菌前の状態によって、その後の検診の間隔を毎年か、2年に1回かなど決められるからです」と西林医師。

調べることができます。ピロリ菌の種類を調べて、その患者さんに合ったオーダーメイドの治療をしています。除菌は1日2回、薬を1週間飲み続けるといったもので、体への影響は下痢など軽い副作用ですみます。でも、アレルギーがある人はかかりつけ医に相談してください」と話します。

「ピロリ菌感染による自覚症状は少ないですが、除菌することで多くのメリットがあります。胃もたれや食欲がないなどの症状が改善されますし、何より、死に至るような胃がんのリスクを減らすことができます。ぜひ、若いうちに一度受診してください」



ジャガイモのカレーきんぴら カレー風味で食欲増進！

人権啓発シリーズ

生きる

人権推進課
☎ (740) 1150

「まずは自分が動いてみる」

相手の変化を待つより、自分が動く方が
ずっと気持ちが楽になる

前回、「つらい状況を乗り切る際、目の前の出来事を前向きに捉えるよう意識し続けた」と書きました。このとき、もうひとつ、意識したことがあります。それは、まずは自分が動いてみる、ということです。例えば、明らかに相手の方が悪いやん！と感じたとき、最初は正論で相手を責めがちです。でも、なかなか事態は打開しませんよね。そんなとき、相手が変わることを期待したり、変わらないことを恨んだりするのではなく、まず、自分が動いてみるのです。すると、不思議と、相手との関係が緩み、少しだけ楽にやり取りできるようになったりします。

子は親の鑑^{かがみ}、と言われますが、親子でなくても、接する相手は自分の鏡。自分の行動が変わらないと、相手も変わらず、関係も膠着^{こうちやく}しがちです。でも、自分が動けば、それが映る鏡である相手も、自分の動きに応じて変化します。回り道のように、ただ相手を責め、相手の変化を待つより、自分が動く方が、ずっとずっと気持ちが楽です。相手が悪いのに自分から動くなんて損、だと思いませんか。そんなふうに感じる人こそ、騙されたと思って、ご自身が動いてみてください。自分が動こうとしたら、自分と真剣に向き合い、どうなりたかを模索し、そのためにできることが何かを具体的に考える必要があります。そんな過程を経て、自分が動いてみることでできた日って、体も気持ちも軽やかになり、爽やかに眠りにつくことができますよ。

(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「大丈夫？ その一言で ホッとする」小学校5年】

おとな子どもも

食と育つ

健康づくり室
☎ (758) 4721

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会

●材料（3人分）

ジャガイモ …………… 中1個
ニンジン …………… 1／3本
コンニャク …………… 1／2枚
油 …………… 小さじ1
麺つゆ（ストレート） …………… 大さじ4
カレー粉 …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1／3

熱量（1人分）：72kcal、塩分：0.7g

●作り方

①ジャガイモは縦5等、幅3等程度の棒状に切り、水につけてしばらく置く。ニンジンとコンニャクもジャガイモと同じ大きさに切りそろえる。

②フライパンに油を熱し、ニンジン、コンニャク、ジャガイモの順に炒める。

③麺つゆとカレー粉を加えてさらに炒め、隠し味程度に砂糖を入れる。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ (740) 1167

廃品回収業者とのトラブルに注意

買い取りなのに処分費？
回収を依頼したら高額請求

事例1 「ご不用になった家電製品など、高く買い取ります」と軽トラックでアナウンスしていたので呼び止めた。テレビとステレオを出したら「処分費7,000円を払ってください」と言われた。「えっ！買い取りじゃないの？」と聞いたら「買い取るどころか、リサイクル料が必要だ」と威圧的に言われたので仕方なく支払った。領収書はあるが業者名も電話番号も書いていない。（60歳代 女性）

事例2 「お困りの粗大ごみはありませんか。回収します」と廃品回収業者が回ってきたので、パソコン・ベッド・ソファ・ラジカセなどを出した。業者が「他にもありませんか？」と言うので「壊れた冷蔵庫や洗濯機がある」と言うと「それも持って帰ってあげますよ」と言われた。トラックに積み込んだ後「回収費用は13万8,000円」と告げられた。高いと思ったがもう荷物がトラックに積み込まれていたの、手元を持っていた2万円を払い、残額は後日払う約束をしてしまった。領収書も名刺もない。（70歳代 男性）

最近、軽トラックなどで回ってくる家電製品の回収業者や、不用品無料回収のチラシを配布している業者が見受けられます。高価での買い取りをうたっていても処分費を請求されたり、無料をうたっていても高額な料金を請求されるなどのトラブルが多くなっています。廃品回収業者とのトラブルは、業者が特定できないことには解決の手段がありません。業者が分かっても、時間が経つと解決が難しくなります。困ったことがあればすぐに消費生活センターにご相談ください。

milife | 2015.06





清流で競い合うマス釣り大会

4月26日、一庫ダム下流の一庫大路次川で

猪名川漁業協同組合が「マス釣り＆猪名川浄化運動大会」を開催。家族連れなど約80人が参加し、次々にマスを釣り上げていました。



子どもの健やかな成長を願う金時まつり

5月5日、満願寺で市観光プリンセスの3人が餅まき

今年30回目となった「金時まつり」。境内にある坂田金時の墓前で供養祭が行われ、餅まきには親子連れなどが歓声を上げていました。



川西特産の桃、愛情込めて袋かけ

5月14日、加茂地区周辺の生産農家で

5月に入り、桃の袋かけが始まりました。この地域では早生桃の栽培が盛んで、作業は5月末まで続き、6月中旬には収穫されます。



キャンプ場でサプライズウェディング！

4月29日、知明湖キャンプ場で初の人前結婚式

式を挙げていなかった夫婦に友人などが結婚15周年のサプライズウェディングを企画。会場は手作りのチャペルなどで華やかに飾られていました。



市スポーツ少年団がこどもの日交流

5月5日、川西ライオンズクラブの協力で

市スポーツ少年団の団員や指導者、保護者127人が、淡路島での玉ねぎ収穫体験後、明石海峡公園で元気に遊び、交流を深めました。



看護の日！ナイチンゲール像へ献花

5月12日、市内を見渡せる小高い丘で

フローレンス・ナイチンゲール女史の誕生日に、市赤十字奉仕団員や地域住民などが訪れ、一人ひとりが献花。博愛と奉仕の精神を誓いました。



あれから10年。事故を忘れない

4月26日、アステ川西びいぶう広場で

有志で開催しているJR福知山線脱線事故支援イベント「フレンズかわにし」。リレートークや音楽ライブに多くの人が集まりました。



会場全員が指揮者に？ 参加型コンサート

4月26日、川西市民オーケストラが市文化会館大ホールで

地域への恩返しにと開催されたファミリーコンサート。当日は入場無料で親子連れなど約400人が訪れ、指揮体験や生演奏を楽しみました。

市民の皆さんの活動を形にした広報が受賞！

全国広報コンクール 川西市が2席と入選

組み写真部門で「広報かわにし milife」26年12月号38～39ページ「かわにし音灯り2014」が2席と読売新聞社賞を、広報企画部門で「予算0円だからできました。～手づくりの魅力発信～」が入選をそれぞれ頂きました。

「かわにし魅力発信プロジェクトチーム」の4チームそれぞれの着想・アプローチ・展開の工夫の面白さと、頑張りが高く評価されました。

届ける願い

阪神・淡路大震災の記憶を胸に、東日本大震災の鎮魂の祈りを込める「かわにし音灯り」を特集した組み写真。心配された天候の変化や、雨の中でのボランティアの活躍、夕闇にまばゆいキャンドルシェードなど、総合的な質の高さを評価されました。



歌声とフルートの響きに癒やされて

4月29日、郷土館の旧平安邸で「花木水コンサート」

川西ライオンズクラブが開催。ソプラノ歌手の尾市雅子さんらが奏でる素晴らしい音楽に約640人が酔いしれました。



緑の自然に包まれてオペラを堪能

5月10日、「魔笛」の歌声が溪谷に響く

「溪のさくらを守る会」が保全する水明台のエドヒガン群生地。新緑の中、市音楽家協会の協力でオペラの公演を行い、約400人が訪れました。



工事現場でしか見られない特殊車両！
子どもたちに人気の働く車がずらり。

■新名神高速道路工事現場 働く車ギャラリー

川西トンネル(東畦野)やインターチェンジ(西畦野)の工事現場で働く、たくさんの大型車両。それぞれの働きなどを紹介します。詳しくは道路整備課 ☎ (740) 1183 へ。

■硬岩トンネル掘削機 TM-100



硬い岩を掘削できる、新型のトンネル掘削機。世界に1台の特殊機械で、「きんたくん号」と命名された。全長27mと巨大な機体を、モニターを見ながらスイッチで操作する。



■ブルドーザー
(60トン級)

土を掘り、集める。車体の後ろに付いている爪で硬い岩を割ることができる。



■パワーショベル
(3立方メートル級)

掘った土を重ダンプトラックに積み込む。1回で約5トンの土をすくえる。



■重ダンプトラック
(32トン級)

巨大ダンプトラック。一度に約30トンの土を運べる。タイヤの直径は1.8m。



■トラクターショベル
(2.3立方メートル級)

トンネル工事専門の機械。土や岩をダンプトラックに積み込む。



■エレクター

トンネル工事専門の機械。トンネルを支えるためのH鋼(鉄の柱)を立てる。



■ドリルジャンボ

トンネル工事専門の機械。トンネルに火薬や鉄筋を入れるための穴を開ける。

CHECK & QUIZ

次の空欄(○の中)を埋めてください。

1: 豪○と災害 2: きんたくんプレミアム付商○券

クイズ正解者には、加茂地区特産の桃1箱を5人に差し上げます。引き換えは6月24日(水)に開催の桃の即売会の会場で(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、今号で興味のある記事と感想を書き、6月10日(水)(消印有効)までに〒666-8501・広報課「クイズ」係へ。

※5月号の正解は(ヒ)(近)で、96通の応募がありました。

4月末現在の人口

男・・・・・・76,423人(+ 61)

女・・・・・・84,131人(- 46)

計・・・・・・160,554人(+ 15)

世帯数・・・68,994世帯(+ 179)

川西の元気いっぱい
キャラクター
きんたくん



プレミアム付
商品券
7月1日発売