

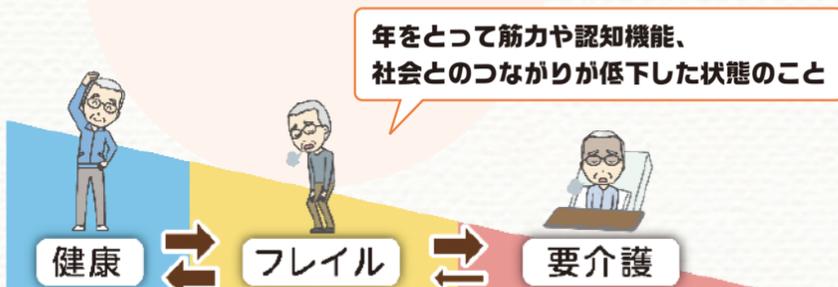


自粛生活で体力が衰えていませんか？ コロナにもフレイルにも負けないで！

2月1日は「フレイルの日」。新型コロナ感染予防のため、外出機会の減少や、動かない時間の増加によるフレイルの進行が心配されています。フレイルを予防して、健康で生き生きとした生活を送りましょう。

問 健康増進課 (0798・26・3157)

フレイルとは・・・？ (HP) 31377411



フレイルとは、日本語で「虚弱」という意味です。フレイルは健康と要介護状態の「中間的段階」のこと。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。

チェックしよう！

- 出かけるのがおっくうになった
- 以前より疲れやすくなった
- 半年前より2kg～3kg体重が減った
- 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！

フレイルは予防できます！ (HP) 14053400

コロナ禍でも体力・筋力の低下を食い止めましょう

「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」状態になることが心配されます。筋力の低下を予防し、転倒などを防ぐには日頃からの運動が大切です。体操や筋力トレーニングなども大切ですが、普段の生活の中で「動かない」時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動で体と心を守りましょう。 ※基本的な感染対策を徹底し、無理のない範囲で行いましょう

普段の生活にちょっとプラス！

<p>家事をキビキビ行う</p> <p>家事も立派な運動です！</p>	<p>座っている時間を減らす</p> <p>今より10分多く体を動かそう！</p>
<p>人混みを避けて外に出る</p> <p>人と話す機会があるとベスト！</p>	<p>できるだけ階段を使う</p> <p>立ち座りを行うのも効果的！</p>

動画を見て、レッツ体操！

西宮いきいき体操



カラダとココロのメンテナンス
～みやたんとWe are here体操～



ストレッチやリズム体操
(市公式YouTube)



「フロムにのみや」(ケーブルテレビペイコム11チャンネルで毎日4回放送)では、手軽にできる運動を紹介するコーナー「スポトレ」をお届けしています

健康ポイント事業 (対象：70歳以上…令和3年(2021年)4月時点)

活動量計やスマホアプリを使用して、ウォーキングや健康づくりに関するイベントなどに参加することでポイントを貯め、貯めたポイントを商品券などに交換できます。



☎ 西宮市健康ポイント事業運営事務局 (タニタヘルスリンク内) …0120・539・149
(受付時間) 午前9時～午後6時(土・日曜、祝・休日を除く)

予防の秘訣は他にもあります！こちらをご覧ください

その衰え、本当に年のせい？
フレイル予防で健康長寿



⇒リーフレットは保健所や公民館などで配架中 ↑市HP



体の状態を知ろう！ (HP) 71364951

日頃から、自分自身の健康状態を把握することは大切です。1年に1回は健診(検診)を受診して、自分の体の状態を確認しましょう！

市が実施している各種健康診査は、市政ニュース毎月25日号(12月は10日号)「保健だより」か、市のホームページで確認を



人生100年時代、長い人生をできるだけ元気に過ごしたい！そのカギは「フレイル予防」です。自分の体や心のサインを見逃していませんか？ ささいな衰えがフレイルのサインです。年をとってからではなく、若い頃から意識しても早すぎることはありません。不安のある方は、ぜひご相談ください。



健康増進課・野島係長

新型コロナウイルス感染症関連情報

※2月3日時点の情報で作成

子育て世帯への臨時特別給付金

再周知

国制度

(HP) 22063475

申請は済んでいますか？

対象世帯に 児童1人当たり **10万円**

対象 平成15年(2003年)4月2日～令和4年(2022年)3月31日に出生した児童を養育している父母等

※令和2年(2020年)中の所得が児童手当の所得制限を超えないこと(扶養人数3人で960万円)

支給金額 対象児童1人当たり10万円

※本市は、現金5万円＋クーポン5万円相当ではなく、現金10万円を一括支給

申請が必要な人 申請は郵送で原則**3月18日(必着)まで**

- ▶ 高校生相当の児童(※)のみ扶養している世帯
(※)平成15年(2003年)4月2日～18年(2006年)4月1日に出生の人。婚姻している場合は対象外
- ▶ 令和3年(2021年)9月1日～4年(2022年)3月31日出生の新生児を新たに養育する世帯
- ▶ 公務員で「児童手当」を職場から受け取っている世帯
- ▶ これまでに「児童手当」を申請していなかった世帯

申請不要の人(公務員を除く昨年9月の児童手当を西宮市から受給した人)には、昨年12月27日に児童手当振込口座に振込済

問 子育て手当課 (0798・23・8051)

詳細は決まり次第

市のホームページと本紙2/25号に掲載します

NEW

市独自

(HP) 69363211

対象外世帯に 児童1人当たり **5万円**

市は、国事業「子育て世帯への臨時特別給付金(以下、国の給付金)」で、所得制限により支給対象とならない世帯(※)に対して、市独自に臨時特別給付金(対象児童1人当たり5万円)を支給します。

(※) 国の給付金の対象児童を養育していて、令和2年(2020年)中の所得が「児童手当所得制限限度額」を超過する人

▶ 「離婚等で受け取れなかった世帯」への給付金(対象児童1人当たり10万円)については、国と調整の上、詳細が決まり次第お知らせします

申請は
2/28まで

国制度
再周知

低所得の子育て世帯に対する
子育て世帯生活支援特別給付金

対象児童一人当たり5万円を支給。受付期限は2月28日。収入制限等の支給要件あり。詳細は市のホームページでご確認ください

▶ ひとり親世帯……子育て手当課(0798・23・0185 (HP) 84802671)

▶ ひとり親世帯以外…同課(0798・23・8051 (HP) 70280854)

国制度

申請は9月30日まで

住民税非課税世帯・家計急変世帯
臨時特別給付金を支給

対象世帯に10万円
支給には手続きが必要

西宮市臨時特別給付金コールセンター

0120・133・357

【受付時間】 8:45～17:30(土・日曜、祝・休日を除く)

確認書の返信を

住民税非課税世帯

令和3年(2021年)12月10日時点で世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税の世帯(条例により住民税均等割が減免されている世帯や生活保護受給世帯を含む)



詳しくは市のホームページ
(HP) 45137536)で確認を

対象世帯には
確認書を順次送付しています

- ※ 確認書の返送を受けた後、おおむね3週間後に指定口座に振込
- ※ 世帯内に18歳以上65歳未満の令和3(2021)年度住民税未申告者がいる場合は送付不可。未申告者が非課税相当の場合はコールセンターまで

要申請

家計急変世帯

住民税非課税世帯以外で新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当(※)となった世帯(※)世帯員全員のそれぞれの年収見込額が住民税均等割非課税相当水準以下



詳しくは市のホームページ
(HP) 59520807)で確認を

支給要件に当てはまる世帯は、市のホームページで申請書をダウンロード、またはコールセンター、にしのみやスマート申請で申請書の発送依頼をしてください

DV(ドメスティック・バイオレンス)等を理由に本市に避難している人へ

住民票を西宮市に移していない場合でも、住民票を移しているもの(独立した世帯)とみなして、支給要件を満たす場合には給付対象となります。手続方法等の詳細については、決まり次第お知らせします

広告



阪神米穀のお米

えべっさん

■本社 TEL.0798(26)0221(代表)
■http://www.ebessan.jp

お米を食べると太る？

立春を過ぎて暦の上では春になりましたが寒さで運動不足になり、気が付くと体重が増えていたという方もいらっしゃるのではないでしょうか。ダイエット中でも炭水化物は体を動かすためのガソリンの役目をする必要な栄養素ですが、お米に含まれる炭水化物は燃焼効率がよく、バランスよく食べることでダイエットにも効果的といえます。

阪神米穀は「おいしいごはんを食べよう県民・国民運動」を応援しています。

広告



社会福祉法人緑峯会

特別養護老人ホーム

セントポーリア愛の郷

空室あり



食事がおいしい
(料理療法も盛んです)

HPはこちら

楽しい音楽療法、イベント充実
(音楽療法士3名が対応)



- 特養110床・ショートステイ10床
- 全室個室：トイレ、洗面完備
- ユニット型：10名程度のなじみのグループで生活

笑顔で対応します

施設見学
大歓迎!

078-907-1165 担当 西垣 受付時間 9:00～17:00
兵庫県西宮市山口町上山口1584-1

西宮市営住宅に居住の人が対象
市営住宅の住み替え募集
 申込は2月18日～28日

市は、市営住宅の住み替え募集を行います。募集数は35戸。募集住宅の概要など詳しくは、2月18日から配布する申込案内書をご覧ください(郵送料着払いでの送付も可)。次回の住み替え募集は5月の予定。

申込資格	次の条件を全て満たす世帯 ▶現住宅に原則3年以上居住している▶収入基準に合致する ▶家賃滞納が全くない ▶①～⑤のいずれかの理由で現在の住宅での生活に支障がある ▷①要介護4・5、障害または疾病、②車いす、③高齢、④世帯人員の増減、⑤生活環境の変化
申込	申込案内書に添付している申込書(1世帯1通)を西宮市営住宅管理センターへ郵送(2月28日までの消印があり、かつ3月3日までの到着分が有効)を。重複申込無効 ※申込案内書は西宮市営住宅管理センター(六湛寺町9-8)、住宅入居・家賃課(市役所南館3階)で配布

問 西宮市営住宅管理センター (0798・35・5028)

やかん ちゅうがく あんない
夜間中学のご案内 (HP) 71003195

夜間中学は、さまざまな理由で義務教育を受けられなかったり、十分に学校で学ぶことができなかった人のための学校です。

兵庫県には、夜間中学が3校あります。西宮市に居住している人も入学できますので、入学を希望する人は、学事課へご相談ください。

【受付期間】尼崎市…3月31日まで▶神戸市…7月21日まで

問 学事課 (0798・35・3850)

県内の夜間中学

こうべしりつまるやまちゅうがっこうにしのぶんこう	■ 神戸市立丸山中学校西野分校 (神戸市須磨区)
こうべしりつひょうごきたぶんこう	■ 神戸市立兵庫中学校北分校 (神戸市兵庫区)
あまがさきしりつせいりょうきんじょうぶんこう	■ 尼崎市立成良中学校琴城分校 (尼崎市)

消費生活ガイド



トラブルにあったら
 消費生活センターに相談を。
0798・64・0999

インターネットや電話の光回線を解約して、アナログ電話に戻す「アナログ戻し」をめぐる相談が増えています。

《相談事例》大手通信会社を名乗る事業者から「電話を光回線からアナログ回線に戻さないか」と電話があり、ネットを使っていないので契約した。その後、サポート料金として毎月3000円が引き落とされていたため確認すると、1年間のサポート契約にされ

サポート契約になっていた

ていた。解約を申し出るとキャンセル料が発生すると言われた。《アドバイス》大手通信会社の名前が出て、実際は関係のない事業者が勧誘しているケースがあります。勧誘されたときは、契約先、費用やサービス内容、解約条件などをしっかり確認し、必要ないと思ったらきっぱり断り、アナログ回線に戻したい場合は、現在の契約先や回線業者に問い合わせましょう。

災害 救急

令和3年 消防局出動状況

令和3年(2021年)の消防局の出動状況の概要をお知らせします。

消防隊	出動件数：1141件(前年比23件増) 火災件数：81件(前年比3件減) 《主な火災原因》コンロ…13件 ▷放火(疑いを含む)…10件▷たばこ…9件 火災以外の出動(緊急確認、支援活動等)：1060件(前年比26件増)	火災による死者5人 負傷者8人
救助	出動件数：481件(前年比31件増) 救助人員：234人(前年比10人増) 《主な内訳》建物事故…231件▷交通事故…27件	
救急	出動件数：2万2230件(前年比628件増) 搬送人員：2万170人(前年比595人増) 《主な内訳》急病…1万4269件(全体の約64%) ▷一般負傷…3806件▷交通事故…1476件	

問 火災・救助…警防課 (0798・32・7330)
 救急…救急課 (0798・32・7318)

火災危険に十分注意を

コンロ使用時は目を離さない

コンロが原因の火災は、ここ数年間火災件数の1位となっています。調理中は火災危険に十分注意してください。

- 【コンロが原因の火災事例】
- 油を熱していたことを忘れて、その場を離れてしまい出火
 - 周辺に置いてあったスプレー缶が、輻(ふく)射熱を受けて破裂し出火

コンロ使用時の注意点

- ▶コンロからは目を離さない
 てんぷら油等が少量のときは、油の温度が急激に上昇し発火する危険がある
- ▶コンロ周辺を整理整頓する
 輻射熱は目に見えないので、コンロ付近には燃えやすいものを置かない

セルフ式ガソリンスタンド 給油前は必ず静電気除去を

セルフ式ガソリンスタンドでの給油中に、給油ノズル付近から出火する事案が発生しています。給油前に静電気除去をせず給油したことで、ガソリンの蒸気が静電気の火花により引火したおそれがあります。

給油時の注意点

- ▶静電気除去シートにより静電気を十分除去する
- ▶ライター、たばこ等の火気は絶対に使用しない



(HP) 27199572

問 消防局予防課 (0798・32・7316)

広告

サンシティ宝塚
 ～上質でゆとりと安心のある暮らしを～

リニューアル居室完成 15室
個別相談・見学会
 2022年 2月13日(日)～3月15日(火)
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程を変更する可能性があります。

資料請求、お問い合わせ等
 お気軽に
 ご連絡ください

【受付時間】9:00～17:00
 土曜・日曜・祝日も受け付けております
 宝塚市宝塚2-6-26
 運営会社(株)ハーフ・センチュリー・モア

0120-55-6176

【兵庫県有料老人ホーム設置運営指針による表示】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用方式●利用料の支払い方式/一時金方式●入居時の要件/入居時自立(70歳以上の方)●介護保険/兵庫県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)●介護居室区分/全室個室●介護にかかわる職員体制/1.5:1以上●建物の権利形態/賃借

広告

JR西宮駅南側
 徒歩 **2分**
 国道2号線沿い

借金問題 任意整理 自己破産 個人再生
過払金請求

●過払金請求は、取引終了後10年で時効です。お早めに!
 ●借入の資料なしでもご相談可能です!

相続 離婚 交通事故 その他 民事事件一般

相談料は無料! ●法律相談:夜間・休日対応 ●予約受付:平日9時～17時

西宮法律事務所
 電話番号 **0798-26-2726**
 ホームページ <http://www.nishinomiya-law.jp/>
 兵庫県弁護士会所属 弁護士/芦原 健 弁護士/楠元 亨

至神戸 JR西宮駅 フレンテ西宮 至大阪
 国道2号線
 〒662-0912 西宮市松原町4番1号西宮ステーションビル302号

市県民税の申告

郵送での申告にご協力を!

問 市民税課 (0798・35・3267) (HP) 53299702

申告内容を確実に市県民税の計算に反映させるために、漏れなく正しい申告をお願いします。申告書の様式や記入方法などについて詳しくは、市のホームページをご覧ください。

市県民税の申告期限は3月15日です。その後も申告はできますが、市県民税や各種保険料等の算定、課税(所得)証明の発行時期等が遅れる場合があります。郵送の場合は、市民税課(〒662-8567六湛寺町10-3)へ。

申告に必要なもの

- 市県民税申告書(市から事前送付されている人)
- 源泉徴収票など収入の分かるもの
- 本人確認書類(以下のいずれか。郵送の場合は写し)
 - マイナンバーカード
 - マイナンバーが確認できる通知カード等と運転免許証や旅券等
- 各種控除を受ける人は、生命保険料や国民年金保険料等の控除証明書、医療費控除またはセルフメディケーション税制の明細書、配偶者の所得が分かるもの、障害者手帳などが必要。また、医療費控除を申告する場合は、事前に明細書の記入が必要

市県民税の申告会場 予約不要

会場	開設期間(土・日曜、祝・休日を除く)	受付時間
市役所本庁舎2階	2月10日(木)~3月15日(火)	9:00~17:30
瓦木公民館 別館 <small>(注)瓦木支所ではありません</small>	2月14日(月)・15日(火)	9:30~11:30
甲東支所	2月17日(木)・18日(金)	13:00~16:30
鳴尾支所	2月22日(火)・24日(木)・25日(金)	
山口支所	3月3日(木)・4日(金)	9:45~11:30
塩瀬支所	3月8日(火)・9日(水)	13:00~16:30

※各申告会場での申告受付初日の午前中は大変混み合います
※山口・塩瀬支所では、上記受付日時以外でも申告書を預かることができます

令和4(2022)年度からの主な改正点

主な改正について詳しくは、市のホームページでご確認ください。
(HP) 17723900



- 住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)の特例の延長等**
消費税率10%の住宅を取得した場合に住宅ローン控除の控除期間を13年とする特例の入居期限が令和4年12月31日までに延長されました
- 国や地方自治体を実施する子育てに係る助成等の非課税措置**
保育を主とする国や自治体からの子育てに係る助成等について非課税所得とされました
- 特定配当等及び特定株式等譲渡所得金額に係る申告手続きの簡素化**
個人市県民税の特定配当等及び特定株式等譲渡所得金額に係る所得の全部について申告不要(源泉分離課税)とする場合に、原則として確定申告書の提出のみで申告手続きが完了できるようになりました
- 退職所得課税の適正化**
勤続年数5年以下の法人役員等以外の退職手当等の、令和4年1月1日以降支払い分は、退職所得控除を控除した残額のうち300万円を超える部分の2分の1ではなく、全額が課税の対象となりました

特に注意してほしい申告の種類

記載漏れや誤りが多い項目です。詳しくは、市のホームページでご確認ください。
(HP) 43368523



- ふるさと納税などの寄附金税額控除の申告**
ふるさと納税、県共同募金会・日本赤十字社兵庫県支部への寄附金がある場合や、市・県の条例で指定した法人等への寄附がある場合
- 同一生計配偶者、16歳未満の扶養親族の申告**
所得控除対象外の配偶者や16歳未満の扶養家族でも、要件を満たせば、扶養親族として申告することができます
- 源泉徴収票の添付省略時の注意** 申告書の第二表部分
確定申告で源泉徴収票を添付せず、所得控除の内訳の記入も省略すると、市県民税の税額算定が正しく行えない可能性があります
- 特定配当等および特定株式等譲渡所得金額に係る申告**
あらかじめ市県民税を特別徴収され、申告義務の無いこれらの内容を市県民税に反映させたい場合は、市県民税の納税通知書が送達される日までに申告を
※譲渡損失の損益通算、繰越控除を適用したい場合、所得税と市県民税で異なる課税方式を選択する場合も同様
※申告すると、国民健康保険料など市の各種行政サービスに影響がある場合あり

所得税などの申告書作成会場のご案内

問 西宮税務署 (0798・34・3930)

※入場には、当日配付される「入場整理券」が必要です

西宮税務署

※西宮税務署のみLINEで入場整理券を事前に発行できます。詳しくは国税庁ホームページで確認を



国税庁HP

【開設期間】 2月16日(水)~3月15日(火)の
9:00~16:00(土・日曜、祝・休日を除く)

※入場整理券の配付状況により、早めに受付を終了する場合があります

西宮税務署の 2月20日(日)・27日(日)の
休日申告相談 9:00~16:00

※芦屋税務署との合同開催のため、大変混雑することが予想されます

西宮税務署以外の会場

※土・日曜、祝・休日を除く

アピアホール(阪急逆瀬川駅前「アピア1」5階)	
【期間】 2月15日(火)まで	【相談受付時間】 9:15~15:30
【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)	
フレンテホール(JR西宮駅前「フレンテ西宮」5階)	
【期間】 2月16日(水)~3月15日(火)	【相談受付時間】 9:00~16:00
【対象】 年金受給者、給与所得者の医療費控除など(住宅借入金等特別控除の申告を除く)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の申告を除く)	

広告

公益社 “安心”の家族葬
お葬式は公益社の会館で

24時間 入場可能な 安置室 安心
明るく ちょうどいい サイズの式場 安心
ゆっくり 休める 親族控室 安心
万全の コロナ対策 安心

新型コロナウイルス 感染拡大防止に努めています
マスク 消毒 検温 距離の確保 パーテーション など

事前相談 相談無料 随時受付中 オンラインでもご相談いただけます

公益社 葬儀相談センター [24時間・365日受付]
0120-567-701 「終活セット」「コロナ禍のお葬式」資料をプレゼント!
お電話にてお申込みください。(9:00~17:00受付)

公益社 西宮山手会館 西宮市城ヶ堀町1-40
公益社 甲子園口会館 西宮市中島町16-15 210569

広告

緑豊かな環境、スケールの大きなまち、多彩な個性をそらせるUR賃貸住宅/
UR賃貸住宅のSNS
団地の風景や、暮らしのひとコマなど、SNSを通じて様々な団地の情報を発信中!

Facebook Instagram WEBマガジン うちまちだんち

独立行政法人都市再生機構 西日本支社
大阪市北区梅田2丁目2番22号 ハービスエントオフィスタワー12階
06-6346-3620 UR賃貸住宅

シニア同士の
助け合い事業

西宮市シニアサポート

有償ボランティア募集中!

【問】西宮市シニアサポートセンター (0798・67・0630)

【受付時間】月曜～金曜(土・日曜、祝・休日を除く)の午前9時～午後5時

西宮市シニアサポート事業は、シニア世代相互の助け合いによる有償のボランティア活動です。提供会員として掃除や草取り、買い物、外出の付き添いなど、高齢者の身の回りのことをお手伝いしませんか。

- 【登録要件】60歳以上の人
- 【活動費】1時間500円。30分未満300円
- 【活動時間】1～2時間程度



活動紹介動画

ボランティア 会員の声

- ・ご高齢の人の生活を支えることができ、やりがいになっています!
- ・個人の活動として気楽にボランティアに関わることができる
- ・市の事業で、事務局からのサポートも受けられるので安心



インフォメーション information

市から

3月定例市議会を開催 来年度予算を審査

3月定例市議会が、2月15日～3月18日に開かれる予定です。主な日程は、市長による施政方針演説が2月15日、代表質問が21日と22日、一般質問が24日～3月1日、常任委員会が3日～7日、予算特別委員会の各分科会が8日～14日、本会議での採決が17日の予定です。なお、日程は変更になる場合があります。

本会議の様子は市議会ホームページの本会議インターネット中継で見ることができます。

問合せは議会事務局 (0798・35・3378) へ。

不用品売却の指名競争入札 参加業者の登録受付

市と上下水道局は、令和4(2022)年度内に行う車両・金属くずなど不用品売却の指名競争入札に参加する業者の登録申請を受け付けます。

【申請方法】所定の申請書(※)、納税証明書(※)の写し、古物商許可証および金属くず商許可証の写しなどを2月10日～28日に各申請先へ持参か郵送(消印有効)を(※)10日から市のホームページ(市…HP80728343▷上下水道局…HP79602182)でダウンロード可

【申請先】市…会計課(〒662-8567 六湛寺町10-3市役所本庁舎1階 ☎0798・35・3170) ▷上下水道局…同局上下水道総務課(〒662-0918 六湛寺町8-28市役所第二庁舎7階 ☎0798・32・2208)

固定資産税・都市計画税 第4期 納期限は2月28日

納付には口座振替が便利です。納付が難しい人は、納期限までに納税課へご相談ください。問合せは、課税については資産税課(0798・35・3269)、納税については納税課(0798・35・3238)、口座振替については税務管理課(0798・35・3234)へ。

市税の納付には便利な口座振替等のご利用を

口座振替を利用すると、納期ごとに金融機関等へ行く必要がなく、納め忘れもないため便利です。口座振替の申込は、金融機関の窓口や税務管理課(市役所本庁舎2階)、支所等のほかインターネットでもできます。

他にも、クレジットカード(Yahoo!公金支払い)やスマホ決済(モバイルレジ、PayPay、LINE Pay)も利用できます。

市税の納付について詳しくは、市のホームページをご覧ください。

【問】税務管理課(0798・35・3234) (HP)82062983

児童手当・特例給付を 2月15日に支給

市は、2月15日に昨年10月～1月分の児童手当および特例給付を支給します。支払内容は、昨年10月に送付した支払通知書、または認定通知書、額改定通知書等でご確認ください。

問合せは子育て手当課(0798・35・3189)へ。

2月16日 防災スピーカー・ 緊急告知ラジオが鳴ります

2月16日(水)午前11時頃、地震・津波や武力攻撃などの発生に備え、情報伝達試験を行います。

市内147カ所に設置の防災スピーカーとさくらFMから訓練放送(緊急告知ラジオも起動)が流れるほか、にのみや防災ネットからメールを配信します。放送された内容は、電話(050・5578・2628)で確認できます(通話料有料)。詳しくは市のホームページ(HP65256929)で確認できます。

問合せは災害対策課(0798・35・3626)へ。

特別障害者手当・障害児福祉手当 視覚障害の認定基準が変更

4月1日から特別障害者手当・障害児福祉手当の視覚障害の認定基準が変わります。詳細や新しい診断書書式等についての問合せは、障害福祉課(0798・35・3757)へ。

市立中央病院の人間ドック 2月18日受付開始

対象は4月～9月受診分です。来年度から上部消化管検査は内視鏡検査(経口・経鼻)のみで、X線検査は選択不可となります。下部消化管検査(オプション)は廃止します。

問合せは健康管理センター(0798・64・1515…中央病院内)へ。

【予約方法】2月18日の午前8時半～午後4時に専用電話(0798・68・5170)、21日以降は月曜～金曜(土・日曜、祝・休日を除く)の午前9時～午後4時に代表電話(0798・64・1515)か窓口で受付 ※今後の状況により、人間ドックの実施を中止する場合あり

軽自動車税(種別割) 廃車手続き等は3月中に

軽自動車税(種別割)は4月1日現在で、原動機付自転車や軽自動車などを所有している人に1年分の税金がかかります。

所有していないのに廃車や譲渡の手続きをしていない人は、3月中に手続きが無ければ、令和4(2022)年度も課税されますのでご注意ください。問合せは税務管理課(0798・35・3209)へ。

◆北部図書館の休館・若竹分室の休館 蔵書点検・整理のため、次の期間は休館。返却ポストや休館等に関する問合せは中央図書館(0798・33・0189)へ

【期間】北部図書館…2月14日～17日▷若竹分室…2月27日～3月3日

◆西宮マリナパークシティ戸建地区地区計画の原案を縦覧 2月10日～25日の執務時間中に都市デザイン課(市役所本庁舎5階)と市のホームページ(HP22258928)で閲覧可。区域内の土地に所有権等の権利を持ち、この原案に意見のある人は、縦覧期間中に市長宛てに意見書を提出可。問合せは都市デザイン課(0798・35・3688)へ

◆西宮市森林整備計画案の縦覧 2月28日までの執務時間中に農政課(市役所第二庁舎11階)のほか、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、市のホームページ(HP57158166)で閲覧可。計画案に意見

のある人は、縦覧期間中に市長宛てに意見書を提出可。問合せは農政課(0798・34・8489)へ

◆都市計画防火の施設の変更案を縦覧 2月10日～24日の執務時間中に消防局警防課(市役所第二庁舎2階)と市のホームページ(HP39429993)で閲覧可。変更案に意見のある人は、縦覧期間中に市長宛てに意見書を提出可。問合せは消防局警防課(0798・32・7310)へ

官公署から

◆交通需要軽減キャンペーンを実施 期間は2月28日まで。国道43号・阪神高速3号神戸線の大気環境改善に向けて、阪神高速5号湾岸線等への迂(う)回をお願いします。問合せは国土交通省近畿地方整備局(06・6942・1141)へ

その他

◆3月8日からハローワーク西宮が移転 移転先は、池田町13-3JR西宮駅南庁舎(旧西宮消防局庁舎)2階～4階。駐車場はありません。3月7日(月)は臨時休業。問合せはハローワーク西宮(0798・75・6711)へ



善意の寄託

【12月分】《市宛て》★「青い鳥」福祉基金へ 村田泰造、西宮市佛教会、竹下みち子、佐々木富之、マリン技研サービス、匿名3件=合計236万4503円(敬称略)

広告主を募集

市立図書館のホームページ、壁面、雑誌スポンサー

【掲載期間】 ホームページ・壁面…1カ月単位(複数月可)
雑誌スポンサー……来年3月末まで

【申込】 3月1日午前9時半から中央図書館へ持参・郵送・Eメール ※先着順

【HP】 市立図書館ホームページ

【問合せ】 中央図書館 (0798・33・0189)



	枠数	規格	月額掲載料	
市立図書館 ホームページ バナー	A	4	縦50ピクセル×横170ピクセル。20KB以内。形式はGIF、JPEG、PNGのいずれか	各5000円
	B	8		各4000円
北口図書館 壁面	12	A1サイズ(縦84.1㍉×横59.4㍉)	各5000円(※)	
鳴尾図書館 壁面	8	A2サイズ(縦59.4㍉×横42㍉)	各4000円(※)	

(※)別途要行政財産目的外使用料(月額356円)。4月分からの12カ月分の一括申込で、1カ月分の広告料無料

	内容
雑誌スポンサー	対象雑誌の購入費用相当額を負担することで、最新号のカバーにスポンサー名や広告を掲載し、希望の図書館に配架

中央体育館の屋内壁面

【掲載期間】 4月から1年間

【申込】 2月10日～25日にスポーツ推進課(市役所本庁舎8階)へ持参・郵送(必着)・Eメール ※要綱・基準に適合するものの中から、金額の高い順に決定

【HP】 市のホームページ(HP39611092)

【問合せ】 スポーツ推進課 (0798・35・3426)

	枠数・月額掲載料
中央体育館 屋内壁面	2枠…各1万円以上▷2枠…各4000円以上

Web配信講座「発達の子どもの不器用さへの支援」

2月22日(火)午後5時~3月23日(水)午後5時
2000円
関西学院子どもセンター発達支援事業ういんぐHP
同事務局(52・4371)

交通事故被害者支援のためのセミナー

2月26日(土)午後1時半~
鳴尾公民館
行政書士による適正な自賠責保険の請求方法など
あり
相続遺言・交通事故支援センター(090・5659・6891...松本方)

国際理解講座

3月5日(土)午後1時半~
職員会館
アメリカ人講師による「親から始まる正解のない時代を生き抜く世界基準の子育て」
あり
西宮市国際交流協会(32・8680)

普通救命講習会

3月6日(日)の午前9時半、216日(水)の午前9時半、午後2時~
消防局
2はe-ラーニング
各10人。先着順
2月14日、22日から市HPが専用電話(38・6577)
13098195

人形劇団クラルテから学ぶ人形劇おとな講座

3月6日(日)午後1時~
大学交流センター
人形劇を演じることに興味がある人
30人。先着順
2月14日から文化振興課(35・3425)

関西学院大学心理学実践センター 公開講座(オンライン)

3月7日(月)午前10時~21日(月・祝)午後11時
児童思春期の不安と心のケア
同センターHP
同センター(31・0791)

健康・福祉

アイビー みんなのつどい

3月5日(土)の午後1時半、2時半~
総合福祉センター
障害のある人やその家族等の仲間づくりや相談
あり
西宮市社会福祉協議会HP
西宮市障害者就労生活支援センター アイビー(22・2725)

スポーツ・アウトドア

サバイバルマスター

いずれも日曜午前10時~2月20日...水のろ過装置をつくろう! 27日...キャンプでも使えるナイフ講座
甲山森林公園 小学生以上
各回5200円 あり
同公園管理事務所(73・4600)

西宮市長杯バドミントン大会

3月13日(日)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
2月16日までに西宮市バドミントン協会(71・2267...妹尾方)

基礎から学ぶ山歩きセミナー

いずれも日曜午前9時~3月20日...市民会館で講義 4月3日...六甲・東お多福山周辺で実技講習
2000円 50人。先着順
3月3日から西宮明昭山の会(06・6878・5960...吉田方)

西宮スポーツセンターの催し

- 下表のとおり
同センター(73・7581)
自力de整体トレーニング体験会
2月23日(水・祝)午前11時~
同センター 20人。先着順
2月14日午前10時から電話で同センター
コアボディメイク体験会
2月23日(水・祝)正午~
同センター 20人。先着順
2月14日午前10時から電話で同センター
サッカー体験会!!
3月15日(火)・22日(火)の午後5時10分~...①3歳児、②4歳児、③5歳児・小学1年生▷6時25分~...④小学4・5年生▷6時40分~...⑤小学2・3年生
中央多目的グラウンド
①②各8人、③~⑤各24人。先着順
2月14日午前11時から電話で同センター
始めてみようフィットネスライフ
3月19日(土)午前9時半~
中央体育館武道場
リズムに合わせてかんたん体操等
18歳以上。在勤・在学者可
30人。先着順
2月15日午前10時から電話で同センター
小学生バレーボール交流会
3月20日(日)午前9時~
中央体育館分館
小学4年生~6年生のバレーボール経験者
500円
30人。先着順
2月14日午前9時から同センターHP

その他

市民・北口ギャラリー 来年度下半期使用申込を受付

下半年(10月4日~来年4月2日)使用分の申込を受付。3月1日(火)の午前10時~10時半に、市民ギャラリーは同ギャラリー2階講座室、北口ギャラリーは大学交流センター(創作室は空き区分のみ受付)まで。抽選は10時半から
市民ギャラリー(33・1666)、北口ギャラリー(69・3160)

相談

ひとり親家庭のための弁護士特別法律相談

3月9日(水)午後2時~
男女共同参画センター ウェーブ

人事募集

市の会計年度任用職員A
人事課(35・3514) 26633429
2月10日~16日に同課
※詳細は市HPで確認を
①本庁舎衛士
健康で変則勤務に対応できる人
②生活保護受給者の健康管理指導等業務
保健師免許取得者でパソコン操作(エクセル・ワード)ができる人
③高齢被保護世帯への訪問調査等業務
次の全ての条件を満たす人▷社会福祉士・精神保健福祉士・社会福祉主事任用資格のいずれかを有する▷福祉・医療・介護分野での相談・対人援助実務経験が3年以上ある▷普通自動車の運転ができる人
④生活保護の面談・訪問調査等業務
社会福祉士・精神保健福祉士のいずれかの資格を持ち、福祉施設・病院等での相談業務の経験が2年以上ある人
⑤感染症予防対策業務
保健師免許取得者
⑥保育所等での保健指導業務
保健師免許取得者で普通自動車の運転ができる人
⑦アスベスト飛散防止対策業務
次の全ての条件を満たす人▷パソコン操作(エクセル・ワード)ができる▷普通自動車の運転ができる▷土木・建築工事の現場で施工管理の経験が3年以上ある、または土木・建築工事の現場で作業に従事した経験が11年以上ある

離婚・親権などに関する相談
あり
子供家庭支援課(35・3166)

女性のためのチャレンジ相談

3月16日(水)の午後1時、2時、3時~
男女共同参画センター ウェーブ
転職・再就職・起業・資格取得などの相談
あり
同センター(64・9495)

スクール・資格

防火・防災管理再講習

3月18日(金)午前10時~
市役所第二庁舎3階
2000円 あり
2月17日までに市HP 85475517
消防局予防課(32・7316)

県立総合衛生学院(神戸市) 介護福祉学科4月入学生

介護福祉士の専門学校(2年制)
高校卒業または同等程度の人
80843164
同学院(078・361・4001)

ようこそ! 北山緑化植物園へ
このコーナーでは、北山緑化植物園で行われる教室や催し等を紹介しします。
花と緑の教室(3月分)
基本を学んで剪(せん)定上手になろう!
19日(土)午前10時~ ¥200円
20人。先着順
2月15日午前9時から同園
春の自然観察
24日(木)午後1時~ ¥200円
20人。先着順
2月15日午前9時から同園
施設の利用状況等の最新情報は、同園HPでご確認ください
【問合せ】北山緑化植物園(0798・72・9391...水曜休み)

市主催 仲間づくり・健康づくりに
スポーツ教室の参加者募集!
(来年度実施・通年制)
ミライクススポーツ
【対象】小学1年生~3年生
体づくりや仲間づくり☆
さまざまなスポーツで
体も心も育てよう!
スポーツ塾
【対象】50歳以上
運動やスポーツで体力の
向上とレベルアップを
目指しましょう☆
ロコトレ&スポーツ
【対象】60歳以上
自分のペースで楽しく
健康維持や仲間づくりが
できます!
会場 項目 ミライクススポーツ スポーツ塾 ロコトレ&スポーツ
中央体育館 - ○ -
中央体育館分館 ○ ○ ○
北夙川体育館 ○ - -
流通東体育館 ○ - ○
塩瀬体育館 ○ ○ -
松原体育館 ○ ○ -
実施日、料金等詳細は、西宮スポーツセンターHPで確認を
申込はWEBのみ!(2/17まで受付)
1 会員登録(同HP右上 ログインから)
2 ログイン後、教室一覧から選択を
同 西宮スポーツセンター(0798・73・7581)

⑧診療事業課での作業療法士業務
作業療法士の資格を持ち、小児作業療法の実務経験が3年以上ある人
⑨水路使用料の訪問徴収、調査・指導業務
窓口業務の経験があり、普通自動車の運転ができる人。金融機関・公共団体等で債権管理・回収業務の経験があることが望ましい

市の会計年度任用職員B
春休み期間中の児童館行事の補助等
週2日~6日で1日4時間~7時間勤務。児童館によって異なる
38901659
人事課(35・3514)
AM調理員(市立保育所での調理業務)
給食調理経験者(調理師免許資格取得者が望ましい)
保育所事業課(35・3906)
来年度市立保育所の保育士
月曜~金曜の午前8時25分~午後4時55分。早出・遅出勤あり
25568861
保育所事業課(35・3906)

来年度教育委員会の会計年度任用職員B
教育人事課(35・3834) 10170837
※詳細は市HPで確認を
学校園を巡回し、医療的ケアを行う看護師
看護師または准看護師の資格取得者

市の保育士登録・相談会
(会計年度任用職員)
3月6日(日)の午後1時~5時(受付は4時半まで)
プレラにしのみや4階
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



感染者・中等症以上の患者が増加しています！ 一人ひとりが感染対策と療養の備えを

電話がつながりにくい場合があります。
よくある質問と回答はこちらでご確認ください

オミクロン株は重症化率こそ低いものの、感染拡大が極めて速く、感染者(陽性者)数は急増、高齢者の患者が増え、中等症(酸素投与必要等)以上の患者も増加しています。
職員の感染も重なって保健所業務がひっ迫する中、医療資源を必要な人に届けるため、保健所の連絡方針等を変更しています。日頃から感染対策を徹底し、食料品や衛生用品の備蓄など、自宅療養への備えをしておきましょう。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

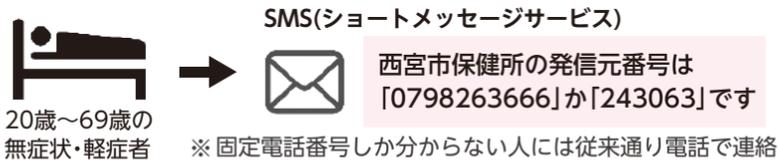
※本紙は2/3時点情報。最新情報は市HPで確認を

新型コロナウイルス医療相談窓口
0798・26・2240
FAX 0798・33・1174
受付 9:00~19:00
時間 (土・日曜、祝・休日は17:00まで)

「陽性」と診断された人へ

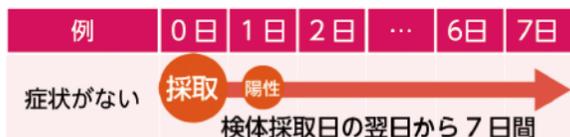
▶ 20歳~69歳の無症状・軽症者には従来の電話連絡に代えて、携帯電話にSMSで連絡

陽性と診断された人には、医療機関からの報告確認後、保健所から自宅療養等の案内を連絡していますが、これを迅速に行うため、SMSを活用します。



自宅療養期間は?

▶ 症状なし... 検体採取日の翌日から7日間



自宅療養期間中に発症した場合は、下の「症状あり0日目」に移行し、療養期間が延長されます



▶ 症状あり... 発症日の翌日から10日間、かつ症状軽快後72時間経過するまで



身近な人から「陽性だった」と連絡があれば

▶ 以下の手順で「濃厚接触者かどうか」、ご自身で確認を

※陽性者数急増のため、同居家族や接触のあった人には、保健所からではなく陽性者本人から濃厚接触者である(または可能性がある)ことを伝えていただいています

- 1) 陽性者にA検査日、B発症日、C(あなたとの)最終接触日を確認
- 2) 陽性者の感染可能期間を計算する
...陽性者が無症状ならA検査日の、症状ありならB発症日の2日前以降



2) C最終接触日は感染可能期間内ですか?
いいえ → 濃厚接触者に該当しません
はい ↓

3) 感染可能期間中の接触状況は、以下のいずれかに該当しますか?
いいえ → 濃厚接触者に該当しません
はい ↓

- 陽性者と同居している
- お互いにマスクなしで、手が触れる距離で15分以上会話した
- 陽性者がマスクせず、手が触れる距離で15分以上会話した

濃厚接触者に該当します 症状がある場合はかかりつけ医等に電話で相談を

▶ 陽性者と同居でない...C最終接触日の翌日から原則7日間(※)自宅待機を



▶ 陽性者と同居...住居内で感染対策を講じた日の翌日から原則7日間(※)自宅待機を



対策が遅れると待機期間が延びてしまいます

着実に進めています 3回目ワクチン接種

※本紙は2/3時点情報。最新情報は市HPで確認を
西宮市新型コロナワクチン接種コールセンター
0120・622・999 受付時間 9:00~17:30 (土・日曜、祝・休日も受付)

接種対象

18歳以上
接種券が届いた人から予約することができます。ただし、接種ができるのは2回目接種日から6カ月が経過した日以降です。

5歳~11歳の1・2回目接種は? NEW

厚生労働省は、5歳~11歳に接種できるファイザー社製の新型コロナウイルスワクチンについて、薬事承認しました。希望者が速やかに接種を受けられるよう、市で小児科医と調整の上、3月10日頃から接種開始となる見込みです。接種券は対象者に2月25日頃発送予定です。

12歳以上でワクチン1・2回目接種がまだの人へ

一部の個別医療機関、県の大規模接種会場で接種できます

接種券の発送スケジュール NEW

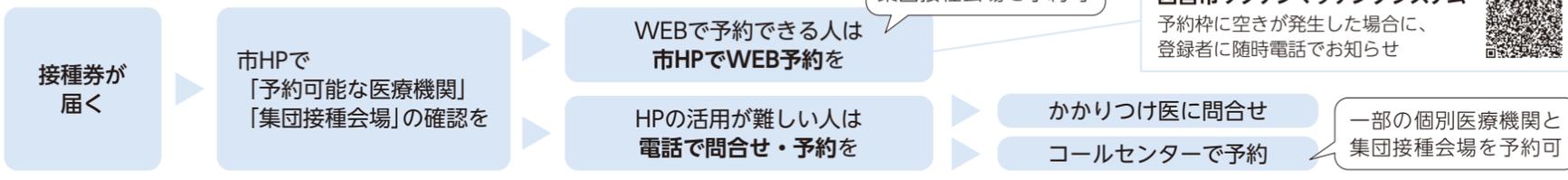
▶ 65歳以上の場合		▶ 18歳~64歳の場合	
2回目接種完了日	発送日(予定)	2回目接種完了日	発送日(予定)
昨年7月21日~31日	2月 9日	昨年7月 1日~31日	2月12日
8月 1日~31日	2月12日	8月 1日~15日	2月22日
9月 1日~15日	2月22日	8月16日~31日	3月 2日

※以降順次発送予定。届かない場合は市HPから申請するか、コールセンターへご連絡を

接種会場

- 個別医療機関** ファイザーか武田/モデルナ
市内約250カ所ので接種可。まずはかかりつけ医の医療機関での接種のご検討を
- 集団接種会場** ファイザーか武田/モデルナ
阪神西宮会場(産所町10-2)▷市立中央病院▷西宮北口アクタ会場▷甲子園特設会場(甲子園高潮町3-30)▷山口ホール▷塩瀬公民館
- 武田/モデルナ 県の大規模接種会場** (深津町2-28)

予約方法



ワクチン接種は強制ではありません 体質や持病などの理由で、ワクチンを接種しない(できない)人もいます。接種の強制や差別、不利益な取り扱いを行うことのないよう、ご理解とご協力をお願いします