

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 Public Relations
Magazine
in Kawanishi City

Jun. 2025 No.1434

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

特集

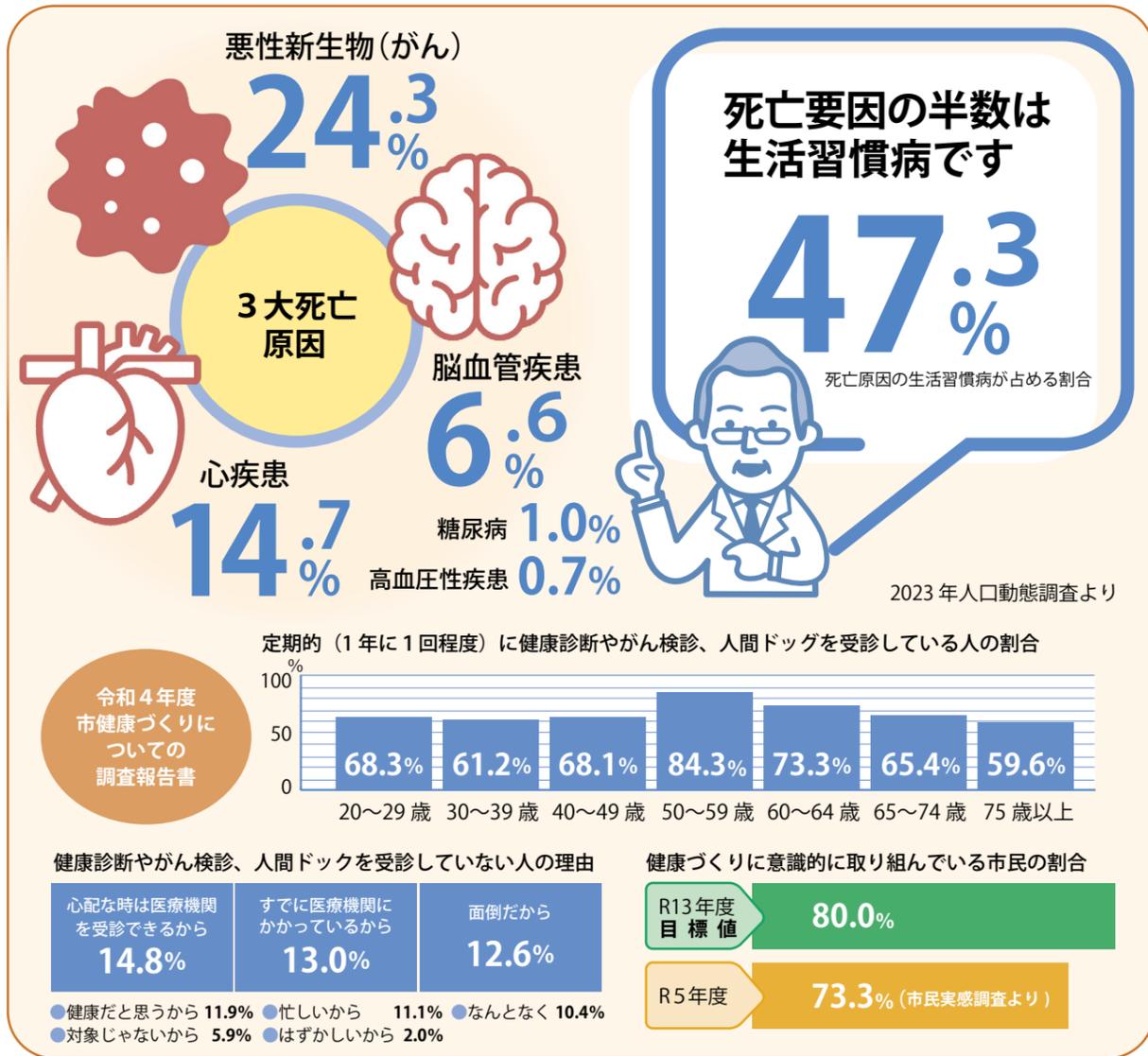
生活習慣病ってなんだろう？

気付くことが、
健康への第一歩

Topics

あなたの住まい地震に耐えられますか
市ホームページにやさしい日本語を導入

かわにし  新時代へ



生活習慣病ってなんだろう？

今回の特集のテーマは「生活習慣病の予防」。生活習慣病の予防で心掛けておくことや、歯の健康との関係、かかりつけ薬局の活用などについてインタビューを交えながら紹介します。

問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721



(一社)市医師会 副会長
坂田 哲啓さん

子どもの頃から生活習慣を見直す

患者さんとの対話の中で、「症状が進行する前に健診を受けていればよかった」と聞くことがあります。厚生労働省では、特定健診の受診率の目標を70%、市町村国民健康保険特定健診では60%を目標としています。しかし、川西市では国民健康保険特定健診の受診率が

30%台に低迷しているのが現状です。以前、生活習慣病は成人病と呼ばれていましたが、主な原因が加齢ではなく生活習慣にあることが分かり、名称が変わりました。近年では、食生活の変化や運動不足などが原因で、おとなだけでなく子どもにも生活習慣病の兆候が見られています。子どもからの生活習慣病を未然に防ぐため、市では小学4年生を対象に、「小児生活習慣病検診」を独自に実施しています。子どもの頃から生活習慣を見直し、定期的な健診を受けようように心掛けましょう。

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係する病気で、日本人の三大死因である、がん、心疾患、脳血管疾患を引き起こす可能性があります。普段の生活習慣を改善することで予防することが可能です。

また、バランスの取れた食事と定期的な運動が効果的であり、子どもの頃から健康的なライフスタイルを維持することが重要です。

日頃から予防することで健康寿命を延ばし生活の質を向上させることができ、生きがいをもって健康で活動的な生活を送ることにつながります。



日本人における死因の半分を占める

不健康な生活習慣によって引き起こされる病気の総称である「生活習慣病」。代表的な病気には、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などがありますが、これらも含めて日本人の死因の50%程度を占めています。

誰にもなりうる病気

生活習慣病と聞くとおとなの病気と思われがちですが、そんなことはありません。近年では、おとなだけではなく子どもにおける生活習慣病も増加しています。生活習慣

慣病予防は全ての年代の人にとって無関係ではないのです。自覚症状が少ない生活習慣病

生活習慣病は自覚症状が少ない場合が多く、健康診断で指摘されて初めて気付くことが多い病気です。気が付いた時には、すでに重症化していたり重篤な合併症を引き起こしたりすることがあります。早期発見できると、治療によって病気の進行を抑えることができます。生活習慣病を予防するために年に1度、健康診断や人間ドックを受け、早期発見・治療につなげましょう。

取り組み

市では生活習慣病を予防するための教室や早期発見・早期治療をするための健(検)診などを実施しています。この機会に、健康について考えましょう。

知る 生活習慣病予防教室

管理栄養士と歯科衛生士が、食生活の改善や歯周病と全身の関係、口の健康づくりなどについて話します。4テーマを年4回・計16回開催。6月の開催について詳しくは18ページへ。

問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721

相談する 健康相談会

保健センターで健康診査を受診した人などが対象。健診結果をもとに、保健師や管理栄養士などが改善に向けたアドバイスを行います。毎月3回開催。

問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721

運動する 健康運動体験教室

運動専門員や管理栄養士が健康的な運動習慣の定着や食生活の改善に向けた運動実技や講話を2テーマを毎月交代で開催。6月の開催内容について詳しくは18ページへ。

問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721

診る がん検診

市独自で5大がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん）を無料で実施しています。指定の病(医)院で、令和8年2月末（胃がん検診・乳がん検診・健康診査は3月末）まで、保健センターでは3月末まで受診できます。希望する病(医)院に予約の上、受診してください。対象など詳しくは、19ページの健康カレンダーや市ホームページで確認してください。



問い合わせ 保健センター ☎072(758)4721

出張特定健診・がん検診

市国民健康保険加入者を対象に、出張特定健診とがん検診を実施します。詳しくは13ページへ。

問い合わせ 国民健康保険課 ☎072(740)2006

予防する 成人歯科健診

20～70歳の5歳ごとを対象に歯科健診と歯周病の簡易検査を実施。対象者には5月に受診券を送付済みです。

オーラルフレイル予防教室

50歳以上の市民を対象に、口の機能の衰えを口腔乾燥度や舌の力など測定、問診、健診を行います。詳しくは市ホームページへ。



問い合わせ 予防歯科センター ☎072(759)3171

健康な毎日を送るために 口のケアと生活習慣の見直しを

実は、生活習慣病には口の健康が大きく関わっていることを知っていますか。口の健康と生活習慣病の関係や、日頃の食生活から予防することの大切さについて市歯科医師会に話を聞きました。

問い合わせ 予防歯科センター ☎072(759)3171



口の健康から 生活習慣病を防ぐ

口の健康と生活習慣病は密接な関連があります。特に歯周病は、糖尿病や心血管疾患、肥満などの生活習慣病のリスクを高め、逆にこれらの病気が歯周病を悪化させる可能性も指摘されています。生活習慣病を予防するためには、子どもの頃からバランスの取れた食生活を送ること



(一社)市歯科医師会 副会長 今西 要さん

が重要であり、そのためには健康な歯が不可欠です。自分の歯でしっかりと噛むことは、食生活を豊かにし、健康の維持・増進につながります。また、日本では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とする「8020運動」が提唱されています。年齢を重ねると歯が抜けるのは自然なことと思われがちですが、適切な予防と治療を行えば、生涯にわたって自分の歯を保つことが可能です。むし歯や歯周病は、初期段階では自覚症状が少ないです。まずは、定期的な歯科健診を受け、早期発見に努め予防することが何よりも大切です。

近年「人生100年時代」という言葉を耳にする機会が増えましたが、それは決して遠い未来の話ではありません。すでに現実となつていいます。長生きすることが当たり前となつた現代において重要なのは、単に寿命を延ばすことではなく、健康な時間をいかに長く維持できるかです。健康でいる時間が増えることは、幸せな時間が増えることにつながると思います。医療体制を整え、誰もが適切な治療を受けられるようにすることは、行政の重要な責務です。市では、市立総合医療センターや地域の医療機関などと

市長メッセージ 幸せな時間を増やすための処方箋

市長 越田 謙治郎

連携し、医療体制の充実に取り組んでいきます。しかし、健康寿命を長くすることは行政だけの取り組みでは実現できません。皆さんの意識改革が不可欠です。重要なのは、特別な取り組みを行うのではなく、日常生活の中で健康を意識することです。生活習慣の改善や定期的な健康診断の受診、そして適度な運動を心掛けることが大切です。また、栄養バランスの取れた食事や質の高い睡眠を確保することも、健康維持には欠かせません。さらに、ストレスをうまく管理し、精神的な健康を維持することも重要です。市としても健康づくりを多方面から応援することで、市民の幸せな時間を増やしていきたいと考えています。



INTERVIEW

生活習慣病の相談を薬剤師に かかりつけ薬局を活用して健康をサポート



薬局と聞くと病院で処方された薬の飲み合わせや副作用について、薬剤師が説明するイメージを持っている人が多いと思います。かかりつけ薬局は、病気にかかっていない健康な人が薬や生活習慣病をはじめとする健康について薬剤師に相談ができる、身近な場所です。

また、複数の医療機関に通うと、薬の情報が分散して把握しにくいといったこともあります。

かかりつけ薬局を持つことで、全ての薬の情報を一元的に管理し、重複や飲み合わせのリスクを減らすことができます。薬剤師が処方内容を確認し、必要に応じて医師へ提案を行うこともあります。

かかりつけ薬局を持つことは、皆さんの健康管理をサポートする上で重要な役割を果たします。自分に合ったかかりつけ薬局を見つけて、薬剤師との良好な関係を築いていきましょう。



(一社)市薬剤師会 会長 樋口 淳一さん

新築住宅や中古住宅の取得費用などを補助

問い合わせ 住宅政策課 ☎072(740)1205

若年世帯や子育て世帯が暮らしやすいまちをめざして

7月1日以降の契約が補助の対象に

これから新生活を検討する若年世帯と子育て世帯の転入・定住を促進するため、子育て住宅促進区域(ニュータウン)内にある新築住宅や中古住宅の取得費用などを補助します。良質な住宅取得の補助支援をすることで、安心して暮らしやすいまちをめざします。

【対象となる地域】

日生ニュータウン、大和団地、清和台、けやき坂、多田グリーンハイム、鶯台、萩原台、湯山台、鶯が丘、南野坂の10団地

【対象となる世帯】

若年世帯
夫婦の合計年齢が80歳以下の夫婦のみの世帯
※婚姻、内縁関係(事実婚)同性婚など含む

子育て世帯
18歳未満の子どもと同居している世帯
※出産予定、妊娠、高校3年生、養子、里親、ひとり親など含む

【事前エントリー】

補助事業を知ってもらうを目的に、専用フォームより必要事項を入力します

補助費目と補助額

補助費目	条件	補助額
新築住宅の取得	市在住・在勤、市内通園・通学、過去に市在住・在勤、通園・通学などを要件に、戸建住宅の取得を補助。	100万円
中古住宅の取得	同上	60万円
戸建住宅賃貸化改修	サブリース契約(物件を一括借り上げし、自ら入居者を募集して転貸する)を結ぶことなどを要件に、戸建住宅を貸し出す家主などへの改修を補助。	上限60万円
民間賃貸住宅へ住み替え	県外から住み替えすることなどを要件に、民間賃貸住宅への住み替えを補助。	25万円



詳しくはこちらから

耐震改修費の補助内容を拡充

あなたの住まい地震に耐えられますか

問い合わせ 住宅政策課 ☎072(740)1205

阪神・淡路大震災の悲劇を繰り返さないために

耐震化の重要性を再認識するきっかけとなった阪神・淡路大震災から30年。阪神・淡路大震災では、昭和56年5月31日以前の旧耐震基準に基づいて建築された木造住宅の倒壊で、大きな被害が発生。これを教訓に、市は平成12年度から順次、耐震診断や耐震改修の補助事業を実施し、住宅の耐震化の促進に取り組んでいます。

住宅の無料耐震診断と耐震改修費の補助を実施

住宅の所有者が耐震診断や耐震改修を行うための費用負担を軽減するために、支援をしています。令和7年度から、補助内容を拡充。

①所有者が高齢者の場合は、二親等以内の親族からも申請が可能②高齢者だけで暮らす住宅の、シェルター型工事の補助額を増額③屋根軽量化工事では、一部補助の要件を緩和。申し込み方法など詳しくは市ホームページへ。

【簡易耐震診断】

専門の診断員が住宅の耐震性を無料で診断します。対象は市内の住宅で昭和56年5月31日以前に着工された戸建て、長屋、共同住宅。ただし、平成17年6月1日以降に増改築した住宅などは対象外です。

【耐震改修費などの補助】

昭和56年5月31日以前に着工された、耐震性が低い住宅の耐震改修費などを補助します。対象は耐震性を向上させ

補助費目と上限額(戸建ての場合)

補助費目	上限額	補助費目	上限額
耐震改修計画策定費※1	20万円	屋根軽量化工事費	50万円
耐震改修工事費※1	100万円	建替工事費※2	100万円
簡易耐震改修工事費	50万円	防災ベッド等設置助成	10万円
シェルター型工事費	50万円	—	—

※1「兵庫県協力事業者グループ登録制度」に登録された事業者が計画策定と耐震改修を実施する場合、1回の申請で二つの補助制度が利用できる「耐震改修計画・工事費パッケージ型補助」を利用できます。※2「建替工事費の補助」を利用した場合、住宅金融支援機構の住宅ローン「フラット35」による金利優遇措置が受けられます。

る改修工事や屋根の軽量化などにかかる費用。補助上限額は、左表の通り。



詳しくはこちらから

梅雨の前に安全性の再確認を

コンクリートブロック安全ですか

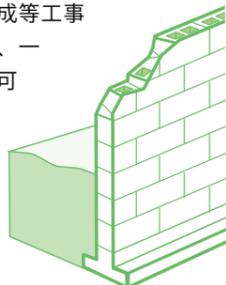
問い合わせ 建築指導課 ☎072(740)1204

コンクリートブロックの土留め擁壁は安くて簡単に施工できますが、大雨や地震で崩壊する危険があります。

自宅にコンクリートブロックがある場合は、梅雨の前に再度安全点検を。

今年度より、市全域が宅地造成等工事規制区域に指定されているため、一定規模以上の造成行為は市の許可が必要です。

詳しくは市ホームページで確認してください。



誰もが分かりやすい市ホームページに

市ホームページにやさしい日本語を導入

問い合わせ 広報広聴課 ☎072(740)1104

「やさしい日本語」とは、外国人にも分かるように配慮した簡単な日本語のことです。

普通の日本語より簡単で、分かりやすい言葉に変換されているため、子どもや高齢者、障がいを持った人などにも有効な情報伝達手段です。

より多くの人に情報を伝えるため、4月下旬から市ホームページをやさしい日本語に翻訳する機能を導入しました。

今後も伝わる広報をめざして、情報発信の見直しを進めていきます。



現役の先生に直接質問や働き方の相談ができる

保育施設・育成クラブ就職フェア

問い合わせ 入園所相談課 ☎072(740)1175

日時 / 6月21日(土)午後1時～4時
場所 / アステホール

対象 保育施設や育成クラブ(学童)で働きたい人(保育士・保育教諭・保育補助・支援員・調理師など)

市内の民間保育施設および民間留守家庭児童育成クラブ(学童)が個別にブースを開設。

現役の先生に、施設の様子や勤務条件などについて、直接質問や相談ができます。ブースを回って話を聞けるため、一度に複数の施設を比較・検討することが可能です。詳しくは市ホームページへ。

※服装自由・予約不要・入退出自由。



有効活用で実現する納得の暮らし

空き家を活用して新生活をスタート

問い合わせ 住宅政策課 ☎072(740)1205

耐震基準を満たし、空き家期間が6カ月以上の戸建て住宅へのリフォーム費用の一部を最大100万円助成。対象は下記の通りです。詳しくは市ホームページへ。

【若年・子育て世帯居住型】

築10年以上の戸建ての空き家を居住目的で取得し(相続も含む)、改修すること

【事業所型】

築20年以上の戸建て空き家を店舗や事務所、賃貸など事業用に改修すること

【地域交流拠点型】

築20年以上の戸建て空き家を自治会やNPO活動の地域交流拠点として活用すること



振り仮名の記載内容を必ず確認してください。通知された氏名の振り仮名が正しい場合は、届け出をする必要はありません。通知書に記載された振り仮名は、令和8年5月26日(火)以降に、そのまま戸籍に記載されます。通知した振り仮名が、実際の振り仮名と異なる場合は、必ず正しい振り仮名の届け出をしてください。

【氏名の振り仮名の届け出】

通知された氏名の振り仮名

！ 戸籍の振り仮名の届け出に便乗した詐欺に注意

氏名の振り仮名の届け出に手数料は不要です。氏名の振り仮名の届け出をしなかったとしても、罰則や罰金はありません。市区町村が、氏名の振り仮名の届け出のために、金融機関の口座番号を聞くことはありません。問い合わせは、国のコールセンター ☎0570(05)0310 へ。

振り仮名が正しい場合

届け出をしなくても、令和8年5月26日(火)以降に、通知書に記載された振り仮名がそのまま戸籍に記載されます(早期の戸籍への記載を希望する人は、振り仮名の届け出をすることも可能です)。

誤った振り仮名が記載されていた場合

窓口やマイナポータルでのオンライン手続きなどで、必ず届け出を行ってください。

【通知書が届いたら】

筆頭者宛てに本籍地から戸籍に記載する予定の振り仮名を通知します。この通知は、本籍地から順次発送予定です。なお、振り仮名は、市町村が保有する情報を参考にしています。

が現に使用している振り仮名と異なる場合は、8年5月25日(月)まで氏名の振り仮名の届け出ができます。

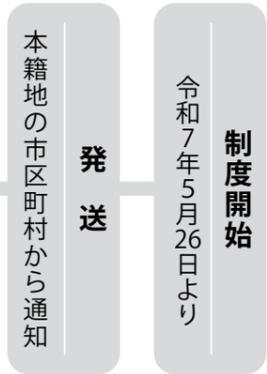
氏名の振り仮名の届け出は、書面の他マイナポータルからでも可能です。詳しくは市ホームページで確認を。



戸籍に振り仮名を記載

問い合わせ 市民課 ☎072(740)1163

通知書は6月30日に発送予定



挑戦する公務員 未来はここから Recruit

令和8年4月採用職員を募集

遠方からも受験できます

詳しくは6月上旬以降に市ホームページで公表

問い合わせ 職員課 ☎072(740)1142

申し込みは専用サイトから

令和8年4月1日採用の市職員を募集。職種は、事務職などを予定しています。1次試験は、全国のテストセンターで受験できるため、遠方からも受験が可能です。申し込み方法など詳しくは、6月上旬以降に市ホームページで公表する予定です。

受験希望者は、市ホームページなどに掲載している申し込み専用サイトへアクセスし、応募してください。なお、地方公務員法第16条(欠格条項)に該当する人は受験できません。

申し込みは6月上旬以降にこちらから

国土交通省 LINE 通報アプリからいつでも受け付け

道路異状を見つけたら LINE アプリで

問い合わせ 各課へ

国土交通省が運用する「道路緊急ダイヤル(#9910)」では、道路上に発生した穴などの損傷、落下物などの道路の異状に関する通報を24時間通話料無料で受け付けています。

また、LINE アプリによる通報の受け付けも行っています(道路以外や私道の通報は対象外)。

確認に日数を要するため、緊急の場合は道路管理課 ☎072(740)1181、道路整備課 ☎072(740)1188、開庁時間外は市役所代表 ☎072(740)1111 まで連絡してください。

詳しくは市ホームページを確認してください。

子育て世代の生活環境整備と賑わい創出をめざして

旧文化会館などの跡地活用を進めます

問い合わせ 資産活用課 ☎072(740)1403

キセラ川西エリアの北側に位置する旧文化会館などの跡地を活用する事業者を募集し、公募型プロポーザル審査を経て、優先交渉権者が(株)マルアイ店舗保有に決定しました。

同エリアは、「子育て・賑わいエリア」と位置付けており、今回事業者の提案により、食品スーパー、子育て支援施設やファストフード店などの施設の建設が予定されています。6月以降に、事業者により旧文化会館・旧生涯学習センターの解体工事を実施していきます。

詳しくは市ホームページを確認してください。

今が旬 川西特産の早生桃

桃の即売会を開催

問い合わせ 産業振興課 ☎072(740)1164

日時 6月19日(木) 午前10時—正午(売切れ次第終了)

場所 アステ川西ぴいぷう広場

市特産物イベント実行委員会の主催で、特産の桃を販売します。整理券を当日の午前8時から配布(先着順で無くなり次第終了)。

なお、1人当たりの購入箱数の上限は、当日の入荷個数で決定します(無くなり次第販売終了)。

わせ 早生桃って?

6月下旬ごろから出荷され、通常の桃の1カ月ほど前から楽しめる早生桃。市内加茂地区などで早生品種の「白川白鳳」などが栽培され、年間約60トンの出荷されます。市内では、農産物直売所の他、スーパーなどの店頭にも並びます。



かわにしのにイマ

みんなのギモンに答えるインスタライブ「おしえてコッシー」vol.23を4月25日に実施。寄せられたギモンの中から二つ紹介します。

コッシーが答えます！



いろいろな
知りたい
答えたい

Q 小・中学校のグラウンドで団体などが花火をすることはできますか。

A 通常は花火をすることはできませんが、事前に計画をした上で、まずは学校に相談してください。

学校使用規則などにに基づき、学校長が許可した場合は花火をすることができます。

市は、猪名川花火大会が隔年開催となったことと市民の地域への愛着醸成のために、花火大会の実施を希望するコミュニティ組織を支援していきます。昨年7月に、東谷小学校で花火大会が開催されたという例もあります。

本来は学校施設なので、きちんと計画を立て、学校に相談した上で許可を得て実施しましょう。

詳しくは、地域花火については参画協働課 ☎ 072(740)1600、学校使用については教育総務課 ☎ 072(740)1241 へ。

Q 外国人の転入者が増えています。市役所では外国語への対応ができていますか。

A 外国人の来庁時に対応できるよう、窓口への翻訳機の導入を進めています。

翻訳機以外にも、4月から市ホームページに「やさしい日本語」を導入しており、自動的に漢字にルビが付いたり、分かりやすい日本語に変わったりする工夫をしています。

また、市教育委員会では、小・中学校で日本語指導が必要な外国人の児童生徒に対し、外国語を話すことができる「子ども多文化共生サポーター」の派遣や、生活や学習を補助する語学支援員の配置などを行っています。

詳しくは、市ホームページについては広報広聴課 ☎ 072(740)1104、外国人の児童生徒への指導についてはインクルーシブ推進課 ☎ 072(740)1401 へ。

6月相談の案内

※祝日・振替休日は実施しません。相談内容や時間、定員など詳しくは予約・問い合わせ欄に記載の担当課へ問い合わせてください。

相談名	日程・場所	予約・問い合わせなど
弁護士相談 (同内容の相談は1回限り)	8・22日(日) アステ市民プラザ	生活安全課 ☎(740)1333 相談日の9日前の金曜日から電話予約(先着順)
司法書士相談 (同内容の相談は1回限り)	4・11・18・25日 7月2日(水) 生活安全課	
家事調停相談	10・24日(火) 生活安全課	
税理士相談 (同内容の相談は1回限り)	12・26日(水) 生活安全課	生活安全課 ☎(740)1333 相談日の原則1週間前の同じ曜日から電話予約(先着順)
行政書士相談	19日(水) 生活安全課	
行政書士相談	3日・7月1日(火) 生活安全課	
土地家屋調査士相談	17日(火) 生活安全課	
国などへの行政相談	9日(月) 東谷公民館 12日(水) 生活安全課	生活安全課 ☎(740)1333 当日会場へ
消費生活・多重債務相談	月～金曜日 消費生活センター	消費生活センター ☎(740)1167 (16:00まで) 電話相談可
年金相談	月～金曜日 医療助成・年金課 25日(水) アステ市民プラザ	医療助成・年金課 ☎(740)1171 尼崎年金事務所 ☎06(6482)4591 電話予約
犯罪被害者相談	9・23日(月) 生活安全課	犯罪被害者等ホットライン ☎(740)2050 相談日の前週(水)までに電話予約
空き家相談	7月3日(水) 住宅政策課	住宅政策課 ☎(740)1205 6月27日(金)までに予約
市民活動・NPO・起業サポート相談	火曜日 パレットかわにし	市民活動センター ☎(759)1826 要予約

相談名	日程・場所	予約・問い合わせなど
特設人権相談	20日(金) 人権推進多文化共生課相談室	人権推進多文化共生課 ☎(740)1150 予約優先
女性のための相談	火～木曜日 パレットかわにし	男女共同参画センター ☎(759)1856 要予約。電話相談可
DV相談	月・金曜日 電話相談のみ	男女共同参画センター ☎(759)1857 (10:00～12:00)
DV相談	月～金曜日	配偶者暴力相談支援センター ☎(758)0708
セクシュアル・マイノリティ相談	26日(水) 総合センター	総合センター ☎(758)8398
生活人権相談	月～金曜日 総合センター	総合センター ☎(758)8398 電話相談可

相談名	日程・場所	予約・問い合わせなど
労働相談	11・25日(水) 産業振興課	産業振興課 ☎(740)1162 前週の金曜日までに要予約
キャリア・カウンセリング	2・9・16・23日(月) パレットかわにし	産業振興課 ☎(740)1162 予約優先
職業相談	月～金曜日 パレットかわにし	川西しごと・サポートセンター ☎(757)6380
若者キャリアサポート	月～金曜日 (内容で曜日指定) パレットかわにし	若者キャリアサポート川西 ☎070(5652)7299 要予約

相談名	日程・場所	予約・問い合わせなど
子育ての悩み相談	月～金曜日 キセラ川西プラザ3階	子ども若者相談センター ☎(740)1248 電話相談可
子ども悩みの電話相談	月～金曜日 キセラ川西プラザ2階	子ども若者相談センター ☎(758)7830
子どもの人権相談	月～金曜日 子どもの人権オンブズパーソン事務局相談室	子どもの人権オンブズパーソン ☎0120(197)505 (10:00～18:00) 電話相談可
子どもの育児・発達相談	月～金曜日 川西さくら園	川西さくら園 ☎(755)1772 電話相談可。来園は要予約
教育相談	月～金曜日 キセラ川西プラザ2階	子ども若者相談センター ☎(757)8080 面接は要予約
児童虐待などの相談	月～金曜日 キセラ川西プラザ3階	子ども若者相談センター ☎(740)1152
子ども・若者総合相談	予約制 キセラ川西プラザ2階	県川西子ども家庭センター ☎(756)6633 児童虐待防止24時間ホットライン ☎(759)7799
すくすく乳幼児相談	7月24日(木) 予防歯科センター	保健センター ☎(758)4721 要予約。6月26日(木)から受け付け

相談名	日程・場所	予約・問い合わせなど
社協福祉総合相談	月～金曜日 キセラ川西プラザ1階	社会福祉協議会 ☎(759)5200
心配ごと相談	木曜日 キセラ川西プラザ1階	社会福祉協議会 ☎(759)8611 (13:30～15:00)
司法書士による成年後見相談	18日(水) キセラ川西プラザ1階	成年後見支援センター ☎(764)6110 13日(金)までに予約
心の相談	20日(金) 市役所会議室	障害福祉課 ☎(740)1178 要予約
知的障がい児(者)のための相談	12日(木) キセラ川西プラザ1階	手をつなぐ育成会 ☎(786)9244 10日(火)までに予約
精神障がい者の家族のための相談	25日(水) キセラ川西プラザ1階	むぎのめ家族会 ☎070(8427)5147 電話相談可 要予約
障がい当事者とのピアカウンセリング	予約制 キセラ川西プラザ1階	市障がい者基幹相談支援センター ☎(758)6228
認知症高齢者電話医療相談	月～金曜日 電話相談のみ	市医師会事務局 ☎(759)6950 (10:00～12:00)
生活困窮者自立相談	月～金曜日 地域福祉課	くらしとしごとの応援カウンター ☎(740)1189 要予約

インスタライブで市長と話そう！

おしえてコッシー vol.25



6月24日(火) 午後8時～8時40分

インスタアカウント@city_kawanishi

市公式 Instagram でインスタライブを開催。市長と参加者がオンラインでつながり、投稿してもらった疑問にその場で回答します。

問い合わせ 広報広聴課 ☎ 072(740)1104

新たに「勤務間インターバル制度」などを導入

働き方改革で時間外勤務を約50%削減

これまでの働き方を見直し、業務の効率化や職場環境の改善などを徹底して進めた結果、令和5年度は3年度と比べると、時間外勤務を約50%削減しました。

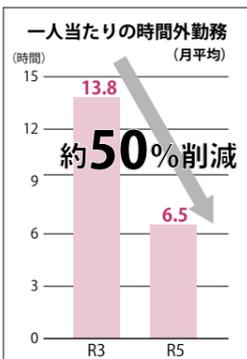
また、職員の個々の事情に応じ、多様で柔軟な働き方を選択できる環境づくりに取り組んでいます。

今年度から新たに「勤務間インターバル制度」を導入しました。この制度は、時間外勤務を行わないことを原則とした上で、勤務の終了からその次の勤務の開始までの時間について、11時間以上を確保するというものです(災害時など例外的な場合を除く)。

さらに、「仕事と家庭生活との両立」の推進を目的とし、子育て中の職員の勤務時間を短縮する制度を拡充。

無給ではあるものの、市独自の取り組みとして、小学校3年生の終期までの子を養育する場合、勤務時間の始めか終わりに1日2時間を超えない範囲で勤務を短縮できるようにしました。

今後も、働き方改革により、職員がそれぞれの能力を発揮できる職場づくりを進めることで、行政サービスの向上に努めていきます。



問い合わせ 職員課 ☎ 072(740)1142

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、受付時間は各施設の執務時間中です。

記号の意味 日時 場所 対象 講師 種目 費用 定員 その他 申し込み (郵便 電話 ファクス ウェブ・アプリ E-mail 優先順 定員超過の場合は抽選) 問い合わせ 電話番号 Faxファクス番号 ウェブ・アプリ E-mail

子どもの人権オンブズパーソン

令和6年次の活動報告を公表



子どもの人権オンブズパーソン(公的第三者機関)が年次活動報告を公表。報告書は、市ホームページや市役所5階の同オンブズパーソン事務局などで閲覧することができます。

同オンブズパーソンは、困っている子どもを助けることを目的に設置された機関で、主な活動は「相談と調整活動」「子どもの人権擁護や救済申し立てとオンブズパーソンの自己発意による調査活動、勧告・意見表明など」「人権侵害の未然防止などの広報・啓発活動」です。

相談・調整活動

令和6年次のケース(案件)数は80件、相談者数は133人、年間相談・調整回数は700回。相談内容は「交友関係の悩み」が最も多く、次いで「家庭生活・家族関係」「学校・保育所等の対応」「不登校」となっています。

調査活動

令和6年次は、「子どもの人権の擁護及び救済の申立

て」を1件受け付け、条例上の対応を行いました。

提言

令和6年次は市子どもの人権オンブズパーソン条例改正に関する提言およびレポート上での提言として、「学校における子どもの聞かれる権利の保障について」の問題提起を行いました。

広報・啓発活動

市内の保育所・幼稚園・小中学校・高校の子どもと教職員にリーフレットや電話相談カードなどを配布する他、小・中学生向けに「子どもオンブズ通信」を配付。PR動画の作成および市公式YouTubeでの配信やSNSでの情報発信などに努めました。

困ったときはオンブズに相談

電話相談は、平日の午前10時〜午後6時に、同オンブズパーソンのフリーダイヤル☎0120(197)505へ。

問い合わせ 子どもの人権オンブズパーソン事務局 ☎072(740)1235

出張特定健診とがん検診を実施

問い合わせ 国民健康保険課 ☎072(740)2006

出張特定健診とがん検診(胃・肺・大腸・前立腺がん)を受診できます。詳しくは市ホームページへ。

時 6月30日(月)、7月14日(月)。いずれも午前9時半〜午後4時▷場 キセラホール▷対 市国民健康保険加入者▷定 各20人▷申 6月9日(月)までに、国民健康保険課へ(市ホームページの申し込み専用フォームから送信可)



地域情報サイト「ジモティー」を活用 ユース子ども服「ふクレル」

問い合わせ 美化推進課 ☎072(744)1124

サイズが合わなくなった子ども服を有効活用し、子育て支援・ごみの減量意識向上を目的として、市民の皆さんから寄せられた子ども服をジモティーのサイトを通じて、必要な人に無料で提供します。

同サイトから期間中に応募してください。詳しくは市ホームページへ。

対 市民▷申 6月2日(月)〜11日(水)応募フォームから応募



見直し案の説明会・公聴会を開催

問い合わせ 県都市計画課 ☎078(362)3578

説明会と公聴会を次の通り開催します。詳しくは県ホームページへ。

【説明会】 時 6月27日(金)午後2時から▷場 県宝塚総合庁舎(宝塚市旭町2-4-15)

【公聴会(公述申し出がない場合中止)】

時 7月22日(火)午後7時から▷場 県宝塚総合庁舎

個人情報保護・情報公開条例運用状況

問い合わせ 総務課 ☎072(740)1140

令和6年度の個人情報保護条例・情報公開条例の運用状況を公表します。なお、6年度中の不服申し立ては3件です。

Table with 2 rows and 10 columns: 請求件数, 開示公開, 部分公開, 非公開, 非開示, 不存在, 応答拒否, 存否, 取下げ, 情報提供等

※1件の請求で複数の公文書を公開することがあるため、請求件数と処理件数の合計は一致しません。

市内25カ所のスピーカーから流れます 全国一斉緊急地震速報訓練を実施

問い合わせ 危機管理課 ☎072(740)1145

6月18日(水)午前10時ごろに、気象庁がJアラート(全国瞬時警報システム)を通じて、市内25カ所の防災行政無線スピーカーから訓練放送を全国一斉に自動で流します(当日の気象状況などによって、中止する場合あり)。

この機会に「姿勢を低くし」「頭を守り」「動かない」など、地震の際に身を守る行動を確認しましょう。放送内容が聞き取れない場合は、テレホンガイド☎0120(367)889で確認できます。

火災・救急・救助件数は増加 火災・救急・救助件数、令和6年の実績

問い合わせ 警防課 ☎072(759)9980

【火災概要】火災件数は29件

火災件数は29件で令和5年より7件減少しました。そのうち、建物火災が20件で最も多く発生しています。出火原因は「電気機器」が6件でトップとなっています。

【救急概要】救急件数は増加

救急出場件数は1万473件で、5年より294件増加し、1日当たり28.6件出場しています。搬送された傷病者は9,508人です。

そのうち65歳以上の高齢者は6,767人で、全体の71.2%を占めています。

【救助概要】救助件数は増加

救助出場件数は199件で、5年より11件増加しました。

6月から開始 JR北伊丹駅周辺駐輪場を有料化

問い合わせ 交通政策課 ☎072(740)1184

6月から、北伊丹駅前駐輪場と県立西猪名公園駐輪場を有料化。民間事業者による運営を開始します。

詳しくは市ホームページを確認してください。



災害に備える ウェブで事前に確認



避難情報や防災マップ、備蓄品について、市ホームページで公開中。災害への備えとして事前に確認を。

問い合わせ 危機管理課 ☎072(740)1145

7月以降の医療機関での受診に必要です

新しい福祉医療費受給者証を送付します

問い合わせ 医療助成・年金課 ☎072(740)1171

7月1日(火)から、福祉医療費受給者証(乳幼児等・こども・高齢期移行・母子家庭等・障がい者)が新しくなります。引き続き受給資格がある人には新しい受給者証を6月下旬に送付します。

県内の医療機関で受診するときは、新しい受給者証と保険資格が確認できるものを窓口で提示してください。所得制限の超過により受給対象外となる人には、資格喪失通知を送付します。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、医療助成・年金課へ連絡してください。



市・県民税についてのお知らせ

問い合わせ 市民税課 ☎072(740)1132

令和7年度の市民税・県民税・森林環境税税額納税決定通知書を6月10日(火)に個人納付の人へ発送します。課税内容を問い合わせる際は、通知書記載の「通知書番号」を市民税課へ伝えてください。

天災・失業などで納税が困難な人は減免が認められることがあります。各納期限の1週間前までに同課へ申請してください(第1期分の納期限は6月30日(月))。

納期限は6月30日(月)です

市県民税・森林環境税〈第1期〉

税額納税決定通知書の発送は6月10日(火)です。課税に関する問い合わせは市民税課☎072(740)1132、納付については市税収納課☎072(740)1135へ。

国民健康保険税〈第1期〉

納税通知書の発送は6月13日(金)です。詳しくは、6月上旬に全戸配布するリーフレット「国民健康保険税率を据え置きます」か市ホームページで確認してください。賦課に関する問い合わせは国民健康保険課☎072(740)1170、納付については保険収納課☎072(740)1177へ。

キャッシュレス決済による納付について

納付書のeL-QRでスマートフォン決済アプリでの納付、クレジットカード納付、ネットバンキングなどが利用できます。詳しくは市ホームページへ。





市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、受付時間は各施設の執務時間中です。

記号の意味 日時 場所 対象 講師 種目 費用 定員 その他 申し込み (郵便 電話 ファクス ウェブ・アプリ E-mail 優先順 定員超過の場合は抽選) 問い合わせ 電話番号 Faxファクス番号 ウェブ・アプリ E-mail

求人

会計年度任用職員

【臨床心理士】
18歳までの子どもの性格や行動などの教育相談を行い、子どもや保護者などを支援する人を1人。詳しくは市ホームページへ。



【夏休み期間の市立保育所】
募集する施設は市立保育所、認定こども園。職種は保育パート、調理員です。詳しくは市ホームページへ。

また、調理員、医療的ケア担当看護師の募集も随時受け付けています。
市役所3階の教育保育職員課に備え付けの申込用紙(市ホームページからのダウンロード可)に必要事項を書き、教育保育職員課へ
072(740)1242

留守家庭児童育成クラブ支援員など

副主任支援員、支援員を募集。応募資格や必要書類など詳しくは市ホームページへ。
教育保育職員課 072(740)1242



【夏休み期間の市立保育所】
募集する施設は市立保育所、認定こども園。職種は保育パート、調理員です。詳しくは市ホームページへ。

また、調理員、医療的ケア担当看護師の募集も随時受け付けています。
市役所3階の教育保育職員課に備え付けの申込用紙(市ホームページからのダウンロード可)に必要事項を書き、教育保育職員課へ
072(740)1242

空き宅地の適正管理

「空き宅地」の草が生い茂り、近隣住民の迷惑になるケースが増えています。持ち主が責任を持って管理し、定期的な除草を心掛けてみましょう。詳しくは市ホームページへ。



また、調理員、医療的ケア担当看護師の募集も随時受け付けています。
市役所3階の教育保育職員課に備え付けの申込用紙(市ホームページからのダウンロード可)に必要事項を書き、教育保育職員課へ
072(740)1242

留家庭児童育成クラブ支援員など

副主任支援員、支援員を募集。応募資格や必要書類など詳しくは市ホームページへ。
教育保育職員課 072(740)1242



【夏休み期間の市立保育所】
募集する施設は市立保育所、認定こども園。職種は保育パート、調理員です。詳しくは市ホームページへ。

また、調理員、医療的ケア担当看護師の募集も随時受け付けています。
市役所3階の教育保育職員課に備え付けの申込用紙(市ホームページからのダウンロード可)に必要事項を書き、教育保育職員課へ
072(740)1242

案内

【加配保育士(園所)による支援に関する説明会】
7月9日(水)午前10時半～11時半、8月7日(水)午後2時～3時(キセラ川西プラザ2階)園所個別の支援を希望する保護者または関心がある人。希望日の前日までに、市ホームページから予約。インクルーシブ推進課 072(740)1401

【狂犬病予防注射】
同予防注射を未接種の場合6月30日(月)までに接種してください。詳しくは市ホームページへ。
環境政策課 072(740)1202

【小学生短期集中水泳教室】
水慣れから4泳法の習得まで。
7月15日(火)～18日(金)。いずれも午後5時～6時。全4回。市民温水プール(小学生費3800円(保険料込み))。定員30人。7月6日(日)午前9時半～10時半に同プールで受講料の支払いと受け付け説明会。6月30日(月)までに同プールへ必要事項を書き、申し込み箱へ(市水泳協会ホームページから申し込み可)。同協会の豊田さん 080(8729)2146

【市民オープン卓球大会】
種目や費用など、詳しくは市卓球協会ホームページへ。
8月7日(水)午前9時40分開場(9時開場)市民体育館。住所、氏名、電話番号、種目、クラス別を7月14日(月)(必着)までに〒666-0142・清和台東2-1-100-105の田中敬子さんへ 08080(6101)0864・kawanishi.tta@gmail.com

【市民温水プール】
小学生費3800円(保険料込み)。定員30人。7月6日(日)午前9時半～10時半に同プールで受講料の支払いと受け付け説明会。6月30日(月)までに同プールへ必要事項を書き、申し込み箱へ(市水泳協会ホームページから申し込み可)。同協会の豊田さん 080(8729)2146

募集

市ごみ減量チャレンジ・モニター

ごみの減量化およびリサイクルを推進することを目的として活動してもらえごみ減量チャレンジ・モニターを募集。活動期間は7月～令和8年3月(初回は7月4日(金)の午後を予定)で、月1回程度の予定です。

ごみの減量化に向けた実践活動ができる▷10人以内▷市ホームページの応募フォームから6月20日(金)までに美化推進課へ



詳しくはこちらから



問い合わせ 美化推進課 072(744)1124

犬を飼う時のお願い

犬の飼育方についての苦情が増えています。全ての人々が快適に過ごせるように、飼い方に気を付けましょう。詳しくは市ホームページへ。
環境政策課 072(740)1202



ハチの巣の駆除について

個人(民有地のハチの巣の駆除依頼については、(一社)県ペストコントロール協会へ(午前9時～午後5時。土・

小学生短期集中水泳教室

水慣れから4泳法の習得まで。
7月15日(火)～18日(金)。いずれも午後5時～6時。全4回。市民温水プール(小学生費3800円(保険料込み))。定員30人。7月6日(日)午前9時半～10時半に同プールで受講料の支払いと受け付け説明会。6月30日(月)までに同プールへ必要事項を書き、申し込み箱へ(市水泳協会ホームページから申し込み可)。同協会の豊田さん 080(8729)2146

市民オープン卓球大会

種目や費用など、詳しくは市卓球協会ホームページへ。
8月7日(水)午前9時40分開場(9時開場)市民体育館。住所、氏名、電話番号、種目、クラス別を7月14日(月)(必着)までに〒666-0142・清和台東2-1-100-105の田中敬子さんへ 08080(6101)0864・kawanishi.tta@gmail.com

テクニカル・バレーボール

基礎から応用までを学ぶ。
9月16日～11月25日の毎週火曜日。いずれも午前11時～午後1時。全10回(原則)総合体育館15歳以上の女性(中学生不可) 費3回券1785円、5回券2885円、10回券5550円(窓口のみ)。7月8日(火)午後1時から費用持参で同館へ 072(740)1202

公民館

北陵公民館 072(794)9090

かわにしまちづくり健康講座
テーマは「肩こり&腰痛体操」。タオルを使用した簡単な体操など。
7月4日(金)午後2時～3時半 Joy plus 川西鍼灸整骨院院長の清水聖子さん 30人 他 介護予防・健康ポイント事(次ページへ続く)

相談の案内 市政情報

求人・募集

スポーツ 公民館

セミナー

健康

高齢者 福祉

イベント 図書館

子育て

コラム

フォトニュース



相談の案内

市政情報

求人・募集案内

スポーツ

セミナー

健康

高齢者福祉

イベント

子育て

コラム

フォトニュース

テーマは「あなたの『やりたいこと』をビジネスにしよう」
起業の準備から起業後のフォローアップまでを総合的に支援します

川西女性 7/19・8/2・16・30 起業塾 9/13・27・10/4

(全て土曜日)全7回
いずれも午前10時—午後0時半(原則)

ベーシックセミナー

費用 1万円
定員 15人

場所 7月19日・10月4日はアステ市民プラザ、9月27日はまちなか交流拠点マチノマ(その他の日はオンライン〈Zoom〉を利用)

市内在住で起業に関心がある女性と、市内での起業を希望する市外在住の女性▷**講師**リフェイスの中村佳織さん他▷**講師**に個別相談可。全てオンライン開催。1回目は8月2日(土)、2回目は9月20日(土)、3回目は12月13日(土)・14日(日)。時間は随時▷**申込**6月28日(土)までに市ホームページの申し込みフォームから予約▷**産業振興課** ☎072(740)1162



インロティについて理解を深め、自分らしく生きられる社会について考える」。

時 6月25日(水)午後2時—3時半
場 男女共同参画センター

講 「セクマイ相談会」セクマイ相談員のおおもりみちよさん
定 10人
他 保育あり(1歳半以上の未就学児。先着8人。6月18日(水)までに予約)▷**申込** 住所、氏名、電話番号を、同センターへ▷**電話** ☎072

(759)1856・Fax 072(759)1891・**E-mail** info@gesca-kawanishi.jp

人権学習市民講座

テーマは『多文化共生』ってなんでしょー真の多文化共生(社会)をめざして」。

時 6月11日(水)・18日(水)・25日(水)。いずれも午後1時半—3時半。全3回**場** 総合センター▷**元** 地方公務員の斎藤正樹さん

ん他▷**手** 話通訳・保育あり(1歳半以上の未就学児。6月4日(水)までに予約)。昨年の講座とは内容が異なります▷**人** 権推進多文化共生課 ☎072(740)1150

シニールカットレキャン 2025

就職活動セミナーや、市内企業での職場体験などを開催。①プレイベント②シニールカットレキャン。

時 ①6月14日(土)午後1時—4時
②8月5日(火)午後1時—4時
③6日(水)午前10時—午後4時
④7日(木)・8日(金)の午前9時—午後5時**場** ①まちなか交流拠点マチノマ②アステ市民プラザ、市内企業など▷**市** や近隣市に在住の高校・大学生、既卒後3年以内の人▷**定** 15人
②20人▷**他** ①は6月13日(金)、②は8月1日(金)までに市ホームページの申し込みフォームから予約▷**産** 業振興課 ☎072(740)1162

信をする上で必要な項目を学び、まちの魅力を発信。

時 6月28日、7月5・12日、8月23・30日の土曜日。いずれも午前10時—正午(原則)。全5回**場** まちなか交流拠点マチノマ▷**市** 中心市街地での情報発信に興味がある人▷**コ** コリエイトの太田悠子さん他▷**費** 5000円▷**定** 20人▷**他** カメラ持参▷**申** 込 6月10日(火)までに申し込み▷**フ** ォームから予約▷**市** 中心市街地活性化協議会 ☎080(7307)8850

に1体に良い『超硫酸』と『ジペプチド』。健康維持・増進に有効な食品成分の講演など。

時 7月21日(祝)午後1時半—4時**場** 東洋食品研究所▷**対** 面50人、オンライン100人▷**Zoom** を利用▷**同** 研究所ホムページから申し込み(対面の場合、はがきへ1人1枚)▷**住** 所、氏名、電話番号を書き、6月30日(月)〈消印有効〉までに〒666-0026・南花屋敷4-23-2の東洋食品研究所セミナー係へ▷**電** ☎072(740)3300

権利擁護サポーター養成講座説明会

テーマは『認知症と共に生きる』ことを考える」。

時 7月8日(火)・10日(木)。いずれも午前10時—11時半**場** 総合体育館▷**認** 知症などで意思決定に支援が必要な人を支える人らしく生きることを支援する活動(市民後見人など権利擁護支援活動)に関心がある人▷**講** 座を受講するには説明会への参加が必須▷**申** 込 7月1日(火)までに成年後見支援センターへ▷**電** ☎072(764)6110



市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、受付時間は各施設の執務時間中です。

記号の意味 時日時 場ところ 対対象 講講師 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み (郵便便 電電話 電ファクス ウウェブ・アプリ E-mail 先着順 定定員超過の場合は抽選) 問問い合わせ 電電話番号 Faxファクス番号 ウウェブ・アプリ E-mail

(前ページから続き)

業「笑顔ミライちよきん」対象事業▷**定** 6月13日(金)午前10時から

緑台公民館

☎072(792)4951

地域の歴史講座

テーマは「多田地区に残る謎の石碑群を探る」。

時 6月19日(木)午後1時半—3時**場** 元市教育委員会文化財専門職員 岡野慶隆さん▷**定** 40人▷**申** 込 6月5日(水)午前10時から

こども体験教室

テーマは「英語に触れよう!」。

時 7月15日(火)午後1時—2時
対 令和3年4月2日—4年4月1日生まれの子どもと保護者▷**市** 国際交流員▷**定** 10人▷**申** 込 6月24日(火)午前10時から

清和台公民館

☎072(798)1280

リサイクルバザー

使っていない日用品(40センチ以上は市規定の大型)ごみ処理費用が必要があれば、6月27日(金)午前9時—午後5時・28日(土)午前9時—午後5時

日(土)午前9時—正午に同館へ。

時 6月29日(日)午前11時—午後2時**場** 登録グループ「ふくろうの会」の今西さん▷**電** ☎072(799)6747(午後6時以降)

多田公民館

☎072(793)0011

まちづくり講座

テーマは『わたしと家族の相続』—相続、ライフ&エディンング」。

時 6月27日(金)、7月10日(木)。いずれも午後1時半—3時。全2回▷**明** 治安田生命保険相互会社職員▷**定** 40人▷**申** 込 6月2日(月)から

けやき坂公民館

☎072(798)0770

今から取り組もう!

防災講座(地震編)

「日々の備えから防災力を高めるためのポイントなどを学ぶ」。

時 6月30日(月)午後1時半—3時▷**明** 治安田生命保険相互会社職員▷**定** 40人▷**申** 込 6月2日(月)午前10時から

子ども英会話講座

簡単な英語を使って日本の七夕を楽しむ。

時 ①7月2日(水)午後2時半—4時
②3日(木)午後2時半—4時▷**定** ①小学1—3年生②4—6年生▷**市** 国際交流員のダフニー・イスコスさん他▷**各** 30人▷**申** 込 6月4日(水)午前10時から

子・孫に伝えたい自然観察セミナー

里の川「芋生川」水辺の観察会。

時 7月25日(金)午前9時45分—11時半▷**小** 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)▷**環** 境省環境カウンセラーの牛尾巧さん▷**定** 25人▷**他** 雨天の場合は公民館で生き物に関する話に変更▷**申** 込 6月3日(火)午前10時から

明峰公民館

☎072(759)6901

福祉講座

テーマは「認知症になっても安心して暮らせるまち明峰に」。

時 7月15日(火)午後1時半—3時

市手話サポーター / 養 / 成 / 講 / 座 /

基礎知識の学習と手話体験

講師はろう者と聞こえる者がペアで務め、手話や聞こえに関する基礎知識の学習や、手話体験などを行います。受講予定者がおおむね10人以上で開催(10人に満たない場合は障害福祉課で応相談)。

対市内の団体や事業者など▷**定** 10団体▷**申** 込 市役所1階の障害福祉課に備え付けの申し込み用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を書き、開催希望日の1カ月前までに障害福祉課へ▷**電** ☎072(740)1178・Fax 072(740)1311・**E-mail** kawa0149@city.kawanishi.lg.jp

川西公民館

☎072(758)0103

西洋史講座

テーマは「映画で味わう中世ヨーロッパ」。

時 6月30日(月)、7月29日(火)。いずれも午後2時—3時半。全2回▷**明** 治安田大学教授の国師宣忠さん▷**定** 36人▷**申** 込 6月3日(火)午前10時から

詩吟体験教室

李白、杜甫、頼山陽などの漢詩を吟詠します。

時 6月13日(金)・27日(金)。いずれも午後1時—2時50分。全2回▷**登** 録グループ華洲詩吟同好会▷**定** 10人▷**申** 込 同グループの江崎さん▷**電** ☎090(7349)2295

セミナー

LGBTQ+ 自由な生き方の選択

テーマは「セクシュアル・マ



市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、受付時間は各施設の執務時間中です。

記号の意味 時日時 場とところ 対対象 講講師 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み (郵便便 電電話 電ファクス ウェブ・アプリ E-mail 先着順 定定員超過の場合は抽選) 問問い合わせ 電電話番号 Faxファクス番号 ウェブ・アプリ E-mail

相談の案内

市政情報

求人・募集

スポーツ

セミナー

健康

福祉 高齢者

図書館 イベント

子育て

コラム

フォトニュース



口腔炎の治療

口腔炎は、口唇や歯肉、頬、舌などの粘膜にできる炎症で、多くの人にとって身近な口腔粘膜疾患です。何科に行けばいいのかわからないと迷うことがあるかもしれませんが、歯科で診てもらうことができます。歯科では、軟こうを塗ったり、痛みが強い場合は、抗生物質や痛み止めを処方したりします。詰め物やかぶせ物が当たっていることが原因の場合は、それを削るなどの処置を行います。また、入れ歯や矯正装置が原因となることもあり、適切な調整をすることで症状が改善されることがあります。

口腔炎の原因はさまざま、ストレスや寝不足、ビタミン不足、細菌感染などが主な要因です。しかし、時には口腔がんなどの深刻な病気が隠れている場合もあります。そのため、治りにくい口腔炎については、必要に応じて口腔外科へ紹介し、精密検査を行うこともあります。また、多発性や難治性の口腔炎は、風邪やインフルエンザ、胃腸の病気、薬のアレルギー反応など全身的な疾患が関与していることもあるため、内科受診を勧めることもあります。

気になることがあれば 早めの受診を

「疲れが原因の口腔炎だから大丈夫」と放置していたら、実は重い病気が潜んでいたというケースもあります。通常、口腔炎は1〜2週間で自然に治るといわれていますが、長引く場合は注意が必要です。

(市歯科医師会)

6月健康カレンダー
保健センター ☎072(758)4721
色がついている検(健)診は、1年度に1回の受診です。

項目	対象	日	受付時間	備考
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。 市内3万4,800円、市外3万8,800円
一般健康診査 健康保険証など持参	18~39歳			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・眼底検査などは、検査や問診などで条件を満たし、医師が必要と認める場合のみ実施。 ※後期高齢者健康診査では、希望者に心電図検査と腫瘍マーカー検査(CEA、AFP)を健診とセットで実施。
特定健康診査 受診券、健康保険証など持参	40(※)~74歳 ※令和8年3月31日までに40歳になる人	火曜日	12:50~14:45	※第1・3火曜日は無料歯科健診・相談あり。
後期高齢者健康診査 後期高齢者医療被保険者証など持参 ※オプション検査あり	75歳以上など (65~74歳の後期高齢者医療被保険者を含む)			
肝炎ウイルス検診	40歳以上の未受診者など			血液検査など。予約制1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制
肺がん検診	満40歳以上			胸部X線撮影など。予約制
胃がん(バリウム)検診	満40歳以上	金曜日	9:00~10:45	胃部X線撮影など。予約制
大腸がん検診	満40歳以上	月~金曜日	9:00~17:00	直接センターへ
子宮頸がん検診	満20歳以上の女性	水曜日	13:15~14:15	細胞診など。予約制
乳がん検診	満40歳以上の女性	木曜日 (月2回程度)	9:00~10:30 13:00~14:30	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)
骨粗しょう症検診	満40歳以上の女性	水曜日	12:50~13:00	X線(DEXA法)検査、栄養相談予約制。1,000円

※オプション検査の内容=半日人間ドックは胸部CT撮影検査1万1,000円、胃カメラ検査3,000円、骨密度検査1,000円(要別途料金)。後期高齢者健康診査は心電図検査:1,300円、腫瘍マーカー検査:2,300円(要別途料金)

川西リハビリテーション病院 ☎080(4714)3390

診療科目	受付時間	備考
小児科	月~金曜日 8:30~11:30(要連絡) (祝日・年末年始を除く)	東睦野5-18-1

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
川西リハビリテーション病院(東睦野5-18-1) ☎080(4714)3390	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3) 8:30~15:30(要連絡。診察時間は10:00~12:00、13:00~16:00)
ふれあい歯科診療所(キセラ川西プラザ2階) ☎072(758)7388	歯科	日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3)・お盆(8/13~8/15) 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	日曜日・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜日 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

ふれあい歯科診療所での歯科診療など(予約は電話または窓口) ☎072(758)7388

事業名	実施日	受付時間	対象者
要介護高齢者歯科診療	木・土曜日	13:00~15:30	65歳以上の要介護者
障がい者(児)歯科診療	水・金曜日	13:00~15:30	一般の歯科医院での治療が困難な障がい者(児)

健康

保健相談

血圧測定と健康相談。
6月5日(木)午後1時~3時
6月7日(土)午後1時~3時
6月9日(日)午後1時~3時
6月11日(火)午後1時~3時
6月13日(木)午後1時~3時
6月15日(土)午後1時~3時
6月17日(日)午後1時~3時
6月19日(火)午後1時~3時
6月21日(木)午後1時~3時
6月23日(土)午後1時~3時
6月25日(日)午後1時~3時
6月27日(火)午後1時~3時
6月29日(木)午後1時~3時
6月31日(土)午後1時~3時

口腔がん検診

口腔外科専門医による口腔粘膜の問診・視診・触診を行います。

7月9日(水)午後1時半~2時半
7月11日(金)午後1時半~2時半
7月13日(日)午後1時半~2時半
7月15日(火)午後1時半~2時半
7月17日(木)午後1時半~2時半
7月19日(土)午後1時半~2時半
7月21日(日)午後1時半~2時半
7月23日(火)午後1時半~2時半
7月25日(木)午後1時半~2時半
7月27日(土)午後1時半~2時半
7月29日(日)午後1時半~2時半
7月31日(火)午後1時半~2時半

6月の献血日

血液は常に不足している状況です。協力をお願いします

7日(土)川西阪急北側
午前10時~正午・午後1時15分~4時

問い合わせ
保健センター ☎072(758)4721

食育・ヘルスアップ健康講座

食育、ボランテア活動の講義、体操や調理実習など。
7月12月の月1~2回程度。いずれも午前10時から3時間程度。全9回。伊丹健康福祉事務所他対市在住で健康や食生活に関心のある人15人。7月10日(木)までに同事務所へ ☎072(758)2371

生活習慣病予防教室

テーマは「あなたの骨は大丈夫?」。管理栄養士・歯科衛生士が生活習慣を見直すための食生活やおとなの歯と口の健康の話。
6月17日(火)午前10時~11時
6月19日(木)午前10時~11時
6月21日(土)午前10時~11時
6月23日(日)午前10時~11時
6月25日(火)午前10時~11時
6月27日(木)午前10時~11時
6月29日(土)午前10時~11時
6月31日(日)午前10時~11時

健康運動体験教室

基礎代謝の維持・向上の軽運動と話。
6月19日(木)午後1時20分~2時

3時半 総合体育館 医師に運動を禁止されてない人 18人

ボランテア活動センターへ(申し込み) ☎072(758)4721

高齢者

ポッチャ大会

7月8日(火)午前9時半から(9時受け付け)場アシテホール 60歳以上の市民種団体戦 1チーム9人編成(混成チーム) 400円、老人クラブ会員200円定 80人 申し込み 氏名、性別、生年月日、電話番号を6月16日(月)までに同クラブ連合会事務局へ ☎072(756)8810(電話は火・金曜日の午後1時~4時のみ)

福祉

ふれ愛バザール

6月7日(土)午前10時~午後4時半 場アシテ川西びいぶう広場 市障がい者自主製品販売促進委員会の小林さん ☎

ボランテア活動センター ☎072(759)5200

ボランテア活動相談

6月21日(土)午前10時~正午
6月23日(日)午前10時~正午
6月25日(火)午前10時~正午
6月27日(木)午前10時~正午
6月29日(土)午前10時~正午
6月31日(日)午前10時~正午

ネイルセラピー

ボランテア1日体験教室
6月21日(土)午前10時~正午
6月23日(日)午前10時~正午
6月25日(火)午前10時~正午
6月27日(木)午前10時~正午
6月29日(土)午前10時~正午
6月31日(日)午前10時~正午

筆談体験教室

ボランテア1日体験。
6月27日(金)午前10時~正午
6月29日(土)午前10時~正午
6月31日(日)午前10時~正午

子ども手話教室

7月12日~8月30日までの毎週土曜日(8月16日は休講)。いずれも午前10時~正午。全7回。場アシテ川西プラザ2階。川西ろうあ協会他 ☎20人費おとな300円、子ども150円。場アシテ市在住。在勤者を優先。7月4日(金)まで

屋根工事・雨漏り・外壁塗装のことなら!

創業明治34年 藤重 にお任せください!

屋根診断無料! お見積り無料! お気軽に相談ください!

株式会社 藤重 [本社]池田市鉢塚3-7-13 http://www.fujijyu.com/ 兵庫県住宅改修登録 兵住改 P06 第00004号 ナンニックの住まいパートナーズ ☎0120-20-2124

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



市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、受付時間は各施設の執務時間中です。

記号の意味 時日時 場ところ 対対象 講講師 種種目 費費用 定定員 他その他 申申し込み (郵郵便 電電話 ファクス ウェブ・アプリ E-mail 先着順 定員超過の場合は抽選) 問問い合わせ 電電話番号 Faxファクス番号 ウェブ・アプリ E-mail

イベント

パレットかわにし フェスタ

市民活動センター・男女共同参画センター 072(759)1826
【体験会・活動発表など】
センターで活動するグループの活動発表、体験会、作品展示など。
時 6月1日(日) 30日(月) いずれも午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)
他 一部体験など要予約・有料
【フリーマーケット】
時 6月29日(日) 午前11時～午後3時

市環境月間

市と猪名川上流広域ごみ処理施設組合、ゆめほたるが連携してパネル展示などを実施。
場所によって時期が異なります。詳しくは市ホームページへ。
時 6月12日(木)～26日(木)まで 場所 キセラ川西プラザ1階と市役所1階市民ギャラリー 環境政策課 072(740)7400

人権啓発ビデオ上映会

1202
①「おしめて学ぶLGBTs・男らしい色?女らしい色?」(アニメ・12分) ②「ゲイ夫婦の結婚相談所」(27分)。
時 ①6月18日(水) 午後3時半 ②20日(金) 午前10時・午後1時・4時 総合センター 072(758)8398

エコ・クッキングでごみダイエット2025

大阪ガスハグミュージアムで行うエコ・クッキング。詳しくは市ホームページへ。
時 8月4日(月) 午前10時～午後1時 場所 大阪ガスハグミュージアム(大阪市西区千代崎3丁目南2-59) 小学4～3年生の市民と保護者 12組 7月18日(金)まで申し込みフォームから予約 072(744)1124

クラブキセラ 健康リズム体操

音楽に合わせてながら全身を動かす有酸素運動で、体の機能・維持向上を図ります。

サロン・コンサート

マリンバ&ピアノ デュオ・リサイタル

夏めく昼下がり、マリンバとピアノの演奏で親しみやすい名曲。安らぎのひとときを感じることができるコンサート。

マリンバ：西岡まり子 ピアノ：永岡信幸
曲目はアンダーソンのフィドル・ファドル、サン＝サーンスの白鳥他
場 所=みつなかホール文化サロン 費用=2,000円
その他=全自由席。ドリンクと焼き菓子付き。チケットはみつなかホール、ローソンLコード(55005)、楽天チケット、イープラス

6/6(金) 午前11時・午後2時開演

7/10(木) 午後2時開演 (公演時間約1時間)

問い合わせ みつなかホール ☎072(740)1117

みつなか名画鑑賞会



あまろっく

場 所=みつなかホール 費用=900円(当日1,100円)、65歳以上と小・中・高生、障がいのある人は700円
その他=全自由席。チケットはみつなかホール、ローソンLコード(51637)、楽天チケット、イープラス

問い合わせ みつなかホール ☎072(740)1117



中央図書館

☎072(755)2424

ステップアップのためのストーリーテリング講座
基礎から実践までを学ぶ。
時 7～12月の毎月第1金曜日。いずれも午後1時半～3時半。全6回 読み聞かせ活動の経験がある人 竹の子文庫主宰で語り手の中尾幸さん 15人 市民優先。6月2日(月)～11日(水)に申請フォームから申し込みを

英語読み聞かせ
国際交流員と市内小・中学校のALT(外国語指導助手)による英語での絵本の読み聞かせなど。
時 6月15日(日) 午前11時～11時半 3歳～小学生

6月の休館日
30日(月)は館内整理日のため休館します。

郷土館 ☎072(794)3354
青木大乗・平通武男絵画展
所蔵している市ゆかりの両画伯の日本画や洋画を展示。
時 6月3日(火)～8月31日(日) 費用 入館料
市美術協会展
同協会員による日本画や洋画、工芸、書などの作品を展示。期間中、七宝焼のワークショップも開催。
時 6月4日(水)～15日(日)(15日)

おはなし会
は午後3時まで(費用入館料)
川西おはなしの会「ひばり」による、日本や外国の昔話創作物語の朗読。
時 6月7日(土) 午前10時半～正午 5歳以上 団体割引の入館料 下足袋持参
ライアー&ハープ演奏会
ライアー(弦楽器)とケルティックハープの演奏。
時 6月14日(土) 午後1時半～2時半 団体割引の入館料 下足袋持参

読み聞かせ



- 北陵公民館 ☎072(794)9090
時 6月11日(水) 午前10時半から・0～3歳児。25日(水) 午後2時半から・0歳～小学生
- 東谷公民館 ☎072(794)0004
時 6月18日(水) 午後2時半から・小学生以下
- 緑台公民館 ☎072(792)4951
時 6月18日(水) 午後2時半～3時半・小学生以下
- 清和台公民館 ☎072(798)1280
時 6月4日(水)・25日(水)。いずれも午後3時～4時・小学生以下
- 多田公民館 ☎072(793)0011
時 6月25日(水) 午後2時半～3時半・2歳～小学3年生
- 川西公民館 ☎072(758)0103
時 6月12日(水) 午前10時半から・18日(水) 午後2時から・未就学児と保護者
- 男女共同参画センター ☎072(759)1856
時 6月24日(水) 午前10時半～11時・未就学児と保護者
- 川西児童館 ☎072(758)8398
時 6月4日(水)・18日(水)。いずれも午前10時半～11時・未就学児と保護者、妊婦
- 中央図書館 ☎072(755)2424
時 6月7日(土)・14日(土)の午前11時から・2歳以下、午後2時半から・小学生。21日(土)・28日(土)の午前11時から・3歳以上の未就学児、28日(土) 午後2時半から・小学生

平和のためのコンサート
川西ユネスコ協会と市が、ニューハーパーモニージャズオーケストラとカズンズによるジャズ演奏会を開催。
時 6月27日(金) 午後1時半～2時半 場所 キセラホール 40歳以上の市民 代表の吉香まいさん 10人 6月2日(月) 午前10時から キセラ川西プラザへ 072(744)1515

黒川里山センター ☎072(738)0107
同センターのホームページから予約してください。
ちまきを作ろう
ナラガシワとヨシの葉でも

川の生き物観察会
市北部に生息する川の生き物の採取と観察。
時 6月21日(土) 午前10時～正午 5歳以上 川西生きもの研究会 300円(小学生以下は保護者同伴) 15組程度

大阪観光大学 伊丹サテライト校長 松崎克彦 講演会

不登校・ひきこもり 生徒への支援

6/22(日) 13:30-15:30 参加費無料 申込要・先着順

会場 東りいたみホール(伊丹市立文化会館) 3F大会議室 兵庫県伊丹市宮ノ前1-1-3

お問合せ y-igarashi@nikkou-i.co.jp 072-744-3158

講師経歴

- 1955年 兵庫県伊丹市生まれ 神戸大学大学院修了(経済学修士)
- 1976年 大学在学中より起業(教育事業)
- 1991年 伊丹市議会議員(5期20年)
- 2016年 大阪観光大学教授
- 2018年 大阪観光大学 日本語別科 伊丹サテライト校長

テーマ

- ★明るい不登校
- ★不登校は悪くない
- ★あなたの子どもは悪くない

第六弾 LINE

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

相談の案内 市政情報 求人・募集 スポーツ 公民館 セミナー 健康 高齢者 福祉 イベント 子育て コラム フォトニュース



市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、受付時間は各施設の執務時間中です。

記号の意味 日時 場所 対象 講師 種目 費用 定員 その他 申し込み (郵便 電話 ファクス ウェブ・アプリ E-mail) 優先順 定員超過の場合は抽選 問い合わせ 電話番号 Faxファクス番号 ウェブ・アプリ E-mail

相談の案内

市政情報

求人・募集

スポーツ

セミナー

健康

高齢者

図書館

子育て

コラム

フォトニュース

Smile de マイルド はい！ポーズ



大村郁人ちゃん (2歳1カ月)

わんぱくいくとくん！いつも楽しませてくれてありがとう♡



上田果歩ちゃん (2歳1カ月) 大好きなゴーグルかけて決めポーズ！お姉ちゃんと仲良くな。

救急 小児救急診療 (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 ☎ 072 (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
		電話相談 ☎ 072 (770) 9981
伊丹市昆陽池 2-10	電話相談 ☎ 072 (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

妊婦・乳幼児の
健診や相談の日程

各地域で行う
子育ての悩み相談

**赤ちゃんといっしょ
かわにしプログラム**

初めて子育てをする母親同士での交流など。
 7月8・15・22・29日の毎週火曜日。いずれも午前10時半～正午。全4回。キセラ川西プラザ3階。令和7年1月9日～5月8日生まれの第1子と母親。定員15組。6月9日(月)正午から

使い方や心肺蘇生法の講座を行います。
 6月15日(日)午前10時～正午。川西公民館。市在住の0～1歳11カ月までの子どもと保護者(子ども同伴可)定員15人。6月1日(日)正午から12日(木)午後5時まで。かわにし子育てNaviアプリで予約

**人形劇
ポコ・ア・ポコ公演**

演目は「小さな世界」「大好きツイスト」他。
 6月9日(月)午前10時半～11時。未就学児と保護者

アレギーっ子交流会

栄養士による栄養相談。
 6月21日(土)午前10時～11時半

久代児童センター
 ☎ 072 (756) 1321

各イベントについては、市福祉社協議会のホームページへ。

子どもの食事と栄養

大切なことは食事をおいしくたべること 食べられるものと一緒にチャレンジする

「今の食事に必要な栄養は足りているのかな」と、子どもの成長・発達と栄養の過不足について気になる人は多いのではないのでしょうか。子どもの体格は栄養摂取量と身体活動量のバランスに影響を受けます。特に、体重の変動は栄養摂取の過不足を簡単に確認する指標の一つとなります。

子どもの食事には、この前まで食べていたのに、好き嫌いが多く、決まったものしか食べないなどの悩みがつきものです。食べる量が少なくても、身長や体重が伸びているか、1日単位、1週間単位で食事がとれているかを確認しましょう。例えば、朝はあまり食べないけど昼と夜は食べる、昨日は食べなかったけど今日は食べた、という状況であれば一度様子を見守りましょう。食べないからと無理に食べさせようとすると逆効果になってしまいます。また、食事の前にお腹が空いているか、間食(おやつ)が多くなっていないかも確認しましょう。空腹は食べる意欲につな



子育てSTYLE One Point
今月の担当は…保健センター
☎ 072 (758) 4721

がります。苦手な野菜を食べてほしい、食べられる食材を増やしたい、という時には食べたことのあるものや確実に食べられるものと一緒にチャレンジするのもおすすめです。ポイントは、子どもが苦手な食材に手が出るタイミングを待つことです。食べられたらしっかり褒めてください。一度で難しければ、何度かチャレンジしてみましょう。

何よりも大切なのは、おいしく楽しく食べること。そして、子どもの食事を通して、おとなも食生活を振り返ってみてくださいね。

毎月定例のイベント

詳しくはかわにし子育てNaviアプリへ

市が実施する毎月定例イベントは下記の通りです。

- ・ちょこっとわいわい(対面・オンライン)
- ・0歳児交流会(赤ちゃんひろば・東谷くろみ・北陵くるみ)
- ・親子で遊ぼうDAY
- ・母親学級
- ・もぐもぐ離乳食教室
- ・はじめての離乳食教室
- ・ベビーママ&プレマルーム
- ・パパひろば

各イベントの定員や申し込みなど詳しくは、市ホームページか右のかわにし子育てNaviアプリで確認してください。

川西児童館
 ☎ 072 (758) 8398

赤ちゃんねころびアート

テーマは「あなたに会いたかった夏」。
 背景布に小物を並べて撮影

7月1日(火)午後5時までにかわにし子育てNaviアプリで予約

多胎児交流会

多胎育児についての相談や情報交換、ふれあい遊びなど。
 6月11日(水)午前10時～11時半。キセラ川西プラザ3階。就学前の多胎児と保護者、多胎児を妊娠中の人や家族。体重測定可。駐車場から移動

**乳幼児向け
救急救命法講座**

救急救命士によるAEDの

**子ども・若者ステーション
プレイルーム**を日曜日に特別開放します。
 6月15日(日)午前9時半～正午・午後0時半～4時。キセラ川西プラザ3階。就学前の子どもと保護者

親子料理教室

「好き嫌いをなくそう」についての話と調理実習。
 6月18日(水)午後2時半～4時。キセラ川西プラザ2階。1人100円。3～6歳の未就学児と保護者。8組。6月2日(月)から申し込み。フォームから予約。保健センター ☎ 072 (758) 4721

**ベビーマッサージと
うたあそび**

赤ちゃんとのスキンシップやママのストレッチなどを楽しむ。7月3日(木)午前10時半～11時半。総合センター1階。1歳までの子どもと保護者。1100円。10組。6月30日(月)までに市川辺助産師会へ。☎ 090 (9257) 8586

タブリエの子育て応援

場バステル保育園。☎ 090 (9257) 8586

ヘルソークラブ

保育士が設定したテーマのある遊び。
 7月2・9・16・23の水曜日。いずれも午前10時～11時半。全4回。0～1歳の子どもと保護者。10組。7月14・28日、8月4日の月曜日。いずれも午前10時半～11時半。未就学児と保護者。各15組。希望日(複数可)を知らせてください。
【バステルホールで遊ぼう】
 ゲームなど夏祭りごっこを楽しむ。
 7月17日(木)午前10時～11時。未就学児と保護者。15組

産後の骨盤ケアダンス

テーマは「体と心のケア」。抱っこひもを使用したダンスや保護者同士の交流と保健師との相談。
 7月22日(火)午前10時半～11時半。4カ月健診後で首が座っている乳児。1歳未満の子どもと保護者(妊婦や腰痛の人は参加不可)。定員8組。6月24日(火)午後1時から

谷口司法書士事務所

司法書士・行政書士 谷口 裕宣
 (大阪司法書士会・大阪府行政書士会所属)

☎ 0120-914-496

ご相談は、土日・夜間(夜9時まで)対応可能です<要予約>

池田市呉服町5番21号 ☎ 072-747-5006
 阪急「池田」駅から徒歩3分(約240m) <提携駐車場複数有>

△掲載の申し込みは(株)ウィット ☎ 072 (668) 3275 へ。

みんなで力を合わせ 安心できる地域をつくる

川西市民生委員児童委員協議会連合会
会長

平井 良明 さん



民生委員・児童委員の
担い手が不足

「民生委員・児童委員（以下『民生委員』という）の活動の中で、地域の人が心配したり気に掛けたりしている姿を見て、地域が優しいことに気付きました。みんなで知恵を出し合って、話し合いながら活動できる民生委員児童委員協議会を作っていきたいです」

そう話すのは、川西市民生委員児童委員協議会連合会

会長を務める平井良明さん。

「支援が必要な人はたくさんいますが、現在民生委員は欠員が出ています。委員の人数が少ないと、地域住民の困りごとが解決できなくなり、必要な支援につながらなくなってしまうです」

人の輪で、問題を解決

「委員になった当初は、訪問してもセールスマンと間違えられて、出てきてもらえないことが多かったんです。どうしていいかわからず、先輩の民生委員に相談すると、まず知ってもらうことから始めたら良いと言われました。そ

気軽に話せる 地域の相談相手



民生委員とは

厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、地域で常に住民の立場に立って相談に応じ、寄り添い、必要な支援につなぐ役割を担っています。具体的には、家庭を訪問して状況を把握したり、ニーズに応じた情報提供を行っています。

一斉改選が始まります

民生委員は任期が3年と定められており、11月末をもって全ての委員の任期が終了します。このため、令和7年12月1日からの次の任期に向けて、6月ごろから委員選出の手続きが行われます。福祉活動に興味がある人は、市ホームページで確認してください。



「ことを解決しています」
住みやすいまちを
これからも

ここで、活動内容をまとめた『民生委員だより』の作成や、地域行事への参加を通して、信頼関係を構築しました」

民生委員の活動が9年目となる平井さんですが、決して一人ではやってこれなかったと言います。

「民生委員は、地域のことをよく分かっていると思われませんが、知らないことがまだまだたくさんあります。近所の人から小さな気付きを教えたら、分からないことがあつたら、民生委員の仲間や行政と知恵を出し合っています。民生委員は、温かい地域をつくる一つの存在であり、地域のみんなで協力して困り

「先輩の民生委員に教えてもらいながらできるため、敷居が高いと思わず、挑戦してみたいです。大変なこともありますが、活動を通して友達ができたり、うれしい言葉ももらえたりして、とても楽しく活動ができています。これからも体と相談しながら、自分のできることを一つずつ取り組んでいきます」

おとな子どもも 食と育つ

保健センター
☎ 072 (758) 4721



かりんとう

memo かりんとうは、噛み応えのあるおやつで、電子レンジひとつで手軽に作れます。黒砂糖を使うことで栄養価（カリウム、カルシウム）もアップします。
今回は、パンのみみを使って作るかりんとうのレシピを紹介します。

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会
調理：川西いずみ会
熱量（1人分）：150kcal、塩分：0.5g
●材料 4人分
食パンのみみ 120g
黒砂糖 40g
牛乳 小さじ4
ピーナッツ 20g

●作り方
①食パンのみみを半分に切り、ラップをかけないで電子レンジで3～4分加熱する。
②容器に黒砂糖と牛乳を合わせ、電子レンジで2分くらい加熱してシロップを作り、①を加えてからめる。
③炒って刻んだピーナッツをまぶす（お好みでいりごま、くるみをまぶしてもよい）。

アレンジレシピを紹介

小さな子どもやアレルギーのある人には、ピーナッツの代わりにきな粉や抹茶をまぶすのもおすすめです。

生きる

人権推進多文化共生課
☎ 072 (740) 1150

卵が先かニワトリが先か

コロナ禍の経験が教えてくれたこと

前号で「社会は健康で一日8時間元気に働ける人を想定してデザインされており、それが私たち病と共に生きている人たちのさまざまな困難につながっている」と書きました。私が小学校教員を退職した背景にはまさにこのことが関わっていました。一日の中で、自分の能力を発揮できる時間が短くなった私は「勤務時間は原則として一日8時間」という労働契約を守れなくなったのです。しかし、そのデザインは決して不動のものではありません。

例えばコロナ禍での働き方の変化は、私たちのような体調に波がある人たちにとって、副次的に良い変化をもたらしてくれました。リモートワークの導入で、通勤に使う体力を節約できるようになりました。また、急病で休む人が増えたりする場合に「周りに迷惑をかけないように無理して働かなくては」というプレッシャーが軽減されました。

卵が先かニワトリが先か、とよく言います。社会の土台を形成している考え方に沿って、社会の仕組みやルールは作られているように見えますが、その逆もあることをコロナ禍での経験が教えてくれました。退職当時の私は「働けない私は中途半端で価値がない存在だ」と精神的にも追い詰められてしまいましたが、発症したのが今であれば、あの時ほど苦しまなくて済んだかもしれないし、ひょっとしたら退職自体しなくて済んだかもしれない。20年の月日はそれくらいの変化を社会にもたらしているのです。

NPO 法人大阪難病連事務局長 尾下葉子

消費生活センターだより

消費生活センター
☎ 072 (740) 1167

「分電盤の点検に行きます」 の電話に注意！

安易に点検させないその場で契約しない

事例 電力会社に委託されたという業者から「分電盤の点検をする」と電話があった。翌日、点検に来た業者から「分電盤が古いので漏電して火事になる可能性がある。すぐに交換したほうがいい」と言われた。漏電と聞いて心配になった。その日のうちに交換してもらい25万円を支払った。契約先の電力会社に確認すると電力会社とは無関係な業者だと分かり、交換の必要はないと言われた。(70歳代女性)

回答 昨年、全国で分電盤（ブレーカー）の点検商法が急増しています。相談事例のように漏電すると不安をおおって契約を急かせたり、大手電力会社をかたって信用させるケースが目立ちます。

電話勧誘販売や訪問販売の場合、契約書面を受け取った日から8日間はクーリングオフができます。電話や訪問で点検を持ち掛けられても安易に点検させない、その場で契約しないようにしましょう。もし、契約する場合は複数の業者から見積もりをとり、比較検討することが大切です。

日頃から信頼できる専門業者の連絡先を調べておくとう安心です。
※電気設備については、電力会社の委託業者が4年に1度、法定点検を実施しています。事前に調査日程と訪問調査員の氏名などが記載された「お知らせ」が届きます。点検時には必ず身分証を見せてもらいましょう。不在だと屋外点検ですが、希望すれば改めて屋内の電気設備も点検してもらえます。



4/13 藤原功次郎 春の音色にのせて

かわにしふるさと大使の藤原功次郎さんプロデュースの演奏会「スプリングコンサート」が、水損事故や空調機器の故障で長期休館となっていたみつなかホールで開催。東海大学付属大阪仰星高等学校吹奏楽部を迎え、クラシックからポップスまでフレッシュで彩り豊かな演奏が繰り上げられました。



4/15 地域で自然を守る

市指定の天然記念物「清和台東3丁目コナラ群落」で見頃を迎えたシロバナウンゼンツツジが4月22日まで公開されました。白や淡いピンクの花が咲き、訪れた人を楽しませました。



4/11 卓球 全国大会で優勝

市在住の池田和子さんが、東京卓球選手権大会に出場し、女子ナインティの部で2年連続優勝。大会の結果や今後の意気込みを市長へ話りました。



清和源氏まつりを市役所周辺など中心市街地で開催。源満仲公役や巴御前役ら総勢約250人が絢爛豪華な懐古行列を行い、約2万1,000人の観客に華麗な時代絵巻を披露しました。

メイン会場のキセラ川西せせらぎ公園では、早稲田大阪高等学校ウインドバンドの演奏からスタート。オープニングセレモニーでは役に扮したそれぞれが口上を述べ、会場を盛り上げていました。また、キッチンカーや手話体験教室などのブースが出店し、公園や沿道にはたくさんの観客たちが集まりにぎわっていました。当日の様子は市公式YouTubeで公開しています。



春を彩る懐古行列



5/1 水泳で全国大会出場

川西イトマンスイミングスクールに所属する小・中学生10人が全国大会へ出場。市長へ表敬訪問し、大会の結果と今後の目標を話しました。



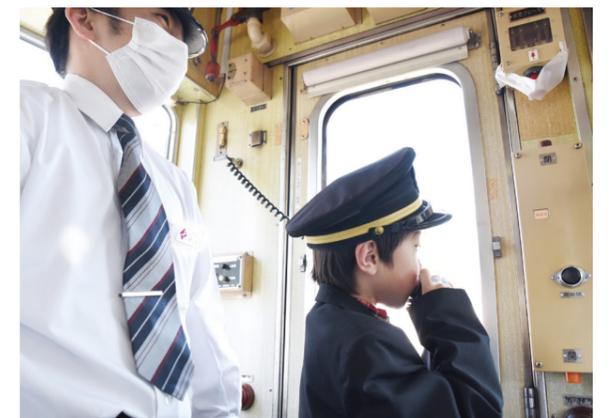
4/29 美しい音色に魅了される

川西ライオンズクラブ主催の花水木コンサートが2年ぶりに郷土館で開催。オカリナ奏者の弓場さつきさんによる演奏を、約300人の来場者が聞き入っていました。



4/30 チア全国大会で活躍

チアリーディングクラブ「JUSTICE」が全国大会へ出場し、特別賞を受賞。市在住の小・中学生24人が市長を訪問し、大会の結果と今後の抱負を話しました。



4/26 電車の魅力を体験する

能勢電鉄(株)主催の「のせでんレールウェイフェスティバル2025春」が平野車庫で開催。車掌体験や貸切イベント電車の運行など、おとも子どもも楽しんでいました。

頼光寺

あじさい寺



アジサイの見頃 6月中旬から7月上旬まで

約 500 株のアジサイが咲き誇る

紀元 1000 年ごろに源氏一族によって創立された「頼光寺」。初夏には境内にたくさんのアジサイが咲き乱れ、地域の人々に「あじさい寺」として親しまれています。能勢電鉄の通る高架をくぐると、境内に続く階段の両脇に咲く色とりどりのアジサイが出迎えてくれます。

清和源氏の礎を築いた源満仲公の夫人である法如尼の発願で、四男の源賢僧都が長暦 3 年 (1039 年) に建立したとされる同寺。昭和 49 年に本堂建て替えを祝って、市観光協会から贈られたアジサイ約 100 株を、「地元の人を楽しんでもらおう」と丹精込めて育ててきました。

境内の約 3 分の 1 がアジサイ約 500 株で彩られ、青色のものが多くの特徴。アジサイが一番生き生きとするのは早朝で、午前 5 時～6 時ごろには写真愛好家などが写真撮影をしている人気スポットです。



所在地：東畦野 2-17-2

アクセス：能勢電鉄畦野駅から北西へ徒歩約 5 分

問い合わせ：頼光寺 ☎ 072 (794) 1165

頼光寺公式
ホームページ
はこちら



CHECK & QUIZ

次の空欄 (○の中) を埋めてください。

1：戸籍に振り○名を記載 2：コンクリート○ロック安全ですか

クイズ正解者の中から図書カード (1,000 円分) を 5 人に差し上げます (正解者多数の場合は抽選。当選者のみに送付します)。応募方法：市ホームページ (右の 2 次元コードからアクセス可) から必要事項を送信するか、はがきにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、興味のある記事と感想を書き、6 月 10 日 (火) (消印有効) までに〒666-8501・広報広聴課「クイズ」係へ。

※ 5 月号の正解は (ど) (談) で、132 件の応募がありました。



4 月末現在の人口 (0 内は前月比)

男・・・71,782 人 (-68)
 女・・・80,723 人 (-12)
 計・・・152,505 人 (-80)
 世帯数・・・72,097 世帯 (+87)