



西宮いきいき体操で 健康づくり 仲間づくり



新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えがちになっていませんか。体を動かす機会が減り、体力や筋力が低下すると、介護が必要な状態になることが懸念されます。健康づくりだけでなく、仲間づくりにもつながる西宮いきいき体操に取り組んでみませんか。

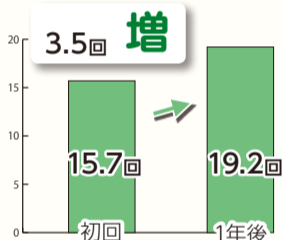
問 地域共生推進課 (0798・35・3294)

体力の維持・改善に！ 西宮いきいき体操



西宮いきいき体操は、高齢になっても地域で自立した生活を送れるよう、筋力向上を目的とした体操です。市内で238グループ約7500人が取り組んでいます。

30秒間に椅子から立ち座りを行った回数



5分を歩行する時間



介護保険認定年齢
約1.9歳差

最初に要介護・要支援認定を受けた年齢を比較すると、参加の方が非参加者よりも平均年齢が約1.9歳遅くなっています

やってみよう！

リハビリ専門職が厳選した体操を紹介

これらの体操を10回ずつ1セットを目安に行います(口腔体操は3回程度)。痛みがあったり、体調が優れない人は無理をしないでください

足の筋肉を鍛えて転倒防止

椅子からの立ち上がり運動



- ① 肩幅程度に足を開き、足裏をしっかりと床につけて座る。両手は胸の前で交差し、軽く当てる
- ② 「1・2・3・4」でゆっくり椅子から立ち上がり、背筋を伸ばす。「5・6・7・8」でゆっくり座る

膝を伸ばす運動



- ① 椅子に深くゆったりと腰かけ、「立ち上がる時の膝の角度」から始める
- ② 「1・2・3」で膝を伸ばし、「4」で足首を起す。「5・6・7・8」でゆっくりと元の位置まで戻す
- ③ 反対の足も行う

食べる力・飲み込む力をつける

口腔体操(唇・舌の運動)

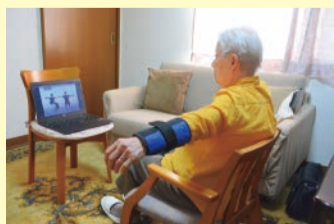


「パ・パ・パ」
「タ・タ・タ」
「カ・カ・カ」
「ラ・ラ・ラ」
「パタカラ」
「パタカラ」
「パタカラ」

「パ」「タ」「カ」「ラ」をできるだけ大きな声でしっかり口を動かしながら発声する

家でもできる！ YouTubeで3種類の動画を期間限定で公開中！

「簡易版」「スペシャル版」「口腔版」の3種類を動画共有サイトの「YouTube」で公開しています。市のホームページ(ページ番号：55013852)からそれぞれの体操動画のサイトに移行できます。



神山さん(97歳)

西宮いきいき体操を始めて約7年です。新型コロナの影響で、グループの体操に行けなくなったときも、家で動画を見て続けていました。毎週続けているおかげで、元気に過ごせています。

グループでの体操は感染症予防対策をしっかりと

新型コロナウイルス感染症の影響で、一時はグループでの体操を中止としていましたが、感染症予防の対策をとることで、一部のグループは再開しています。グループでの体操に参加するときは、マスクを着用するなど感染拡大を防ぐためのポイントをしっかりと守りましょう。

※現在の各グループの活動状況は、地域共生推進課(0798・35・3294)まで問合せを



地域共生推進課 山川係長

グループでの体操が中止となっていた数カ月間の参加者の皆さんの状況をお聞きすると、「筋力の低下を実感した」、「グループの仲間が様子を気にかけてくれてうれしかった」等の声がありました。

健康づくり・仲間づくり・地域づくりにつながる西宮いきいき体操で、介護予防に取り組んでみませんか。

令和元年度 決算報告

市の収入と支出をお知らせします

市は、令和元年度の決算をまとめました。皆さんの生活に身近な事業を行う一般会計を中心に概要をお知らせします。詳細は市のホームページ(ページ番号:73614722)に掲載しています。 問 財政課(0798・35・3414)

令和元年度 決算の概要

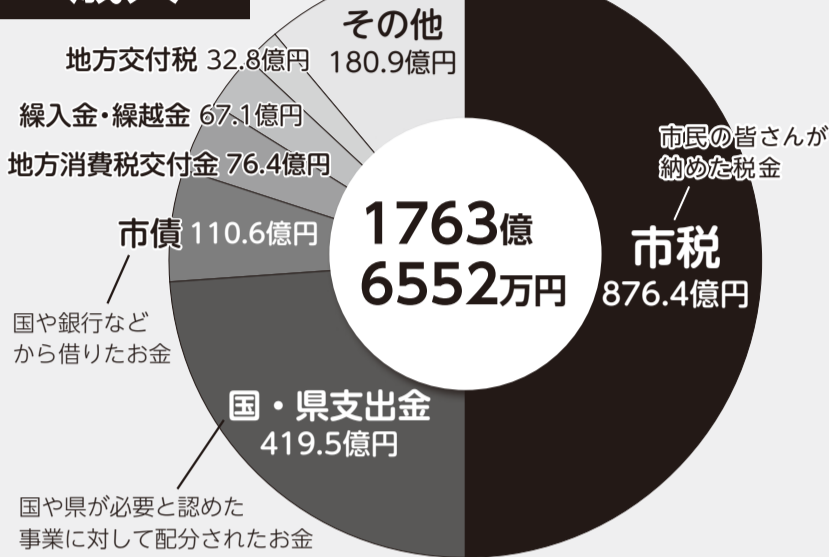
A 歳入総額 1763億6552万円 (1年間の収入)
B 歳出総額 1750億9137万円 (1年間の支出)

C 差引額 12億7415万円 (A-B)
D 繰越財源 6億7622万円 (令和2年度に繰り越す事業にあてる額)

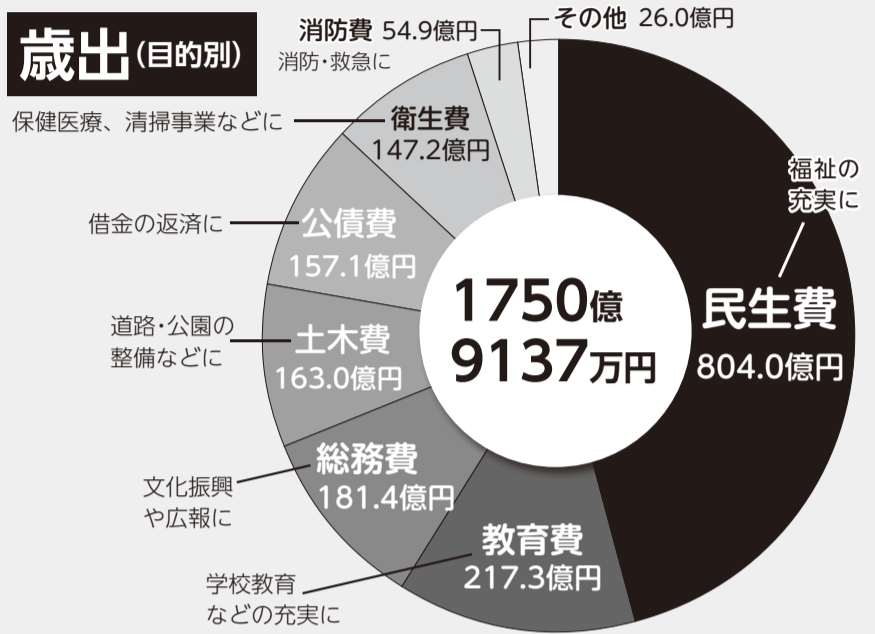
実質的な黒字額 実質収支 5億9793万円 (C-D)

令和元年度は収支不足に対応するため、財政基金(市の貯金)53億円を取り崩し、黒字を確保しました

歳入



歳出(目的別)



- 市税 家屋の新增築による固定資産税の増収などにより、前年度比約7億円増
繰入金 収支不足により財政基金を53億円取り崩したため、前年度比約54億円増
繰越金 前年度繰越金の減により、前年度比約19億円減

- 民生費 幼児教育・保育の無償化の実施による児童保育費の増や、障害者介護給付等事業経費の増などにより、前年度比約20億円増
教育費 香櫨園小学校教育環境整備事業の工事の進展などにより、前年度比約21億円増

市税の中には使い道を定めた3つの目的税があります

- ①入湯税(約1653万円) 観光の振興や環境衛生施設、消防施設の整備に
②事業所税(約13億4655万円) 学校や保育所などの整備に
③都市計画税(約77億924万円) 街路事業や下水道整備事業に
【問合せ】 税務管理課 (0798・35・3229)

歳出の主な性質別の推移

Table with 4 columns: Category, 令和元年度, 平成30年度, 平成29年度. Rows include 人件費, 扶助費, 公債費, 普通建設事業費.

生活に身近な事業ピックアップ! 市のおカネ、こんなことに使われました

ごみの収集・処分 事業費 52億1370万円



年間収集量は15万8641ト、家庭ごみは9万6046ト、1世帯当たり444キ、事業所から出たごみは6万2595ト、ごみ1キ当たりの収集・処分費用は44円でした

学校の整備 事業費 52億1587万円



老朽校舎の解消や良好な教育環境のため、香櫨園小学校などの校舎の増改築工事を実施しました。また、外壁改修工事や屋上防水工事など、施設改修工事を実施しました

道路の維持・管理 事業費 8億5890万円



舗装道補修を285カ所、道路側溝等修繕を656カ所実施しました

救急活動 事業費 5億9696万円



救急出動件数は2万4448件、傷病者搬送人員は2万2152人、ドクターカー出動件数は56件でした

財政状況

- 改善傾向にあった実質公債費比率は悪化
将来負担比率は改善傾向

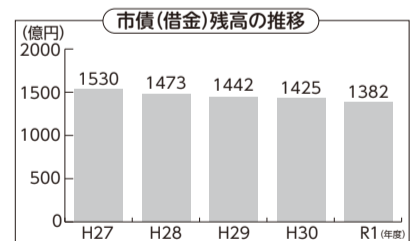
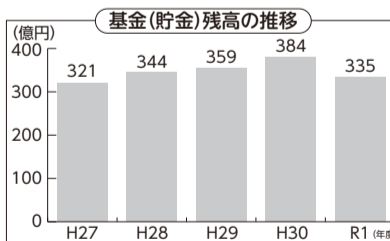
財政の健全度を示す指数は基準値内に収まっています(数値が低いほど財政は健全)

Table with 5 columns: Category, 令和元年度, 平成30年度, 平成29年度, 類似都市平均(平成30年度). Rows include 実質公債費比率, 将来負担比率.

- 実質公債費比率 財政規模に対する1年間で支払った借返済額などの割合
将来負担比率 財政規模に対する将来市が支払う借返済額などの割合

市の貯金や借金

- 増加傾向にあった貯金が減少
借金の残高は減少傾向



今後の見通し

- 待機児童対策や、高齢化の進展などによる 社会保障関係経費の増大 が予想される
学校など公共施設の老朽化に伴う 改修や更新にかかる経費の大幅な増加 が見込まれる
震災復興事業にかかる市債の償還が順次終了しているため、これまで年々減少してきた公債費は、今後はほぼ横ばいで推移すると見込まれる
引き続き、新型コロナウイルス感染症対策として、感染拡大防止・医療体制強化などにかかる財政支出が見込まれます。一方で、市税は大幅な減収が予想され、地方交付税等も含め財源確保が厳しくなると想定されます。将来にわたって安定的な財政運営が行えるよう、施策等の一層の見直しを図り、必要な財源確保に努めていきます

来年4月
採用予定

市職員を募集

衛生作業員 施設技能員 保育士(経験者)

市は、来年4月採用予定の職員を募集します＝下表参照。募集要項・申込書は、10月26日から人事課(市役所本庁舎5階)で配布するほか、25日から市のホームページ(ページ番号:①②17340280、③36739395)でダウンロード可。申込は、10月26日～11月2日(③は6日まで)の執務時間中に、必要書類を同課へ持参か郵送(消印有効)を。

職種	対象者	基本給月額	定員
①衛生作業員 (ごみ収集業務)	昭和60年(1985年)4月2日以降に出生し、平成29年(2017年)3月12日改正後の道路交通法による準中型自動車運転免許所持者 ※来年3月末までに取得見込可	17万4110円 (18歳で採用の場合)	6人
②施設技能員 (ごみ焼却業務)	昭和60年(1985年)4月2日以降に出生し、次のいずれかの免許所持者▷ボイラー技士▷クレーン・デリック運転士(限定なし)▷クレーン・デリック運転士(クレーン限定) ※来年3月末までに取得見込可	17万5375円 (18歳で採用の場合)	1人
③保育士 (経験者)	昭和36年(1961年)4月2日～平成4年(1992年)4月1日に出生し、保育士登録を受け、認可保育所または次のいずれかの施設において、保育士としての実務経験が来年3月31日時点で5年以上ある人▷幼保連携型認定こども園▷児童養護施設▷障害児入所施設▷児童発達支援センター▷児童心理治療施設	21万9190円 以上	若干名

※基本給月額は、令和2年(2020年)4月1日現在の額。経歴、給与改定等により異なる場合あり。別途諸手当あり

試験日 【1次】11月15日 【2次】①②12月6日、③12月13日

問 人事課(0798・35・3549)

藤田・廣藤・高橋奨学生

申込は11/13まで

教育委員会は、来年度の「藤田奨学生」、「廣藤奨学生」、「高橋奨学生」を募集します。所得制限あり。各奨学金は併願できますが、採用の重複はありません。願書は10月26日から学事課で配布するほか、市のホームページ(ページ番号:13921490)からダウンロード可。

対象(以下の全てを満たす人)

市が公募する他の奨学金(藤田奨学生は市以外を含む)を受けない▷学校長の推薦を受けている(高橋奨学生は各校1人のみ)▷保護者が市内在住

	資格	金額	定員
貸付 藤田奨学生	来年4月に修業年限4年以上の大学、修業年限3年以上の短大・専修学校専門課程(医療・衛生・社会福祉関係学科に限る)、修業年限2年以上の介護福祉士養成施設への進学を希望すること	月額2万9000円 ～4万8000円 ※半年ごとの40回均等返還(20年)。無利子	2人
給付 廣藤奨学生	来年4月に修業年限4年以上の大学への進学を希望すること	月額9000円 ～1万2000円	1人
給付 高橋奨学生		入学準備金40万円と年額10万円	2人

申込 必要書類を11月13日までに学事課(市役所東館7階)へ持参か郵送(必着)を。選考あり ※高橋奨学生は論文あり

問 学事課(0798・35・3817)

11月に

市内対象店舗での
PayPay利用で



キャッシュレスポイント還元

市は、ポイント還元による消費喚起などを目的に、11月に市内対象店舗(大企業、スーパー、コンビニ、ドラッグストアを除く)でキャッシュレスポイント還元事業を実施します。また、PayPayの使用方法など、消費者に向けた出張相談会を開催します。詳しくは市のホームページ(ページ番号:66565895)をご覧ください。

決済金額の最大25%のポイント還元

期間 11月1日(日)～30日(月)

内容 市内対象店舗でPayPay残高で買い物をした場合に、決済金額の最大25%に相当するポイントを還元
【買い物1回当たり付与上限額】2000円相当
【期間中付与上限額】1万円相当

PayPay(ペイペイ)
…スマートフォンを用いたキャッシュレス決済サービス



消費者向け出張相談会を開催

消費者向けに、事業の内容やPayPayの使用方法などについてサポートします。いずれも午前10時半～午後4時半に開催

- 11月2日(月)にエコール・なじお4階で
- 11月4日(水)にフレンテ西宮1階で
- 11月5日(木)にアクタ西宮東館2階中央ひろばで

問 西宮市ポイント還元事業コールセンター(0570・023220)

【受付時間】午前9時～午後6時(土・日曜、祝・休日を除く)

介護職員初任者研修等を修了した人に

研修受講費の一部を助成

市は、介護保険・障害福祉サービスを提供する職員の確保を図り、質の高いサービスの安定供給を目的に、介護職員初任者研修等を修了した人に、研修受講費の一部を助成します。詳しくは市のホームページ(ページ番号:40519664)をご覧ください。

対象研修	介護職員初任者研修、居宅介護職員初任者研修、生活援助従事者研修、実務者研修
対象者	上記研修を修了した人で、申請時点で次の全てを満たす人 ①市内の指定事業所(※)に勤務している、または市内に住所を有し、かつ指定事業所(※)に勤務している (※)介護職員等の配置が必要な介護保険・障害福祉サービスを行う指定事業所 ②対象研修修了日の翌日から起算して1年以内 ③対象研修修了日の翌日以降の対象事業所1カ所における勤務期間(休職期間を除く)が3カ月を経過し、かつ引き続き勤務している ④対象研修受講費を完納している ⑤対象研修に係る他の助成を受けていない
助成金額	対象研修に係る受講費および教材費等の半額(1000円未満切り捨て)。上限あり
申請方法	所定の申請書に必要書類を添えて、来年3月10日までに福祉のまちづくり課へ郵送(必着)を ※予算が無くなり次第終了

問 福祉のまちづくり課(0798・35・3135)

新型コロナにより中止等となったイベントの
チケットの払い戻しを受けない人へ

寄附金税額控除の適用があります

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止、延期、規模を縮小した文化芸術・スポーツイベントについて、チケットの払い戻しを受けない場合、それをイベント主催者への寄附とみなし、令和3・4(2021・2022)年度の個人市県民税において、寄附金税額控除が受けられます。詳しくは市のホームページ(ページ番号:61110176)に掲載。

対象 令和2年(2020年)2月1日～3年(2021年)1月31日に開催または開催予定のイベントで、国から対象として指定を受けたもの

上限額 控除対象とできる上限額は年間20万円

※税額控除の適用には、イベント主催者へ払い戻しを受けない旨を申請し、発行される証明書(2種類)を添付の上、確定申告等での正しい申告が必要です

問 市民税課(0798・35・3204)

広告

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**

湯川記念賞の受賞者を決定

市は、「西宮湯川記念賞」の受賞者を京都大学基礎物理学研究所助教・塩崎謙さんに決定しました。同賞は、故湯川秀樹博士が市内在住中に提唱した中間子論により、日本人初のノーベル賞を受賞したことを市の誇りと考え実施しているもので、基礎物理学分野で極めて優秀な成果を修めた若手研究者に贈呈されます。塩崎さんの受賞研究は「トポロジカル結晶絶縁体・超伝導体の分類理論」で、基礎物理学の「物性」分野に大きく貢献しました。



しおざき けん
塩崎 謙 さん

贈呈式は12月5日(土)午後1時からフレンテホールで行われます。※贈呈式の参加希望者は、下記セミナー(12月5日実施分)に申込を

12/5・12 湯川記念科学セミナー

市は、「西宮湯川記念科学セミナー」をフレンテホールで開催します。なお、5日のセミナー開始前(午後1時から)には湯川記念賞の贈呈式を開催し、受賞者から最先端の物理学研究の話聞くことができます。

日時	テーマ(講師)
12/ 5(土) 午後2時~	光で物質を視る、操る、創る ~光物理学の最先端(京都大学大学院理学研究科教授・田中耕一郎さん)
12/12(土)	広がる宇宙・つながる世界(京都大学基礎物理学研究所准教授・樽家篤史さん)

※在勤・在学者受講可。受講料無料。定員は5日100人、12日80人(いずれも多数の場合抽選)

申込 11月13日(必着)までにいずれかの方法で
 ■ハガキに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、参加希望日(両日も可)を書き、生涯学習事業課(〒662-0911池田町11-1)へ ※1人1枚
 ■市のホームページ(ページ番号:43181119)から申込



こちらからも
申込可

問 生涯学習事業課 (0798・35・5166)

にしのみや人権フォーラム

市は、「にしのみや人権フォーラム」を開催します。講演会や「ふれあいの広場」での催しを通して、さまざまな視点から人権について考えてみませんか。いずれも参加費無料。詳しくは市のホームページ(ページ番号:28503433)をご覧ください。



◆「キセキの葉書」上映会と講演会「可能性の扉を開けて」

日時 12月5日(土)午後1時~
会場 プレラホール
定員 75人。多数の場合抽選
備考 手話通訳・要約筆記あり



講師 「キセキの葉書」
原作者・脇谷みどりさん
=左写真

申込 11月25日(必着)までにいずれかの方法で
 ■ハガキに催し名、住所、氏名、電話番号を書き、人権教育推進課(〒662-0843神祇官町2-6)へ
 ■市のホームページの申込フォームから

◆ふれあいの広場 パネル展示、講座、上映会、ワークショップなど

日時 12月5日(土)・6日(日) **会場** プレラにしのみや4階
内容 市内で人権学習活動や人権保障に関わるグループ・団体による、活動内容を紹介するパネル展や講座など ※一部要申込

問 人権教育推進課 (0798・67・0075)

11月9日は「119番の日」

落ち着いて119番通報できるよう、次の4点をおさえましょう。

- ① 火事・救急のどちらなのかはっきりと
- ② 住所は正しく、目安となる建物等も
- ③ 状況を具体的に(出火場所の階など)
- ④ 通報者の氏名・連絡先を

緊急ダイヤル「119番」は人の命と財産を守る大切な電話です。いたずら電話は絶対にやめましょう

救急車の適正利用にご協力を
 救急車は限りある資源です。症状が重くなる前にかかりつけ医を受診するなど、適正利用にご協力をお願いします。ただし、「激しい胸の痛み」「意識がない」「突然の激しい頭痛」などの症状が見られたら、すぐに119番通報を!

インフォメーション

◆市から

まもなく狩猟シーズン 入山者・狩猟者にご注意を

11月15日~来年2月15日は狩猟が解禁となります(ツキノワグマは県本州部で12月14日まで、ニホンジカおよびイノシシは県全域で来年3月15日まで)。問合せは農政課(0798・34・8481)へ。

【注意点】入山者…①黄色など明るい色の目立つ服装を心掛け、白色タオルの使用は控える(シカと間違えられる

のを防ぐため)、②土・日曜、祝・休日は狩猟者が集中するため特に注意を、③「わな」設置の看板がある場所には近づかない▷狩猟者…「絶対に違反・事故を起こさない」ことを誓い、心にゆとりのある狩猟を

◆石綿(アスベスト)ばく露による健康不安のある人は肺がん・結核検診予約時に申し出を 環境省の委託を受け、今年度から読影調査を実施。問合せは保健所健康増進課(0798・35・3127)へ

◆市税の滞納により差し押さえた不動産の公売を実施 詳しくは市のホームページ(ページ番号:11205566)で公開。問合せは納税課(0798・35・3274)へ

【公売予定物件】①苦楽園三番町の山林、②段上町5丁目の宅地 ※物件の

見積価額(最低入札価額)は①3116万円、②336万円。入札に参加するためには①320万円、②34万円の公売保証金が必要

【入札日時】11月10日の午後2時20分~2時半(2時から入札についての説明あり)

【入札場所】職員会館

【売却決定日時】11月17日午前10時

◆伝統文化親子教室補助事業の募集 子供たちに伝統文化を体験させる団体に文化庁が補助。事業の実施期間は令和3年(2021年)4月~4年(2022年)1月。応募は所定の提案書等を11月20日までに文化振興課(市役所本庁舎5階 ☎0798・35・3425)へ持参か郵送(必着)を。詳しくは市のホームページ(ページ番号:60589351)を確認を

◆図書館段上分室の休室 空調設備入替工事と蔵書点検のため、11月8日~12日は休室。返却ポストは利用可。問合せは中央図書館(0798・33・0189)へ

◆若竹生活文化会館・若竹公民館の臨時休館 空調設備改修工事により、12月6・13・20日は休館(予備日は27日)。図書館若竹分室の返却ポストも利用不可。問合せは同館(0798・67・7171)へ

◆11月9日~15日は「秋の火災予防運動」期間 消防局は、市民の皆さんに防火意識を高めてもらうため、期間中に立入検査等を実施。問合せは消防局予防課(0798・32・7313)、または各消防署へ

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(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 性の多様性に関する取組の方針(素案)	西宮市廃棄物の処理及び清掃に関する条例の改正について~指定袋制度の導入及び分別区分の見直し(素案)
目的	性的指向および性自認に関わらず人権が尊重され、誰もが自分らしく生きることができる社会を実現するため	ごみの減量および再資源化をさらに推進するため
担当課	男女共同参画推進課(プレラにしのみや4階 ☎0798・64・9495)	美化企画課(環境事業部庁舎2階、市役所本庁舎8階 ☎0798・35・8653)
素案の配布場所	担当課、市のホームページ(ページ番号:72587708)	10月26日から担当課、リサイクルプラザ、市のホームページ(ページ番号:90680262)
意見の提出	11月24日までに各担当課へ持参・郵送(消印有効)か、LINEで受付	10月26日~11月25日に

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」を選択



←ここを選択

最大20%お得 商店街でお得にお買い物!

市は、地域商店街の活性化のため以下の事業を実施します。いずれも無くなり次第終了。詳しくは市のホームページ(ページ番号:60404551)に掲載。

プレミアム付お買い物物券 5000円で6000円分のお買い物券を販売 ※市外局番は<<0798>>

	①夙川サンセブン商店会	②ニューフタバサンモール商店街	③ビバ甲子園 ※完全予約制
販売場所	各参加店	一部参加店	同サービスカウンター
販売期間 ※ビバ甲子園は予約期間	10月25日(②は11月1日)~来年1月31日 ※使用可能期間も同じ		
問合せ	LINK(22・8480)	でんきいけだ(33・6912)	同協同組合(41・8081)

ポイントシール 500円ごとにもらえるポイントシールを10枚集めて1000円分の金券として使用 ※市外局番は<<0798>>

	メルカードむごがわ	みやこ商店街
配布方法	レシート500円分を特設会場で交換	買物500円ごとに配布
配布期間	12月7日まで ※使用可能期間は12月20日まで	11月1日~来年1月31日 ※使用可能期間も同じ
問合せ	同管理事務所(43・1296)	塚口カメラ(46・7960)

にののみや

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・西暦の対照は欄下を参照

【問合せ】 市外局番のないものは(0798)

中央保健福祉センター	梁殿町8-3 西宮健康開発センター1・2階 ☎35・3310、35・3127
鳴尾保健福祉センター	鳴尾町3丁目5-14 鳴尾支所2階 ☎42・6630
北口保健福祉センター	北口町1-1 アクタ西宮西館5階 ☎64・5097
塩瀬保健福祉センター	名塩新町1 塩瀬センター1階 ☎0797・61・1766
山口保健福祉センター	山口町下山口4丁目1-8 山口センター2階 ☎078・904・3160
保健所	江上町3-26 ☎26・3667

※会場の表記は次のとおり▷中央…中央保健福祉センター
▷鳴尾…鳴尾保健福祉センター▷北口…北口保健福祉センター
▷塩瀬…塩瀬保健福祉センター▷山口…山口保健福祉センター

みゃっすくすく



香川 実咲ちゃん(1歳1カ月)

応急診療

※西宮市応急診療所は、11月4日から発熱患者の受診を予約制とします。詳しくは8面に掲載

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	外科、産婦人科、内科、小児科
名称	西宮市応急診療所	阪神北広域こども急病センター	西宮歯科総合福祉センター	尼崎健康医療財団休日夜間急病診療所	在宅当番医制…消防テレホンサービス(0798・22・9999)、健康医療相談ハローにしのみや(0120・86・2438)で確認を
住所	池田町13-3	伊丹市昆陽池2丁目10	甲子園洲島町3-8	尼崎市水堂町3丁目15-20	
電話	0798・32・0021	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	全日…深夜0:00～翌朝6:30	日曜、祝・休日…9:30～12:00	土曜(耳鼻咽喉科のみ)…18:00～20:30 日曜、祝・休日…9:00～16:00	月曜～金曜…18:00～翌朝8:00 土曜…12:00～翌朝8:00 日曜、祝・休日…8:00～翌朝8:00

12月の健診(検診)

申込は各会場へ

問合せは健康増進課(0798・35・3127)へ

【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
【申込】 11月2日～実施日の2週間前(11月の空き区分は受付中)。定員あり。先着順
◆電話番号はよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようにお願いします

【受診料】 詳細は下記参照。70歳以上無料(肺がん・結核検診の胸部X線検査に限り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

西宮市各種健康診査 会場・日程は下表のとおり

- 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〕
- ※健診予約には受診券が必要です。「すこやか健康診査」と「基本健康診査」の健診希望者は、健康増進課へ受診券発行の申込を。申込後、受診券を送付します。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

がんなど各種検診 会場・日程は下表のとおり ※受診券不要

- 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〕

西宮市各種健康診査、がんなど各種検診の会場・日程など

会場	12月の日程	申込
北口保健福祉センター 検診施設(☆)	25日までの月曜～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	7・14・21日の8:45～12:00。いずれも月曜	0798・61・7077…月曜～金曜(祝・休日を除く)の9:00～17:00
①山口保健福祉センター	9日(水)9:00～15:30 ※午前のみの実施となる場合あり	兵庫県健康財団(078・793・9333) …①10月29日～11月9日、②11月4日～16日(土・日曜、祝・休日を除く)の9:00～17:00
②塩瀬公民館	20日(日)9:30～16:00 ※午前のみの実施となる場合あり	

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	12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	12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〔㊤ 500円〕、70歳〔㊤ 無料〕

……………(☆)はインターネットで予約ができます……………

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ができます。詳しくは西宮市医師会ホームページ(<https://www.nishinomiya.hyogo.med.or.jp/>)。 

〔㊤〕…個別検診(市内の委託医療機関で受診)の金額。記載のないものは個別検診を実施していません

子育て関係(11月分)

要予約。先着順。申込・問合せは各会場へ ※備考に記載のあるものを除く

事業名	11月の日程 ※一部12月あり	会場	備考
マザークラス	12月10日(木)・17日(木)の13:30～16:00。2回シリーズ 12月14日(月)・21日(月)の13:30～16:00。2回シリーズ	鳴尾 北口	対象は令和3年2月～4月出産予定の初妊婦。定員12人。申込は11月11日から 対象は令和3年2月～4月出産予定の初妊婦。定員24人。申込は11月18日から
育児セミナー	12月19日(土)13:00から	なるお文化ホール	対象は令和2年6月～8月に妊娠届を出した初妊婦と配偶者。定員あり。申込は11月12日までに市のホームページ(ページ番号:65566164)から。多数の場合抽選
はじめての離乳食講座	26日(木)14:00～14:50	鳴尾公民館	対象は令和2年5・6月出生の第1子と保護者。定員16人。申込は10月29日から鳴尾へ
離乳食講座	17日(火)10:30～11:20	北口	対象は令和元年10月～2年2月出生の第1子と保護者。定員24人。申込は10月30日から
家族で学ぼう 離乳食講座	12月5日(土)10:15～11:20	北口	対象は令和元年11月～2年4月出生の第1子と保護者2人。定員10組。申込は11月5日から
幼児食講座	20日(金)10:30～11:20	中央	対象は平成29年11月～31年4月出生の第1子と保護者。定員16人。申込は10月30日から
ぜん息・アレルギー相談	9日(月)14:00～15:30	北口	医師などによる相談。対象は中学生以下
親子の歯の教室	25日(水)13:30～15:00	保健所	歯科健診、フッ化物塗布(希望者に1回限り)など。対象は小学校入学前の子。申込は10月29日から

献血(11月分)

問合せは保健予防課(0798・35・3301)へ

にきた献血ルーム	全血献血 成分献血	毎日	10:00～17:30 10:00～17:00	13:00～14:00は休憩
JR西宮駅前コープ	全血献血	23日(月・祝)	10:00～16:30	12:00～13:15は休憩

相談など(11月分)

要予約。先着順。申込・問合せは各会場へ ※備考に記載のあるものを除く

事業名	11月の日程	会場	備考
ぜん息・呼吸器相談	25日(水)14:00～15:30	北口	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	2日(月)13:00～15:00	塩瀬 山口	栄養士による相談
	30日(月)10:00～12:00		
	6日(金)10:00～12:00		
	12日(木)13:00～15:00		
①栄養相談 ②栄養成分表示にかかるとかかる相談	月曜～金曜(祝・休日を除く)の9:30～16:30	保健所	①対象は食事制限が必要な人など ②対象は製造業者、市民
	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
こころのケア相談(電話・面接)	10日(火)13:10～14:00	保健所 鳴尾 北口 中央	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
	12日(木)13:20～14:00		
	20日(金)13:10～14:00		
	26日(木)13:20～14:00		
保健所家族教室	18日(水)13:30～15:30	保健所	対象は精神障害者の家族。申込は(0798・26・3160)へ
歯科健康相談	25日(水)14:30～15:30	保健所	歯科医師による相談。申込は10月29日から

子供の定期予防接種

問合せは保健予防課(0798・35・3308)へ

B型肝炎、四種混合、BCG、麻しん風しん混合、日本脳炎などの各種定期予防接種を市内委託医療機関で実施しています。
新型コロナウイルス感染症のり患リスクを考慮して、定期予防接種の対象期間外に接種を希望する場合は、事前に保健予防課に連絡してください。
市外で接種する場合は、事前に手続きが必要です。接種予定日の10日前までに保健予防課に連絡してください。

◆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

子供・子育て

★ファミリーデイキャンプ

- 日 11月8日(日)
- 会 社家郷山キャンプ場
- 内 野外炊事、野外ゲームなど
- 対 小学生とその家族(小学校入学前は参加不可)
- ¥ 1人500円 定 4家族
- 申 八ガキに催し名、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別、電話番号、メールアドレスを書き、11月2日(必着)までに青少年育成課(〒662-0855江上町3-40 ☎35・3871)

★西宮市貝類館の催し

- 日・内 下表のとおり
- 申 八ガキに催し名、①③は希望の部、住所、参加者全員の氏名・年齢、③は作成個数、電話番号を書き、11月2日(②③は9日。いずれも必着)までに同館(〒662-0934西宮浜4丁目13-4 ☎37・0485)

- ①まつぼっくりツリー作り
 - 日 11月14日(土)の午前10時半、午後1時半、3時～
 - 対 小学校入学前は保護者同伴
 - ¥ 各回100円。別途要入館料
 - 定 各回8組。多数の場合抽選
- ②貝類館セミナー「スナガニとツノメガニ」
 - 日 11月21日(土)午後1時半～
 - 対 小学生以上
 - ¥ 要入館料
 - 定 10人。多数の場合抽選
- ③手作り講座「貝を使ったオリジナル万華鏡づくり」
 - 日 11月22日(日)の午前10時半、午後2時～
 - 対 小学3年生以下は保護者同伴
 - ¥ 各回2500円。別途要入館料
 - 定 各回8組。多数の場合抽選

★冬のスポーツフェスティバル!

- 日・会 12月6日(日)…甲武体育館
 - ▷13日(日)…今津体育館
 - 内 下表のとおり
 - ¥ 各回1人700円
 - 申 10月31日午前10時から各会場(甲武…52・5293、今津…48・4828)へ来館
- | | | | |
|--------|---------------------------|---------------|-----------|
| 午前9時～ | 内 親子で楽しめるダンス・リレー・パラバルーンなど | 対 2歳児～5歳児と保護者 | 定 40組。先着順 |
| 午前11時～ | 内 ドッジボールやリレーなどのチームスポーツ | 対 小学生 | 定 40人。先着順 |

★幼児スポーツ教室 たまごコース体験会

- 日 11月20日(金)・27日(金)の午後3時～
- 会 県立総合体育館
- 対 3歳児
- ¥ 各310円
- 定 あり
- 申・問 同館(43・1143)

★人形劇定期公演

- 日 11月21日(土)午後2時～
- 会 大学交流センター
- ¥ 100円(小学校入学前無料)
- 定 50人。多数の場合抽選
- 申 11月11日までに市のホームページ(ページ番号:37863174)
- 問 文化振興課(35・3425)

★山東で自然学校体験

- 日 11月21日(土)・22日(日)。1泊
- 会 山東自然の家(朝来市)
- 内 野外炊飯、自然散歩など
- 対 4歳～17歳の子を含む家族(3歳以下は参加不可)
- ¥ 4500円。17歳以下3900円
- 定 15家族。多数の場合抽選
- 申 11月6日までに同自然の家(079・676・4100)

★11月ファミリーの日

- 日 11月28日(土)・29日(日)。1泊
- 会 丹波少年自然の家(丹波市)
- 内 ネイチャーゲーム
- 対 家族など
- ¥ あり
- 定 10組。先着順
- 申 10月28日午前9時から同自然の家(0795・87・1633)

★親子でチャレンジ!フラッグフットボール体験&スポーツテーピング講習

- 日 12月5日(土)午後0時半～
- 会 西宮浜多目的人工芝グラウンド
- 対 小学生と保護者
- 定 20組。先着順
- 申 11月2日午前10時から市のホームページ(ページ番号:45151575)
- 問 スポーツ推進課(35・3426)

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

※イベントは急きょ中止・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



芸術

★11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	ストリートギャラリー
開始日	2日(月)～	6日(金)～
会場	市役所本庁舎1階	札場筋
内容	日本画(竹林裕美子さん) ※展示替えて鑑賞できない場合あり	大手前大学 メディア・芸術学部学生作品

★CELT SITTLKE コンサート ～てんこもりSession

- 日・会 ①11月8日(日)午後4時半～…甲東ホール▷②15日(日)午後6時～…オンライン
- ¥ ①5000円、②2500円
- 定 あり
- 問 ビートショップ(0797・25・5877)

★西宮クラシックギター練習会コンサート

- 日 11月15日(日)午前11時～
- 会 夙川公民館
- 問 同会(090・2015・7547…古橋方)

講座・講演会

★起業塾・オンライン起業塾

- 日・会 いずれも2回シリーズ▷11月7日(土)・21日(土)の午前10時～…西宮商工会議所▷11月11日(水)・18日(水)の午後1時～…オンライン
- 対 起業を目指す人
- 定 あり
- 申・問 西宮商工会議所(33・1257)

★講演会「もしも我が子が発達障害ではと思ったら…」

- 日 11月18日(水)午後1時～
- 会 夙川公民館
- ¥・定 あり
- 申・問 ころこ・からだ研究所(70・4487)

★兵庫県司法書士会阪神支部 70周年記念講演会

- 日 11月28日(土)午後5時半～
- 会 ホテルヒューイット甲子園
- 内 キャスター・辛坊治郎さんによる「混迷日本がスッキリわかる話」
- 定 あり
- 申・問 同支部(22・0852)

★普通救命講習会

- 日 12月2日(水)午前9時半～
- 会 消防局
- 定 10人。先着順
- 申 11月11日から救急課(32・7319)。市のホームページ(ページ番号:95719369)からも申込可

★メンタルヘルス・マネジメント Ⅲ種 資格取得準備講座

- 日 来年1月14日～3月11日の木曜午後6時半～。8回シリーズ
- 対 在勤・在学者可
- ¥ 6710円
- 定 20人。多数の場合抽選
- 申 11月20日までに市のホームページ(ページ番号:92555119)
- 会・問 若竹生活文化会館(67・7171)

催し

★西宮菊花展

- 日 10月30日(金)～11月16日(月)の午前9時～午後4時
- 会 西宮神社
- 問 西宮菊花協会(090・3843・7904…長崎方)

★税に関する作品の展示

- 日・会 11月6日(金)～12日(木)の午前10時～午後9時…ららぽーと甲子園1階からストリート▷16日(月)～20日(金)の午前9時～午後5時半…市役所本庁舎2階
- 内 小学生～高校生の税に関する作文や書道作品の展示
- 問 西宮税務署(34・3930)

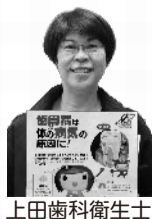
10月

健康づくりコラム

～歯科衛生士のひとりごと～

◆ 歯周病は歯を失うだけじゃない! ◆

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。若い時はむし歯が多く、年齢に伴い歯周病が増えていきます。歯周病が進行すると最後には抜歯しなければならなくなり、食べられるものが限られ、低栄養になることも考えられます。さらに、歯周病は動脈硬化を引き起こし、脳梗塞・心筋梗塞につながることもあります。また、歯周病の人は糖尿病の薬が効きにくいことがあり、歯周病治療により糖尿病が良くなることもあります。歯周病予防が生活習慣病予防にもなります。歯周病を予防し、1本でも多く噛(か)める歯を残すためにも、ぜひ定期検診の習慣を!



上田歯科衛生士

問 保健所健康増進課(0798・26・3667)

警察署からの 情報110番



「ながら見守り」で子供たちを守ろう



「ながら見守り」とは、普段の生活の中で、防犯の視点を持って見守りを行う活動です。不審者や不審車両を見かけたときは、警察に通報をお願いします。

「ひょうご防犯ネット」に登録を
 県警察が不審者情報や声掛け事案等をメールでお知らせします。右記コードから空メールを送って登録を



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

★市立図書館の催し

☎・☎ 下表のとおり

鳴尾図書館 (45・5003)
①ブックフェア「文学逍遙(しょうよう)～お気に入りを探して」
②パネル展示「宮っ子」なるお展
北口図書館 (69・3151)
③展示&ブックフェア「『女らしく、男らしく』が原因かも？」
中央図書館 (33・0189)
④展示&ブックフェア「知ろう 学ぼう 考えよう "がん"のこと」
北部図書館(33・0189…中央図書館)
⑤写真展&ブックフェア「塩瀬センター開設30周年 写真で振り返る地域の歴史」

★須永克彦追悼公演「母の肖像」

☎ 11月13日(金)午後7時、14日(土)午後2時～
会 県立芸術文化センター中ホール
¥ あり
☎ 劇団道化座 (078・803・2458)

★小さく始める起業講座

☎ 11月20日(金)午前10時～
会 男女共同参画センター ウェーブ
☎ 女性
¥ 1000円 定 あり
☎・☎ ウェーブ(64・9495)

スポーツ・アウトドア

★リゾ鳴尾浜の催し

☎・☎ 下表のとおり
☎・☎ リゾ鳴尾浜 (46・1555)

市民ファミリーハイキング
☎ 11月15日(日)午前10時にJR猪名寺駅に集合。雨天中止
市民ジョグランサークル
☎ 11月21日(土)午後3時にリゾ鳴尾浜に集合

★芝生でノルディックウォーキング

☎ 11月28日(土)午後1時半～
会 鳴尾浜臨海公園南地区芝生広場
¥・定 あり
☎・☎ 同公園南地区管理事務所 (48・9386)

★西宮市テニス協会の催し

☎・☎ 下表のとおり
会 中央運動公園テニスコート
☎ 在勤・在学者可
¥・定 あり
☎・☎ 各締切日までに同協会 (080・2505・3562)

市民大会混合ダブルス
☎ いずれも日曜。11月15・22・29日、12月13・20日 ☎ 級・年齢別ダブルス
親子ダブルス
☎ 12月20日(日) ☎ 小学生と保護者
☎ 12月7日まで

★西宮スポーツセンターの催し

☎・☎ 下表のとおり
ウエルネススポーツ(金)
☎ 11月6日～来年3月5日の金曜午後7時半～17回シリーズ
金曜スポーツDAY!!
☎ 11月20日(金)午後7時～
元近鉄パファローズ
水口栄二に学ぼう!大人の野球教室
☎ 11月24日(火)午後7時15分～

★西宮まち歩き

☎ 11月23日(月・祝)午前10時にJR西宮名塩駅に集合
☎ 武庫川渓谷の紅葉など7*。程度
¥ 500円 定 あり
☎・☎ 能登運動場 (74・3472)

人事募集

★市の会計年度任用職員A

☎ 下表のとおり。週4日30時間勤務
定 各1人
☎ 履歴書(職種を明記)と職務経歴書、②は免許証の写しを10月26日～11月13日(②は20日。いずれも必着)に人事課(市役所本庁舎5階 ☎35・3514)へ持参か郵送。郵送の場合84円切手を貼った返信用封筒を同封のこと。重複申込不可。職務経歴書は市のホームページ(ページ番号:27434613)からダウンロード可

①市民税課での窓口業務
☎ 基本的なパソコン操作ができ、窓口または接客業務の経験がある人
¥ 月額17万5200円
②感染症予防対策業務
☎ 保健師免許取得者 ¥ 月額22万600円

★教育委員会の会計年度任用職員B

☎ 子供の居場所づくり事業に関する業務。週5日30時間勤務
☎ 幼稚園、小・中学校いずれかの教員免許取得者
¥ 月額7280円
☎ 履歴書(写真貼付)と免許証の写しを教育人事課(市役所東館8階 ☎35・3834)へ持参か郵送

★西宮市医師会の職員募集

☎ 下表のとおり
☎ 履歴書を11月9日までに同会診療所(〒662-0913染殿町8-3 ☎26・9497)に持参か郵送(必着)

看護師常勤職員
☎ 同会診療所・北口保健福祉センター検診施設での健診業務。4週146時間(4週6休制)。12月採用 ☎ 免許取得者
¥ 月額21万4000円以上 定 2人
保健師嘱託職員
☎ 同会診療所での保健指導・健診業務等。4週146時間(4週6休制)。12月採用 ☎ 免許取得者 ¥ 月額21万4000円以上 定 1人
事務嘱託職員
☎ 同会診療所での健診受付・パソコン入力等。4週146時間(4週6休制)。12月採用 ¥ 月額18万円 定 1人
事務パート職員
☎ 同会診療所での健診誘導・パソコン入力等。週3日程度(土・日曜勤務あり)。11月中旬採用 ¥ 1時間915円以上 定 6人
臨床検査技師パート職員
☎ 同会診療所での生理機能検査。週3日程度(土・日曜勤務あり)。11月中旬採用 ☎ 免許取得者 ¥ 1時間1570円以上 定 1人

★市立学校園の臨時講師(登録制)

☎ 幼稚園、小・中・義務教育・高等・特別支援学校の臨時講師。来年度採用も含む
☎ 各教員免許取得者
☎ 所定の申込書を教育職員課(市役所東館8階 ☎35・3853)へ持参か郵送。市のホームページ(ページ番号:41557463)からも申込可。申込書はホームページからダウンロード可

★西宮市社会福祉協議会の嘱託職員

☎ 視覚障害者図書館業務全般。週5日37時間30分勤務。4月採用
☎ 昭和51年(1976年)4月2日以降に出生の、パソコン操作(ワード・エクセル等)ができる人。図書館司書の資格取得者が望ましい
¥ 月額19万3000円程度 定 1人
☎・☎ 10月26日～11月16日に同協議会(34・3363)

スクール・資格

★危険物取扱者試験

☎ いずれも12月13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
☎・☎ 10月30日～11月12日に消防試験研究センター兵庫県支部(078・385・5799)

相談

★相続全般に関する相談会

☎ 11月15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)

消防テレホンサービス

11月1日～9日…119番の日について、10日～15日…秋の火災予防運動について、16日～30日…救急車の適正利用について▷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・祝日の24時間

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(11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週目に出演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。11月のテーマは「『百太夫』にちなみ西宮に夢を」。ゲストティーチャーは、文化プロデューサーの河内厚郎さん
※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

まちたびラヂオ特番

☎ 11月15日(日)午前9時から3時間
☎ 市立郷土資料館主催の「日本遺産認定記念 銘醸地にしのみやの歩き方」を生中継。現地レポート、スタジオ解説あり

704 にしのみや 11月分

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)

2日(月)～8日(日)、9日(月)～15日(日)
イベントレポート…市内で行われたイベントなどを紹介

16日(月)～29日(日)
PR…ドラマ仕立てで市の取組や魅力をわかりやすく紹介

30日(月)～12月6日(日)
中国紹興市交換番組…西宮市の友好都市・中国紹興市との交換番組を放送

11月2日(月)～12月6日(日)
スポトレ…自宅で簡単にできる運動を紹介

11/8(日) 10:00～ 船坂産の野菜がネットで買える! 船坂マルシェ

例年11月に開催している「船坂マルシェ&ふれあい広場」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、船坂産野菜のネット販売や船坂の風景紹介動画の公開に内容を変更して実施します。

船坂産野菜詰め合わせセットをネット販売

販売日 11月8日(日)午前10時から(先着30セット)
※11月2日(月)午前9時から先行販売も実施(先着20セット)
価格 2000円(税込み・送料込み)

購入方法等詳しくは、西宮観光協会ホームページ(https://nishinomiya-kanko.jp/)でご確認ください

☎ 西宮観光協会(0798・35・3321)

「スポーツを核とした甲子園エリア活性化推進協議会」にぎわい創出イベント

市民無料招待 甲子園 エンジョイラン

来年1月9日(土)に、阪神甲子園球場でランニングイベントを開催します。応援しているプロチームや自身が所属するチームなどのユニフォームを着て、甲子園のグラウンドを一部含む特設コースを走りませんか。定員は各部門60人(多数の場合抽選)。各部門開始1時間15分前から受付。雨天等でコースや一部内容の変更等の可能性あり。

ファミリーラン部門(約1.8*。)

【開始時間】午前9時
【対象】小・中学生と保護者(高校生以上)の組み合わせで、2人～4人(全員市民)で申込を



☎ 都市ブランド発信課(0798・35・3071)

ファンラン部門(約2.7*。)

【開始時間】午前10時半
【対象】中学生以上(市民)

申込 10月26日～11月6日に市のホームページ(ページ番号:69757479)内の申込フォームから



利用動向調査を令和4年3月31日まで延長

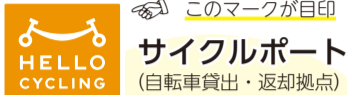
ちょっとした買い物、通勤通学などに

シェアサイクルで便利におでかけ

市は、手軽に利用でき、かつ環境にも優しい交通手段として「シェアサイクル」に着目し、その有効性等を検証するため、OpenStreet株式会社と共同して、「利用動向調査」を実施しています。このたび、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、調査期間を令和4年(2022年)3月末まで延長しました。皆さん、ぜひご利用ください。

シェアサイクルって?

まちの中に設置された複数のサイクルポート(無人の自転車貸出・返却拠点)から、利用者が必要な時に自転車を借り、都合の良いサイクルポートへ返却できる新たな交通サービスです



サイクルポートはどこにある?

10月1日時点で、市内21カ所にサイクルポートが設置されています(主に主要な駅や公園などに設置)。同じハローサイクリングのサイクルポートであれば、尼崎市など市外のサイクルポートでも貸出・返却できます。設置場所については、ハローサイクリングのアプリ(右記参照)や市のホームページ(ページ番号:35445617)等でご確認ください



交通計画課・古市副主査

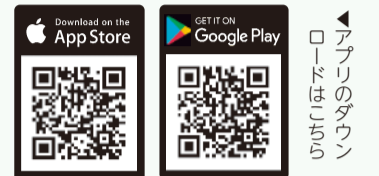
シェアサイクルは、公共交通機関で行くにはちょっと不便な所にもスムーズに移動ができます。また、15分単位で利用できるのも、自分に合った便利な使い方を見つけてください!

利用料金 70円/15分 12時間最大1000円 ※利用料金は今後、改定される場合があります

利用方法 HELLO CYCLING(ハローサイクリング)システムを利用 ※スマートフォンなど、アプリが使える環境が必要

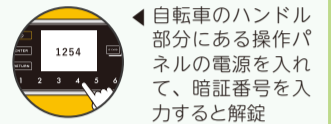
1 まずは会員登録

初回はアプリをダウンロードして会員登録(無料)を ※会員登録はパソコンからも可 (https://www.hellocycling.jp/)



2 自転車を予約・貸出

アプリで予約し、車両番号と暗証番号を受取。サイクルポートで自転車を解錠



3 自転車を返却

都合の良いサイクルポート(満車時を除く)に返却・施錠後、パネル操作で返却完了 ※アプリから返却予約も可能



ICカード登録で次回から予約不要に!

別途ICカードを登録すれば、次回からは登録したカードをかざすだけで、利用・解錠できます



問 利用動向調査について… 交通計画課 (0798・35・3527)
利用・登録方法について… HELLO CYCLINGお客様サポート窓口 (050・3821・8282)

11/5 南海トラフ地震等に備えた訓練を実施します

11月5日(木)午前10時から、県下一斉に南海トラフ地震等を想定した「津波避難訓練」を実施します。同訓練では、防災スピーカーのほか、皆さんの携帯電話・スマートフォンに「緊急速報メール」が、大きな音とともに届きます。当日は、以下の行動をとり、いざという時の避難方法を考えましょう。

STEP 1 10:00 地震発生を知らせます

- ▶ シェイクアウト(安全確保行動)訓練を行い、安全な行動を身に付ける
- ▶ 家具の配置場所を見直すなど、転倒防止対策を行う



STEP 2 10:02 大津波警報を知らせます

- ▶ 強い揺れや弱くても長い揺れがあった場合には、津波の発生があることを考えましょう
- ▶ 津波浸水想定区域の人は、津波から避難する方法を確認



問 災害対策課 (0798・35・3626)

西宮のふるさと納税

ふるさと納税制度は、「生まれ育ったふるさとに貢献できる制度」、「自分の意思で応援したい自治体を選ぶことができる制度」として創設されました。市では、いただいた寄附金の使い道として、昨年度は11事業を用意し、寄附者の皆さんの指定する事業に活用しました。以下に活用の事例を紹介いたします。ふるさと納税について詳しくは、市のホームページ(ページ番号:42264680)をご覧ください。

昨年度いただいた皆さんからの寄附

件数: 2815件 金額: 5579万1601円

◆図書館振興基金

児童書や大型絵本、学校貸出用の図書等を購入したほか、長く読み継がれる名作を買い替えました。また、郷土資料や高齢者・障害者用の大活字本を購入し、図書館資料の充実を図りました



◆緑化基金

子供たちに「花と緑あふれるにしのみや」を残すため、土壌改良などによる桜の樹勢回復処置や、後継樹として市で開発された「西宮権現平桜」、「夙川舞桜」の植栽を行いました



問 財務総務課 (0798・35・3654)

11月4日から 西宮市応急診療所 発熱患者の受診が 予約制に

西宮市応急診療所は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の感染リスクを回避するため、11月4日から発熱患者の受診を予約制とします(右記参照)。なお、発熱症状のない人については、予約不要です。詳しくは市のホームページ(ページ番号:68747220)をご確認ください。

※応急的な処置を行う施設のため、なるべくかかりつけ医を受診してください
※発熱患者で予約せずに来所した場合、長時間待ったり、診療が受けられないことがあります。必ず、事前に予約をしてから来所してください

問 保健所保健予防課 (0798・35・3301)

予約専用電話 (ナビダイヤル) 0570・082・438

0798・32・0021 (予約以外)

【診療科目】 内科、小児科 ※外科の診療はありません 【住所】 池田町13-3

【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、12月29日～来年1月3日…8:30～9:30、16:30～17:30、20:00～21:00

(注) 上記時間は予約受付時間。診療時間は5面に掲載

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】 8:45～19:00(土・日曜、祝・休日受付)

※11月から受付時間が、月曜～金曜(祝・休日を除く)は 9:00～19:00、土・日曜、祝・休日は9:00～17:00に変更

新型コロナウイルス 生活一般相談窓口

☎0798・35・0567 FAX:0798・34・1358

【受付時間】 9:00～17:30(土・日曜、祝・休日は休み)