

## 中央区♡偏愛マップ

中央区民から寄せられた偏愛スポットを一部ご紹介します

### 「額縁花壇」

花壇の一角にある額縁では、季節ごとに変わる小さな景色が楽しめます。ぜひ立ち止まって眺めてみてください。

地図は  
コチラ



# 地域を守る 地域の活動

近い将来、発生すると言われている「南海トラフ巨大地震」。この地震では、神戸市も大きな被害を受けることが想定されています。

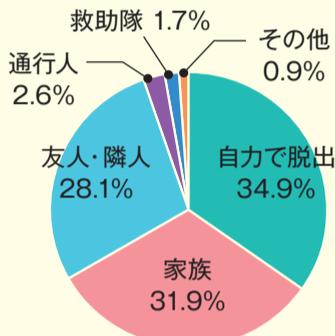
阪神・淡路大震災を経験した地域の住民として、その教訓を活かし、災害からまちを守る地域の活動を始めてみませんか？



## 地域防災のカギは「助け合い」

神戸市内では、阪神・淡路大震災で、地震発生後約14分間で54件の火災が発生したと言われています。

大規模災害では、消防署の職員や他都市からの応援の消防隊が到着するまでには、どうしても時間がかかります。それまでの間、自分で、家族で、地域のみんで協力することが、命を守るためには大切です。



阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体  
(社)日本火災学会(1996)  
「1995年兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」参照



## 南海トラフ巨大地震

- 今後30年以内に70~80%の確率で発生
- マグニチュード8以上の大きな地震  
(マグニチュード7.3の阪神・淡路大震災より大規模)
- 中央区において想定されている津波の最短到達時間は約90分

詳しくは  
コチラ



## 防災福祉コミュニティ

### 防災福祉コミュニティとは？

- 自治会や婦人会、消防団、地域の事業者などで構成された組織です。
- 平常時は、消火訓練や避難訓練、防災知識の普及啓発などに取り組んでいます。
- 災害時には、動力ポンプやジャッキ・バルなど、さまざまな道具を使って、消火や救助などの初期対応を行います。



詳しくは  
コチラ



### 地域の訓練にぜひご参加ください

防災福祉コミュニティでは、震災の経験や教訓を次世代に継承するとともに、南海トラフ地震などの災害に備えた訓練を実施しています。分かりやすく参加しやすい「みんなの防災訓練」となるよう工夫していますので、お住まいの地域で訓練の案内がありましたら、ぜひ参加してください。私たちと一緒に共助と絆の構築を図りましょう。



中央ふきあい防災福祉コミュニティ代表  
伊豫本 定信さん



## 消防団

### 消防団とは？

- 他に本業を持つ地域の人で構成された、地域防災の中心となる組織です。
- 平常時は訓練や啓発、災害時は、避難誘導や現場警戒等の消防署員の支援活動を行い、地域の防災力向上に貢献しています。



### 「中央消防団」団員募集中

三宮や元町、神戸ハーバーランドなどを拠点に活動しています。私たちと一緒に災害に強いまちづくりを目指しませんか？男女問わず、やる気と責任感のある若い世代を募集しています。



中央消防団長  
白銀さん

詳しくは  
コチラ



### マンション防災セミナーを実施します！

日 時 令和5年1月22日(日) 10:00~12:00

場 所 中央区役所8階会議室

内 容 ①災害への備えについて  
②コミュニティの重要性及び形成について

対 象 中央区内所在の50戸以上のマンション管理組合員

定 員 50名(応募者多数の場合は抽選を行います)

参 加 費 無料(参加された方には、防災グッズを配布します)

申込方法 1月20日(金)までに右の二次元コードまたは電話で問へ

申込は  
コチラ



## 防災豆知識

### 防災行政無線のサイレン音は、避難の合図！

防災行政無線では、避難が必要な際に放送音声に加えてサイレンを鳴らします。サイレンが聞こえたと思ったら、他の媒体でも情報収集しつつ、適切に避難しましょう。  
※毎月17日17時に小音量でテスト放送を行っています。

詳しくは  
コチラ



You can access the foreign language versions of this newsletter from here.

请在这里下载本报刊的外语版 구민홍보지 외국어판은 여기서 확인  
Xem bản tiếng nước ngoài của tờ thông tin này ở đây



区民広報紙



# 中央

1 JANUARY 2023

Instagram kobe\_chuo ~かもめんがまちの魅力を発信~

ためまっぷ中央 ~地域の子育てイベントを好評配信中~



記号の見方 / 問=問い合わせ ☎=電話 ㊟=FAX ㊿=メールアドレス ㊿=WEB

## 1月10日から 「ふきあい南北バス」試験運行が 始まります!

坂の多い中央区東部地域で、新たな南北交通手段の導入について検討を進めています。本格運行の実施に向けて、積極的なご利用をよろしくお願いいたします。



**運行期間** 1月10日㊿~9月29日㊿予定  
(㊿㊿㊿は運休)

**運賃** 1月10日㊿~1月31日㊿までは**無料**で運行します!  
2月以降は、大人200円/回 小人:100円/回 未就学児無料  
※敬老・福祉パスは利用できません。

**車両** ワゴン型車両(乗車定員8名)  
※満席の場合、乗車いただけない場合がございます。  
停留所や時刻表などの詳細はこちら→



## 令和4年度中央区ロードレース大会

中央区民の健康推進と、中央区の活性化を目的として、ロードレース(マラソン)大会を開催します。前回に引き続き、今回も豪華ゲストが参加予定です。ハーフマラソンから気軽に参加できる距離の種目もあります。この機会にランニングを始めてみませんか。



**日時** 2月25日㊿9:30~

**場所** HAT神戸・なぎさ公園ハーバーウォーク

**種目** 親子ペアレース(1.5キロ)  
個人レース(1.5キロ・3キロ・5キロ・10キロ・ハーフマラソン)

**料金** 700~3,500円(種目により異なる)

**申込** 二次元コードより(先着順)

**主催** 株式会社チョッパー(後援:神戸市中央区)

**問** 中央区ロードレース大会エントリー事務局 ☎0794-70-8200

詳しくは  
こちら→



## 健康づくり続け隊 養成連続講座 ~いつまでも、元気で過ごす、健康づくり~ 参加者を募集します!

区では、地域で健康づくりに取り組む「健康づくり続け隊」を育成しています。

全3回の連続講座で、健康の維持増進のための知識を、講義や実技を通して、学びます。

修了後は、健康づくりサポーターとなり、自身や地域の健康づくりに役立てましょう。

いきいき過ごせるように一緒に健康づくりをしませんか。

**日時** 全3回(2月13日㊿、2月20日㊿、2月27日㊿)いずれも10:00~12:00

**場所** 中央区役所 8階会議室801・802・803

**対象** **初めて**健康づくり続け隊養成連続講座に参加する人、かつ**3回全て**の日程に出席できる人

**人数** 30名(先着順)

**講師** 兵庫医科大学 リハビリテーション学部 永井 宏達 准教授

**申込** 1月10日㊿から右の二次元コードより(難しい場合は☎で問へ)

**主催** 保健福祉課、兵庫医科大学

**問** 保健福祉課 ☎335-7511(内線392・394)



## 令和4年度赤い羽根共同募金の期間を拡大します

拡大期間は、テーマを2つに定めて募金を実施します。みなさんのあたたかいご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

**期間** 1月1日㊿~3月31日㊿

**テーマ** ①外国にルーツを持つ方々への支援

外国にルーツを持つ方々への支援、地域交流活動など

②地域の『つながりづくり』事業への支援

地域活動を途切れさせず、地域住民が「つながり」合うことができる事業への支援

**募金方法** ①たべてつながる豚まん募金

神戸南京町にある豚まんの有名店「老祥記」の売り上げの1%が募金になります。

②振り込みによる募金

③オンライン募金(ふるさとサポート募金)

④募金グッズ購入による募金

かもめんバッジなどをご購入いただくと一部が募金になります。

中央区役所5階の中央区共同募金委員会へお越しください。

※詳しくは、中央区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

**問** 中央区共同募金委員会(中央区社会福祉協議会内)

☎335-7511(内線335)

HPIはこちら→



問の記載のない問い合わせは

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 | ☎(078)333-3330 | ㊿(078)333-3314

# イベント

## 福祉フェス2023 中央区自立支援協議会 就労支援事業所連絡会

**日時** 1月27日(金)13:00~16:00  
**場所** 中央区役所8階(中央区東町115)  
**対象** 日中の活動先を探している方、事業所の様子を知りたい方など  
**料金** 無料  
**問** いそがみ障害者相談支援センター ☎200-5611  
たちばな障害者相談支援センター ☎367-6651

## 女性の就職支援セミナー

**日時** 2月15日(水)10:00~12:00  
**場所** 神戸市男女共同参画センター あすてっぴKOBЕ(橘通3丁目4-3)  
**料金** 無料  
**定員** 20名(先着順)  
**申込** 1月8日(日)から2月13日(月) 二次元コードより



## お知らせ

### 「身のまわりクリーンアップ作戦」を実施しました

「身のまわりクリーンアップ作戦」を実施しました。全市で展開した秋の一斉クリーンキャンペーンの一環として、区内では、10・11月に「身のまわりクリーンアップ作戦」を実施しました。地域の団体や学校・企業など、延べ84団体・2,721人がそれぞれの身近な地域の清掃活動を行いました。これからも中央区をより一層きれいなまちにするため、みなさんのご協力をお願いします。

## 青少年を地域で讃える賞 おめでとうございます

さまざまな分野で活躍している青少年を、地域の誇りとして讃え励ます「青少年を地域で讃える賞」を下記の皆さんが受賞されました。

- 団体** こうべ少年団野球部  
中央小学校 計画委員会  
布引中学校 第74期生徒会執行部
- 個人** 眞田 優太(津軽三味線)

## 子育て

### 親子の学び教室 「おかあさんのためのリラックスヨガ」

**日時** 2月9日(水)10:30~12:00  
**場所** 中央区文化センター9階和室(東町115)  
**対象** おおむね1~3歳の子どもと保護者  
**定員** 15組(先着順) **料金** 無料  
**申込** 1月20日(金)9:00から☎で問へ  
**問** 区あじさい講座事務局 ☎945-7925(日曜・月曜・祝日は休み)

### 子育てイベント掲示板

ためまっぶ中央好評配信中!

地域の子育てイベントなどローカル情報を配信しています。「親子で息抜きできた」「安心して参加できる」など利用者にも好評です。スマートフォンのホームアイコンに追加して毎日チェックしてください。



きょうのイベントは何か?

## 市立図書館 臨時休館のお知らせ

図書館システム更新のため、下記の間、臨時休館いたします。休館中は、図書の貸出・返却・予約・検索・複写・返却ポストなどの図書館サービスを全て休止します。

**休館期間** 12月29日(水)~1月30日(木)

### 休館に伴う対応

中央区の図書館では、次のとおり部分開館期間を設けています。(児童書・雑誌・新聞の館内閲覧および一部の座席利用に限ります)

場所	部分開館期間
中央図書館(1号館)	1/18(水)~22(日)
中央図書館(2号館) ※自習のみの利用になります	1/8(日)、9(月)、11(水)~15(日)、17(火)~22(日)
KIITO 三宮図書館	1/8(日)、9(月)、11(水)~15(日)、17(火)

※部分開館期間に利用できる範囲は図書館ごとに異なります。  
※「電子図書館」「自動車図書館」は通常通りご利用いただけます。  
詳しくはホームページをご覧ください [神戸市立図書館 | 検索](#)

新型コロナウイルスの影響により、本紙記載の行事については内容変更や開催中止の可能性があります。問い合わせ先やホームページでご確認ください

## 区役所での相談

### 市民法律相談(先着7人・要予約)

**日時** 水曜(祝休日除く)13:00~16:00  
**場所** 中央区役所6階まちづくり課内  
**申込** 相談希望日の前週木曜から当日 14:00までに☎か☎で問へ



### 心配ごと相談

**日時** 1月10日(水)13:30~15:30  
**成年後見制度相談**  
**日時** 1月26日(水)13:30~15:30  
**問** 区社会福祉協議会 ☎335-7511(代)

## 保健だより

1月1日~2月28日

### 乳幼児健診

乳幼児健診は、4カ月、9カ月、1歳6カ月、3歳の成長・発達の節目の時期に行っています(無料)。対象者には個別に案内を送付します。転入者や案内が届いていない人は問へ。  
**場所** 健診会場 区役所3階  
※10:00時点で、「神戸市」に「大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪」の気象警報が発表されている場合、乳幼児健診などの母子事業は中止します  
**問** 区保健福祉課 ☎335-7511(内線372・481・392)

### 子育て相談・セミナー

行事名	実施日時・受付時間
子育て相談	月~金曜(祝休日除く)8:45~17:30
すくすく赤ちゃんセミナー(育児・栄養・歯科) <b>予約制</b>	<b>日時</b> 1月17日(水)13:15~ <b>対象</b> おおむね6カ月児(4カ月健診時に案内)

※新型コロナウイルスの状況により、予告なく開催延期・中止、または個別相談会に変更となる可能性があります  
**問** 区保健福祉課 ☎335-7511(内線392・387・394)

### 健康相談

**予約制**

行事名	実施日時・受付時間・問い合わせ先
健康・栄養相談	<b>日時</b> 1月18日(水)、2月1・15日(水)9:00~11:00 <b>問</b> 区保健福祉課 ☎335-7511(代)
精神保健福祉相談(医師)	<b>日時</b> 1月11・18日(水)、2月1・8日(水)15:30~17:00 1月25日(水)、2月22日(水)14:00~15:30 <b>問</b> 区保健福祉課 ☎335-7511(代)
ひきこもり相談会	<b>日時</b> 1月16・30日(水)、2月6・20日(水)13:30~16:00 <b>問</b> 神戸ひきこもり支援室 ☎361-3521

### 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**

**問** 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 ㊟262-1165  
**予約先** 兵庫県予防医学協会(☎871-7758 ㊟871-8048)  
**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・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人は、各医療保険者にお問い合わせください  
※30歳健診の実施期間は2月末までです。  
**料金** 無料

日程	会場	日程	会場
1月16日(水)	中央区文化センター11階	1月21日(金)	コミスタこうべ
1月31日(水)	中央区文化センター11階	2月1日(木)	港島ふれあいセンター
2月5日(日)	センタープラザ西館6階	2月13日(日)	中央区文化センター11階

※受付時間はいずれも9:15~11:00  
※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。→コチラ  
※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



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	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
肝炎ウイルス検査	40歳以上(令和5年3月末時点)で検査を受けたことのない人	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
風しん抗体検査	風しんクーポンをお持ちの方 ※本人確認書類必要	無料

※上半身はボタン・金具のついた服はぬいでいただき、薄手の無地シャツ一枚で撮影します。  
※石綿(アスベスト)健康不安がある人はぜひご利用ください。