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

記号の意味 主主催 時日時 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 電話で ファクスで webから E-mailで 窓窓口のみ 先先着順 抽定員超過の場合は抽選）問問い合わせ ☎電話番号 ファクス番号 ホームページ E-mail

健康

保健センター ☎(758)4721

【健康運動体験教室】

時3月15日㈭午後1時20分―3時半▽対医師の運動許可がある人。体調により見学も▽内講話と着座でのリズム体操など▽定25人▽申☎先3月1日㈭から

【保健相談】

時3月7日㈬、4月4日㈬。いずれも午後1時半―3時▽場総合センター▽内血圧測定と健康相談

【生活習慣病予防教室】

テーマは「骨粗しょう症」と「おとなの歯と口の健康」。

時3月26日㈪午後1時20分―3時半▽内簡単な病態の説明や食生活について▽定30人▽申☎先3月1日㈭から

【Let's「きんたくん健幸体操」】

時3月9日㈮午後2時半―3時半・28日㈬午前10時半―11時半▽場総合体育館▽他タオルや飲み物、室内シューズ持参

福祉

ボランティア活動相談

時3月17日㈯午後1時半―3時半▽場ふれあいプラザ▽問ボランティア活動センター☎（759）5200

交通遺児に入学激励金給付

交通遺児に、「谷口交通遺児基金」から入学激励金を給付します。

給付額は、小学生が2万円。中学生が国公立7万5000円。高校生が国公立12万円。大学生が国公立12万円、私立15万円です。

Blood donation

3月の献血日

保健センター ☎(758)4721

明峰中学校
2日㈮午後1時―4時半

川西阪急前
10日㈯午前10時半―正午、午後1時15分―4時

阪急オアシス山下店
17日㈯午前10時―正午、午後1時15分―4時

図書の展示
「図書館を使い倒そう！」をテーマに、図書館の便利な利用の仕方や、調べもののこつに関する図書を紹介。

ビデオ映写会
3月4日㈰「ヴェルサイユ訪問」（60分）。18日㈰「眺めのいい部屋」（117分）。25日㈰「ぐるんぱのようちえん」（29分）。いずれも午後2時から。

かわにしぶっくらぶ
3月16日㈮午後6時から開催。本好きの人なら誰でも参加できる、好きな本について語り・聞く読書イベント。

休館日のお知らせ
3月30日㈮は館内整理日のため休館します。

主市社会福祉協議会▽対29年4月以前から市内に住み、車両による交通事故で父親か母親を亡くし、30年4月に小・中学校、高校、大学などに入学する人▽申窓同協議会に備え付けの申請用紙に必要事項を書き、3月31日㈯までに同協議会へ▽問☎（759）5200

盲ろう者向け通訳介助員養成講座

主場ひょうご盲ろう者支援センター▽時5月19日～7月28日の毎土曜日。いずれも午前10時―正午、午後1時―3時。全11回▽内指点字、触読手話、手書き、ノートテイク、ガイドヘルプなど▽費5000円▽定40人▽申郵窓抽郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話・ファクス番号、職業、視覚障がい・聴覚障がいの有無を書き、4月18日㈬（必着）までに〒650―0022・神戸市中央区元町通5―2―20 2階の「ひょうご盲ろう者支援センター盲ろう者向け通訳・介助員養成講座」係へ▽問☎078（381）8814・FAX078（381）8716

相続・遺言・交通事故・離婚・投資被害・その他法律相談 広告
あなたの困ったな?!に応えます
親しみやすさがモットー
土日・夜間・相談対応可（事前予約制）
北摂中央法律事務所
☎072-755-2812
〒666-0015 川西市小花1-9-1あさのビル2F
代表弁護士／井上 伸（兵庫県弁護士会）
弁護士／鳥山直美（兵庫県弁護士会）
初回相談料 無料
提携Pあります。詳しくはHP・お電話で。
川西能勢口 アステ 三井住友 ジョイン かわにし 北摂中央法律事務所

広告
医療法人 啓明会
相原病院付属ブレストクリニック川西
乳腺専門医による 乳がん検診・精密検査
－川西市の市民検診を受託しています－
予約なしでも当日診察可能
診察時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～11:30 ○ - ○ - - 隔週○
午後 14:00～16:30 - - ○ - ○ -
●電話予約● 平日午前9時～午後4時
072-723-9012
ブレストクリニック川西 検索
〒666-0015 川西市小花1丁目6-13 イオンリカー&ビューティー川西店3F

△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㈱ホープ☎ 092(716)1401 へ

3月 健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721　（＊項目に色のついている検・健診は、1年度に1回の受診となります）

項目	対象	日	受付時間	内容
半日人間ドック ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00～9:30	14日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18～39歳	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。 特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施	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 ※30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歳以上の未受診者やハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
前立腺がん検診②	50歳以上の男性			
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制。500円
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線撮影など。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	1・15日㈭	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	乳房X線検査など。 予約制（隔年度受診）。1,000円

＊来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください（乳がん検診は隔年度受診のため、28年4月1日から29年3月31日までに受診した人は対象となりません）
＊「半日人間ドック」は、40歳以上の市国民健康保険加入市民、75歳以上などの後期高齢者医療制度保険加入市民には、料金の一部助成制度があります。予約時に助成の手続きを確認してください（オプション検査は助成対象外）
①＝世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出を
②＝満40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります（前立腺がん検診は満50～74歳）。健康保険証を持参
※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000円、骨密度検査1,000円（別途料金がかかります）

項目	対象	日	受付時間	内容
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	28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
		1日㈭・20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
市民歯科健診	18歳以上	8日㈭	13:30～14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	29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
休日夜間急病診療所（尼崎市水堂町3-15-20）☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜・祝日 9:00～16:00 年末年始（12/29～1/3）9:00～翌朝5:30 土曜 18:00～20:30（耳鼻咽喉科のみ）

市立川西病院 ☎(794)2321　※30年3月末まで予約がいっぱいのため、キャンセル待ちとなります

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	(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
	生活習慣病コース 70,200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	12日㈪	13:30～15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785)2371	希望者	随時		エイズなど性感染症の相談
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	26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	3月はなし		精神保健福祉士による相談

意外と知らない 体の話

川西市医師会ホームページ
http://www.kawamed.or.jp/indexpc.html

花粉症対策の勧め

花粉症は、花粉が原因のアレルギーの病気です。ですから、第一の対策は、「花粉に触れないこと」です。

家族で協力し 屋内に花粉を持ち込まない

最近は街中で花粉症用マスクを見掛けることも多く、花粉症用メガネも時々見掛けます。外出時に有効です。

屋内では、家族全員に協力してもらい、花粉を部屋に持ち込まないことが大切です。帰宅時には、全身に付いた花粉を、マスクを着けたままよく落として家に入りましょう。髪に花粉が付かないように、外出時にあらかじめ帽子をかぶるのも有効です。

花粉が付きやすい洗濯物 部屋干しが効果的

この時期は、洗濯物は部屋干しがお勧めです。ぬれている状態の洗濯物に花粉が付きやすいからです。部屋干しできない場合は、マスクを着け、洗濯物の花粉をよく落としてから取り込みましょう。

耳鼻咽喉科で 自分に一番合う薬を

花粉を完全にシャットアウトできれば良いのですが、完全にというのは現実には難しいことです。次の対策として花粉症の薬があります。花粉症の薬はさまざまあり、人によって効果の程度も眠気のでる程度も異なります。眠気がでにくく内服しても運転できる薬もあります。

どの薬が自分に一番合った薬なのかを見つけるため、耳鼻咽喉科受診をお勧めします。

（市医師会　小畠秀浩）