

10月21日
市民健康フェア

生活習慣を見直し 健やかな暮らしを



赤ちゃんの健やかな成長のためにアドバイスもします

市は、健やかで心豊かに生活できる社会を目指し、日常生活における行動指針などを示した「新・にしのみや健康づくり21」に基づき、市民の皆さんの健康づくりの促進を図っています。

西宮市民健康づくり活動推進協議会は、「宮っ子は、心も体もくいしんぼっ」をテーマに「西宮市民健康フェア」を開催します。生活習慣病の対策を考えたり、健康に関するさまざまなイベントを用意しています。ぜひ家族の皆さんで参加ください。入場無料。申込が必要なイベントもありますので、詳しくは各イベント欄をご覧ください。

問合せは北口保健福祉センター（0798・64・5178）へ。
【日時・会場】10月21日（日）の午前10時～午後3時半（入場は3時まで）に北口保健福祉センター

◆申込が必要なイベント

ママと赤ちゃんの心と体のために

「ベビーオイルマッサージ」や妊婦を対象とした「マタニティビクス」などの参加者を募集します。各イベントの時間・対象は下表のとおりです。

【定員】①②③：各15組▽④：10人▽⑤：10組
【申込】往復ハガキに希望イベント名（1つ）と時間、住所、氏名、子の氏名・月齢（④を除く）、電話番号、④は予定日を

◆各イベントの時間・対象

イベント名	時間	対象
ベビーオイルマッサージ	①午前10時10分から	生後6カ月未満の子と母親
ベビーストレッチ体操	②午前11時から	生後1.5カ月～6カ月の子と母親
	③午前11時50分から	生後7カ月～1歳未満の子と母親
マタニティビクス	④午後1時から	妊婦（16週～36週で経過が順調な人）
抱っこビクス	⑤午後2時から	生後4カ月～10カ月の子と母親

書き、10月11日（必着）までに西宮市助産師会（〒662-0975市庭町6-19 ☎0798・32・4103…立山方）へ。多数の場合抽選

◆申込が不要のイベント

イベント名	内容
医師による健康相談	身体や健康に関する疑問・相談に内科・整形外科医師がアドバイス
口から始まる健康づくり	歯の健康相談、歯磨き指導、パネル展示
お薬・健康なんでも相談	薬剤師によるお薬と健康・禁煙相談、薬草入りクッキー・薬草茶の試食・試飲
女性なんでも相談	個人面談による女性の悩み相談会
マタニティマークって知ってる？	マタニティマークの紹介
栄養チェック	メタボリックシンドロームを予防・改善するためのアドバイス・栄養相談・お料理レシピの紹介、InBody（体組成測定。正午～午後1時を除く）※InBodyは参加費100円が必要
私達の健康は私達の手で	バランス食展示、クイズ、みそ汁試飲
「ダメ。ゼッタイ。」麻薬・覚せい剤・大麻・違法ドラッグの乱用をなくそう	パネル展示・ビデオ放映等。クイズに答えると粗品をプレゼント
健康で快適な室内環境づくり	ダニや虫の駆除方法のアドバイス、害虫に関するクイズ・パネル展示
健康で安全な食物・住まい	食中毒菌や食中毒の予防のポイントの紹介、アレルギー物質を含む食品表示の紹介、シックハウス・レジオネラ症の予防と対策紹介、ペットの飼育マナー、人と動物の共通感染症の紹介
噛めば噛むほど 元気なからだ～噛む力、目でチェック☆	特殊なガムを30回噛（か）み、その色の変化で咀嚼（そしゃく）力を判定
エイズ・結核を知ろう！	パネル展示、エイズ・結核関係のリーフレット等の配布
アルコール体質チェック	アルコールに対する体質をパッチテストで判定、パネル展示やパンフレット配布
新・にしのみや健康づくり21、にしのみや健康づくり推進員の活動紹介	「新・にしのみや健康づくり21」の紹介、脊椎（せきつい）ストレッチウォーキングin西宮2012の紹介、市民健康ウォーキングマップの紹介
ストレスチェック 自殺対策	唾液アミラーゼモニターでストレスチェック、自殺対策関連のリーフレット配布
親子で考えよう食育	食事バランスガイド・食に関するパネル展示
乳幼児の計測・相談コーナー	保健師による乳幼児の身体計測（対象は小学校入学前）と育児相談、子育て支援についての情報提供
健康チェックルーム	身体測定（身長・体重・体脂肪・血圧・腹囲）
乳がんセルフチェック	乳がんを自分で発見する方法を保健師が紹介

◆当日整理券を配布するイベント

イベント名	時間	内容	定員
足の裏で健康チェックしてみませんか？			
足裏測定	午前10時～正午、午後1時～3時	全身のバランスや筋肉・骨格のゆがみをチェック	午前：40人 午後：50人
骨密度測定	午前10時～午後3時	骨の強さをチェック	午前：60人 午後：50人

※当日先着順（整理券は看護フェアブースで午前10時から配布）

インフォメーション

◆市から

市内でナラ枯れの被害 情報提供にご協力を

この夏、本市において、ナラ枯れの被害が確認されました。ナラ枯れとは、カシノナガキクイムシが、ナラ菌を伝播（は）することにより発生する伝染病で、8月以降に突然枯れるのが特徴です。枯れる木は、コナラ、ウバメガシ、クスギ、アバマキ、アラカシ、シラカシ、クリ、スダシイ、ツブラシイ、マテバシイなどの大木です。今後、被害の拡大を防ぐため、市内で枯れ木を見かけた場合は、花と緑の課（0798・35・36882）へ情報提供をお願いします。

所得税・市県民税の課税対象にならないとする最高裁判決を受けて、平成12年～18年の各年分の納め過ぎとなっている所得税に相当する額が特別還付金として支給されました。これに伴い市は、13年度分、19年度分の納め過ぎとなっている市県民税に相当する額について、返還を受けるための申請を10月31日まで受け付けています。当該7年間本市に居住し、当該保険年金を申告して市県民税を納税した場合は、市民税課（0798・35・3267）へ問合せを。

◆10月10日は目の愛護デー
感染性眼疾患の予防、生活習慣病による眼疾患の早期発見に努めましょう。また、角膜移植に関する正しい知識の習得に努め、アイバンク登録にご協力を。問合せは保健所健康増進課（0798・26・3675）へ。

◆その他

◆オートムジャンボ（新市町村振興）宝くじ発売 期間は10月12日まで。収益金は各市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。販売実績等に応じて交付されますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。問合せは兵庫県市町村振興協会（078・322・115）へ。

10月から プレラにしのみやに開設 しごとサポート ウェブにしきた

市とハローワーク西宮は、10月1日からプレラにしのみや4階に「しごとサポートウェブにしきた（ハローワーク西宮サテライト）」を開設します。

しごとサポートウェブにしきたでは、子育てしながら働きたい人などを対象に職業紹介を行ったり、求人自己検索機により全国の求人情報を検索できます。また、女性のための就労相談会や就労支援セミナーを開催予定です。ぜひご利用ください。利用料は無料。

なお、雇用保険関係事務や職業訓練関係業務、求人関係業務は行っていません。

問合せは勤労福祉課（0798・35・5286）へ。

しごとサポートウェブにしきた
☎ 0798・68・1021
【利用時間】月曜～金曜（祝日、12月29日～1月3日を除く）の午前9時～午後5時