

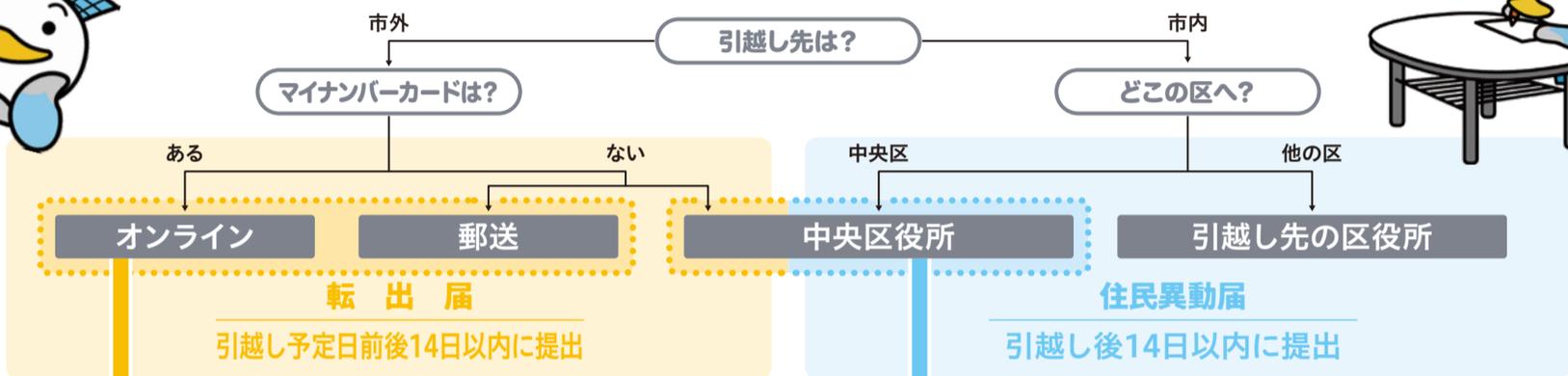


### 引越し シーズン 到来!

引越しに伴う、区役所での手続き。世帯の年齢構成や加入している健康保険の種類などによって、必要な手続きは、人それぞれ。でも、全員に共通しているのは…

# まずは **住所変更** から!

## フローチャートで住所変更の手続き方法をチェック!

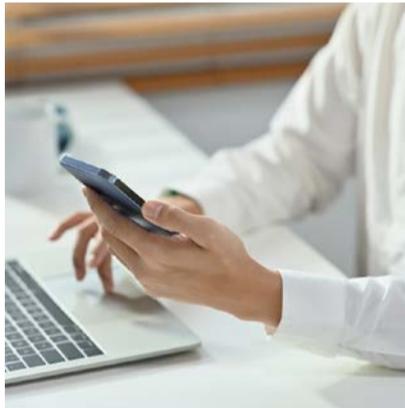


混んでいる窓口に行かなくても…  
**オンライン** または **郵送** で  
手続きできます!

**3月最終週** は大混雑!  
この時期は、普段の約3倍の  
人が来庁します。

### オンライン

マイナンバーカード\*を利用して、来庁することなくパソコンやスマートフォンからオンラインで転出の届出をすることができます。詳しくはデジタル庁「マイナポータル」をご確認ください。



※電子証明書が有効なマイナンバーカードが必要です。

### 郵送

神戸市ホームページより転出届をダウンロードして、「郵送による届出」をすることもできます。



### 引越し窓口混雑予想カレンダー

★★★大混雑 ★★混雑 ★やや混雑

月	火	水	木	金	土	日
3/18	19		21	22		
★	★		★★	★★		
25	26	27	28	29		31
★★★	★★★	★★★	★★★	★★★		★
4/1	2	3	4	5		7
★★★	★★	★★	★★	★★		★
8	9	10	11	12		
★★	★	★	★	★		

毎週木曜日は **窓口延長日** 受付時間を19:45まで延長

日曜開庁日 **3/31・4/7** 受付時間 8:45~17:15

日曜開庁日・窓口延長日は、混雑緩和のため取扱い業務を限定しています。事前に神戸市ホームページでご確認ください。

住所変更が済んだ後は…

- 犬の登録は?
- 保育所は?
- 児童手当は?
- 国民健康保険は?
- 他にもある?

「KOBE スマートナビ」を使って、そのほかの必要な手続きをチェック!



# 引っ越しが決まったら、 ごみ出しの計画を 立ててください!



## ごみを出すときの4つのポイント!

### 1 一度に多量のごみを出さないようにしよう!

燃えるごみや燃えないごみは何回かに分けて出しましょう。新聞、雑誌、段ボールは、リサイクルのために地域の資源回収に出しましょう。

### 2 カセットボンベ・スプレー缶は使い切ろう!

中身を使い切って、燃えないごみと分けて中身が見える袋(15ℓまで)に入れて出しましょう。

### 3 自転車や家具などはリユースしよう!

詳しくはこちら▶

自転車や家具などでまだ使えるものは、必要としている人に譲りましょう。神戸市では「おいくら」「ジモティー」と連携して不用品のリユース促進に取り組んでいます。



### 4 テレビ・冷蔵庫などは出せません!

テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、エアコン、洗濯機、衣類乾燥機は、神戸市では収集できませんので、販売店等に引き取りを依頼しましょう。



# 3/1~7は、 春の火災予防運動週間です

冬から春へと季節が移り変わるこれからの時季は、空気が乾燥し火災が特に発生しやすくなります。火の取り扱いには十分に注意しましょう。また、春は出会いと別れの季節です。これから新しい職場に勤務される方や、お住まいが変わられる方は、次のチェックポイントを確認し、いつどこで発生するかわからない災害に備えましょう。

### 1 新しい住所はメモしておこう!

いざ119番通報するときに、住所がわからないと消防車・救急車の到着が遅れてしまいます。また、目印になる建物や住所を覚えておきましょう。

### 2 職場や共用部の消火器などの位置を確認しておこう!

消火器や屋内消火栓などの消防用設備等が、どこに設置されているか、どうやって使うのか、知っていますか? 慌てないように事前に確認しておきましょう。

### 3 探してみよう! グリーンドア!

神戸市では、不特定多数の人が利用する建物に「緑色の扉=グリーンドア」を設置しています。「グリーンドア」を開けた向こう側には、安全な避難経路がつながっています。「グリーンドア」の位置を確認し、いざとなったときにグリーンドアを目指して速やかに避難できるよう、準備しておきましょう。



## 兵庫県警からの のお知らせ

# 特殊詐欺ニュース フィッシング詐欺の手口は メールだけではありません!

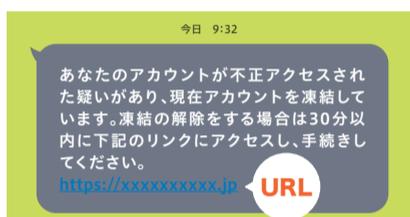
メール以外のフィッシング詐欺も増えています。クリックする前に、不審な点はないか注意しましょう。身に覚えの無い通知は開封しないこと、そしてむやみにURLをクリックしないことが大切です。

## ブラウザ通知



ブラウザの通知機能により、URLが仕込まれた通知がパソコンやスマホの画面に表示されます。

## SNS



SNSのメッセージ機能によりURLが仕込まれた不審なメッセージが送られてきます。

## カレンダー(iPhone)



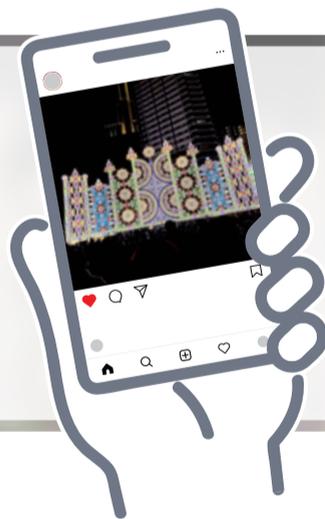
身に覚えのないイベントに記載のURLから不審なサイトへ誘導されます。

問 生田警察署 333-0110 F 322-0110  
葺合警察署 231-0110 F 252-0227  
神戸水上警察署 306-0110 F 302-0110

## かもめんビュー

### 「神戸ルミナリエ」

お正月に、能登半島っていうところで、とても大きな地震があったもめ。ぼくたちが住む神戸のまちも、29年前に大きな地震で傷ついたもめ。地震で傷ついた人の心とまちを明るく照らし、天国へ旅立った人の「鎮魂」とまちの「復興」を願い始まった「神戸ルミナリエ」。復興した神戸を照らすルミナリエの光が、傷ついた北陸の人たちにとって「希望の光」になると嬉しいもめ。



中央区公式SNSアカウント Instagram @kobe\_chuo 神戸市中央区(かもめん)



地域のイベント情報を好評配信中! ためまっぷ中央



図の記載のない記事の問い合わせは 市総合コールセンター（年中無休 8:00～21:00）

ナビダイヤル (0570)083-330 電話番号 333-3330 FAX 333-3314

## イベント

### 栄養と運動講座 先

世代ごとに必要な栄養素や取り入れるべき運動を学ぼう

日時 3月24日(日)9:15～10:45

場所 磯上体育館

対象 16歳以上

料金 500円

申込 3月8日(金)より問へ

問 磯上体育館

☎ 251-6622 ☎ 251-6623

### 春休み短期体操教室 抽

短期集中でとび箱・鉄棒・マットなどを頑張り、体育が好きになるための教室。3月27・28・29日の3日間を通して受講できる方を募集。

日時 3月27日(水)～29日(金)

①幼児の部 9:15～10:45

②小学生の部 11:00～12:30

対象 ①3歳～未就学児

②小学新1～4年生

場所 磯上体育館 料金 2,700円

申込 3月1日(金)～15日(金)必着  
直接来館か、所定の用紙をダウンロードしてFか☎で問へ  
はがきの場合は必要事項を記載

必要事項 住所・氏名・年齢(学校名と学年)・性別・電話番号・保護者名。  
短期体操教室「〇〇の部」希望

問 磯上体育館(八幡通2-1-38)

☎ 251-6622 ☎ 251-6623

☎ info@isogami-gym.jp

### ボランティア入門講座 無 抽

ボランティアの基礎知識と心構えについてのミニ講義と簡単なボランティア体験を実施します。

日時 3月22日(金)14:00～15:30

場所 区役所5階ボランティアルーム

申込 3月21日(木)までに問へ

問 区社会福祉協議会 ボランティアセンター

☎ 333-4422 ☎ 333-4421

## 子育て

### 中央図書館からのお知らせ 無 申不 先

対象 ①④⑤3歳～小学生  
②③0歳～3歳の子どもと保護者

場所 中央図書館

①たんぼぼおはなし会

日時 3月9日(土)15:00～15:30

②おひざのうえのおはなし会

日時 3月16日(土)15:00～15:30

③絵本おたのしみ会

日時 3月22日(金)11:00～11:30

④おはなし会

日時 3月23日(土)15:00～15:30

⑤かみしばいの会

日時 4月6日(土)15:00～15:30

### 三宮図書館からのお知らせ 無 申不 先

#### ●おはなし会

対象 幼児～小学生(第2土曜日のみ0～2歳の子どもと保護者)

日時 毎週土曜15:00～15:30

場所 三宮図書館

問 ☎ 321-5015 ☎ 326-5614

### 健康ハートフェス 2024inKOBE 無 申不

親子で楽しみながら循環器病の予防を学べる2日間♡救急車体験やAED講習会、王様戦隊キングオージャーのショーや澤穂希トークショーを開催。

日時 3月9日(土)、10日(日)  
10:00～16:00予定

場所 市民広場  
(ポートアイランド)

問 (一社)日本循環器協会

☎ 03-5800-9116



## 各種相談 無

種類	実施日・時間/場所	申込・問い合わせ
市民法律相談 <span style="float:right">先 7人・予約制</span>	日時 水曜(祝休日を除く) 13:00～16:00 場所 区役所6階	申込 相談希望日の前週木曜から当日14:00までに二次元コードより 
行政相談 <span style="float:right">申不</span>	日時 3月26日(火)14:00～16:00 場所 区役所6階	問 兵庫行政評価事務所 ☎ 331-9096 ☎ 333-7919
心配ごと相談 <span style="float:right">申不</span>	日時 3月12日(火)13:30～15:30 場所 区役所5階	問 区社会福祉協議会 ☎ 428 ☎ 333-4421
成年後見制度相談 <span style="float:right">申不</span>	日時 3月28日(木)13:30～15:30 場所 区役所5階	
ひきこもり相談会 <span style="float:right">予約制</span>	日時 3月4日(月)・18日(月) 13:30～16:00 場所 区役所5階	申込 前日までに問へ 問 神戸ひきこもり支援室 ☎ 361-3521 ☎ hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp
子育て相談 <span style="float:right">申不</span>	日時 月～金曜(祝休日を除く) 8:45～17:30 場所 区役所5階	問 区保健福祉課 ☎ 394・392 ☎ 335-6644
健康・栄養相談 <span style="float:right">予約制</span>	日時 3月6日(水) 9:00～11:00 場所 区役所3階	問 区保健福祉課 ☎ 360 ☎ 335-6644
精神保健福祉相談(医師) <span style="float:right">予約制</span>	日時 3月6日(水)・13日(水)の15:30～17:00 3月29日(金)の13:00～14:00 場所 区役所5階	問 区保健福祉課 ☎ 369 ☎ 335-6644
スマホ相談窓口 <span style="float:right">先 各12～16名・予約優先</span>	日時 毎週①水曜日②木曜日(祝休日除く) ①10:00～17:15(各回30分・60分) ②10:00～17:30(各回60分) 場所 区役所8階	申込 電話 問 株式会社ベイエリア ☎ 251-7307 ☎ 261-2361 9:00～17:00(平日)

## 保健だより

3月1日～3月31日

### ●乳幼児健診 無

対象者には個別でご案内を送付します。転入者や案内が届いていない方は問へ。  
問 区保健福祉課 ☎ 482・391・372 ☎ 335-6644

### ●すくすく赤ちゃんセミナー(育児・栄養・歯科) 予約制 無

対象 おおむね6か月児(4か月健診時に案内)

日時 3月12日(火)13:15～

問 区保健福祉課 ☎ 313・391 ☎ 335-6644

### ●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 予約制 (3月1日～3月31日) 無

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・40歳以上の神戸市国民健康保険加入者(受診に必要な受診券は、郵送しています)  
※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。  
※令和5年度の30歳健診は2月末で終了しました。

問 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・日・祝休日を除く)

予約先 兵庫県予防医学協会 ☎ 871-7758 ☎ 871-8048

検査内容 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)

方法 事前に予約し、健康保険証と受診券などを持参

※39歳以下の人については、市ホームページをご確認ください。

※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者の方は、

区生活支援課が受診券を交付します。

申込はこちら▶



日程	受付時間	会場
3月8日(金)	9:30～11:15	中央区文化センター11階
3月18日(月)		

健診会場であわせて実施 ※単独受診は予約不要、当日申し込み可。

健診・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
肝炎ウイルス検査	40歳以上(2024年3月末時点)で検査を受けたことのない人	
風しん抗体検査	風しんクーポンをお持ちの人 *本人確認書類必要	
骨粗しょう症検診	満40歳以上の男性、満18歳以上の女性	

※上半身はボタン・金具のついた服は脱いでいただき、薄手の無地シャツ一枚で撮影します。

※石綿(アスベスト)による健康不安がある人はぜひご利用ください。

## 4月より敬老・福祉パスで「ふきあい南北バス」の割引が始まります!

令和6年4月より、敬老・福祉パスをお持ちの方は「ふきあい南北バス」を優待運賃でご利用いただけます。

※運賃の支払いは敬老・福祉パスではできません。

これまで通り、現金等でお支払いください。

※利用する前に登録が必要です。



### 事前登録

利用時に、乗務員に「登録」と伝え、読取機に敬老・福祉パスを1タッチ。

### 利用方法

読取機に敬老・福祉パスを1タッチ、運賃は現金等でお支払い。

※福祉パスもタッチが必要です。