

2023
10

なでしこ通信

西区区民広報紙



コスモス

第25回

西区健康・福祉フェア

15th

はっぴ〜カーニバル

2023年

10.7(土) 11:00~15:30
(荒天中止)

西神中央プレんティ広場

地下鉄西神中央駅前

保健、医療、福祉の各団体による体験・相談コーナーや飲食ブース、元気いっぱいのステージパフォーマンスなど盛りだくさん。楽しみながら福祉や健康について考え、学ぶことができるイベントです。

ダンスや演奏など
ステージもあるよ



ふれあいバザー

- 日用雑貨品、米、タオルなど
- ☆ 入場は15:00まで
- ☆ エコバッグをご持参ください



バザーの売上は
西区赤い羽根共同募金・
西区善意銀行
へ寄付されます。

共同募金や啓発活動



こどもエリア

- スーパーボールすくい・的当て・ゲーム・エプロンシアター・ミニタオルでお人形作りなど



はっぴ〜カーニバルエリア

障がいのある方が働く障害福祉サービス事業所による、手作りのお菓子や小物の販売、活動紹介など

日頃は地域にて活動中!

福祉エリア

- 社会福祉法人の活動紹介・相談
- 行政書士による各種相談
- 模擬店(たこ焼き・フランクフルトなど)



西区役所3階「こべや」で定期的に開店!
はっぴ〜にしNIKO SHOP



健康エリア

- 医師健康相談
- 口腔機能チェック
- 小学生薬剤師体験など



コープこうべ第5地区本部 & (社福)かがやき神戸
コープ西神南「めーむひろば」
で宅配商品の受け渡しをしています



問 西区社会福祉協議会 ☎940-9501 (区内線296~298)



高和(たかわ)農業体験ウォーキング

- 日 10月15日(日)10:00~14:30ごろ
- 内 ウォーキングと稲刈り、花摘み、さつまいも堀りの農業体験
- 所 自然環境活用センター集合・解散(押部谷町高和1289)
- 対 片道2km程度を歩ける人※小学生以下は要保護者同伴
- 定 300人
- 料 無料※さつまいも堀り希望者は700円(3株分・当日払い)
- 申 10月10日(火)までに右記二次元コードから
- 問 神戸市総合コールセンター



詳細はこちら



地域でフレイル予防

～体操と仲間づくりで地域まるごと元気になろう～

「65歳以上で定期的な健康づくりのための運動を5人以上でしている方」を対象に健康増進のための講習会を行います。



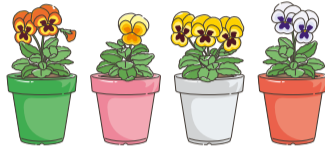
- 日 11月20日(月)14:30~16:00(14:00~受付)
- 所 西区役所4階 401会議室 定 50名
- 持 歩きやすい服装・運動靴・飲み物・タオル・筆記用具
- 申 11月1日(水)~13日(月)
- 問 神戸市総合コールセンター

詳細はこちら



パンジー大作戦

～西神から感謝の風を～



西神中学校では、生徒会を中心に生徒・保護者・地域の方々とともにパンジーを種から育てる活動を4年前から行っています。また、育てた苗のチャリティー販売と募金活動を下記の日程で行う予定です。

- ①11月 3日(金・祝)10:00~13:00 プレンティ広場
 - ②11月12日(日)10:00~14:00 竹の台小学校(竹の台まつり)
- 集まったお金は、九州豪雨による被害を受けた球磨中学校(熊本県)へ全額寄付いたします。
- 問 西神中学校 ☎992-2700 F 992-2701

2023.10.19^{thu} 西神中央プレんティ RENEWAL オープン!

「リノベーション・神戸」の一環として、ショッピングセンター「プレんティ」は平成元年の開業以来はじめて、大規模にリニューアルします。新しくフードコート、デジタルコンテンツを活用したキッズスペース、屋上のスカイパークなどを整備し、新しいお店も続々オープンします。お楽しみに!

- 問 株式会社こうべ未来都市機構プレんティ事業部
- ☎992-0500 F 992-0550

募集

ウォーキング講習会

- 「若さの秘訣は姿勢から～歩き方で変わる健康生活～」をテーマにウォーキングの講習会を行います。
- 日 10月24日(火)14:30~16:30
 - 所 区役所4階 413会議室 定 30名
 - 持 歩きやすい服装・運動靴・飲み物・タオル・筆記用具
 - 申 10月6日(金)~18日(水) (抽選)神戸市イベント申し込みサイトから
 - 問 神戸市総合コールセンター



詳細はこちら



走り方教室・パラ陸上体験会

- 日 11月4日(土)9:00~12:30
- 所 神戸学院大学有瀬第6グラウンド
- 申 9月25日(月)~10月16日(月)
- 種目 ①走り方教室②伴走体験、その他姿勢バランス講座など(①②の2部交代制)
- 対 西区在住・在学の小学生(申し込み多数の場合は抽選)

「正しい走り方」を学ぼう!

西区役所・神戸学院大学 共催行事!

- 料 参加費無料/少雨決行
- 問 神戸市総合コールセンター

詳細はこちら



第9回 ダンス・フェスティバル

- 12月10日(日)に開催するダンス・フェスティバルの出場チームを募集。皆様のご応募、お待ちしております!
- 日 12月10日(日)13:30開演
 - 所 西区文化センター2階なでしこホール
 - 料 500円/1人
 - 定 1チーム20名以内の20組を募集(応募多数の場合は抽選)
 - 制限時間5分以内(ダンスジャンルは、ヒップホップ、ジャズ、ストリート等)
 - 申 10月22日(日)当日消印有効
 - ※所定の用紙に記入の上、郵送・または直接持参
 - 問 西区文化センター(〒651-2273 糀台5-6-1) ☎991-8321 F 991-8324

イベント

なでしこ月曜シネマ 「決戦は日曜日」

新時代のポリティカルコメディ誕生!

- 出 窪田正孝、宮沢りえ他
- 日 10月9日(月・祝)①10:00~②14:00~
- 料 前売券900円(講座受講生・友の会800円)、当日券1,000円 全席自由
- 所 西区文化センター2階なでしこホール
- 問 西区文化センター ☎991-8321

地産地消を楽しんで! 毎月20日はウェルマルの日!

- 「健康」をテーマに、西区をはじめ地元の新鮮でおいしい農産物や、旬の食材を使った軽食が並ぶマルシェです。
- 日 10月20日(金)10:00~14:00
 - ※雨天決行・荒天中止
 - 所 パークアベニュー(南側)
 - 申 神戸市総合コールセンター
 - 詳細は [「ウェルマル」検索](#)

ウォーキングイベント 榎谷まちなみ遠足会 無料

- 日 10月28日(土)
- 8:30から受付、9:00出発 ※小雨決行
- 所 榎谷出張所に集合(榎谷町長谷)
- 内 諏訪神社~榎谷小学校~埋蔵文化財センター~解散 ※約4km(約2.5時間)
- 問 神戸市総合コールセンター

10月1日より「赤い羽根共同募金」運動が始まります。ご協力をお願いします。

- 日 10月1日(日)~12月31日(日)
- 問 区共同募金委員会(区社会福祉協議会内) ☎940-9501(内線296~298) F 995-5601

インターネットでも募金できます。 ※「寄付する」ボタンを押して都道府県・市町村を選択し、必要事項をご記入ください。



申込はこちら



善意銀行〈7月預託者・敬称略〉

- (物品預託)
- ・(株)マルハン プレンティ店
 - ・(株)マルハン 神戸店
 - ・(株)マルハン 新大蔵谷店
 - ・匿名 1件
- 問 区社会福祉協議会
☎区内線297 F 995-5601

神戸市総合コールセンター

ナビダイヤル(0570)083-330

☎(078)333-3330 FAX(078)333-3314 (年中無休8:00~21:00)

西区にお問い合わせの際は ▶ 西区代表番号☎(078)940-9501 区に記載の内線番号をお伝えください

各種相談〈無料〉※祝休日は休み

| 内容 | 日時/場所 | 申込・問い合わせ |
|--------------------|---|---|
| 市民法律相談 (予約制) | ①月曜 所 玉津支所2階 ②木曜 所 区役所5階 各日13:00~16:00 | 申込は予約システムから / ① ②   ☎ 神戸市総合コールセンター |
| 行政相談 (申込不要・先着順) | 10月25日(水)13:30~15:30 所 学園都市キャンパススクエア センターコート | 兵庫行政評価事務所 ☎331-9096 ☎333-7919 |
| 心配ごと相談 (予約優先) | 第2火曜 所 玉津支所2階 第1・3・4火曜 所 区役所2階 各日13:30~16:00(受付15:30まで) | 区社会福祉協議会 ☎区内線297 ☎995-5601 |
| 成年後見制度相談室 (予約制) | 第2・4金曜 所 区役所2階 13:30~15:30(受付15:00まで) 玉津支所で出張開催します。 10月11日(水)14:00~16:00 (受付15:30まで) 所 玉津支所 2階相談室 | 区社会福祉協議会 ☎区内線297 ☎995-5601 |
| ひきこもり相談会 (予約制) | 10月6日・20日(金)、11月10日(金) 各日13:30~14:30、15:00~16:00 所 区役所3階相談室 | 神戸ひきこもり支援室 ☎361-3521 #8900 ☎361-2573 |
| スマホ相談窓口 (予約優先) | 毎週月曜(祝日除く) 14:00~14:30、14:30~15:00、 15:00~15:30、15:45~16:15、 16:15~16:45 所 区役所5階南エレベーター前 | 株式会社バイエリア ☎251-7307 ☎261-2361 時 9:00~17:00(平日) |

にし子育てナビ

区役所では乳幼児健診や相談窓口を実施しています。

公園で一緒に遊ばせよう
無料 申込不要

青空保育

☎所 10月13日(金)10:00~11:00
 梶台公園 芝生広場(梶台3)
 10月24日(火)10:00~11:00
 西神中央公園 東側芝生広場(梶台6)
持 帽子、タオル、お茶など
☎所 西区子育て夢センターあゆみ(あゆみ
 幼児園内)☎996-1500 ☎992-6000

ここにクラブ(全3回) 無料

☎所 10月23日(月)・30日(月)、11月6日
(月)10:00~11:30
所 押部谷保育所
対 就学前の乳幼児とその保護者
定 先着8組
申 10月10日(火)から☎で ☎へ
☎所 押部谷保育所
☎☎994-3622(13:00~17:00)

ぽぽちゃんクラブ 秋 無料

☎所 11月6日(月)・20日(月)・27日(月)
 13:30~14:30

☎所 王塚台保育所 2階遊戯室
対 6カ月~3歳までの子どもと保護者
定 10組
申 10月23日(月)から☎で ☎へ
☎所 王塚台保育所
☎☎927-9551(13:00~17:00)

親子ベビーマッサージ 無料

☎所 ①11月2日(木)10:00~11:30
 ②11月16日(木)10:00~11:30
所 ①枝吉地域福祉センター
 ②西区文化センター3階 和室1・2
対 幼児(概ね1歳から3歳まで)とその保護者
申 要事前申込 ①10月10日から受付
 ②11月1日から受付
☎所 西区あじさい講座事務室(日曜、月
 曜、祝日は休み)
☎☎991-8325 ☎991-8001

乳幼児健診

乳幼児健診(4か月、9か月、1歳6か月、3歳)は、個別に文書にて通知いたします。
※神戸市に大雨・洪水・暴風などの気象警報発表時【午前の事業は7時時点、午後の事業は10時時点】は中止

西区 乳幼児健診 | 検索

保健だより

後期高齢者健康診査・神戸市国民健康保険加入者の健康診査

10月16日~11月15日実施分(集団健診・予約制)

最新の情報は市ホームページの特定健診のページもしくは、けんしん案内センターにご確認ください。

予約先 (公財)兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 ☎871-8048

★の予約はJA兵庫厚生連 ☎333-8860 ☎333-8742

※日程の後ろに胃乳マークのある日程はそれぞれ胃がん検診(バリウム)、乳がん検診(当該年度、偶数年齢になる人)を同時に受診可能

| 日時 | 会場 |
|------------|-------------------------------------|
| 10月16日(月) | 9:30~12:00 西神文化センター(伊川谷町潤和1058)★ |
| 10月18日(水)乳 | 9:15~11:00 地域医療ホール(梶台5-1) |
| 10月23日(月)乳 | 9:15~11:00 地域医療ホール(梶台5-1) |
| 10月28日(土) | 9:30~11:30 キャンパススクエア(学園西町1-4) |
| 10月31日(火)乳 | 9:15~11:00 地域医療ホール(梶台5-1) |
| 11月7日(火) | 9:30~12:00 JA兵庫六甲岩岡支店(岩岡町岩岡944-1)★ |
| 11月8日(水)乳 | 9:15~11:00 地域医療ホール(梶台5-1) |
| 11月9日(木) | 9:15~11:00 西区役所4階(梶台5-4-1) |
| 11月10日(金) | 9:30~12:00 JA兵庫六甲櫛谷支店(櫛谷町長谷68-1)★ |
| 11月12日(日)乳 | 9:15~11:00 地域医療ホール(梶台5-1) |
| 11月13日(月) | 9:30~12:00 JA兵庫六甲押部支店(押部谷町西盛323-2)★ |
| 11月15日(水)乳 | 9:15~11:00 地域医療ホール(梶台5-1) |

内容 問診・身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査(必要に応じて追加検査あり)

対象 ①生活習慣病の治療中でない後期高齢者医療制度加入者

②30歳、および40歳以上の神戸市国民健康保険加入者(受診券は、4月に発送)

※神戸市国民健康保険加入者以外の方は各医療保険者にお問い合わせください。

※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は、区生活支援課が受診券を交付します。

受診方法 事前に予約し、健康保険証と受診券などを持参

料金 30歳、および40歳以上:無料

その他 ※39歳以下の人については、受診要件があります。

※右の二次元コードから確認できます。



この二次元コードから健診・検診に必要な情報が得られます。

☎所 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 ☎262-1165

【電話受付時間】8:40~17:00(土曜・日曜・祝日、8月12日~16日、年末年始を除く)

〈会場で併せて実施〉

| 検診・検査名 | 対象者 | 自己負担金 |
|------------------|------------------------------|------------------------------|
| 胸部X線健診(結核健診)※ | 満15歳以上で受診機会のない人 *1年1回 | 無料 |
| 骨粗しょう症検診 | 満40歳以上の男性、満18歳以上の女性 | 1,000円 |
| 肝炎ウイルス検査 | 40歳以上(年度末時点)で過去に検査を受けたことがない人 | 無料 |
| 前立腺がん検査(血液PSA検査) | 50歳以上(年度末時点)の男性に推奨 | 集団検診とセット 1,000円 単独 1,500円 |
| 風しん抗体検査 | 風しんクーポンを持っている人 (本人確認書類必要) | 無料 |

※上半身はボタン・金具のついた服を脱ぎ、薄手の無地シャツ1枚で撮影します。

※石綿(アスベスト)健康不安がある人はぜひご利用ください。

検査・相談など

| 内容 | 場所 | 10月 | 11月 | 時間 |
|-----------------------|-------|-----------|-----------|-------------|
| ①医師による精神保健相談(予約制) | 区役所3階 | 5日・19日(木) | 2日・16日(木) | 10:00~11:30 |
| | | 12日(木) | 9日(木) | 14:00~15:30 |
| ②相談員による精神保健相談(予約制) | | 随時 | | |
| ③栄養相談・保健師による健康相談(予約制) | 区役所4階 | 20日(金) | — | 9:45~11:00 |
| | | — | 10日(金) | 13:45~15:00 |

☎所 ①・②について 区保健福祉課 ☎区内線382、383 ☎991-6639

③について 区保健福祉課 ☎区内線341 ☎991-6639