



新型コロナウイルス感染症 関連情報

## 西宮の明るい未来のため 協力して乗り越えましょう

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う、市民・事業者の皆さんの負担を少しでも軽減するため、国・県の支援に加え、市独自の対策を実施しています。一日も早く安心・安全な生活を取り戻せるよう、引き続きご理解・ご協力をお願いします。

### 個人向けの各種支援について

#### ・特別定額給付金 詳しくは **2**面へ

家計への支援となる「特別定額給付金」については、5月下旬頃から随時、申請書を送付予定です。少しでも早く市民の皆さんに行き渡るよう、全力で準備を進めていきます。

#### ・子育て世帯への臨時特別給付金 詳しくは **2**面へ

児童手当を受給する世帯に、対象児童一人当たり1万円を支給する「子育て世帯への臨時特別給付金」を実施します。

#### ・住居確保給付金 詳しくは **3**面へ

経済的に困窮した人に対して家賃相当額を給付する「住居確保給付金」について、対象者を拡大しました。

### 事業者向けの各種支援について

市独自の緊急経済対策として、約2億4800万円の増額補正を行いました。補正した予算は、個人事業主への店舗賃料の支援や、商店街のアーケードや防犯灯等の維持管理経費の補助など、地域の商業団体の事業への支援に使われます。

#### ・個人事業主への店舗賃料支援金 詳しくは **3**面へ (約2億1000万円)

- ・西宮市商業団体等緊急対策事業(約2500万円) 詳しくは市のホームページ(ページ番号:69163284)へ
- ・宅配・テイクアウト等促進事業(約1300万円)

市独自の支援策以外にも、国・県でも制度を講じています。

- ・国「持続化給付金」 詳しくは **3**面へ
- ・県「休業要請事業者経営継続支援金」

市や総務省などが

- ATMの操作をお願いすること
- 「特別定額給付金」で手数料の振込みを求めることは絶対にありません!

不審に思った場合の問合せ先や、他の事例については **8**面へ

**それ、給付金を装った  
詐欺 かもしれません!**

個人情報・暗証番号を教えないで!  
通帳・キャッシュカードを渡さないで!



西宮市長  
石井 登志郎

新型コロナウイルス感染症の拡大を収束させ、一日も早く平穏な日々を取り戻すことこそが、全ての市民の願いであり、我々市職員の使命だと考えています。そのためにも、国・県でもそれぞれ対策が示されておりますが、市独自でも事業者向けの支援策や経済的に困難な家庭への支援、自粛期間中の対策も順次、進めているところです。

また、この難局に際し、多くの市民や事業者が支え合い、助け合いの精神でさまざまな支援や取組を立ち上げつつあり、とても頼もしく、市長の私も大変勇気をもらっています。

困難な日々が続きますが、市民の力を合わせることで、必ず乗り越えられると信じています。活力ある文教住宅都市・西宮を、みんなの力で取り戻していきましょう!

↓新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口はこちら↓

#### 新型コロナウイルス 医療 相談窓口

(帰国者・接触者相談センター)

☎ 0798・26・2240 FAX 0798・33・1174

受付時間: 午前8時45分～午後9時 (土・日曜、祝・休日含む)

#### 新型コロナウイルス 生活一般 相談窓口

ゼロコロナ

☎ 0798・35・0567 FAX 0798・34・1358

受付時間: 午前8時45分～午後7時 (土・日曜、祝・休日含む)

### 学校休業は5/31まで延長に

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、市立学校の休業期間を5月31日まで延長しました。ご理解・ご協力をお願いします。



#### 新コンテンツも続々! 「まなみや」で家庭学習

「まなみや=市のホームページ(ページ番号:84613012)」では、小・中学生の家庭学習の進め方を紹介しています。また、同ページ内「みやたんとおそぼう!」では、ぬりえやお楽しみ動画などを随時更新しています。問合せは教育研修課(0798・67・6855)へ。

# 新型コロナウイルス感染症に関する市からのお知らせ



最新情報は市のホームページへ

NEW!

## 申請書は5月下旬頃から随時送付予定 特別定額給付金(仮称)について

本紙掲載の情報は4月30日時点のものです。最新情報は随時ホームページ(ページ番号:49056506)等で発信していきます。

|      |   |
|------|---|
| 対象者  | 基準日(令和2年(2020年)4月27日)において、住民基本台帳に登録されている者(受給権者はその者の属する世帯の世帯主)   |
| 給付額  | 対象者1人につき10万円  |
| 申請方法 | ①郵送申請方式(申請書は5月下旬から随時送付予定)<br>市から受給権者宛てに送付された申請書に振込先口座を記入し、振込先口座の確認書類と本人確認書類の写しとともに市に郵送<br>②オンライン申請方式(受付中)<br>マイナンバーカード所持者が利用可能<br>マイナポータルから振込先口座を入力した上で、振込先口座の確認書類をアップロードし、電子申請(電子署名により本人確認を実施。本人確認書類は不要)<br>※詳しい申請方法はホームページを参照 |

問 臨時給付金コールセンター (0798・35・3998)  
受付時間:午前9時~午後5時半(土・日曜、祝・休日休み)

NEW!

## <「国保」「後期高齢」加入者へのお知らせ>

## コロナの症状で働けない場合に傷病手当金を支給

新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急対策の1つとして、傷病手当金を支給します。郵送による申請ができますので、事前に問合せください。

☎ 国民健康保険加入者…国民健康保険課 (0798・35・3120)  
後期高齢者医療制度加入者…高齢者医療保険課 (0798・35・3154)

|              |   |
|--------------|---|
| 対象者          | 次の全てを満たす人<br>①西宮市国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、給与等の支払いを受けている被保険者<br>②新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状により同感染症が疑われ、その療養のため就労ができないこと<br>③就労ができなくなったことにより、給与等の全部または一部の支払いが受けられないこと |
| 支給額<br>※上限あり | 1日当たりの支給額(※1) × 支給対象となる日数(※2)<br>(※1)直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額 ÷ 就労日数 × 2/3<br>(※2)仕事を休んだ期間(仕事を休んだ日から連続して3日間待機の後、4日目以降が対象)のうち、仕事を予定していた日                               |
| 適用期間         | 令和2年(2020年)1月1日から9月30日の間で、療養のため就労ができない期間 ※入院が継続する場合等は、支給を始めた日から最長1年6カ月まで  |
| ホームページ       | ページ番号:国保…12922895、後期高齢…92344027   |

## 子育て世帯への臨時特別給付金

児童手当を受給する世帯に、対象児童(平成16年(2004年)4月2日~令和2年(2020年)3月31日出生)一人当たり1万円を支給(特例給付受給者を除く)。申請不要。支給は6月下旬を予定 ※公務員は要申請(支給は7月以降予定)



## 来庁せずにできる手続きはこちら

☎:市外局番は<0798> HP:市のホームページ

市役所等に来庁しなくてもできる手続きを紹介します。以下で紹介する以外にもありますので、市のホームページでご確認ください。ぜひご利用ください

### ■ 児童手当の申請

郵送で申請可。申請書等の様式はホームページに掲載。なお、申請者の状況に応じて必要書類が異なる場合があります

☎ 子育て手当課 (35・3189) HP ページ番号:86986813

### ■ 住所の変更(転出)や住民票の写しなどの申請

住所変更の手続きのうち、転出は郵送で届出可。また、住民票の写しなどの各種証明書も郵送で請求可

☎ 市民課 (35・3105) HP ページ番号:34970021

### ■ 税務証明(課税証明書・評価証明書など)の申請

課税証明書・所得証明書・固定資産課税台帳登録事項証明書(評価証明書・公課証明書)などの税務証明は郵送で申請可

☎ 税務管理課 (35・3251) HP ページ番号:57313075

### ■ 介護保険の手続き

HP ページ番号:46469112

要介護認定等の手続きなど、介護保険制度の多くは郵送で手続き可

☎ 要介護認定等の手続き…高齢福祉課 (35・3133)  
介護給付に関する手続き…介護保険課 (35・3048)

### ■ 障害福祉の手続き

HP ページ番号:32442128

障害者手帳の申請など郵送で可能な手続きがありますので、問合せを

☎ 身体障害者手帳・療育手帳等の手続き…障害福祉課 (35・3194)  
精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療の手続き…障害福祉課(35・3174)  
障害福祉サービスに関する手続き…生活支援課 (35・3157)

### ■ ①児童扶養手当・②特別児童扶養手当の申請

郵送で申請可(①は緊急事態措置期間に限る)。申請者の状況に応じて必要書類が異なる場合があります。事前に問合せを

☎ 子育て手当課 (35・3190) HP ページ番号:①45163994、②43859088

### ■ 国民健康保険の手続き

国民健康保険の加入・脱退や被保険者証の再交付、給付に関する手続きなども、特例として郵送で手続き可

☎ 国民健康保険課 (35・3116) HP ページ番号:41892182

### ■ 後期高齢者医療制度の手続き

被保険者証等の再交付や限度額適用(標準負担額減額)認定証の交付など、後期高齢者医療制度の多くは郵送で手続き可

☎ 高齢者医療保険課 (35・3192) HP ページ番号:65455276

### ■ 国民年金の手続き

国民年金第1号被保険者の加入届、保険料免除の申請、学生納付特例などは郵送で申請可

☎ 医療年金課 (35・3123) HP ページ番号:93006319

### ■ 福祉医療の手続き

福祉医療費受給者証の再交付や福祉医療費の支給申請などは郵送で申請可。他にも一時的に郵送で対応できる手続きがありますので、問合せを。

☎ 受給者証の交付…医療年金課 (35・3131)  
支給申請…医療年金課 (35・3188) HP ページ番号:70568694

## はり・きゅう・マッサージ施術費補助券 申請を郵送で受付

HP ページ番号:25877104

70歳以上の人が対象の「はり・きゅう・マッサージ施術費補助券」の交付について、当面の間、郵送で申請を受け付けます。希望者には申請書を送付しますので、高齢福祉課(0798・35・3077)まで連絡してください



## 各種支払期限の猶予などについて

新型コロナウイルス感染症の影響により、一時的に支払・納付が困難な場合は、以下の問合せ先にご相談ください

### ■ 水道料金の支払相談

☎ 上下水道局電話受付センター  
(0798・32・2201)  
(0797・61・1703)  
078・904・2481

### ■ 国民健康保険料の納付相談

☎ 国保収納課 (0798・35・3156)

### ■ 介護保険料の納付相談

☎ 介護保険課 (0798・35・3148)

### ■ 後期高齢者医療保険料の納付相談

☎ 高齢者医療保険課 (0798・35・3110)

### ■ 市税の納付相談

☎ 納税課 (0798・35・3238)

# 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者向け支援制度等を紹介

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業者の皆さんに対して、店舗賃料の補助制度や事業継続を支える給付金制度など、国や市の支援制度等があります。最新の制度等は市のホームページ(ページ番号:56665782)をご覧ください。



事業者への支援内容等について

## 市の制度

### NEW 6月30日まで受付！店舗賃料を補助します

市は、新型コロナウイルス感染症の影響により、売上が減少している小売店や飲食店などの個人事業主に、店舗の賃料(1カ月分)を補助します。詳しくは市のホームページ(ページ番号:82995439)をご覧ください。問合せは賃料支援専用コールセンター(0798・35・3017…5月9・10日と月曜～金曜の午前9時～午後5時)へ。



店舗賃料支援について



#### 対象は個人事業主

- 補助の対象は、以下のいずれも満たす個人事業主です
- ①新型コロナウイルス感染症の影響を受け、売上高が20%以上減少
    - ※申請月前月と前年同月の売上高を比較
    - ※開業から1年未満で前年との比較ができない場合なども対象となることがあります。詳しくはホームページで確認を
  - ②主たる事業実施のための店舗を市内で賃借している
    - ※令和2年(2020年)5月1日時点で賃貸借契約締結中である
    - ※インターネットショップなどは対象外
  - ③対象業種が下表に該当する



#### 店舗の1カ月分の賃料を補助

店舗の1カ月分の賃料を補助します。上限額は10万円です  
※補助対象となる店舗を複数賃借している場合は上限20万円



#### 申込は6月30日までに郵送、ホームページで

申込は、所定の申請書と必要書類(※)を6月30日(消印有効)までに商工課(〒662-8567六湛寺町10-3)へ郵送を。市のホームページからも申込可。申請書は、ホームページからダウンロードできます。ダウンロードできない人には申請書を送付しますので、コールセンターまでご連絡ください

(※)必要書類(郵送の場合は申請書も)

- ①店舗の賃貸借契約書の写し(賃借人氏名、物件所在地、賃貸人と賃借人の押印部分が明確に分かるもの)
- ②主たる事業内容が分かる(氏名や屋号などの確認もできる)もの  
例: 税務署提出の開業届や令和元年(2019年)分確定申告の損益計算書等の写し、許認可等が必要な事業については許認可証等の写し
- ③本人確認書類の写し  
例: 運転免許証、パスポート、健康保険証など

#### 対象業種(小売業)

| 種別            | 例   |
|---------------|---|
| 各種商品小売        | ミニスーパー、よろず屋   |
| 織物・衣服・身の回り品小売 | 洋服・呉服・服地、靴・履物、その他身の回り品  |
| 飲食料品小売        | 各種食料品、野菜、果物、食肉、鮮魚、酒、菓子・パンなど   |
| 機械器具小売        | 自動車(4輪・2輪)、自転車、電器、事務機など   |
| その他           | 家具・建具・畳、金物・荒物・瀬戸物、医薬品・化粧品、農耕用品、燃料、書籍・文房具、スポーツ用品・玩具・娯楽用品・楽器、写真機・時計・眼鏡、建築材料、宝石、ペット、骨とう品、たばこ、花など |

#### 対象業種(飲食サービス業)

| 種別                | 例  |
|-------------------|--|
| 飲食店、持ち帰り・配達飲食サービス | 食堂、レストラン、専門料理店、そば・うどん店、すし店、酒場、ビヤホール、バー、キャバレー、ナイトクラブ、喫茶店、ファストフード、粉物、弁当、総菜など |

#### 対象業種(生活関連サービス業)

| 種別        | 例                                       |
|-----------|---|
| 洗濯・理容・美容業 | クリーニング、理容、美容、エステティック、リラクゼーション、ネイルサービスなど |
| その他       | 衣服裁縫修理、写真プリント、靴磨き、ペット美容など               |

## 国の制度

### 事業継続を支える給付金

#### NEW 持続化給付金について

国は、新型コロナウイルス感染症拡大により、特に厳しい状況にある事業者に対して、事業全般に広く使うことができる給付金を法人は200万円以内、個人事業主等は100万円以内で支給します。対象、申込方法など詳しくは経済産業省のホームページ(<https://www.meti.go.jp/>)をご覧ください。

問合せ|| 持続化給付金事業コールセンター(0120・115570)  
※IP電話専用回線(03・6831・0613)

#### 他にも各種支援制度等があります

新型コロナウイルス感染症により影響を受けた事業者向けに、融資や保証制度などがあります。詳しくは市のホームページ(ページ番号:56665782)をご覧ください。

## 県の制度

### 休業要請に応じた事業者への支援金

#### NEW 休業要請事業者経営継続支援金

県は、休業要請に応じた事業者に、経営継続支援金(中小法人100万円、個人事業主50万円。飲食店および旅館等は中小法人30万円、個人事業主15万円)を支給します。対象、申込方法など詳しくは県のホームページ(<https://web.pref.hyogo.lg.jp/sr07/kyugyoshien.html>)をご覧ください。

問合せ|| 経営継続支援金 相談ダイヤル(078・361・2281)

#### 商工会議所の経営相談窓口があります

新型コロナウイルス感染症に関する経営相談窓口は西宮商工会議所(櫛塚町2-20 ☎0798・33・1131)。受付は月曜～金曜の午前8時45分～午後5時半(祝・休日を除く)。※市の商工課ではありません

## 個人向け

### 住居確保給付金の対象者を拡大

住居確保給付金の対象者を拡大し、新型コロナウイルス感染症の影響など、個人の責に帰すべき理由・都合によらないで、給与等を得る機会が減少したことで、経済的に困窮した場合も申請を受け付けます。

申請する場合は、事前に勤労会館2階にあるソーシャルスポット西宮よりそい(0798・31・0199)まで、電話予約が必要です。問合せは厚生課(0798・35・3144)へ。詳しくは市のホームページ(ページ番号:81088157)に掲載の住居確保給付金のしおりをご覧ください。

#### 住居確保給付金制度

離職または事業の廃業により収入が減少し、住居を失った人または失う恐れのある人を対象に、家賃相当額を給付する制度

### 事業、イベント等が中止・延期に

新型コロナウイルス感染症の影響により、市の事業、イベント等が中止・延期となっています。※カッコ内は当初の実施予定日

- 中止**
- ・わがまちクリーン大作戦(6月7日)
  - ・歯と口の健康週間行事(6月7日)
  - ・西宮市展(7月4日～12日) ※作品の応募も中止
  - ・公民館活用促進プロジェクト(8月末まで)  
※10月以降分の募集も中止
- 延期**
- ・フラワーフェスティバルin西宮(5月23・24日)

※上記は中止・延期されるものの一部です。その他の事業等については各主催者にお問い合わせください

## 施設等の休館・休業が5月31日まで延長に

市施設の休館・休業状況や使用料の還付等については、市のホームページをご確認ください



ホームページはこちら

# 税に関するお知らせ

税に関する各種お知らせは次のとおりです。

市税や納税について詳しくは市のホームページ(ページ番号: 46579387)でご覧いただけます。

## ◆固定資産税・都市計画税など 納期限は6月1日

固定資産税・都市計画税(第1期分)、軽自動車税(種別割)、自動車税種別割の納期限は6月1日です。納税通知書の発送日は下表のとおりです。

| 税目            | 発送日  | 問合せ                   |
|---------------|------|-----------------------|
| ① 固定資産税・都市計画税 | 5月8日 | 資産税課(0798・35・3269)    |
| ② 軽自動車税(種別割)  | 5月1日 | 税務管理課(0798・35・3209)   |
| ③ 自動車税種別割     | 5月8日 | 西宮県税事務所(0798・39・6113) |

※コンビニエンスストアでも納税できます。取扱店舗は納税通知書を確認を

新型コロナウイルス感染症の影響により、納税が困難な人は下記へご相談ください

- ①②…納税課(0798・35・3238)
- ③…西宮県税事務所(0798・39・1531)

## ◆年金所得者で65歳の人へ(4月1日時点)

4月1日時点で65歳以上の人は、公的年金等所得にかかる市県民税を、原則として特別徴収(公的年金からの引き去り)により納めていただきます。ただし、適用初年度は、税額の半分を1期(6月)・2期(8月)に普通徴収(納付書や口座振替)、残りの半分を10・12月、来年2月に特別徴収により納めていただきます。

問 市民税課(0798・35・3217)

## ◆公的年金収入400万円以下で 確定申告も市県民税申告もしていない人へ

公的年金収入400万円以下で、それ以外の所得が20万円以下の人は、所得税の確定申告の義務はありません。

ただし、市県民税について、年金引き去り分以外の社会保険料控除、医療費控除や生命保険料控除などを受ける場合は申告することができます。なお、公的年金以外の所得がある場合は、市県民税の申告をしてください。

問 市民税課(0798・35・3267)

## 親子サロン業務 実施事業者を募集

市は、子育て総合センター内における親子サロン業務(子育て親子の交流・情報収集等のサポート業務)を実施する事業者を募集します。

詳しくは市のホームページ(ページ番号: 43517215)を確認を。

【募集期間】5月11日~25日

問 子育て総合センター(0798・39・1521)

## 対象は市営住宅に居住の人 市営住宅の住み替え募集 申込は5月18日~25日

市は、市営住宅の住み替え募集を行います。募集住宅の概要など詳しくは、5月18日から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1階)で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10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▷以下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高齢、③世帯人員の増減、④生活環境の変化)

【募集数】 34戸

【申込】 申込案内書に添付の申込書(1世帯1通)を西宮市営住宅管理センターへ郵送(5月25日までの消印があり、かつ27日までの到着分が有効)を。重複申込無効

問 西宮市営住宅管理センター(0798・35・5028)

## 水道についてのお知らせ

### ◎水道工事費の貸付

赤水が出たり、水の出が悪い古い鋼管や鉛管の取り替え工事には、貸付制度があります。対象は給水装置の改造工事です。

【貸付制度】 配水管分岐部から蛇口までの標準工事費を貸付。上限30万円で無利子。20カ月以内の元金均等月賦償還

問 給水装置課(0798・32・2230)

### ◎水道料金・下水道使用料の減免制度

水道料金・下水道使用料の一部を減免する制度があります。対象、申請窓口等は下表のとおり。

| 対象   | 必要書類  | 申請窓口                |
|--|---|---------------------|
| 身体障害者手帳1・2級、療育手帳Aまたは精神障害者保健福祉手帳1級を持つ人が在宅している世帯 | ・「水道ご使用量等のお知らせ」<br>・身体障害者手帳<br>・療育手帳<br>・精神障害者保健福祉手帳<br>・印鑑 | 障害福祉課<br>(市役所本庁舎1階) |
| 身体障害者手帳3級と療育手帳B1の両方を持つ人が在宅している世帯               | ・「水道ご使用量等のお知らせ」<br>・印鑑                                      | 高齢福祉課<br>(市役所本庁舎1階) |
| 家族介護慰労金を受給している世帯                               | ・「水道ご使用量等のお知らせ」<br>・印鑑                                      | 高齢福祉課<br>(市役所本庁舎1階) |

上下水道局電話受付センター

問 (0798・32・2201、0797・61・1703、078・904・2481)

※受付時間は午前8時45分~午後8時(土・日曜、祝・休日は5時半まで)  
※上下水道の使用開始・中止の申込、漏水修繕などについても受付

## 感染症対策 家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルス等の感染症対策として、家庭で使用したマスクやティッシュ等、呼吸器系分泌物が付着した廃棄物は、必ずゴミ袋等に入れて封をし、「もやすごみ」として各ごみステーションに出してください。その際、「ごみに直接触れない」「ゴミ袋はしっかり縛って封をする」「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心掛けてください。家族だけでなく、捨てたごみを扱う市職員や業者に感染を広げないためにもご協力をお願いします。

### ごみの捨て方



広告

## 西宮市内の事業所様へ シルバー人材センターでは お仕事のお手伝いをいたします!

たとえばこんなお仕事

軽作業

物品整理作業・品出し  
マンション・事務所等の清掃等

パソコン作業

パソコン入力  
パソコンでの文書等作成等

事務作業

書類整理  
簡単な事務作業等

まずは、  
お電話で!

その他シルバー派遣も行います!

詳しくはお気軽にお問い合わせ・ご相談ください

公益社団法人 西宮市シルバー人材センター ☎ 0798-72-3461



## 火事を出さないため コンロ・たばこの取扱いに注意

令和元年(2019年)に市内で発生した火災の主な出火原因はコンロ(19件)、放火(12件)、たばこ(10件)でした。火災事例は下記のとおりです。  
 コンロ…てんぷら油を熱していた際、しばらく目を離したところコンロの周りに置いていたふきんに火が燃え移った  
 たばこ…たばこの吸い殻をごみ箱に捨てたら、いつの間にか火が出ていた

### 火災予防のためのポイント

- コンロからは目を離さない  
IHコンロは加熱の力が強く、油が少量のときは、安全装置が正常に作動せず、油の温度が上昇し火災になることがあります
- コンロ周辺を整理する  
コンロ周辺に燃えやすいものがあると、コンロの火が燃え移ったり、輻(ふく)射熱によって火災が発生することがあります
- たばこの吸い殻は完全に消火する  
灰皿が満杯になると、灰皿で消火しにくくなります。消火しきれていないたばこは、紙類などに燃え広がることで火災の原因となります

問 消防局予防課 (0798・32・7316)

## 正しく使おう 緊急ダイヤル119番

火事や救急で119番通報するときは、落ち着いて用件をしっかり伝えましょう=下表参照。携帯電話からの119番は、電波の状況によって他市の消防につながる場合があるので、最初に発生場所の住所を市名から伝えてください。119番は、緊急時に人の命と財産を守る大切な電話です。いたずら電話などはやめましょう。

|      | 火災                       | 救急                                    |
|------|--------------------------|---------------------------------------|
| ①第一声 | 「火事です」                   | 「救急です」                                |
| ②場所等 | 市名・町名・番地・マンション名など        |                                       |
| ③内容  | どこで何が燃えていて、逃げ遅れた人がいるかどうか | 負傷部位・意識があるかないかなどけがや病気の内容、傷病者の人数・性別・年齢 |
| ④通報後 | 安全な場所に避難                 | 応急手当をお願いする場合あり                        |

### 《突然のけがや病気、どうしたらいいか迷ったら…》

突然のけがや病気で「救急車を呼ぶべきか?」迷ったときには消防庁が作成した「救急受診ガイド」、「救急受診アプリQ助(きゅーすけ)」のご利用を。詳しくは、市のホームページ(ページ番号:39291087)をご覧ください。

### 映像通報システム「Live119」実証実験を実施中

市は、5月31日まで映像通報システム「Live119」の実証実験を実施しています。このシステムは、スマートフォンからの119番通報者に動画の送信を依頼し、消防隊到着前に現場の映像を通信指令室で受信、確認できるシステムです。実験期間中、スマホからの119番通報の際にLive119による映像の送信をお願いすることがありますので、ご協力をお願いします。

問 消防局指令課 (0798・26・0119)

## 県防犯カメラ設置に補助金交付

申込は6月30日まで

県は、地域の見守り力の向上を図るため、防犯カメラを新たに設置する地域団体に補助金を交付します。

申込は6月30日まで。申込方法など詳しくは市地域防犯課へ。

【対象】自治会、防犯協会、まちづくり防犯グループなどの地域団体

【補助額】1カ所につき上限8万円

問 市地域防犯課 (0798・35・3474)

## 吹付けアスベスト 調査費・除去工事費を補助

市は、アスベストの飛散による市民の皆さんの健康被害を予防するため、吹付けアスベストに関する調査費用、除去工事費用に対し補助を行っています=下表参照。申込方法など詳しくは問合せを。

|         | 対象                                    | 補助金額                  |
|---------|---------------------------------------|-----------------------|
| 調査費補助   | アスベストを含有している恐れのある吹付け建材が露出して施工されている建築物 | 全額<br>(上限25万円)        |
| 除去工事費補助 | アスベストを含有している吹付け建材が露出して施工されている建築物      | 工事費の3分の1<br>(上限100万円) |

※解体予定の建築物は補助対象外です

問 建築指導課 (0798・35・3918)

## 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

エステティックサロンで用いられる機器や同等の効果があるとうたう機器(以下、エステ機器)等や施設を事業者が提供し、店舗で説明を受けて消費者自らがエステ機器等を操作する、いわゆるセルフエステに関する相談が近年増加しています。

「エステ機器を操作し、顔にあてたところ、やけどのように赤く腫れた」といった健康被害や、「解約を申し出たところ、6カ月は解約できないと言われた」などのト

セルフエステの契約は慎重に

ラブルが多くなっています。

《注意点》

■セルフエステの利用を検討する際には、エステ機器等の操作方法やリスクなどについて十分に説明を求め、不安な場合は契約しないようにしましょう

■「入会金無料」と説明されても、契約する前に契約期間や解約条件等についてよく確認しましょう

契約等のトラブルに遭った場合は、消費生活センターにご相談ください。

## 市政ニュースは戸別配布しています

「西宮市政ニュース(10・25日号)」は、発行日前日と当日に全ての世帯と事業所のポストへ戸別配布でお届けしています。

発行日を過ぎて届かない場合は、西宮市シルバー人材センター(0120・72・4833…午前9時~午後5時)へご連絡ください。

広告

介護付き有料老人ホーム

サービス付高齢者住宅  
**Senior Style**  
シニアスタイル西宮北口

あなたらしい  
豊かな人生を…

2020年6月 **OPEN!**

- 01 在宅医療対応の充実
- 02 機能訓練の充実
- 03 認知症対応のフロア

生きる  
意欲  
生活する 楽しむ

株式会社シニアスタイル 本社 〒660-0083 兵庫県西宮市道意町4丁目14番地  
TEL.06-6480-8379

西宮ガーデンズから  
**徒歩3分**

見学・資料請求  
随時受付  
TEL.0798-56-8787

〒663-8106 兵庫県西宮市大屋町14-15

広告

## 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

じぶんらしくも  
家族との時間も  
大切にしたい。

| くもんの先生説明会 |             |  |
|-----------|-------------|--|
| 開催日       | 時間          | 会場                                     |
| 5/21(木)*  | 10:00~12:00 |  |
| 5/29(金)   | 18:30~20:30 | 公文教育研究会 西宮事務局<br>(阪急西宮北口駅北口改札より徒歩3分)   |
| 6/8(月)*   | 10:00~12:00 | *印はお子さま連れ可                             |
| 6/12(金)   | 18:30~20:30 |  |
| 5/25(月)   | 10:00~12:00 | 公文式 JR尼崎北口教室<br>(JR尼崎駅北口徒歩5分)          |
| 6/25(木)   | 10:00~12:00 |  |
| 5/29(金)   | 10:00~12:00 | 女性センタートレビエ<br>(阪急武庫之荘駅南出口より南へ徒歩5分)     |
| 6/4(木)    | 10:00~12:00 |  |
| 5/19(火)   | 10:30~12:30 | 東横INN 阪神尼崎駅前<br>(阪神尼崎駅西改札を出て左(南)へ徒歩1分) |
| 6/15(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  
TEL.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

# 新型コロナウイルス感染症に関連する 人権への配慮について

新型コロナウイルス感染症の拡大に関連して、感染した人やその濃厚接触者に対する差別やいじめ、誹謗(ひぼう)中傷等の人権侵害は、絶対にあってはなりません。また、大変な状況の中、感染症に対応し

ている医療・福祉関係等に従事している人やその家族に対しても同様です。正しい情報に基づき、冷静に行動していただくようお願いいたします。人権侵害を受けた場合は、ひとりで悩まずにご相談ください。



## 人権侵害を受けた場合はひとりで悩まずに相談を

法務局では、人権相談電話窓口を設置しています。

みんなの人権110番 (0570・003110)

【受付】月曜～金曜の午前8時半～午後5時15分

子どもの人権110番 (0120・007110)

【受付】月曜～金曜の午前8時半～午後5時15分

外国語人権相談ダイヤル (0570・090911)

【受付】月曜～金曜の午前9時～午後5時

### 市役所の人権困りごと相談

【受付時間】毎月第1・3木曜の午後1時～4時(受付は3時半まで)

【受付窓口】市民相談課(市役所本庁舎1階)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止の場合がありますので、事前に市のホームページ(ページ番号:68689839)をご確認ください

6月1日は  
人権擁護委員の日

人権困りごと相談の相談員「人権擁護委員」はあなたのまちの相談パートナー

人権擁護委員は、地域の皆さんのさまざまな人権相談を受け、問題解決のお手伝いや、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済を行っており、全国で約1万4000人が活動しています。西宮でも、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動をしています。

問 人権平和推進課 (0798・35・3320)

## 地震・津波などに備えて 情報伝達試験を行います

5月20日(水)午前11時頃に、地震や津波、武力攻撃などの発生に備えて、Jアラートを用いた情報伝達試験を行います。

当日は市内146カ所に設置している防災スピーカーが鳴るとともに、さくらFMからの訓練放送(緊急告知ラジオも起動)が流れます。また、にしのみや防災ネットからのメール配信も行われます。※放送された内容は、電話(050・5578・2628)で確認することができます(通話料有料)

### ■ 今後の訓練日程

全国一斉情報伝達試験(いずれも午前11時頃に実施予定)

【日程】10月7日(水)、来年2月17日(水)

緊急地震速報訓練(いずれも午前10時頃に実施予定)

【日程】6月17日(水)、11月5日(木)

※詳しくは市のホームページ(ページ番号:65256929)をご覧ください

問 災害対策課 (0798・35・3626)

## 製造業を営む事業所に 工業統計調査を実施します

5月上旬から、工業統計調査のため、顔写真入りの調査員証を身に付けた調査員が製造業を営む事業所を訪問しています。事業所の皆さんはご協力をお願いします。

### 国の工業の実態を調査

工業統計調査とは、総務省・経済産業省が製造業を営む事業所を対象にその活動実態を調査し、国の工業の実態を明らかにすることを目的に実施するものです。

### 行政施策の基礎資料に利活用

工業統計調査の調査結果は、中小企業施策や地域振興など、国および地域行政施策の基礎資料として利活用されます。

※詳しくは市のホームページ(ページ番号:75705897)をご覧ください

問 市情報公開課 (0798・35・3503)

広告

## 外壁塗装 屋根塗装 はプロタイムズ

調査・診断/お見積もり **無料**

お申し込み後のキャンセルOK!



※お申し込み後のキャンセルもOKです。また、調査・診断/お見積もり後の無理な営業やしつこい営業はいたしません。お気軽にお問い合わせ/お申し込みください。※根拠のある正確な見積もりをお出しするために、お見積もりに際しては必ず調査・診断を行います。調査・診断のないお見積もりは承りかねますのでご了承ください。

塗り替えをどこに頼んでいいのかわからない・・・と悩んでいる方へ

数量限定!! 先着30名様プレゼント!! 業者に見積りを取る前の外壁塗装の教科書からお読みください

塗り替え工事を成功させるために知っておきたい基礎知識や心構え、押さえるべきポイントがわかりやすく紹介された小冊子「外壁塗装の教科書(非売品)」をプレゼントいたします!どうぞ、お気軽に下記まで、お問い合わせください!

随時塗り替えセミナー開催! お問合せお待ちしております

●プレゼントをご希望の方は、〒・住所・氏名・電話番号を下記まで

0120-99-8258 Fax. 0798-20-2174

受付時間 10:00~18:00 24時間受付中!!

または、はがき・メール (info@doorinc.jp) にて、ご応募ください!!

プロタイムズ 阪神中央店 株式会社DOOR 〒662-0912 兵庫県西宮市松原町4-22

広告

## 特別養護老人ホーム 若干の空室あり セントポーリア愛の郷



現在空室がございます。ご希望の方は入居申込書を提出ください。



- ユニット型 新型特養120床
- 全室個室
- 自然豊かな環境
- 音楽療法、料理療法が盛んです。

●随時見学を受け付けております。

詳しくはこちらまで 受付時間/9:00~17:00 兵庫県西宮市山口町上山口1584-1

078-907-1165 セントポーリア愛の郷 検索

◆くらしに役立つ情報コーナー◆

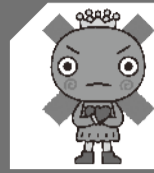
# にしナビ

電話番号で市外局番がないものは「0798」です。費用の表記がないものは無料。先着順申込の受付は表記のない場合は午前8時45分から。

マークの見方

- 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

にしナビの掲載内容は、4月30日時点の情報です。新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等を急ぎょ中止・延期する場合がありますので、実施状況については各主催者にお問い合わせください。



換気の悪い「密閉空間」、多数が集まる「密集場所」、間近で会話や発声をする「密接場面」は避けましょう

## 子供・子育て

### ★山東でほたる観賞

- 日 6月13日(土)・14日(日)。1泊
- 会 山東自然の家(朝来市)
- 内 ほたる観賞、うどん作りなど
- 対 4歳~17歳の子を含む家族。3歳以下参加不可
- ¥ 5900円、17歳以下5400円
- 定 15家族。多数の場合抽選
- 申 5月22日までに同自然の家(079・676・4100)

### ★はじめてテニスin体育館

- 日・会 6月16日(火)…北夙川体育館▷22日(月)…塩瀬体育館。いずれも①午後3時~、②4時~
- 内 フォーターテニスの道具を使ってレクリエーション~簡易ゲーム
- 対 ①4・5歳児、②小学1・2年生
- ¥ 各500円
- 定 各20人。先着順
- 申 5月14日午前10時から各体育館(北夙川体育館…70・2222、塩瀬体育館…0797・62・2565)

### ★小学生スナッグゴルフ大会

- 日 8月17日(月)午前8時~
- 会 西宮カントリー倶楽部
- 内 ①個人戦、②子と保護者のペア
- 対 ①小学3年生~6年生、②小学1・2年生の子と保護者
- 定 ①110人、②20組。多数の場合抽選
- 申 所定の申込書を6月30日(消印有効)までに西宮市ゴルフ協会(67・2055…火・木・金曜の午前10時~正午)
- ※7月4日など4日間の事前練習会を実施。詳しくは問合せを

## 講座・講演会

### ★普通救命講習会

- 日 6月3日(水)・10日(水)の午後1時半~
- 会 消防局
- 定 あり
- 申・問 救急課(32・7319)。市のホームページ(ページ番号:95719369)からも申込可

### ★神戸女学院めぐみ公開講座 アートセミナー

- 日 6月12日(金)、7月10日(金)の午後1時半~
- 会 神戸女学院めぐみ会館
- 内 古典倶楽部「動物たち」
- ¥・定 あり
- 申・問 めぐみ会事務局(51・3545)

## 催し

### ★高齢者のたのしい体力測定

- 日 6月12日(金)午後1時45分~
- 会 大阪ガス今津総合グラウンド体育館
- 内 西宮市老人クラブ連合会会員以外の60歳以上
- 申 往復ハガキに催し名、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、5月29日(消印有効)までに西宮市老人クラブ連合会(〒662-0913染殿町8-17 ☎34・3334)

## スポーツ・アウトドア

### ★はじめてみよう フィットネスライフ

- 日 6月6日(土)午前9時半~
- 会 中央体育館武道場
- 内 リズムに合わせたかんたん体操等
- 対 18歳以上。在勤者可
- 定 30人。先着順
- 申 5月15日午前10時から電話で西宮スポーツセンター(73・7581)

### ★市民体育大会ボウリング大会

- 日 6月7日(日)▷①午前10時~…6ゲーム▷②11時~…3ゲーム
- 会 E-BOWLトマト
- 内 アメリカン方式、ハンディキャップ制
- 対 在勤者可。小学2年生以下は保護者同伴
- ¥ ①3600円、高校生以下2600円 ②1800円、高校生以下1300円
- 申 6月6日までにE-BOWLトマト(72・9011)

## 人事募集

### ★市立保育所の保育士

- 内 月曜~金曜(祝・休日を除く)のうち3日。①午前7時15分~午後7時のうち7時間45分勤務、②午前8時~午後6時の9時間勤務
- ¥ ①日額9280円、②日額1万1151円
- 申・問 保育所事業課(35・3906)

### ★西宮市社会福祉事業団のパートヘルパー

- 内 訪問介護業務
- 対 介護職員初任者研修課程(旧ヘルパー2級)以上修了者
- ¥ 1時間1140円以上
- 申・問 西宮市ホームヘルパー派遣センター(68・2712)

### ★市の会計年度任用職員B

- 内 下表のとおり
- 申 履歴書(写真貼付)と登録票、①②は免許証の写しを人事課(35・3514)へ持参(①②は郵送可)

|                           |                            |         |             |
|---------------------------|----------------------------|---------|-------------|
| ①子ども未来センターでの給食調理業務        | 内 月曜~金曜の午前9時~正午            | 対 免許取得者 | ¥ 日額3000円   |
| ②市内施設での理学療法士業務            | 内 月曜、水曜~金曜の午前8時45分~午後5時15分 | 対 免許取得者 | ¥ 日額1万6800円 |
| ③山口支所での個人番号カード関連業務および窓口業務 | 内 月曜~金曜の午前9時~午後5時半         | 対 免許取得者 | ¥ 日額7240円   |

### ★夏の市立保育所アルバイト

- 内 7月1日~9月30日のうち数週間~数カ月。月曜~金曜の午前8時25分~午後4時40分
- ¥ 日額8800円(保育士未登録者は7700円)
- 定 80人程度。多数の場合書類選考
- 申 申込書などを5月29日(必着)までに保育所事業課(35・3906)。申込書は同課で配布するほか、市のホームページ(ページ番号:49495374)からもダウンロード可

## 相談

### ★ひとり親家庭のための弁護士による特別法律相談

- 日 6月30日(火)午後2時~
- 会 男女共同参画センター ウェーブ
- 内 離婚・親権などに関する相談
- 定 あり
- 申・問 子供家庭支援課(35・3166)
- ※申込時に相談員による事前相談あり

市広報番組 ケーブルテレビ ベイコム 11ch

**704 にしのみや**

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。番組では、市の施策や魅力、手軽にできる運動などを紹介しています。新型コロナウイルスに関する情報についても、番組内で放送

☎ 広報課(0798・35・3487)

さくらFM(78.7メガヘルツ)では、新型コロナウイルス感染症に関する市からの情報を提供しています

**【聞いてなるほど!西宮市政】**  
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。木曜午後8時、金曜午前7時45分、午後6時5分~

**【News Box にしのみや】**  
月曜~木曜の午前8時、午後2時、6時~

**【西宮あんあん情報局】**  
月曜~金曜の午前9時48分~

※その他さまざまな番組を放送中です

☎ 広報課(0798・35・3402)

ようこそ! 北山緑化植物園へ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、北山緑化植物園では、5・6月の展示と花と緑の教室を中止します。

また、これまで利用可能としていた園内ガーデン部分についても、通り抜けが必要な人以外の立ち入りを禁止します。

**【問合せ】北山緑化植物園**  
(0798・72・9391…水曜休み)

新型コロナウイルス感染症関連情報

手指消毒用エタノール不足に対応  
酒造会社が市へ高濃度アルコールを提供

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、手指消毒用エタノールが不足している状況ですが、その代替品として医療機関等で高濃度エタノール製品が使用可能になりました。

それを受けて4月30日、大関・日本盛の両酒造会社から市へ、製造した高濃度アルコールの提供がありました。両社の高濃度アルコールは、5月下旬にかけてそれぞれ約5000ℓの提供を予定しており、順次、医療機関等に配布予定です。

※大関からは、あわせて医療従事者等へ「お米の発酵飲料」6000本の寄贈がありました

☎ 秘書課(0798・35・3432)



大関提供の高濃度アルコール



日本盛提供の高濃度アルコール

SNSで情報発信しています

- Twitter: nishinomiya\_shi
- Facebook: 西宮市役所
- LINE: @miyakko ※@を付けて検索

# だまされないで!

## 新型コロナウイルス感染症関連の

# 詐欺が急増!

新型コロナウイルス感染症に関連した詐欺が多発しています。不安な日々が続きますが、不正確な情報に惑わされないよう冷静に対処してください。少しでも不審に思ったり、トラブルに遭ったときは、一人で悩まずに消費生活センター等=右参照=にご相談ください。

### 新型コロナウイルスに関する相談事例

#### マスク関連

◆「マスクが購入できるサイトがある」というSNSの書き込みがあり、不審な通販サイトへ誘導された

! SNSの書き込みや広告の内容をうのみにせず、リンク先の通販サイトの表示や注文手続きに不審な点はないか慎重に確認してください

◆封筒に入った使い捨てマスクが届き、請求書が同封されていた。注文した覚えがなく、どうすればいいのかわからない

! 送り付けられる前に、事業者から電話連絡が無ければ、連絡したり、使用したりせずに保管し、14日間たってから処分しましょう。また、事前に電話で勧誘があり、売買契約の締結を申し込んだ場合でも、商品が届いて(契約書面を受け取って)から8日以内であれば、クーリング・オフができます

### 不審に思ったり、トラブルに遭った場合は下記へ相談を

- ▶ 西宮・甲子園警察署…110番 または 西宮警察署 (0798・33・0110)、甲子園警察署 (0798・41・0110)
- ▶ 消費生活センター ☎0798・64・0999 (相談専用) 【受付時間】午前9時~正午、午後1時~4時45分 (日曜、祝・休日除く)

#### なりすまし

- ◆市役所職員を名乗り、電話で口座番号や暗証番号を聞かれた
- ◆「携帯電話会社を通して、新型コロナウイルス関係の給付金を配布する」とメールが届いた

! 電話やメール等で「給付金があるので個人情報や口座情報を教えてほしい」と言われたら、詐欺の疑いがあります。こうした電話はすぐに切り、メールは無視してください

#### オレオレ詐欺

- ◆息子を名乗り「会社の上司に借りたお金を返さないといけない」と電話があり、その後、上司から「新型コロナウイルスで困っているのすぐにお金を返してほしい」と言われ、現金を手渡した

! 他人には絶対に現金を手渡したり、暗証番号を教えるはけません 家族の職場の関係者や警察等の官公庁、金融機関等を名乗る電話があっても、すぐに信じず、相手の電話番号を調べましょう。そして必ず家族の本来の番号に電話をして確認しましょう

### LINEで発信 消費者庁が注意喚起メッセージ等を発信

消費者庁は、より多くの人へ直接的に情報を届けようと、「新型コロナ関連消費者向け情報」を発信する消費者庁のLINE公式アカウントを開設しています。最近の情報にアクセスできるようになるほか、消費者庁から定期的に送られる注意喚起メッセージを受け取ることができます。



LINE  
【アカウント名】  
消費者庁 新型コロナ関連消費者向け情報  
【ID】@line\_caa ※@を付けて検索



### 毎日規則正しく過ごせていますか

# 生活リズムを整えて免疫力アップ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、室内で過ごす時間が多くなり、生活リズムが乱れている人も多いのではないのでしょうか。普段からよい生活リズムで過ごすことはもちろん、十分な睡眠とバ

ランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めることは今後の生活においても重要だと言えます。自身や家族の健康管理のためのポイントをご紹介します。

問 健康増進課 (0798・26・3667)

### 免疫力を高めるポイント

#### 👉 バランスのとれた朝食を食べよう

朝食を食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、体がだるい、集中力がないなどの症状が現れます。

また、私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食を取ると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。ごはんやパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせてバランスのとれた朝食をしっかりと食べて、元気に一日を始めましょう。

#### 👉 早寝、早起きの習慣をつけよう

夕食を食べる時間が遅かったり、寝る時間が遅くて朝ギリギリまで寝ていたりすると、朝に食欲がわきません。だからといって、朝食を抜き、昼までの長い時間を空腹のまましていると、脳が働くためのエネルギーが不足して午前中をぼんやり過ごすこととなります。

生活リズムが乱れると、活動能力や感情が不安定になってしまいます。早く起きて朝食をしっかりと取り、夜も早く寝て睡眠をしっかりと取るといった生活習慣を心掛けましょう。

#### 👉 食事は量より質(栄養バランス)に気を付けよう

外出がままならない時こそ、食事は量より質(栄養バランス)に気を付けましょう。

主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜・きのこ・芋・海藻料理)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、牛乳・乳製品、果物をまんべんなく食べ、水分も意識して取るようにしましょう。



#### 注意点

- お菓子等の食べ過ぎは避けて、不足しがちな野菜や牛乳、チーズ、ヨーグルト等も取りましょう
- 高齢者は、肉・魚などたんぱく質をしっかりと取りましょう

#### 市ホームページでライフステージ別レシピを紹介しています

市のホームページ(ページ番号:78217463)では、手軽にバランスのよい食事を取り入れてもらえるように、ライフステージ別にレシピ集を紹介しています。ぜひご活用ください!