



熱中症に気をつけて!

気温が高くなる7月～8月が発症のピーク

熱中症とは、室温や気温、湿度が高い環境の中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が動かなくなり、体温上昇やめまいなど、さまざまな症状を引き起こす病気です。日頃から熱中症予防を心掛け、元気に夏を過ごしましょう。

問 健康増進課 (0798・26・3667)

WBGT 暑さ指数を確認しよう

暑さ指数28以上は要注意

暑さ指数(WBGT)とは、「気温、湿度、輻(ふく)射熱(*)」の3つを取り入れた、熱中症予防のための指標です。暑さ指数が28を超えると熱中症患者発生率が急に増えるため、注意が必要です
 (*) 輻射熱…地面や建物・体から出る熱

環境省のホームページから確認できます



熱中症予防ポイント

暑さに備えた体づくり

適度に運動(*)をしたり、入浴で汗をかくことで暑さに慣れましょう

(*) やや暑い環境でややきついと感じる強度で30分程度



暑さを避ける

- 外出時には日傘や帽子を着用
- 涼しい服装にする
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- 保冷グッズや携帯型扇風機を活用する



こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

※目安は1日当たり1.2ℓ



ペットボトル 500ml 2.5本

大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

日頃から体調管理

- 日頃から体温測定、健康チェックをし、体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう
- バランスの良い食事と十分な睡眠を取って、熱中症にかかりにくい体づくりを心掛けましょう



エアコン使用中もこまめな換気を

エアコン等を利用する際は、感染症予防のため換気しつつ、室内温度が28℃を超えないようにこまめに調整しましょう



屋外ではマスクを外す

近距離(2ℓ以内を目安)で会話をする時はマスクを着用しましょう
 (2歳未満は着用不要)



※各施設等でのマスク着用は、施設管理者の指示に従いましょう

高齢者、子供、障害のある人は特に熱中症になりやすいので、周りの人の声掛けや気づきが大切です



石井市長が地域に出向きます

市政報告・広聴会 開催

日程	時間	会場	定員(先着順)
①7月26日(火)	午前10時～11時20分	市役所第二庁舎6階	会場:50人 オンライン:100人
②7月30日(土)	午前10時半～11時50分	鳴尾中央センター(鳴尾支所3階)	各50人
	午後1時半～2時50分	大学交流センター	
③7月31日(日)	午前10時半～11時50分	東山台コミュニティ会館 ナシオンホール	各50人
	午後1時半～2時50分	山口公民館	

※①のオンラインはZoomで配信

問 市民相談課 (0798・35・3100)

7/26はオンラインでも参加できます

市長が地域に出向き、各地域ごとに用意した話題について報告します。また、参加者が会場で記述した意見等を市長がいくつか取り上げてお話しします。ぜひご参加ください。

申込 6月29日午前9時～①7/20、②③7/27の午後5時半まで

市のホームページから

電話で市民相談課(0798・35・3100)へ



託児あり(対象は生後7カ月～未就学児。定員各5人。先着順。要申込)



HP 45930008

※参加・託児ともに、空きがある場合に限り、当日会場でも受け付けます

新型コロナウイルス感染症関連情報

※6月16日時点の情報で作成

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

新型コロナワクチン接種関連情報 4回目接種 使用ワクチン：ファイザー社、武田/モデルナ社



4回目接種は、新型コロナウイルス感染症にかかったときの重症化予防を目的に、3回目接種を受けた日から5カ月を経過し、接種を希望する下記対象者に実施します。

対象、接種券の発送・申請

60歳以上の人

Table with 2 columns: 3回目接種完了日, 発送日(予定)

発送日から1週間が経過しても接種券が届かない場合や送付先を変更する場合は市HPから手続き、またはコールセンターへご連絡を

18歳以上59歳以下で基礎疾患を有する人、新型コロナウイルス感染症に感染した場合に重症化リスクが高いと医師が認める人

申請が必要(申請方法は市HPまたはコールセンターで確認を) ※接種対象かどうかはかかりつけ医に相談を

接種会場・予約方法

個別医療機関 市内約300カ所を実施。まずは、かかりつけ医での接種の検討を

市の予約システムに登録されている医療機関は、市HPまたはコールセンターで予約、その他は直接医療機関で予約

集団接種会場 阪神西宮会場、市立中央病院、西宮北口アクタ会場 甲子園特設会場、山口ホール、塩瀬公民館

市HPまたはコールセンターで予約

おくすり手帳の持参、会場内でのマスクの着用にご協力をお願いします

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・休日受付)

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

国制度 対象児童1人につき5万円 (HP) 90106435

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金

問 子育て世帯特別給付金担当 (0798・35・1800)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、食費等の物価高騰等に直面する低所得の子育て世帯を支援します。申請は、来年2月28日までに子育て手当課へ郵送(必着)を。

申請書など詳しくは、市のホームページでご確認ください。

ひとり親世帯分

Table with 4 columns: 対象, 申請, 支給予定

※①は児童扶養手当を支給する金融機関の口座に振込。 ②③は所得制限等の支給要件あり。申請内容を審査後、支給決定通知を送付

ひとり親世帯以外分

平成16年(2004年)4月2日(特別児童扶養手当の受給対象児童の場合、平成14年(2002年)4月2日)から令和5年(2023年)2月28日に出生の児童を扶養する父母等で、次のいずれかに該当する人

Table with 4 columns: 対象, 申請, 支給予定

※④-Aは各手当を支給する金融機関の口座に振込。税の申告状況等により、支給が遅れる場合あり。 ④-B、⑤は申請内容を審査後、支給決定通知を送付

新型コロナ関連 所得税の確定申告書・市県民税の申告書を3月16日以降に提出した人へ

所得税の確定申告書・市県民税の申告書を3月16日以降に提出した人は、申告内容が納税通知書や所得・課税証明書等に反映できていない場合があります。順次処理を行い、新たに課税または税額が変更になる人に対しては、7月以降に変更後の納税通知書でお知らせしますので、第1期分はすでに送付している納付書で納めてください。

なお、申告内容を反映した所得・課税証明書等が早急に必要人は、市民税課(0798・35・3203)までお問い合わせください。

「国保」「後期高齢」加入者 傷病手当金の適用期間を延長

新型コロナウイルス感染症の症状で働けない人(給与等の支払いを受けているなどの要件あり)への傷病手当金の支給適用期間を9月30日まで延長します。支給額など詳しくは、市のホームページをご覧ください。

※郵送で申請ができます。事前に問合せを

※市外局番は<0798>

Table with 3 columns: 対象, 担当課, HP

奨学金・補助金のお知らせ

問 学事課 (0798・35・3817)

申請は7/29まで 高校・大学の奨学生を募集 (HP) 13921490

高校奨学生(給付)

【対象】高校、高等専門学校(1年~3年)、中等教育学校後期課程、特別支援学校の高等部、朝鮮高級学校に在学し、保護者(勤労学生等は本人)が市内在住の人。所得制限あり

大学奨学生(貸付)

【対象】大学、短期大学、高等専門学校(4・5年)、大学院に在学し、保護者(勤労学生等は本人)が市内在住の人。所得制限あり 【貸付額】国公立は月額1万円、私立は月額1万4000円。卒業後10年間で、半年ごとの均等返還。無利子

申請は7/1~9/30

在日外国人学校 就学補助金

教育委員会は、在日外国人学校就学補助金の申請を7月1日~9月30日に学事課で受け付けます。詳しくは学校で配布される申請書をご確認ください。

【対象】令和4年(2022)7月1日時点で在日外国人学校に在学している、平成19年(2007年)4月2日~28年(2016年)4月1日に出生した在日外国人児童・生徒がいる市内在住の保護者。所得制限あり。詳しくは問合せを

【補助金額】年額8万5000円

6月定例市議会で決定 議長・坂上 明さん 副議長・山口 英治さん



坂上議長



山口副議長

6月定例市議会で、新しい議長、副議長が選ばれました。議長は坂上明さん(政新会)。平成19年(2007年)から4期当選。副議長、阪神水道企業団監査委員・議会議員などを歴任。60歳。

副議長は山口英治さん(公明党議員団)。平成19年から4期当選。監査委員、阪神水道企業団議会議員、総務常任委員会委員長などを歴任。58歳。

問 議会事務局 (0798・35・3373)

幼児教育・保育の無償化 認可外保育施設等の利用料請求手続き

以下の対象施設・サービスを利用している人は、利用料の一部が償還払い(*)により無償化の対象となります。

(*)利用施設等に利用料をいったん支払い、その後市に請求することで、無償化の上限金額の範囲内で払い戻しを受けること

■対象施設・サービス…無償化について市からの「確認」を受けている以下の施設・サービス

- ・認可外保育施設(企業主導型保育事業を除く)
- ・一時預かり事業
- ・病児保育事業
- ・ファミリー・サポート・センター事業(送迎のみの利用は対象外)

■対象者…市から施設等利用給付認定(新2号または新3号認定)を受けた保護者

※施設等利用給付認定が未申請の人は保育入所課(0798・35・3160)に連絡を

■受付期間…第1期分(4月~6月利用分)の受付期間は、7月1日~29日 支払いは9月末頃を予定

※私立幼稚園、認定こども園(幼稚園として利用)と認可外保育施設等を併用している人には、幼稚園等を通して請求手続きの案内があります

※過去の利用分で請求漏れがある場合は、併せて請求できます。ただし、利用月の翌月1日から2年以内に請求が必要です。速やかに提出してください

手続きには、所定の請求書と利用施設等から受け取る各種書類などが必要です。詳しくは市のホームページで確認を

- ・市内の無償化対象施設について → (HP) 80548234
- ・請求書ダウンロード、請求方法など → (HP) 78344031

問 保育幼稚園支援課 (0798・35・3043)

教職員の勤務時間適正化の取組紹介

教育委員会は、学校の働き方を見直し、業務改善を進めています。教職員の健康を確保し、児童に対して効果的な教育活動ができる環境づくりに、ご協力をお願いします。



取組事例

- ▶登園・登校時間の設定
- ▶全学校で自動音声案内の導入
- ▶小・中・義務教育学校で欠席連絡アプリを導入
- ▶部活動の休養日の設定
中学校では週2日以上(平日1日、土日1日)の休養日を設定。高校でも休養日を試行実施中

学校園からのお願い

保護者

緊急の場合を除き、午後5時以降の学校園への電話連絡はできるだけ控えるよう、ご協力ください。夜間の相談等を希望する場合は事前に学校園へご相談ください

各種団体・事業者

学校園への配布物の依頼は、教職員の負担となりますので、控えるようご協力ください

問 教育職員課 (0798・35・3866) (HP) 46249683

公文書公開・自己情報開示請求 令和3年度は1347件(前年度1244件)

問 総務課 (0798・35・3774) (HP) 73891225

7/1
受付開始

国民健康保険 限度額適用認定証 引き続き必要な人は申請を

国民健康保険の「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日です。引き続き必要な人は、7月1日以降に申請をしてください。なお、保険料の滞納があると交付できない場合があります。申請方法など詳しくは、市のホームページで確認を。(HP) 25092193

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証

高額な療養を受ける場合、「限度額適用認定証」と国民健康保険被保険者証(70歳以上の人は高齢受給者証も)を医療機関等に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。

また、住民税非課税世帯の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することで、入院時の食事代も減額することができます。

! 70歳以上で次の所得区分の世帯の人は、高齢受給者証の提示で自己負担限度額までの支払いとなるため申請不要

- ・課税所得が690万円以上の人がいる世帯
- ・住民税非課税世帯を除く、課税所得が145万円未満の人のみの世帯

※所得区分等詳しくは市のホームページで確認を (HP) 11833624

問 国民健康保険課 (0798・35・3120)

後期高齢者医療制度に加入している人へ

! 後期高齢者医療制度の「限度額適用認定証」や「限度額適用・標準負担額減額認定証」をすでに持っており、8月以降も引き続き対象となる人には、7月中旬に新しい認定証を送付しますので、申請不要

問 高齢者医療保険課 (0798・35・3192)

国民年金のお知らせ

7/1
受付開始

経済的な理由などで納付が困難な人へ (HP) 30632088

保険料の免除・納付猶予

経済的な理由や失業などで国民年金保険料の納付が困難なときは、免除・納付猶予の制度があります(所得制限等一定の要件あり)。

令和4(2022)年度(4年7月分~5年6月分)の申請受付は7月1日からです。申請方法など詳しくは、市のホームページで確認を。

▷申請免除…所得に応じて、全部または一部を免除
所得審査の対象: 本人・配偶者・世帯主

▷納付猶予…50歳未満の人を対象に、所得に応じて、全額の納付を猶予
所得審査の対象: 本人・配偶者

※過去2年以内はさかのぼって申請可。免除・猶予された期間分は、定額納付した場合と比べて、老齢基礎年金額が減額

※学生は利用不可。「学生納付特例制度」の利用を(手続きには学生証が必要)

※「新型コロナウイルス感染症の影響による特例措置」は市のホームページで確認を

外国人等高齢者・障害者特別給付金

国民年金制度発足時、在日外国人や長期間海外に滞在していた日本人は、国民年金に加入することができませんでした。

市は、このような制度上の理由により老齢基礎年金、障害基礎年金などを受給できない外国人等の高齢者(大正15年(1926年)4月1日以前に生まれた人)や障害者(*)を対象に「外国人等高齢者・障害者特別給付金」を支給しています。

(*)障害の原因となった病気やけがの初診日が、昭和57年(1982年)より前の場合など。65歳に達する日の前日までに申請する必要あり

問 医療年金課 (0798・35・3124)

市は、令和3(2021)年度中の情報公開制度と個人情報保護制度の利用状況をまとめました。両制度は、一定の制限がありますが、「市民参加による開かれた市政」を推進するため、市の公文書を請求に応じて公開したり、市が保有する個人情報を、本人が確認・訂正することができるものです。詳しくは市のホームページで確認してください。

地球にやさしい行動、始めませんか？

市は、市内の二酸化炭素排出抑制に向けた取組を推進しています。

問 環境学習都市推進課 (0798・35・3818)

にしのみや省エネチャレンジ

(HP)74570424



うちエコ診断も
こちらから！

前期 7月1日～10月31日 後期 11月1日～来年2月28日

	内容	応募方法
家電買い替え キャンペーン	対象の省エネ家電へ買い替え、応募した人の中から抽選(※)でクオカードPayかクオカード5000円分をプレゼント(※)…前期・後期各75人	次のいずれかの方法 ▶市のホームページから ▶郵送 封筒に応募用紙と必要書類を入れて環境学習都市推進課へ
エコライフ キャンペーン	うちエコ診断を受診し、結果を提出した人の中から抽選(※)で①クオカードPayかクオカード1000円分、または②オリジナルマイボトルをプレゼント(※)①…前期・後期各50人 ②…前期・後期各250人	応募用紙は7月1日から同課(市役所本庁舎8階)、各支所・サービスセンターなどで配布するほか、市のホームページからもダウンロード可

※キャンペーンについて、詳しくは市のホームページで確認を



戸建住宅ZEH化、断熱リフォーム促進補助事業

新制度



(HP)86317272

内容	市内でネット・ゼロ・エネルギー・ハウス(ZEH)や高性能建材を用いた既存住宅の断熱改修(断熱リフォーム)の促進を目的に、対象経費の一部を補助 ※詳細は市のホームページで確認を
補助額	▶ZEH…1戸につき15万円 ▶断熱リフォーム…1戸につき国から受けた補助金の8分の1(上限15万円)
受付期間	7月1日～来年3月31日(予算が無くなり次第終了)
申込	所定の申請書と必要書類を同課へ郵送(消印有効)

※ZEH・断熱リフォーム共に、国の補助金の額の確定通知を受けている事が要件。申請を検討する場合、早めに販売施工業者等と確認を

インフォメーション information

市から

広告主を募集

市立中央病院は、「病院案内2022年度版」の広告主を募集します。病院案内は、各診療科の紹介・検査予約の方法等を掲載したA4冊子で、市内および芦屋・宝塚市内等の診療所や医療従事者に11月上旬から配布します。配布部数は1400部。

【広告料】半ページ…1万4500円以上▶1ページ…2万9000円以上(いずれも税抜き)

【申込】必要書類を6月26日～8月1日(必着)に市立中央病院総務課(同病院3階 ☎0798・64・1515)へ。持参可。募集要項・申込書は同課で配布しているほか同病院のホームページからもダウンロード可

技能功労者表彰の推薦 7月29日まで受付中

市は、11月に表彰予定の技能功労者表彰の推薦を受け付けています。

この表彰は、優れた技能をもって社会に貢献した人をたたえ、技能者の社会的地位・技能水準の向上を目的として行われるものです。

候補者の推薦は、申込用紙を7月29日までに労政課(勤労青少年ホーム1階)へ。申込用紙は同課で配布しているほか、市のホームページ(HP)63162953)からもダウンロード可。

問合せは労政課(0798・35・5286)へ。

【候補者の要件】次の要件を全て満たす人▶10年以上市内に在住または在勤し、今後も在住・在勤する▶極めて優れた技能をもち、他の技能者の模範

である▶同一職種の経験が25年以上あり、中小企業に従事している(当該経験に基づく技能の大部分を大企業や官公庁で得た人を除く)▶現在もその職に従事し、指導的立場にある▶各業種団体(事業所を含む)か西宮商工会議所または市長が特に推薦する人▶過去にこの表彰を受けたことがない

花火禁止重点区域での 花火は終日禁止

「快適な市民生活の確保に関する条例」により、打ち上げ花火や大きな音の出る花火(迷惑花火)は、以下の花火禁止重点区域では、終日禁止です。なお、重点区域以外でも、午後10時～翌朝6時の迷惑花火は禁止です。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

問合せは花と緑の課(0798・49・6401)へ。

【花火禁止重点区域】甲子園浜海浜公園(沖地区含む)▶香櫨園浜▶御前浜▶西宮浜総合公園

◆小曾根町1～4丁目での地籍調査事業(街区境界調査)にご協力を 市民の皆さんの土地と市の道路・水路との境界を調査・確認するため、6月下旬～来年3月上旬に現地調査、測量、立会い等を実施。問合せは土木調査課(0798・35・3675)へ

◆市立郷土資料館の臨時休館 展示替えのため、7月5日～15日は休館。問合せは市立郷土資料館(0798・33・1298)へ

その他

◆サマージャンボ宝くじ(市町村振興宝くじ)を発売 期間は7月5日～8月5日。収益金は市町の住み良いまちづくりに活用。販売実績等に応じて交付されるため、県内の宝くじ売り場またはインターネットで購入を。問合せは兵庫県市町村振興協会(078・322・1151)へ

指定管理者を募集

市は、下表施設の管理・運営を行う指定管理者(法人または団体)を募集します。詳しくは募集要項または市のホームページをご覧ください。

	鳴尾老人福祉センター	市民ホール(フレンテ・甲東・プレラ・山口)、市立ギャラリー(市民・北口)
指定期間	来年4月1日から5年間	
募集要項 閲覧可能期間	6月27日～7月8日 (担当課で配布・HP)	7月1日～8月3日 (HPのみ)
申込期間	7月11日～25日	7月27日～8月3日 (質疑の受付は7月11日～19日)
市HP	60715489	12314421
担当課	地域共生推進課 (市役所本庁舎3階) ☎0798・35・3286	文化振興課 (市役所本庁舎8階) ☎0798・35・3425

特定個人情報保護評価書へ意見募集

市は、社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の実施にあたり、「特定個人情報保護評価書」のうち、個人のプライバシー等の権利利益に与える影響が特に大きい、全項目評価の対象となる事務について、意見を募集します。いただいた意見を踏まえ、必要に応じて評価書の見直しを行います。

対象事務 予防接種に関する事務

《意見の提出方法》

6月27日～8月5日に保健予防課(保健所3階)へ郵送(消印有効)か、市のホームページ、市公式LINEのメニュー(パブリックコメント)で受付。窓口提出も可

《評価書の配布場所》

同課、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 ※市のホームページからもダウンロード可

問 保健予防課(0798・35・3308) (HP)13816936

パブリックコメント 意見募集

市は、以下の素案への意見を募集します。いただいた意見は市の見解とともに公表します(個人情報を除く)。電話での意見の受付や個別回答は行いません。

西宮市西部総合処理センター焼却施設整備基本構想(素案)	
内容	西部総合処理センター破砕選別施設解体跡地に、老朽化が進む西部総合処理センター焼却施設の代替施設を整備するにあたり、東部総合処理センター焼却施設との集約化検討を含め、今後の焼却施設の在り方を示す基本構想
担当課	施設整備課(西部総合処理センター管理棟3階 ☎0798・22・6601)
資料の配布	6月25日から担当課、環境総務課(市役所本庁舎8階)、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 ※市のホームページからもダウンロード可

《意見の提出方法》

6月25日～7月25日に担当課か環境総務課へ窓口提出か郵送(消印有効)。市のホームページ(HP)20953337)、市公式LINEのメニューからも提出可

説明会 開催

近くの介護施設で働いてみませんか ひょうごケア・アシスタント



県は、介護施設で短時間の周辺業務(掃除や洗濯など。有給)に従事するひょうごケア・アシスタント推進事業を実施します。年齢・資格不問。申込は各施設へ。詳しくは市のホームページをご覧ください。

アシスタントの募集施設名・所在地	電話番号	説明会日程
にしのみや苑(甲山町)	0798・71・9210	7/15(金)
セントポーリア愛の郷(山口町上山口)	078・907・1165	7/30(土)
にしのみや聖徳園(段上町6丁目)	0798・54・8885	9/26(月)
いまづ聖徳園(今津港町)		

問 県高齢政策課(078・362・4401) (HP)30582656

7/2-3 実施

食品ロスをなくそう！ コロワでフードドライブ！

コロワ甲子園と市は、フードドライブ(家庭で余った食品を集め、福祉施設等に無償で提供)を実施します。対象食品を3個以上寄付した人に、コロワ甲子園グルメ券200円分をプレゼント(各日先着200人。1人1回限定)。詳しくは市のホームページをご覧ください。

【日時】7月2日(土)・3日(日)の午前11時～午後6時

【会場】コロワ甲子園3階フードコート

【対象食品】未開封▶賞味期限まで1カ月以上▶常温保存が可能(冷蔵・冷凍食品以外)▶製造者か販売者の表示あり▶成分・アレルギー表示あり

問 美化企画課(0798・35・8653)

6月は環境月間「自動販売機横のリサイクルボックスにごみを捨てないで！」(HP)16880808
カン・ビン・ペットボトルは大切な資源です。分別ルールを守り、リサイクルへご協力を！

にしのみや

保健だより

保健所・各保健福祉センターの電話受付は午前8時45分～午後5時半。市のホームページ(HP)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31年・令和元年…2019年▶令和2年…2020年▶令和3年…2021年▶令和4年…2022年▶令和5年…2023年

献血 保健予防課(0798・35・3301) ㊟64971580

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)
※このほかに、追加で実施する場合があります

子供の定期予防接種 保健予防課(0798・35・3308) ㊟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
名称・住所	西宮市応急診療所(池田町13-3)	発熱またはかぜ症状のある人は必ず事前予約を	小児科	歯科	耳鼻咽喉科、眼科
電話	0798・32・0021	予約電話 0570・082・438	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)
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	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	072・770・9988	0798・41・2031	06・6436・8701
			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

8月の健診(検診)

【申込】受診する会場へ
【問合せ】健康増進課(0798・35・3127)

申込は各会場へ。申込期間は7月1日～実施日の2週間前。定員あり。先着順
※7月の空き区分は受付中

【対象年齢】 令和5年3月31日時点の年齢で確認を
【受診料】 詳細は下記の各種健康診査・検診の項目を参照

- ▷70歳以上無料(胃がん(内視鏡)検診、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
- ▷市民税非課税世帯・生活保護受給中の人は、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。記載なしは集団検診のみ実施

※北口保健福祉センター検診施設で実施の健康診査・がん検診はインターネット予約可。詳細は西宮市医師会ホームページから

西宮市各種健康診査	要受診券	がんなど各種検診	受診券不要
<ul style="list-style-type: none"> ■すこやか健康診査 20歳～39歳。1500円 ■基本健康診査 40歳以上で、令和4年度途中で健康保険証が変わった人と生活保護受給者。無料【㊟無料】 ■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】 	<p>受診券の申込は健康増進課へ。40歳～74歳の職場の健康保険加入者は、加入先の健康保険組合等に問合せを</p> <p>昨年度末に受診した人、特定保健指導中の人は7月以降に受診券を送付</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■胃がん(バリウム)検診 40歳以上。1000円 ■胃がん(内視鏡)検診 50歳以上の偶数歳。受診券の申込は健康増進課(HP)98966487へ。個別検診のみ【㊟3800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(かくたん)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】 	<p>同年度の受診はどちらか一つ</p>

会場	8月(一部9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)の8:45～17:15
西宮市医師会診療所	22日(月)・29日(月)の8:45～12:00	0798・61・7077…月曜～金曜(祝・休日を除く)の9:00～17:00
塩瀬公民館	9月2日(金)9:00～15:30。予約状況によって午前のみ実施の場合あり	兵庫県健康財団(078・793・9333)…7月21日～28日(土・日曜、祝・休日を除く)の9:00～17:00

女性のための検診

要受診券不要

- 乳がん検診…40歳以上の偶数歳。1500円【㊟1800円】※視触診は実施していません
- 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	8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)の8:45～17:15

健康ドック

- 総合健康診査…30歳以上。1万6900円

会場	8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)の8:45～17:15

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(7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)

事業名	7月(一部8月)の日程	会場	備考
妊産婦オンライン相談	6日(水)、14日(木)、28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(HP)44926114)から。問合せは北口へ
マザークラス(2回シリーズ)	8月15日(月)・22日(月)の13:30～16:00	北口	対象は令和4年10・11月出産予定の初妊婦。定員24人。申込は7月12日から
はじめての離乳食講座	15日(金)10:30～11:30	中央	対象は令和4年1・2月出生の第1子と保護者。定員28人。申込は6月28日から
離乳食講座	12日(火)10:30～11:30	北口	対象は令和3年6月～10月出生の第1子と保護者。定員24人。申込は6月30日から
山口・塩瀬 離乳食講習会	8月30日(火)10:30～11:30	山口 公民館	対象は令和3年7月～4年3月出生の第1子と保護者。定員10人。申込は6月28日から山口へ
子どものアレルギー講座	13日(水)10:00～11:15		Zoomによるオンライン配信。対象はおおむね8か月～1歳9か月の子。定員35人。申込は6月29日から市のホームページ(HP)51838455)から
ぜん息・アレルギー相談	5日(火)14:00～15:30	中央	医師などによる相談。対象は中学生以下
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4年3月出生、10か月児健診…令和3年9月出生、1歳6か月児健診…令和2年12月出生、3歳児健診…平成31年2月出生		

相談			
ぜん息・呼吸器相談	27日(水)14:00～15:30	中央	医師などによる相談。対象は成人
お悩み解決! 栄養相談	1日(金)の10:00～12:00、13:00～15:00	塩瀬	離乳食を始める乳幼児から高齢者の食事まで、栄養士による相談
	4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 対象は製造業者、市民
みやっこ ころのサポートダイヤル	月・水・金曜(祝・休日を除く)の9:00～12:00	保健所	こころの悩みや生きづらさなどについて臨床心理士による相談。実施日に(0798・35・5082)へ
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、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
ひきこもり青年の家族交流会	14日(木)13:30～15:30	保健所	事前に面接が必要。申込は(0798・35・5066)へ
精神保健福祉相談	12日(火)13:20～14:00	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
	14日(木)13:20～14:00	鳴尾	
	15日(金)13:20～14:00	北口	
	28日(木)13:20～14:00	中央	
保健所家族教室	20日(水)13:30～15:30	江上 庁舎	対象は精神障害者の家族。申込は(0798・26・3160)へ
歯科健康相談	13日(水)10:00～11:00	塩瀬	歯科医師による相談。申込は6月29日から(0798・26・3667)へ
	14日(木)10:00～11:00	山口	

くらしを豊かにする情報をお届け

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

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

Mommy&Me 英語で遊ぼう!

- 日・会 6月29日(水)、7月27日(水)の午前10時～…安井市民館▷7月20日(水)午後3時～…コープ夙川
- 対 2歳～未就学児と保護者
- 料 1家族500円 定 あり
- 申 同会(090・4282・7282…木下方)

親子でむし歯ZERO教室

- 日・会 7月13日(水)…塩瀬公民館▷14日(木)…山口保健福祉センター。いずれも午前10時～
- 内 歯みがき指導、フッ化物塗布など
- 対 おおむね2歳～未就学児と保護者
- 定 各20組程度。先着順
- 申 6月29日午前8時45分から健康増進課(26・3667)

よちよち広場～生活習慣について

- 日 7月14日(木)午前9時45分～
- 対 未就学児と保護者
- 定 40人。当日先着順(受付は9時半から)
- 申 子育て総合センター(39・1521)

市立西宮高校 松柏講座

- 日・内 下表のとおり
- 対 5歳～小学生と保護者
- 定 各回12組。多数の場合抽選
- 申 往復ハガキに講座名、参加希望日(第2希望まで)、住所、参加者全員の氏名、子の年齢・学年、電話番号を書き、7月8日(消印有効)までに同校(〒662-0872高座町14-117 ☎74・6711)

- 家族で挑戦～化石発掘体験**
- 日 7月19日(火)～22日(金)の午後2時半～
- 料 各回1組500円
- 家族で挑戦～ペーパーストーンを作ろう**
- 日 7月25日(月)～27日(水)の午後2時半～
- 料 各回1組200円

西宮市貝類館の催し

- 日・内 下表のとおり
- 対 未就学児は保護者同伴
- 申 ①7月4日、②11日までに市HP ☎72780858 問 同館(37・0485)
- ①二枚貝のキーホルダー作り**
- 日 7月16日(土)の午前10時半、午後1時半、3時～
- 料 各回100円。別途要入館料
- 定 各回8組。多数の場合抽選
- ②貝と粘土の工作教室**
- 日 7月23日(土)・24日(日)の午前10時、午後1時半～
- 会 西宮浜公民館 料 各回500円
- 定 各回30人。多数の場合抽選

人形劇定期公演

- 日 7月16日(土)午後2時～
- 会 大学交流センター
- 料 100円。未就学児無料
- 定 90人。多数の場合抽選
- 申 7月6日までに市HP ☎37863174
- 問 文化振興課(35・3425)

大きなキャンパスに気分は画家さん!

- 日 7月29日(金)の①午前10時半、②午後2時～
- 会 市民会館
- 対 ①1歳半～3歳、②4歳以上の未就学児。いずれも保護者同伴
- 料 子供1人1600円
- 定 各回12組。多数の場合抽選
- 申 7月16日までに西宮市文化振興財団HP
- 問 同財団(33・3146)

夏休みエコいえ作り 体験ワークショップin船坂

- 日 8月7日(日)午前10時20分～
- 会 船坂里山学校
- 対 小学5・6年生と保護者。在学者可
- 料 1人500円
- 定 15組。多数の場合抽選
- 申 7月7日までに市HP ☎52746960
- 問 すまいづくり推進課(35・3772)

伝統文化 いけばな教室

- 日 7月～来年1月の第3日曜午後3時～
- 会 上甲子園公民館
- 対 小・中学生
- 料 各880円 定 あり
- 申 同教室
- 問 (090・8146・5832…福武方、夜)

夏だ!みんなでスポーツしよう!

- 日・内 7月18日(月・祝)の①午前8時～…トライアスロン(スイム&ラン)▷②10時～…かけっこ教室▷③11時～…走り方教室
- 対 ①4・5歳児～小学生、②4歳児～小学1年生、③小学2年生～4年生
- 会 北夙川体育館 定 各30人。先着順
- 申 6月30日①午前9時、②10時、③11時から電話でアスレチック・リエゾン・西宮事務局(73・7581…西宮スポーツセンター内)

夏休み親子紙すき教室

- 日 7月26日(火)～29日(金)の午前10時～
- 会 リサイクルプラザ
- 内 牛乳パックを利用したハガキ作り
- 対 小学生と保護者
- 定 各10組。多数の場合抽選
- 申 往復ハガキに催し名、希望日、住所、氏名、子の氏名・学年、電話番号を書き、7月9日(消印有効)までに同プラザ(〒662-0934西宮浜3丁目8 ☎22・6655)

手話にふれる 夏休みおやこスクール

- 日 7月28日(木)、8月8日(月)の午前10時～。2回シリーズ
- 会 総合福祉センター
- 対 小学4年生～6年生と保護者。在学者可
- 定 15組。多数の場合抽選
- 申 7月14日までに西宮市社会福祉協議会HP
- 問 同協議会(31・3006)

夏休み親子消費者教室

- 日 7月28日(木)午後2時～
- 会 北口図書館
- 内 ペットボトル風車を作ってエネルギーを知ろう
- 対 小学生と保護者 料 1人220円
- 定 10組。多数の場合抽選
- 申 往復ハガキに催し名、住所、氏名、子の氏名・学年、電話番号を書き、7月11日(必着)までに消費生活センター(〒663-8035北口町1-1 ☎69・3157)

森であそぼう! 昆虫博士をめざせ!

- 日 7月31日(日)午前10時～
- 会 社家郷山 対 小学生とその家族
- 料 1人500円
- 定 30人程度。多数の場合抽選
- 申 ハガキに催し名、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号、メールアドレスを書き、7月18日(必着)までにこども環境活動支援協会(〒662-0832甲風園1丁目8-1 ☎080・4665・3806…久世方)

親子で学ぼう救急講習

- 日 7月30日(土)の午前9時半、11時～
- 会 消防局
- 対 小学4年生～6年生と保護者
- 定 各10組。先着順
- 申 7月8日から市HP ☎53316736
- 問 救急課(38・6577)

市立郷土資料館のサマースクール

- 日・内 下表のとおり
- 会 市立郷土資料館
- 対 小学5・6年生(①④は保護者同伴)
- 定 多数の場合抽選
- 申 7月13日までに市HP ☎38864984
- 問 同館(33・1298)

- ①水うちわをつくろう ～夏のくらしの工夫を学ぶ**
- 日 7月30日(土)午前10時～
- 料 1組300円
- 定 5組10人
- ②まわる民具・まわす民具 大実験!!**
- 日 8月3日(水)午後1時半～
- 定 10人
- ③西宮砲台のポップアップカードをつくろう**
- 日 8月5日(金)午後1時半～
- 定 10人
- ④こども考古学教室 ～土器の文様を再現しよう**
- 日 8月7日(日)午前10時～
- 料 1組300円
- 定 5組10人

芸術

7月のギャラリー

- 日・内 下表のとおり
- 問 文化振興課(35・3425)
- ロビーギャラリー @ 市役所本庁舎1階**
- 日本画(中川理代さん) ※期間は1日～28日
- ストリートギャラリー @ 札場筋**
- 芦原むつみ保育所「あしはらむつみミュージアム」 ※期間は1日～29日
- ららストリートギャラリー @ ららぽーと甲子園**
- 貝類館パネル・標本展示
- ※期間27日まで(6月も展示中)
- ※展示替えのため鑑賞できない場合あり

西宮市展

- 日 7月2日(土)～9日(土)の午前10時～午後5時(9日は3時まで)。4日は休館
- 会 市民ギャラリー
- 内 洋画、日本画、デザイン、書、写真、彫塑・立体、工芸
- 問 西宮市文化振興財団(33・3146)

Nishinomiya パリ祭

- 日 7月8日(金)午後2時～
- 会 プレラホール
- 内 シャンソンコンサート
- 料 2500円 定 あり
- 申 同会場・エ・プリランテ
- 問 (090・8984・0502…柚木方)

県立西宮高校音楽科生によるティーンズ・サマー・コンサート

- 日 7月21日(木)午後3時半～
- 会 プレラホール
- 定 100人程度。多数の場合抽選
- 申 往復ハガキに催し名、参加人数(3人まで)、代表者の住所・氏名・電話番号を書き、7月6日(必着)までに文化振興課(〒662-8567六湛寺町10-3 ☎35・3425)

6月

健康づくりコラム

～保健師のひとりごと～

◆ 熱中症は予防が大切。暑さ指数も参考に ◆

日に日に暑くなり、本格的な夏が近づいてきました。今年は感染対策を図りながら、少しずつ夏のイベントの開催も増えてくるようです。気温や湿度が高く、日差しが強い屋外では、熱中症のリスクが高くなり、対策が必須です。水分補給は水や麦茶で。汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンク等で塩分も補給しましょう。緑茶、コーヒー、アルコール飲料は利尿作用があるため脱水になり、熱中症にかかりやすくなってしまいます。

熱中症予防の指標になる暑さ指数(WBGT)は、環境省のホームページから確認できます。暑さ指数も参考に熱中症を予防し、今年の夏も元気に過ごしましょう。

熱中症の予防ポイントを本紙1面で紹介!



小坂保健師

問 健康増進課(0798・26・3667)

講座・講演会

西宮ストークス選手と学ぶ熱中症対策セミナー
7月10日(日)午前10時～
職員会館 小学生以下保護者同伴
定 50人。先着順
6月29日午前9時から市HP
41266020
スポーツ推進課(35・3426)

西宮文学案内 前期講座

下表のとおり 各500円
1200人、23各70人。多数の場合抽選
7月7日までに西宮市文化振興財団HP
同財団(33・3113)
1井上靖の描く関西・西宮
8月5日(金)午後3時～ 勤労会館ホール
2西宮ゆかりの作家 藤本義一の思い出
8月26日(金)午後3時～ 大学交流センター
3西宮に住んだ文化人とノーベル賞との関係
9月25日(日)午後2時～ 大学交流センター

資格取得準備講座

下表のとおり
若竹生活文化会館 在勤・在学者可
各20人。多数の場合抽選
7月8日までに市HP
18775410、87846250
同館(67・7171)

Table with 2 columns: Course Name, Dates/Details. Includes 'ビジネス文書2級' and 'ファイナンシャル・プランニング技能士3級'.

催し

「読んでごらんおもしろいよ」選定図書の巡回展示

下表のとおり
中央図書館(33・0189)

Table with 2 columns: Venue, Schedule. Lists libraries and their respective exhibition dates.

海底ゴミの引き上げ清掃見学

7月2日(土)の午前10時15分～11時半
鳴尾浜臨海公園海づり広場
要入場料 同広場(40・7650)

人事募集

市の会計年度任用職員B
人事課(35・3514)
夏休み期間の児童館行事の補助・遊びの指導
週2～6日で1日4時間～7時間勤務
児童館によって異なる 日額4500円以上
履歴書(写真貼付)、会計年度任用職員B登録票、保育士・教員免許取得者は資格証の写しを同課へ持参が郵送

市立中央病院の会計年度任用職員A
同病院人事給与課(64・1515)
医療ソーシャルワーカー
市立中央病院での患者総合支援センター業務。月曜～金曜の午前8時半～午後3時15分
社会福祉士免許取得者で実務経験が1年以上ある人
月額21万8200円。賞与あり 1人
94654807 ※詳細は市HPで確認を

きのご観察会

7月2日(土)午前10時半～
甲山森林公園 中級者向け
小学生以上 あり
同公園管理事務所(73・4600)

であい市門戸厄神

7月3日(日)の午前10時～午後3時
門戸厄神東光寺
フリーマーケットや体験学習など
同実行委員会(54・6733)

展示&ブックフェア「平和を想う」

7月8日(金)～8月3日(水)の午前9時～午後8時(土・日曜、祝・休日は6時まで)。月曜、7月19日休館
北口図書館(69・3151)

健康・福祉

湯友講座

下表のとおり
1介護予防講師による講義等、2介護予防講師による腰痛対策等、3認知症ケア専門士による認知症予防講座、4フレイル予防
65歳以上 あり
西宮市シルバー人材センター(72・3461)

Table with 2 columns: Date/Time, Venue. Lists dates and locations for the '湯友講座'.

スクール・資格

甲種防火管理新規講習

8月4日(木)・5日(金)の午前10時～。2回シリーズ
市役所第二庁舎3階 5000円
約50人。多数の場合抽選
6月30日～7月7日に市HP 85475517
消防局予防課(32・7316)

クリーニング師試験

8月23日(火)午前10時～
ビューティーアーツ神戸 日本高等美容専門学校(神戸市)
中学校卒業以上など 7000円
7月4日～8日に生活環境課(26・3692)

市立保育所の会計年度任用職員A
保育所事業課(35・3184)
フルタイム調理員
月曜～金曜の午前8時15分～午後4時45分
調理師または栄養士免許取得者(保育所給食調理経験者が望ましい)
月額21万7695円以上。賞与あり
若干名 ※1次試験は7月19日
7月11日までに同課(必着)
22600568 ※詳細は市HPで確認を

募集 夏の市立保育所アルバイト
【期間】7月～9月の月曜～金曜
【時間】午前8時25分～午後4時40分
【日給】8850円 ※保育士未登録者は7800円
交通費実費支給
勤務期間は応相談
詳しくは (HP) 49495374
【問合せ】保育所事業課(35・3906)

スポーツ・アウトドア

西宮スポーツセンターの催し

下表のとおり

からだを知らう☆コグニケア体験会
7月19日(火)の午前9時、11時～…松原体育館
7月20日(水)の午前9時半、午後1時～…塩瀬体育館
50歳以上 各回300円 各回140人、20人。先着順
6月29日午前10時から電話で同センター(73・7581)

水泳教室
7月26日(火)～29日(金)、8月1日(月)～5日(金)の午前8時半～
樋之池プール
小学生 各回800円 各30人。先着順
6月30日午前10時から同プール(70・1932)

遊ぼう屋 里山の昆虫観察会

7月23日(土)午前10時～
社家郷山キャンプ場
小学生以上 1人500円
20人。多数の場合抽選
往復ハガキに催し名、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を書き、7月11日(必着)までに甲山自然環境センター(〒662-0001甲山町67番72・0037)

相談

司法書士・弁護士・税理士による相続相談会

7月3日(日)午後1時半～
市民会館 あり
ウィズ法務司法書士事務所(22・2250)

長生き対策&終活 七夕相談会

7月7日(木)午後2時～
フレンテホール練習室 あり
相続総合相談センター(0120・640・339)

消費生活センター 7月の相談会

12日(火)、26日(火)の午後1時～
借金(多重債務)相談。1組1時間以内。司法書士が応対
あり 同センター(64・0999)

消防テレホンサービス
0798-22-9999
7月1日～15日…放火対策について
16日～31日…熱中症予防について

7月分
704
にしみや
市広報番組 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)
4日(月)～10日(日)、18日(月・祝)～24日(日)
イベントリポート…市内で行われたイベント等をキャスターがスタジオから紹介
11日(月)～17日(日)、25日(月)～31日(日)
PR…ドラマ仕立てでの取組や魅力を分かりやすく紹介
4日(月)～31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 (7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。7月のテーマは「御台場築造～西宮・今津の砲台」。ゲストティーチャーは市立郷土資料館学芸員の瀬尾晶太さん、中谷真悠香さん、椿原佳恵さん
※放送終了後は、市のホームページ (HP) 54149619 から音声配信あり
ほけんしよ情報広場
月曜午後1時から5分間 健診(検診)や予防接種、熱中症や禁煙など身近な健康情報を保健所職員が紹介

7/3 保育士就職フェアを開催
西宮市私立保育協会は、保育士就職フェアを開催します。対象は市内の私立保育所や幼保連携型認定こども園で働きたい人です。時間帯や申込など詳しくは、市のホームページでご確認ください。
日時 7月3日(日)の午後1時～4時半(3部制)
会場 西宮神社会館(社家町)
内容 市内で私立保育所等を運営する27法人の個別ブース等
西宮市私立保育協会(0798・39・8344) (HP) 14508696

介護の講演会
知っておきたい介護のこと。ご家族でお気軽ご参加ください。
講演内容:「看取るという事」
講師:池野直美(介護福祉士、認知症ケア指導管理士、介護支援専門員)
開催日時 7月17日(日) 開催時間 14:00～
講演会場 シニアスタイル西宮北口 阪急西宮北口駅から徒歩7分 〒663-8106 西宮市大屋町14-15
ご予約 ※相談会は、ご予約でお食事もお召し上がりいただけます。
お問い合わせ TEL 0798-31-2781
シニアスタイル 検索
メール soudan@senior-style.co.jp
株式会社 シニアスタイル
〒662-0911 兵庫県西宮市池田町9番7号 フレンテ西館314

介護の個別相談会
認知症との向き合い方 介護施設の選び方
在宅医療が知りたい リハビリの必要性
介護予防について詳しく など…
いつでも、お気軽にお問い合わせください
介護のごとで気になったら相談員は無料相談!

コンビニで住民票がとれる / 各種行政手続がオンラインでできる / 健康保険証として使える

便利なマイナンバーカード もう取得しましたか?

マイナポイント 第2弾 マイナンバーカードを使って申込すると
最大 20,000 円分 もらえる!

A マイナンバーカードの新規取得等 **5,000 円分** + B 健康保険証としての利用申込 **7,500 円分** + C 公金受取口座の登録 **7,500 円分**

● マイナポイント受取までの流れ

1 | カードを準備
9月末までにカードを申請した人が対象
8・9月は混雑の恐れあり。申請はお早めに!

2 | マイナポイントの申込
Aは受付中。B・Cのポイント申込開始は6月30日午後予定
※申込方法等詳細は、総務省HPで確認を(市HPにリンクあり) (HP) 56047095

● マイナポイント申込の支援窓口 手続きが不安な人はご利用ください

窓口 ▶市役所第二庁舎1階ロビー(本庁舎1階から移転しました) ▶アクタ西宮ステーション ▶各支所

問 西宮市マイナポイント支援コールセンター(0798・98・2616)

● マイナンバーカードの申請方法 ●

● カードの申請方法は全部で5種類

- 1 | スマートフォン
 - 2 | パソコン 詳細はHPへ (HP) 63147267
 - 3 | まちなかの証明写真機
 - 4 | 郵送 : 交付申請書(配架場所は下記窓口)と顔写真が必要です
 - 5 | 来庁
 - 窓 口 ▶市民課(市役所本庁舎1階) ▶アクタ西宮ステーション ▶各支所・市民サービスセンター
 - 持 ち 物 運転免許証等の本人確認書類 ※詳細はコールセンターへ 通知カード(マイナンバーが記載された紙製のカード) 顔写真 ※各窓口で無料撮影サービスあり
- カード発行までは申請から2カ月以上かかります

● カード申請の支援窓口を開設 本人確認書類を持って、お気軽に!

開催日	受付時間	会場	
6月 26日(日)まで	9:30~17:30	西宮浜公民館	
7月 2日(土)~ 4日(月)	10:00~17:30	さらら仁川3階(宝塚市)	
	10:00~18:00	アクタ西宮東館2階中央ひろば	
7月 16日(土)~18日(月・祝)	11:00~19:00	ららぽーと甲子園2階(オーシャンライドコート横) ギャラリーフレンテ	
	10:00~18:00	22日(金)~24日(日)	メルカードむごがわ三角広場横
		29日(金)~31日(日)	アクタ西宮東館2階中央ひろば
8月 11日(木)~15日(月)	11:00~19:00	ららぽーと甲子園2階(オーシャンライドコート横)	

問 西宮市マイナンバーコールセンター (0798・30・6001)

その他マイナンバーに関することは、
(国)マイナンバー総合フリーダイヤル (0120・95・0178) へ

ウォーキングやイベントでポイントを貯めて、賞品に交換!
第2期

西宮市健康ポイント

人生100年時代。いつまでも元気に生き生き過ごすための健康習慣を、
ポイントを貯めながら「楽しく」「気軽に」始めてみませんか。

第1期に参加している人
→新たに申込は不要です

第1期に参加していない人
→募集期間中にぜひ申込を

好きなコースを選択! ▶活動量計コース ▶スマホアプリコース

募集期間	6月25日~8月5日 ※定員(各コース5000人)になり次第終了
実施期間 (ポイント獲得期間)	10月1日~来年9月30日
対象	70歳以上の市民 ※令和4年(2022年)4月1日時点
参加費	無料 ※活動量計コースは、送料1000円程度負担
問合せ	西宮市健康ポイント事業運営事務局(橋タニタヘルスリンク内) ☎0120・539・149 (月曜~金曜の9:00~18:00。土・日曜、祝・休日休み)

第2期から対象となる人には、申込書・募集要項を送付します

10/22 (土) 3年ぶりの現地開催!
にしのみや市民祭り

10月22日(土)に市役所本庁舎周辺で「にしのみや市民祭り」を開催します。

募集 一緒に盛り上げよう!!
出演団体・ボランティア・協賛企業

募集イベント等	内容	主な対象	締切
パフォーマンス in 西宮	ダンスやパフォーマンス	市民団体グループ	7/29
西宮ミュージックライブ	バンド演奏		
Dancing☆甲子園☆	ストリートダンス競技大会	大学生	8/31
大学コーナー	販売や展示、体験等	市民	
市民ボランティア	当日の運営ボランティア	企業・団体	
企業・団体ボランティア	市民祭りへの協賛		

● 募集要項を確認の上、申込書の提出を

配布場所 ▶市民協働推進課(市役所本庁舎7階) ▶各支所・市民サービスセンター ▶アクタ西宮ステーション

HPからも入手可

問 にしのみや市民祭り協議会事務局
(0798・35・3458...市民協働推進課内)

市立図書館
音楽配信サービスはじめました

クラシック中心に200万曲以上を、パソコン・スマホで気軽に聴けます

対象 図書館の利用登録を行っている市民(在勤・在学者可)

利用方法 まずは借出券を持って、各図書館・分室窓口へ(借出券を持っていない人は、図書館の利用登録を)

図書館HP

問 中央図書館 (0798・33・0189)

7/10(日) 参議院議員 通常選挙

投票日に予定がある人は期日前投票へ

期日前投票会場		
期間	7月9日(土)まで 午前8時半(★は10時)~午後8時	7月2日(土)~9日(土) 午前8時半~午後8時
場所	選挙管理委員会事務局(市役所東館7階) 塩瀬支所 大学交流センター(★) ららぽーと甲子園(★)	鳴尾支所 瓦木公民館 甲東支所 山口支所

問 選挙管理委員会 (0798・35・3732) (HP) 92381395

指定ごみ袋制度 暫定措置期間は6月30日まで

7月1日から 指定袋以外 で出された 「もやすごみ」「その他プラ」は収集できません

問 美化企画課 (0798・35・8653) (HP) 76769939



事業者の皆さんへ
事業系・可燃ごみは
事業系指定ごみ袋の使用を
(HP) 60922344

問 事業系廃棄物対策課
(0798・35・0185)、施設
管理課 (0798・22・6601)