



緊急事態宣言

発令中

皆さんのご協力なくして 大切な人の命は守れません



緊急事態宣言が発令されています。感染者の急増によって、各現場は非常にひっ迫しており危機的状況にあります。医療・介護・消防など、昼夜を問わず長期間にわたり、対応にあたっている方々に対して、心より敬意を表するとともに、肉体的・精神的な疲労の蓄積を心配しています。

市民の皆さんも、これまでマスクの着用や換気など、基本的な予防対策に取り組んでこられたかと思えます。一方で、地道な取組を続けている中において、気持ちの面での慣れや疲れが感染の一つの要因につながらないかを危惧しています。2月7日までの緊急事態宣言期間中は、特に予防対策を徹底していただき、この難局を市民と事業者の皆さん、市役所で一丸となって乗り越えましょう。

西宮市長
石井登志郎

外出自粛

- 不要不急の外出を控えてください
- 特に、午後8時以降の不要不急の外出の自粛を強くお願いします
- 緊急事態宣言対象地域をはじめ、感染リスクのある場所への出入りの自粛をお願いします



ウチで過ごそう

感染予防対策の実施

- 毎日の検温などの健康管理やマスクの着用、手洗いや手指消毒、換気を徹底してください
- 発熱、息苦しさ、味覚の異常などの症状がある場合は、出勤・通学等を控え、すぐにかかりつけ医などに電話相談してください



営業時間の短縮

- 飲食店の酒類の提供は午後7時まで、営業は午後8時までとしてください
- 劇場、集会場、運動施設、遊技場等の施設も、酒類提供は午後7時まで、営業は午後8時までとすることに、ご協力をお願いします



公共施設の利用制限

不要不急の外出は控えることを前提に、市が管理する市民利用施設(屋内のスポーツ施設、公民館、市民館、文化施設、老人いこいの家等)は、原則、利用時間を遅くとも午後8時までとしています。すでに予約している施設の取り扱いや具体的な利用時間については、市のホームページや各施設にご確認ください。



最新情報は

ホームページで確認を

市ホームページでは、市内で確認された新型コロナウイルス感染症患者の発生・検査状況をはじめ、個人・事業者向け支援、子育て支援に関する情報などを公開しています。

最新情報は市のホームページでご確認ください。



新型コロナに関する
電話相談窓口

医療相談 0798・26・2240

受付：9:00～19:00(土・日曜、祝・休日は17:00まで)
FAX: 0798・33・1174

コロナに関する

生活一般相談 0798・35・0567

受付：9:00～17:30(土・日曜、祝・休日は休み)
FAX: 0798・34・1358

令和2(2020)年分

確定申告のお知らせ

問 西宮税務署 (0798・34・3930)

■ 申告書作成会場

要入場整理券

申告書作成会場は下表のとおりです。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入場には、当日配布される「入場整理券」が必要です。

アピアホール (阪急逆瀬川駅前「アピア1」5階)	
【期間】 2月3日(水)～19日(金)	【受付時間】 午前9時15分～午後3時半
【対象】 年金受給者、給与所得者、事業所得者など(土地・建物・株式等の譲渡所得、山林所得、贈与税および相続税の申告を除く)	
西宮商工会館 (櫛塚町2-20)	
【期間】 2月10日(水)～3月15日(月)	【受付時間】 午前9時～午後4時
【対象】 年金受給者、給与所得者の医療費控除等の還付申告者のみ(土地・建物・株式等の譲渡所得、山林所得、贈与税および相続税、住宅借入金等特別控除の申告を除く)	
西宮税務署	
【期間】 2月16日(火)～3月15日(月)	【受付時間】 午前9時～午後4時
【対象】 土地・建物・株式等の譲渡、山林所得、贈与税、住宅借入金等特別控除の申告など(西宮商工会館の対象者以外)	

※各会場へは公共交通機関のご利用を。西宮税務署の駐車場は3月31日まで利用不可
※期間中は土・日曜、祝・休日を除く。西宮税務署は2月21日(日)・28日(日)は開場
※作成済みの還付を受けるための申告書は、2月15日(月)以前でも税務署に提出可

西宮税務署会場のみ

LINEで入場整理券を事前発行できます

西宮税務署会場のみ、国税庁のLINE公式アカウントから入場整理券の事前発行ができます(発行は来場希望日の10日前から)。国税庁を友だち追加し、トーク画面のメニュー“相談を申し込む”から手続きを。



■ 医療費控除を受ける人は「医療費控除の明細書」が必要

申告書作成会場へお越しの際は、必ず事前に「医療費控除の明細書」を作成し、当日持参してください。明細書は税務署および国税庁のホームページから入手できます。



- ※「医療費控除の明細書」は、医療を受けた人ごとに、病院などの支払先別に集計してください
- ※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります(税務署から求められた場合に提示または提出が必要なため)

■ 「ふるさと納税ワンストップ特例」を申請した人へ

ふるさと納税ワンストップ特例の適用に関する申請書を提出した人が確定申告を行うと、ワンストップ特例の適用がなくなります。このため、確定申告を行う場合は、ワンストップ特例を申請した寄附金についても申告する必要があります。

「ひょうご新型コロナウイルス対策支援基金」への寄附は個人市県民税の控除対象です

県内の医療従事者等に対し、勤務環境改善等の支援を行うため創設された「ひょうご新型コロナウイルス対策支援基金」への寄附を、市の条例で指定する寄附金に決めました。

寄附の募集が終了する日までに行われた同基金への寄附は、個人市県民税の寄附金税額控除の対象となります。

ただし、控除を受けるためには、兵庫県健康財団が発行する受領証が必要で、確定申告や市県民税の申告を正しく行う必要があります。詳しくは市のホームページ(ページ番号:20389046)でご確認ください。

問 市民税課 (0798・35・3204)

新型コロナ関連

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度

保険料の減免制度あります

申請は3月31日まで

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯等には、保険料の減免制度があります。申請は3月31日まで。必要書類、申請方法など詳しくは各担当課へお問い合わせください。

- 問
- ▷国民健康保険料…国民健康保険課 (0798・35・3117)
 - ▷介護保険料…介護保険課 (0798・35・3313)
 - ▷後期高齢者医療保険料…高齢者医療保険課 (0798・35・3110)

ひとり親世帯臨時特別給付金

申請は2月26日まで

「ひとり親世帯臨時特別給付金」の申請期限は2月26日です。申請がまだの人は、忘れないように手続きをしてください。

給付金について詳しくは、市のホームページ(ページ番号:49529051)でご確認ください。

問 子育て手当課 (0798・35・3190)

市立小・中・義務教育学校入学予定者へ

就学通知書を送付

教育委員会は、4月に市立小・中・義務教育学校に入学予定の幼児・児童の保護者に就学通知書を送付します。

同通知書は、住民基本台帳・就学申請書を基に作成しています。1月末までに届かない場合は、学事課へ連絡してください。また、下表に該当する人で、まだ同課に届け出ていない人も連絡してください。

- ◎私立学校等へ入学する場合
入学許可書等を同課へ持参か郵送を(市立小学校卒業・市立義務教育学校修了後、私立中学校等へ入学する場合は小学校・義務教育学校へ提出を)
- ◎住民登録の住所と、現住所が異なる場合
(市外の小・中学校に入学する市外在住者で、本市に住民登録をしている人も含む)
- ◎市内在住の外国籍の人で、新たに市立小・中・義務教育学校への入学を希望する場合

問 学事課 (0798・35・3850)

マイナポイントの予約・申込

3月31日 マイナンバーカードを までに 申請した人が対象

総務省が実施している「マイナポイント事業」の事業期間が9月30日まで延長されました。ただし、マイナポイントを受け取るために必要なマイナポイント予約・申込は、マイナンバーカードを3月31日までに申請した人が対象となりますのでご注意ください。

マイナンバーカードの交付申請については、西宮市マイナンバーコールセンター《0570・00・2438…月曜～金曜(祝・休日を除く)の午前8時45分～午後5時半》へお問い合わせください。

マイナポイントの予約・申込は、スマートフォン(対応機種に限る)などからできます。予約・申込方法や対象となるキャッシュレス決済サービスなど詳しくは、総務省のホームページをご覧ください。



支援窓口・コールセンター 設置しています

市は、マイナポイントの予約・申込に対応のスマートフォンを持っていない人などを対象に、支援窓口・コールセンターを設けています=下表参照。

支援窓口	市役所本庁舎1階、各支所、アクタ西宮ステーション(市民サービスセンター・分室は除く)
受付時間	月曜～金曜(祝・休日を除く)の午前9時～午後5時 ※アクタ西宮ステーションのみ土・日曜、祝・休日の午前9時～午後4時も受付
必要なもの	◎マイナンバーカード ◎カード交付時に設定した4桁の利用者証明用パスワード ◎選択する決済サービスの決済手段(電子マネー、クレジットカード、決済サービスアプリをダウンロードしたスマホ等) ◎各サービス固有の決済サービスID、セキュリティコード

(注) 決済サービスによっては、申込前に会員登録などが必要なものがあります。また、申込支援ができないサービスが一部あります

西宮市マイナポイント支援コールセンター

☎0798・31・0510

受付時間: 月曜～金曜(祝・休日を除く)の午前9時～午後5時半

意見募集 GIGAスクール・スタートパッケージ(素案)

市は、「GIGA(ギガ)スクール・スタートパッケージ(素案)」への意見を募集します。いただいた意見は可能な範囲で素案に反映します。電話での意見の受付や個別回答は行いません。

《応募方法》
2月18日までに学校教育課へ持参・郵送(消印有効)か、ホームページ(下表参照)またはLINEで受付

	GIGAスクール・スタートパッケージ(素案)	
目的	児童生徒1人につき1台のICT端末を配備する「GIGAスクール構想」の実現に向けた取組をまとめるもの	
ホームページ	http://kusunoki.nishi.or.jp/school/joho/	
素案の配布場所	下記担当課、市役所本庁舎1階総合案内所横、各支所・市民サービスセンター、アクタ西宮ステーションで配布するほか、ホームページからダウンロードできます	
担当課	学校教育課(市役所東館7階 ☎0798・35・3857) 教育研修課(神祇官町2-6 ☎0798・67・6855)	

LINEでの提出方法

①市の公式LINEを友だち登録



②市公式LINEのメニューから「市民の声・パブリックコメント」その他意見募集を選択



募集 市民会館アミティホール ネーミングライツ・パートナー

市は、所有する施設の有効活用を図るため、このたび、ネーミングライツ(命名権)・パートナー(※)を募集します=下表参照。対象施設は市民会館アミティホールです。



募集内容など詳しくは、市のホームページに掲載の募集要項、西宮市広告掲載要綱・基準等をご確認ください。 (※)ネーミングライツ・パートナーは、施設の名称に、愛称として企業名・商品名などを付けることができます

対象施設	市民会館アミティホール
応募資格	法人
愛称の使用期間	6月1日～令和6年(2024年)3月31日
ネーミングライツ料	150万円以上(年額・税込み)
ネーミングの条件	「アミティ」と「ホール」を含めた名称とすること等
ホームページ	ページ番号: 19355327
申込受付期間	1月28日～2月5日

問 政策経営課 (0798・35・3600)

申込は2月5日まで

アジサイ・ナンテンなど 樹木を無料配布

市は、「緑のリサイクル事業」として、皆さんから引き取った樹木を、宅地で植栽をする人に無料で配布します=右表参照。ただし、配布日時に関西寺南公園まで樹木を引き取りに来ることができる人に限ります。

問 花と緑の課 (0798・35・3682)

配布樹木	アジサイ・ナンテンなど約70本～80本(1軒当たり1本。多数の場合抽選)
配布日時	3月5日(金)・6日(土)の午前10時～午後4時
申込	次のいずれかの方法で。申込は2月5日まで。結果は2月中旬に通知 ▷市のホームページ(ページ番号: 82693588)から ▷所定の申込書を花と緑の課(市役所本庁舎6階)へ郵送(消印有効) ※樹木の見本写真の番号を指定して申込を。申込書、見本写真は同課にあるほか、市のホームページにも掲載。ただし、同課の窓口で閲覧の場合は、事前に電話で予約のうえ来庁を

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ホームページからの申込にご協力をお願いします

多文化共生を考えるコラム

コロナ禍における 想像力と多文化共生

同志社女子大学特任教授 藤原孝章

新型コロナウイルスの感染拡大が収束しない中、私たちはどこまで想像力を働かせて生活をしているのでしょうか。感染者数は、感染急増地域に緊急事態が宣言された日本では30万人、変異種ウイルスの感染も拡大している世界では9000万人を超えています。令和3年(2021年)1月13日時点。

「世界がもし1000人の村だったら」に例えると、1000人に1人強が感染しているような状況なのに、私たちは感染リスク回避のために、自分の身の回りのことしか見ようとしないように思います。

人の移動や行動が制限され、経済が循環しないことから、仕事を失った人が増えています。日本でも、旅客輸送、旅館・ホテル、飲食、販売、サービスなどの業種では、アルバイトやパート、派遣で働く人も多く、雇用の喪失が生活に重く響いています。不安定な需要と供給のために製造業や農水産業などでも影響は出ていることでしょう。中でも、外国人技能実習生の就労を頼みにしているところでは、業績の悪化のために実習を打ち切ったり、反対に実習生を必要としても入国が困難な事態に直面しています。

一方で、在宅勤務やステイホームによって、女性の家事労働が増えたり、医療現場では、医師や看護師をはじめ、多くの医療スタッフが十分な睡眠をとることができず、感染の不安の中で長時間働いていると報じられています。

介護現場では、日々緊張の下、感染による重症化が懸念される高齢者と接触している人々がいます。日本では、一時期、学校が休みとなりましたが、世界には、いまだ学校が再開されず、学習が滞っている子どもたちも多くいます。感染予防のためにワクチン開発が急がれていますが、そうでない人との格差が生まれています。

今、世界中で生じているこのような変化や人々の気持ちに対し、私たちが想像力を働かせてどれだけ寄り添っているのか、問われていくような気がしてなりません。

新型コロナウイルスの世界の感染が明らかにしたの、貧困や健康、ジェンダー、教育、働きがい、経済成長、技術革新などSDGS(持続可能な開発目標)の課題であり、全ての人が共に生きることのできる社会の在り方です。新型コロナウイルスは、その課題に対する私たちの想像力と行動変容を試しているのではないのでしょうか。

問 秘書課 (0798・35・3459)

60歳になったら、あなたも仲間になってシルバーで働いてみませんか?

女性会員募集中!!

もちろん男性も大歓迎です!!

- 高齢者世帯や子育て世代の家事援助
- スーパーの商品管理
- マンションの共用部や事務所の清掃
- 広報紙の配布

…など、様々な仕事で女性が活躍中です。

～毎月入会説明会実施中。まずはお電話でお問い合わせください～

公益社団法人 **西宮市シルバー人材センター**

住所: 西宮市青木町2-5 TEL.0798-72-3461

公文式教室の教室開設説明会

※55歳までの女性のご参加をお待ちしております

くもんの先生説明会

開催日	時間	会場
1/29(金)	10:30～11:30	オンライン(Zoom) お申込み後、詳細をご連絡いたします。 ※人気のため、お早めのお申込みをお願いいたします。
2/ 5(金)		
2/ 8(月)*		
2/22(月)*	10:00～11:30	公文教育研究会 西宮事務局 (阪急西宮北口駅北口改札より徒歩3分) ★印はお子さま連れ可
3/11(木)*		
3/22(月)*		
1/28(木)		
2/25(木)	10:00～11:30	公文式 JR尼崎北口教室 (JR尼崎駅北口徒歩5分)
3/29(月)		

説明会は予約制です。(3日前までにご予約ください)

公文教育研究会 西宮事務局
西宮市甲風園1-8-14 西北甲風園ビル5F
☎0120-834-414 土・日・祝日除く 9:30～17:30

詳しくはWEBで!
くもんの先生 検索

にしのみや

保健だより

受付時間は午前8時45分～午後5時半。市のホームページ(ページ番号:26040122、96395942)からも健診などの情報を見ることができます

≪元号・西暦対照≫平成29年…2017年▶平成30年…2018年▶平成31年・令和元年…2019年▶令和2年…2020年▶令和3年…2021年

献血 保健予防課 (0798・35・3301) ページ番号: 64971580
 西宮市役所前…2月10日(水)の10:00～12:00、13:15～16:00
 にしきた献血ルーム(全血献血・成分献血)
 …10:00～13:00、14:00～17:30(成分献血は17:00まで)

400ml献血でお米2合を進呈 にしきた献血ルームで400ml献血および成分献血をした人に、米2合を進呈。期間は1月29日までと、2月15日～3月31日の月曜～金曜(祝・休日除く)

子供の定期予防接種 保健予防課 (0798・35・3308) ページ番号: 22784785
 各種定期予防接種を市内委託医療機関で実施。市外で接種する場合は、接種予定日の10日前までに連絡を



応急診療 このほかの健康・医療相談は、ハローにしのみや(0120・86・2438)をご利用ください 保険証など持参を

	内科、小児科	小児科	歯科	耳鼻咽喉科、眼科
名称・住所	西宮市応急診療所(池田町13-3) ※発熱患者の受診は必ず事前予約を。発熱症状の無い人は予約不要	阪神北広域こども急病センター(伊丹市昆陽池2丁目10)	西宮歯科総合福祉センター(甲子園洲島町3-8)	尼崎健康医療財団休日夜間急病診療所(尼崎市水堂町3丁目15-20)
電話	0798・32・0021 予約電話 0570・082・438	072・770・9988	0798・41・2031	06・6436・8701
受付時間	月曜～金曜…20:30～23:15 土曜…17:00～23:15 日曜、祝・休日…9:00～13:45、17:00～23:15 予約時間 月曜～金曜…20:00～21:00 土曜…16:30～17:30、20:00～21:00 日曜、祝・休日…8:30～9:30、16:30～17:30、20:00～21:00	全日…深夜0:00～翌朝6:30	日曜、祝・休日…9:30～12:00	土曜…18:00～20:30(耳鼻咽喉科のみ) 日曜、祝・休日…9:00～16:00

3月の健診(検診) 健康増進課 (0798・35・3127)

【対象年齢】 令和2年4月～令和3年3月に誕生日を迎える年齢
【受診料】 詳細は下記の各診査・検診の項目を参照
 ▷70歳以上無料(前立腺がん検診、健康ドックは対象外。肺がん・結核検診の胸部X線検査は65歳以上無料)
 ▷市民税非課税・生活保護世帯は、事前の申請により無料(前立腺がん検診、健康ドックは対象外。申請は希望の健診(検診)を申込後、受診の2週間前までに健康増進課へ)
 ▷(㊤)個別検診(市内の委託医療機関で受診)の金額。記載のないものは集団検診のみ実施

申込は各会場へ。 申込期間は2月1日～実施日の2週間前。定員あり。先着順
 ※2月の空き区分は受付中
 (注)電話番号はよくお確かめの上、お掛け間違いのないようにお願いします

※北口保健福祉センター検診施設で実施している健康診査・がん検診はインターネットで予約可。詳しくは西宮市医師会ホームページ(<https://www.nishinomiya.hyogo.med.or.jp/>)から

<p>西宮市各種健康診査 要受診券(※)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■すこやか健康診査 35歳～39歳。1500円 ■国民健康保険特定健康診査 40歳以上の対象者に受診券を送付済み。無料(㊤ 無料) ■長寿(後期高齢者)健康診査 対象者に受診券を送付済み。無料(㊤ 無料) ■基本健康診査 40歳以上で令和2年度中に健康保険証が変わった人と生活保護受給者。無料(㊤ 無料) <p>(※)「すこやか健康診査」と「基本健康診査」の希望者は、健康増進課へ受診券発行の申込を。40歳～74歳で職場の健康保険に加入している人は、加入先の健康保険組合等に問合せを</p>	<p>がんなど各種検診 受診券不要</p> <ul style="list-style-type: none"> ■胃がん検診 40歳以上。1000円 ■大腸がん検診 40歳以上。600円(㊤ 1200円) ■肺がん・結核検診 40歳以上。300円。喀痰(かたん)検査を対象者に700円で実施。アスベストに不安のある人は予約時に申し出を ■前立腺がん検診 50歳以上。1000円 ■肝炎ウイルス検診 40歳以上の未受診者。700円(㊤ 1200円)
--	--

会場	3月の日程	申込
北口保健福祉センター 検診施設	月曜～金曜(祝・休日を除く)の8:45～12:00	0798・61・7133 …月曜～金曜(祝・休日を除く)
西宮市医師会診療所	月曜、19日(金)・26日(金)の8:45～12:00	0798・61・7077 …月曜～金曜(祝・休日を除く)の9:00～17:00

女性のための検診 受診券不要

- 乳がんマンモグラフィ併用検診…40歳以上の偶数歳。1500円(㊤ 1800円)
- 骨粗しょう症検診…30歳以上。900円
- 子宮頸(けい)がん検診…20歳以上の偶数歳。1000円(㊤ 1400円)

会場	3月の日程	申込
北口保健福祉センター 検診施設	水・木曜(祝・休日を除く)の13:00～16:30 ※子宮頸がん検診は木曜のみ	0798・61・7133 …月曜～金曜(祝・休日を除く)

健康ドック

- 総合健康診査…30歳以上。1万6900円

会場	3月の日程	申込
北口保健福祉センター 検診施設	月曜～金曜(祝・休日を除く)の8:45～12:00	0798・61・7133 …月曜～金曜(祝・休日を除く)

歯周疾患検診
 対象者に個別通知。対象は40・50・60歳は500円、70歳は無料。個別検診のみ

子育て関係・相談など(2月分)

要予約。先着順。申込・問合せは各会場へ。会場の表記は次のとおり

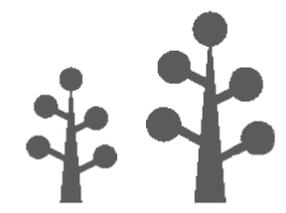
- 中央…中央保健福祉センター(染殿町8-3 ㊤0798・35・3310)
- 鳴尾…鳴尾保健福祉センター(鳴尾町3丁目5-14 ㊤0798・42・6630)
- 北口…北口保健福祉センター(北口町1-1 ㊤0798・64・5097)
- 塩瀬…塩瀬保健福祉センター(名塩新町1 ㊤0797・61・1766)
- 山口…山口保健福祉センター(山口町下山口4丁目1-8 ㊤078・904・3160)
- 保健所(江上町3-26 ㊤0798・26・3667)

子育て関係

事業名	2月(一部3月)の日程	会場	備考
妊産婦オンライン相談	3日(水)・10日(水)・18日(木)の9:45～11:45		助産師等による相談。対象は妊娠中から産後1年までの妊産婦。申込は市のホームページ(ページ番号:44926114)から。問合せは北口へ
マザークラス	15日(月)・22日(月)の13:30～16:00。2回シリーズ	北口	対象は令和3年4月～6月出産予定の初妊婦。定員24人。申込は1月29日から
	3月11日(木)・18日(木)の13:30～16:00。2回シリーズ	鳴尾	対象は令和3年5月～7月出産予定の初妊婦。定員12人。申込は2月10日から
はじめての離乳食講座	25日(木)14:00～14:50	鳴尾 公民館	対象は令和2年8・9月出生の第1子と保護者。定員16人。申込は2月2日から鳴尾へ
離乳食講座	19日(金)10:30～11:20	中央	対象は令和2年1月～5月出生の第1子と保護者。定員24人。申込は1月29日から
幼児食講座	26日(金)10:30～11:20	北口	対象は平成30年2月～令和元年7月出生の第1子と保護者。定員16人。申込は2月1日から
子供の定期健康診査	対象者(※)に個別通知。通知が届かない場合は中央へ連絡を(※)4か月児健診…令和2年10月出生▷10か月児健診…令和2年4月出生▷1歳6か月児健診…令和元年7月出生▷3歳児健診…平成29年9月出生		

相談

ぜん息・呼吸器相談	24日(水)14:00～15:30	中央	医師などによる相談。対象は成人。肺年齢測定可
お悩み解決! 栄養相談	3日(水)の10:00～12:00、13:00～15:00	塩瀬	栄養士による相談
	22日(月)の10:00～12:00、13:00～15:00	山口	
栄養相談	月曜～金曜(祝・休日を除く)の9:30～16:30	保健所	対象は食事制限が必要な人など
栄養成分表示にかかる相談	月曜～金曜(祝・休日を除く)の9:30～16:30	保健所	対象は製造業者、市民
こころのケア相談(電話・面接)	月曜～金曜(祝・休日を除く)の9:00～11:30、13:00～16:30	保健所	ストレスや不眠など心の悩みやひきこもりに関する相談。実施日に(0798・35・5066)へ※面接は要予約
精神保健福祉相談	2日(火)13:10～14:00	保健所	精神疾患、認知症、アルコール依存など心の悩みに関する相談。申込は(0798・26・3160)へ
	10日(水)13:20～14:20	山口	
	18日(木)9:20～10:00	鳴尾	
	19日(金)13:10～14:00	北口	



くらしを豊かにする情報をお届け

記号の見方 日日時 会会場 内内容 対対象 参加費等 定定員 申申込 問問合せ 託託児 HP市ホームページ番号

にしナビ

※費用の表記のないものは無料。市外局番のないものは《0798》

感染防止策の実施にご協力を

- ◎ 手洗いや手指消毒の実施、咳エチケットへの配慮
- ◎ 体調不良時の参加自粛 ◎ 各施設での利用制限の厳守

※イベントは急ぎよ中止・延期する場合があります。実施状況については主催者へ問合せを



子供・子育て

子育て総合センターの催し

日・内 下表のとおり
問 同センター (39・1521)

- よちよち広場～生活習慣について**
日 2月4日(木)午前9時45分～(受付は9時半から) 内 小学校入学前の子と保護者 定 40人。当日先着順
- はじめまして赤ちゃんといっしょ～プレママも寄っといDay**
日 3月12日(金)・15日(月)の午前10時、午後2時～。いずれか1回 内 令和2年(2020年)9月1日以降に生まれた子と保護者、初妊婦 定 各回10組。多数の場合日程調整 内 ハガキに催し名、希望回(第4希望まで)、住所、氏名、子の氏名(ふりがな)・生年月日(初妊婦は出産予定日)、電話番号を書き、2月22日(必着)までに同センター(〒662-0853津田町3-40)。市のHPからも申込可 内 95101983

西宮市貝類館の催し

- 日・内 下表のとおり
申 込 ハガキに催し名、①は希望の部と作成個数、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を書き、②2月8日、②15日(いずれも必着)までに同館(〒662-0934西宮浜4丁目13-4 内 33・4888)
- ①貝を使ったおひな様づくり**
日 2月20日(土)の午前10時半、午後2時～ 内 小学生以下は保護者同伴 内 1個500円(別途要入館料) 定 各8組。多数の場合抽選
- ②貝類館セミナー「大阪湾で復活してほしい、増えてほしい海岸生物」**
日 2月27日(土)午後1時半～ 内 小学生以上 内 要入館料 定 10人。多数の場合抽選

ガールスカウト体験集会

日 2月28日(日)午前10時～
会 夙川公民館
内 アフガニスタンのおはなし会、塗り絵
対 5歳児～小学生(女子)と保護者
申 込 ガールスカウト兵庫県第43団(080・5310・4151…麻生方)

人形劇を楽しもう!

日・内 下表のとおり 会 大学交流センター
問 文化振興課 (35・3425)

- 人形劇定期公演**
日 2月20日(土)午後2時～ 内 100円(小学校入学前無料) 定 70人。多数の場合抽選
日 2月9日までに市HP 内 37863174
- プロから学ぶ人形劇おとな講座**
日 2月21日(日)・28日(日)、3月7日(日)の午前10時～。3回シリーズ 内 人形劇を演じることに興味のある家族 定 6組。先着順 日 2月1日午前8時45分から電話で同課 ※詳しくは市HP 内 79053585

芸術

西宮市文化振興財団の催し

日・内 下表のとおり 問 同団(33・3146)

- にしのみやアジア映画祭**
日・内 2月6日(土)午前10時半～…存在のない子供たち、午後2時～…コンプリシティ 優しい共犯 日 7日(日)午前10時半～…無垢(く)なる証人、午後2時～…あなたの名前を呼べたら 会 勤労会館 内 小学生以上 内 あり
- 芸術祭 古典芸能鑑賞会「日本舞踊」**
日 3月4日(木)午後1時半～ 会 市民会館アミティホール 内 小学生以上 内 1000円
- まちかどコンサート**
日 3月7日(日)午後2時半～ 会 西宮市大谷記念美術館 内 チェロ、ピアノ 内 要入館料 定 50人。多数の場合抽選 内 往復ハガキに催し名、参加者全員の住所・氏名、参加人数(2人まで)、電話番号を書き、2月18日(必着)までに同団(〒662-0918六湛寺町10-11)。重複申込不可
- 西宮市民コーラス大会 出演団体募集**
日 5月16日(日) 会 市民会館アミティホール 内 公民館などで活動している合唱団(初参加に限る) 内 1団体5000円 日 2月28日までに同団

2月のギャラリー

日 1日(月)～26日(金) 内 下表のとおり
問 文化振興課 (35・3425)

	ロビーギャラリー	ストリートギャラリー
会場	市役所本庁舎1階	札場筋
内容	写真(畑和男さん) ※展示替えで鑑賞できない場合あり	MOA美術館 西宮児童作品展 出品作品

講座・講演会

Re:workにしのみや 求職者向けセミナー

日 いずれも午前10時半、午後1時(①は1時半)～。①2月9日(火)▷②10日(水)、3月10日(水)▷③2月18日(木)
会 大学交流センター(③は勤労会館)
定 あり
申 込 Re:workにしのみや(23・1153)

飲食店開業セミナー

日 2月13日～3月6日の土曜午後1時～。4回シリーズ
会 兵庫栄養調理製菓専門学校
内 飲食店経営に必要なノウハウ
対 飲食店開業予定、開業間もない人 定 あり 申 込 商工課(33・3387) 35

インターカレッジ西宮 大学共同講座(後期)

日・内 いずれも木曜午後6時半～。3回シリーズ▷2月18日…延命治療▷25日…高齢社会とまちづくり▷3月4日…これからの生涯学習
会 大学交流センター 内 2500円
定 70人。多数の場合抽選
申 込 ハガキに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書き、2月4日(消印有効)までに同センター(〒663-8035北口町1-2-602 内 69・3155)

関西学院大学心理科学実践センター公開講座(ZOOM)

日 2月21日(日)午後2時～
内 コロナ禍におけるマインドフルネス 定 あり 申 込 同センター(31・0791)

普通救命講習会

日 ①2月24日(水)午前9時半、②3月3日(水)午前10時～
会 消防局 定 各10人。先着順
日 ①2月3日、②10日から市HPか救急課(32・7319) 内 95719369

国際理解講座

日 2月21日(日)午後2時～
会 市役所東館8階
内 星野ルネさんによる講座「関西育

ち!アフリカ少年が見た日本!多文化共生社会のために必要な視点とは?」
定 80人。先着順
日 1月29日午前9時45分から西宮市国際交流協会(32・8680)

催し

市立図書館の催し

- 日・内 下表のとおり
- 北部図書館(33・0189…中央図書館)**
パネル展示&ブックフェア「自転車を楽しむ～ルールを知って安全に」
日 1月27日(水)～3月3日(水)の午前9時半～午後6時
- 鳴尾図書館(45・5003)**
展示&ブックフェア「戦時下の西宮」
日 1月27日(水)～3月3日(水)の午前9時半～午後6時
- 北口図書館(69・3151)**
ブックフェア「知って安心!暮らしの知恵」
日 2月2日(火)～28日(日)の午前9時～午後8時(土・日曜、祝・休日は6時まで)
パネル展示&ブックフェア「近代の建物とくらし～西宮の登録文化財」
日 2月5日(金)～28日(日)の午前9時～午後8時(土・日曜、祝・休日は6時まで)
- 中央図書館(33・0189)**
展示&ブックフェア「阪神間モダニズムのはじまり」
日 2月5日(金)～3月3日(水)の午前9時半～午後6時
- ※いずれも休館日は月曜(祝日の場合は開館し、翌日休館)、2月4日

出張いきいきごみ展 in 甲東

日 2月3日(水)・4日(木)の午前9時半～午後4時(4日は3時まで) 会 甲東支所
内 再生した家具など15点を展示。申込者(1人1点)に抽選で無料提供。抽選は4日午後3時から。配送無し
問 リサイクルプラザ(22・6655)

男女共同参画センター ウェーブの催し

- 日・内 下表のとおり 定 あり
申 込 ウェーブ(64・9495) 内 あり
- アドラー心理学から学ぶ勇気づけの子育て**
日 2月5日(金)午前10時～
※講座後に託児ボランティアの募集案内あり
- ラストフライデイズナマ**
日 2月26日(金)の午前10時、午後2時、6時半～ 内 作品は「マイ・ブックショップ」
- フラワーデモを記録する**
日 2月27日(土)午後2時～ ※オンライン参加可 内 女性の声を届ける思いについて

酒蔵巡る 大人のスタンプラリーBOOK おトクな特典付 パ酒ポート 販売中

伊丹・灘五郷日本遺産認定記念特別版2021

市は、JTB、灘五郷酒造組合、伊丹酒造組合、神戸市、伊丹市などと連携し、特典付きスタンプラリーBOOK「パ酒ポート」を発行しました。2021年版は、灘と伊丹の酒造文化が「日本遺産」に認定されたことを記念し、紹介するエリアを拡充し、文化財の紹介なども加えた「伊丹・灘五郷日本遺産認定記念特別版」となっています。

- 【価格】 1100円(税込み)
- 【販売期間】 2月28日まで(有効期限は6月30日)
- 【販売場所】 阪神電車駅長室、阪急電車ごあんないカウンター、阪神西宮おでかけ案内所や参加している酒蔵など ※チケットぴあ、Amazonでもネット購入可



「パ酒ポート」ホームページ

問 パ酒ポート事務局(06・6252・2510…JTB大阪第一事業部内)

まちたび10周年 西宮がテーマの 上生菓子セット 販売中

西宮のまちをめぐって楽しむプログラム「まちたびにしのみや」が昨年10月に、プレ開催も含めて10周年を迎えました。このたび、プログラムの一つとして、西宮和菓子ブランド発信事業実行委員会が上生菓子セットを販売します。

- 【販売内容】 上生菓子セット(8個入り)
- 【販売価格】 3000円(税込み・送料別)
- 【販売期間】 3月31日まで
- 【販売ページ】 <https://nishinomiya-kanko.jp/jyounama2020/>



※注文の際に「まちたびにしのみや」会員登録(無料)が必要です

問 まちたびにしのみや運営事務局(078・945・8088)

パネル展「未来につなぐ・にしのみやの文化財」

2月2日(火)~28日(日)の午前10時~午後5時。月曜休館。市立郷土資料館(33・2074)

景観パネル展&セミナー

西宮まちなみ発見倶楽部(080・6224・0560)

パネル展「北部・南部・つなぐ」 2月20日(土)・21日(日)の午前10時~午後8時(21日は6時まで) アクタ西宮東館2階中央ひろば 不要
景観セミナー「まちなみから見る西宮の魅力」 2月23日(火・祝)午後2時~ 大学交流センター ¥500円 あり

スポーツ・アウトドア

西宮スポーツセンターの催し

下記のとおり

ドキドキ☆わくわく~クォーターテニス交流会 2月8日(月)午前9時~ 中央体育館 ¥・定 あり 同センター(73・7581)

Let's コソ練! 野球夜間練習会&ゲーム大会 2月12日(金)・19日(金)・26日(金)の午後7時~ 中央多目的グラウンド 中学生以上の野球経験者 ¥各500円 各20人。先着順 1月29日正午から電話で同センター(73・7581)

サーズティテニスイベント 2月18日(木)・25日(木)の午前9時半~ 基本練習▷10時40分~ ダブルス練習▷11時50分~ ダブルスゲーム 樋之池テニスコート 経験者(コーチ経験者は不可) ¥各500円 各10人。先着順 1月29日午前10時から電話で北夙川体育館(70・1932)

金曜スポーツDAY!! 2月19日(金)午後7時~ 中央体育館 フライングディスク、車いすバスケットボール 小学生以上 ¥500円(17歳以下300円) 50人。先着順 1月29日午前10時から電話で同センター(73・7581)

スポトラ☆ 2月20日(土)午前9時半~ 中央多目的グラウンド トライアスロン(バイク・ラン) 3歳児~中学生 ¥30人。先着順 1月29日午前10時から電話で同センター(73・7581)

パラスポーツ in Nishinomiya~車いすバスケット&ローリングバレーボール 2月20日(土)午前11時半~ 中央体育館 小学生以上 ¥40人。先着順 1月29日午前9時から電話で同センター(73・7581)

子どもは風の子 元気に走ろう

2月23日(火・祝)の▷①午前9

時、10時、11時...5歳児~小学2年生▷②午後1時、2時...小学6年生~高校2年生

中央運動公園陸上競技場 NOBY体操、リズムランなど ①各30人、②各20人。先着順 1月29日午後1時半から電話でアスレチック・リエゾン・西宮(73・7581)

西宮市長杯バドミントン大会

2月27日(土)午前9時~ 中央体育館 男女・クラス別ダブルス 中学生以上。在勤・在学者可 ¥1500円 1月30日までに西宮市バドミントン協会(71・2267...妹尾方)

西宮交流フェスティバル

3月6日(土)午前9時~ 中央体育館・武道場 野球・サッカー教室、車いすバスケ等 西宮スポーツセンター(73・7581) ※申込方法など詳しくは市HP 14603534

50mダッシュ王選手権

3月13日(土)午前10時~ 中央運動公園陸上競技場 年代別50m走、走り幅跳びなど 3歳児以上 ¥・定 あり 2月1日からアスロン(0797・25・1684)

人事募集

留守家庭児童育成センター(学童保育)の指導員

保育士資格、教員免許取得者などのほか、児童の健全育成に熱意のある人 各指定管理者へ=下表参照

Table with 2 columns: 育成センター, 指定管理者. Rows include 瓦木・津門, 平木, 苦楽園・深津, 香櫛園・浜脇・用海, 高木・高木北・高須西, 上甲子園・甲子園浜・夙川・大社・鳴尾東, 上記以外.

*鳴尾は募集なし

市の職員

下表のとおり。①~③は月曜~金曜の週5日30時間勤務。④~⑧は月曜~金曜のうち4日30時間、⑨は4日32時間勤務。⑩は月曜~土曜のうち4日30時間、⑪は5日32時間勤務 各1人 ①~⑪...履歴書(職種を明記)と職務経歴書、⑩⑪は資格・免許証等の写しを1月25日~29日(必着)に人事課(市役所本庁舎5階35・3514)持参可。重複申込不可▷⑫⑬...履歴書(写真貼付)と登録票、資格・免許証の写しを同課 ※詳しくは市HP ①~⑪45247930、⑫⑬32480116

来年度 会計年度任用職員A ①政策局での庶務的業務 ②税務管理関係業務 ③放置自転車等移動整理業務 ④電話交換等業務 ⑤瓦木支所での窓口業務 ⑥男女共同参画センターでの情報アドバイザー業務 ⑦商工課での産業界育成業務 ⑧家庭児童相談員業務 ⑨診療事業課での庶務的業務 ⑩消費生活相談員業務

会計年度任用職員B ⑫保健所、保健福祉センターでの保健師業務 ⑬子ども未来センターでの保育業務

市委託の専門職(理学療法士・作業療法士)

介護予防に関する業務(不定期) いずれかの資格取得者 若干名 2月5日までに地域共生推進課(35・3294)

来年度 市立保育所保育士(会計年度任用職員)

①月曜~金曜の午前8時25分~午後4時55分(早出・遅出勤あり)、②月曜~金曜のうち3日の午前7時45分~午後7時のうち7時間45分 保育士登録者 ①月額19万1820円以上、②日額9280円 保育所事業課(35・3906)

教育委員会の会計年度任用職員B

下表のとおり 2月5日までに特別支援教育課(35・3897)

市立幼稚園の保育支援員 週5日28時間勤務 教員免許等資格取得者や保育補助経験者などが望ましい 日額6300円(4時間勤務日は4200円)
市立小・中学校の介助支援員 週5日30時間勤務 児童生徒に関わる経験のある人が望ましい 日額6300円

704 にのみや 2月分 ケーブルテレビベイコム11ch 毎週月曜更新。放送は午前9時、午後2時、5時45分、9時45分から 広報課(0798・35・3487) 1日(月)~7日(日)、15日(月)~21日(日) イベントレポート...市内で行われたイベント等を紹介 8日(月)~14日(日)、22日(月)~28日(日) PR...ドラマ仕立てでの市の取組や魅力を分かりやすく紹介 1日(月)~28日(日) スポトレ...自宅で簡単にできる運動を紹介

さくらFM(78.7メガヘルツ)で放送している市の提供番組を月替わりで紹介 広報課(0798・35・3402) ※災害時等には随時、緊急情報を放送
西宮徹底解剖(2月分) 第1~4月曜午後8時半から30分間 さまざまな角度から知られざる西宮を解き明かす、驚き・発見・感動が満載の番組。1週目~3週目に出題されるクイズに全問正解した人の中から抽選で1人にクオカード3000円分をプレゼント。2月のテーマは「お酒の容器フクロニクル(年代記)」。ゲストティーチャーは酒ミュージアム(白鹿記念酒造博物館)学芸員の大浦和也さん ※放送終了後は、市のホームページ(ページ番号:54149619)から音声配信あり
聞いてなるほど!西宮市政 木曜午後8時、金曜午前7時45分、午後6時5分~ 当面の間、特別編成として、新型コロナウイルス感染症関連情報を放送

競演 近代日本画 新旧コレクションの魅力 【特集展示】 没後10年 奥田善巳 -ネガとポジ・空間と平面- 西宮市大谷記念美術館では、開館当初からの所蔵品、昨年度の新収蔵品などを紹介する日本画のコレクション展を、2月20日から開催します。また、没後10年を迎える現代美術作家・奥田善巳の特集展示も同時開催します。 2月20日(土)~3月21日(日)の午前10時~午後5時(入館は4時半まで)。水曜休館 入館料500円。高校・大学生300円、小・中学生200円 講演会「対談 奥田善巳の横顔」 2月27日(土)午後2時~ 50人。先着順 1月30日午前9時から電話で同館
オータニミュージアムコンサート 2月28日(日)午後2時~ 小学生以上 60人。先着順 2月1日午前9時から電話で同館 西宮市大谷記念美術館(0798・33・0164)

人工芝・照明がリニューアル!新しいスポーツにチャレンジしよう! スポーツフェスタ 西宮浜多目的人工芝グラウンドのリニューアルを記念し、スポーツ教室(小学生対象)と無料開放を実施します。 2/27(土) 10:00 ラグビー(大八木淳史/元ラグビー日本代表) 11:45 ランニング(江里口匡史/ロンドンオリンピック出場) 13:30 フラッグフットボール(日本フラッグフットボール協会) 15:15 野球(白仁田寛和/元阪神タイガース選手、他阪神タイガースアカデミーコーチ) 17:00 サッカー(エペイユFC) 2/28(日) 10:00 小学生以下 12:00 中学生 14:30 高校生 17:00 大学生、一般 無料開放 2月1日から先着順。申込方法など詳しくは市のホームページ(ページ番号:98512983)へ スポーツ推進課(0798・35・3426)

教育委員会の会計年度任用職員A

下表のとおり
①②…所定の申込書を1月25日～2月9日に教育人事課(市役所東館8階)35・3834。申込書は1月25日から同課か市HPで入手可。③…履歴書(写真貼付)を教育人事課 47133336から各ページへ

- ①市立小・中学校の特別支援教育支援員
②教育支援センター「あすなろ学級」の教育支援員
③学校給食の代替調理員

市の保育士登録・相談会(会計年度任用職員)

2月7日(日)の午後1時～5時(受付は4時半まで)
男女共同参画センター ウェーブ
保育所事業課(35・3906)
*履歴書(写真貼付)、保育士証の写しの持参を

健康・福祉

認知症理解促進研修

2月18日(木)午後1時半～

- 職員会館
講話、VR認知症体験、事業紹介など
在勤の事業主、産業保健師、企業で従業員の健康管理に携わる職員など
あり
県医師会(078・231・4114)

相談

消費生活センター 2月の相談会

9日(火)午後1時～
借金(多重債務)相談。1組1時間以内。司法書士が対応
あり
同センター(64・0999)

市民のための相続相談会

2月13日(土)午後1時～
市民会館
税務、登記、相続全般
あり
桜風法律事務所(26・0622)

スクール・資格

危険物取扱者試験

いずれも3月21日(日)▷甲種、乙種(第1類～第3類、第5・6類)、丙種…午後1時15分～▷乙種第4類…午前10時、午後1時15分～
県立兵庫工業高校(神戸市)
あり
2月1日～15日に消防試験研究センター兵庫支部(078・385・5799)

危険物取扱者養成講習会

2月18日(木)午前10時～
勤労会館
乙種第4類
1万1600円
あり
西宮市防火保安協会(32・7315)

作品募集

山口フォトコンテスト

文化・風景・自然など感じたままを表現した写真を募集。作品は2月24日(水)～28日(日)に山口ホールで開催する展覧会で展示
作品は1月26日～31日に山口ホールへ持参か郵送、または1月26日～29日に文化振興課(市役所本庁舎5階)へ持参
*作品規格など詳しくは、各支所・市民ホール・市立ギャラリーなどで配布している募集要項、または市HPで確認を
山口ホール(078・904・2760)
87321129

消防テレホンサービス 0798-22-9999

2月1日～15日…放火対策について、16日～3月7日…春の火災予防運動について▷病院情報…月曜～金曜の午後5時(土曜は午前11時)～翌朝8時と日曜、祝・休日の24時間

その他

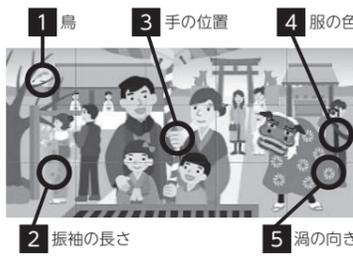
観光ボランティアガイド養成講座

3月1日(月)・2日(火)・4日(木)の午前10時～。3回シリーズ
市役所本庁舎6階、西宮神社・酒蔵地帯一帯
講座修了後、毎月第3木曜の定例会に参加でき、電子メールによる連絡が可能な人
*長く活動を続けられ、体力に自信のある人が望ましい
10人。多数の場合抽選
2月10日までに市HP
西宮観光協会(35・3321…都市ブランド発信課内)
49060319

1月1日号クイズの答え 「だいにちようしゃ」

本紙1月1日号8面に掲載した「まちがいがし&クイズ」に多数のご応募をいただき、ありがとうございました。応募総数は3066通でした。抽選の結果、当選した25人に図書カード1000円分を送ります。問合せは広報課(0798・35・3400)へ

◆まちがいの場所



インフォメーション information

市から

4月入園の幼稚園児 申込を随時受付

市内の私立・市立幼稚園では、定員に空きのある園で、4月入園の申込を随時受け付けています。
利用案内は市のホームページ(ページ番号:27823781)に掲載しています。
申込方法など詳しくは各園へ。
【対象】私立幼稚園…平成27年(2015年)4月2日～30年(2018年)4月1日に出生した3歳児～5歳児▷市立幼稚園…27年(2015年)4月2日～29年(2017年)4月1日に出生した市内在住の4・5歳児
【問合せ】私立幼稚園…保育入所課(0798・35・3160)▷市立幼稚園…学事課(0798・35・3850)

私道のアスファルト舗装 条件満たせば市が工事

市は、申請により1回に限り、私道のアスファルト舗装工事を行っています。申請方法など詳しくは道路補修課(0798・35・3631)へ。
*申請が多数の場合、工事は翌年度以降になることがあります
【舗装の主な条件】道幅が側溝を含めて1.8メートル以上あり、不特定多数の人が利用している▷公道から沿道に家屋がおおむね続き、通行や整備の支障になる占有物がない▷道沿いの家屋から適正に排水が行われており、当分路面を掘り返さない▷所有者や管理者の承諾があり、道沿いの住民の要望が

ある▷両端が公道に接している、または一端が公道に接続している行き止まり道で、この道を利用する家屋が10戸以上あるなど

広告主を募集

市は、「学校園等文書等集配業務用連絡袋」の広告主を募集します。この連絡袋は、市立全学校園、図書館、公民館等の市内約140施設への文書配布などに使用しているものです。詳しくは市のホームページ(ページ番号:19474689)をご覧ください。
【広告料・募集枠数】2万2000円以上(税込み)・1枠
【掲載期間】4月～来年3月
【申込】必要書類を2月1日～15日に政策経営課(市役所本庁舎4階)0798・35・3600へ郵送(必着)。持参も可
*西宮市広告掲載要綱・基準に適合するものの中から、金額の最も高いところに広告主を決定

清涼飲料水等自動販売機の設置事業者を募集
設置場所は地区市民館、共同利用施設、広田山荘。設置期間は4月から5年間。申込は所定の申込用紙を2月3日～8日の執務時間中に地域コミュニティ推進課(市役所本庁舎7階)0798・35・3197へ持参を
*申込用紙等は2月8日まで同課で配布するほか、市のホームページ(ページ番号:83448996)からダウンロード可。入札日は2月18日

飼い犬の登録内容に変更がある場合は必ず届出を
飼い犬の死亡・名前の変更、飼い主の姓・住所等の変更(市内での転居、市外からの転入)がある場合は動物管理センター(0798・81・1220)へ。市外への転出は転出先の市町村へ届出を
*3月末に来年度の狂犬病予防注射案内通知書を郵送予定

1月31日は塩瀬センター休館
揚水ポンプ取替工事に伴う断水のため、塩瀬センター内の各施設は休館(北部図書館の返却ポストは利用可)。問合せは塩瀬支所(0797・61・0521)、中央図書館(0798・33・0189)へ

市立小中学校等の都市計画での位置付けに係る方針案の閲覧
1月25日～2月8日の執務時間中に都市計画課(市役所南館3階)と市のホームページ(ページ番号:99499768)で閲覧可。案に意見のある人は、閲覧期間中に市長宛てに意見書を提出可。問合せは都市計画課(0798・35・3660)へ

官公署から

遺言書の紛失・改ざん防止に 自筆証書遺言書の保管制度

昨年7月10日、法務局で自筆証書遺言書の保管制度が開始されました。自筆証書遺言書を法務局で保管すること

で、遺言者の死後、遺言書の紛失や改ざんの恐れを軽減できます。問合せは神戸地方法務局西宮支局(0798・26・0061)へ。

その他

優良運転者表彰「金正賞」の申請受付
対象は令和3年(2021年)2月1日時点で、5年以上の無事故無違反で、金賞受賞後5年(営業用3年、原動機付自転車10年)以上経過している交通安全協会会員。申請は2月26日まで。申請方法など問合せは西宮交通安全協会(0798・33・2377)、または甲子園交通安全協会(0798・46・0369)へ
書き損じハガキで発展途上国の教育支援を
日本ユネスコ協会連盟は、「世界寺子屋運動」として年賀状などの書き損じハガキの回収を実施。書き損じハガキで発展途上国の子供に学校に通う機会や、鉛筆やノート等を提供できます。問合せは西宮ユネスコ協会(0798・35・3868…地域学校協働課内)へ

各種委員を公募

市は、各種委員を公募します=下表参照。詳しくは①1月25日、②③26日から各担当課(①は各支所・市民サービスセンターも)で配布する募集要領または市のホームページをご覧ください。
【申込】所定の応募用紙と設定されたテーマの作文を①1月25日～2月22日、②③1月26日～2月25日に各担当課へ郵送(①必着、②③消印有効)を。持参・Eメールも可
【選考】書類審査、面接(②③は必要に応じて)

Table with 2 columns: ①西宮市健康増進計画・食育推進計画推進会議 and ②環境計画推進パートナーシップ会議 ③環境計画評価会議. Includes rows for 任期, 人数, 対象, ホームページ, 担当課.

フレイル予防で健康長寿

その衰え、本当に年のせい?

最近、「疲れやすくなった」「人と会うのがおっくうになった」といったことはありませんか。また、周りにこんな人はいませんか。これらは“フレイル”と呼ばれる状態かもしれません。2月1日の「フレイルの日」を前に、フレイルへの理解を深め、健康でいきいきとした生活を目指しましょう。

疲れやすくなった

人と会話する機会が減った

体重が減ってきた

出かけるのがおっくう



フレイル について知ろう

フレイルとは、年をとって筋力・認知機能や社会とのつながりなどが低下した状態のことです。このままでは要介護になるリスクが高い状態ですが、早めに気づき、対応することで健康を維持して、自立した生活を送ることもできます。



やせてきたら要注意 高齢期のやせは、肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて、病気でもないのにやせてきたら、かかりつけ医に相談しましょう。

あなたは 大丈夫? 簡単フレイルチェック

- 半年前より2~3kg体重が減った
- 以前より疲れやすくなった
- 出かけるのがおっくうになった
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた
- 以前より人と会話をする機会が減った

1つでも当てはまればフレイルのリスクあり 予防に取り組みましょう



4つの柱でフレイルを予防しよう

生活習慣を見直して できることから始めよう

食事

- 1日3食、決まった時間に食べよう
- 毎日、牛乳・乳製品を取ろう
- 毎食、肉・魚・卵・大豆製品のどれかを食べよう



お口の健康

- デンタルフロス、歯間ブラシ等を使おう
- 定期的に歯石除去や健診を受けよう
- 口腔体操で噛む力・飲み込む力を鍛えよう



運動

- 今より、10分多く体を動かそう
- 家事をするときは、きびきびと動こう
- 寝るより座る、座るより立つことを心掛けよう



社会参加

- 1日に1回以上は外出しよう
 - 週に1回以上、友人や知り合いと交流しよう
 - 月に1回以上、やりがいや楽しさのある活動に参加しよう
- ※電話や手紙、ちょっとした会話やあいさつも有効です。緊急事態宣言の発令期間中は、不要不急の外出は避けるようお願いします



相談 問合せ ▶ 健康について…健康増進課 (0798・26・3667)
▶ 社会参加について…地域共生推進課 (0798・35・3286)

フレイルやフレイル予防に役立つ情報などについて詳しくは、市のホームページ(ページ番号: 31377411)をご覧ください



1月 健康づくりコラム 保健師のひとりごと

◆ 難病ガイドブックのご活用を ◆

難病は、治療方法が確立していない希少な疾病で、長い療養生活が必要になります。保健所では、難病患者が療養生活の中で利用できる制度や福祉サービス、患者会や相談窓口などの情報をまとめた「難病ガイドブック」を作成しています。ガイドブックは、保健所の窓口で配布しているほか、ホームページ(ページ番号: 50731635)からもダウンロードできます。家族や親戚、友人などで療養中の方がいましたら、ぜひご活用ください。また、保健所では相談業務も行っていますので、気軽にお問い合わせください。



問 保健所健康増進課(0798・26・3669)

警察署からの 情報110番



鍵の管理を徹底しましょう!

知らないうちに合鍵が作られているかもしれません

事例
マンションの住人が集合ポスト等に隠していた鍵の番号等を確認し、業者に作製させた合鍵で、住居に侵入する窃盗事件がありました。鍵の種類等により異なりますが、鍵本体のほか、番号等から合鍵が作製される可能性がありますのでご注意ください

- 防犯対策**
- 鍵を 自宅のポスト等に置かない
 - 鍵を 不用意に見せない 渡さない
 - 鍵を スマホやデジカメで撮影させない



問 西宮警察署(0798・33・0110)、甲子園警察署(0798・41・0110)