

広報 ～わたしの舞台は たからづか～

たからづか



2024 September
No.1327

📷 おめでとうございます 🎉 本市出身の玉井陸斗選手が、日本飛び込み界 悲願のメダル獲得!



©PHOTO KISHIMOTO

特集 求ム!シルバーパワー P3~5

家庭での災害時の備え P6

児童手当の拡充 P7

高齢者が安心して暮らすために P8

大相撲巡業宝塚場所 裏面

市制70周年関連イベントには
70th が付いています。



宝塚歌劇110周年
宝塚市制70周年
手塚治虫記念館30周年

山崎晴恵市長からの メッセージ



宝塚市の今年の夏は、オリンピックで盛り上がりましたね。宝塚市にゆかりのある選手が大活躍しました。まずは、玉井陸斗選手。男子10m高飛び込みで銀メダルを獲得されました。私もリアルタイムで観戦しましたが、その力強く美しい演技は本当に素晴らしく、圧倒され魅了されました。6ラウンド目にノースプラッシュを決められた際には、思わず歓声を上げてしまったほどです。玉井選手の銀メダルは、オリンピック飛び込み種目で日本が初めて獲得したメダルです。宝塚市民だけでなく、日本全国の飛び込み選手に夢を与える跳躍でした。

そして荒井祭里選手。女子10m高飛び込みで9位という素晴らしい成績を収められました。東京2020オリンピックの結果報告に来られたとき、今後の活躍について熱く語ってくれましたね。その通りに、パリ2024オリンピックでは東京2020オリンピックのときよりも良い成績を収められました。素晴らしい実力です。

白井璃緒選手は、競泳女子4×200mフリーリレーに出場され、さらに4×100mメドレーリレーでは5位入賞という素晴らしい成績を収められました。オリンピ

ックという世界の舞台で2種目に出場されるという快挙を果たし、大いに活躍されました。

3名のオリンピックたちは、宝塚市の誇りです。彼らは市民に大きな夢と希望を与えてくれました。特に、子どもたちにとっては、憧れの的であり、将来の夢への大きな励みになりました。これからも、さらなる大きな夢に向かって、より一層活躍されることを期待しています。

その一方で、宝塚市も8月3日に、花のみちに1092束のダリアのブーケを並べ、世界一に認定されました。西谷地域で咲き誇る市花ダリア12本のブーケを地域の皆さん含め多くの方々のご協力で約1100束を作っていただき感謝します。ブーケは必ず隣と重なっていないなければならないというルールで、参加いただいた市民の方々全員でブーケを繋げて一つの長いラインを作りました。並べられたブーケは、私たち市民が隣同士手を取り合って繋がって、支え合って協力し合う姿を現しているようでした。このブーケのラインのように、途切れることなく皆さんと繋がる市政を築いてまいります。

山崎晴恵

PHOTO NEWS



市長出演番組「まちづくりゆめづくり～市長と語りましょう～」
9月1日(日)8時半～9時 / (再) 9月8日(日)8時半～9時
テーマ：宝塚バルについて
ゲスト：同実行委員会 小島圭さん・清水翔さん

7/27

宝塚市大使を新たに1人委嘱



松江市スポーツ少年団本部本部長などを務め、同市とのスポーツ交流の礎を築いた松浦嘉昭さん(中央)に大使を委嘱しました。

8/3

宝塚市大使19人を再委嘱



宝塚市大使19人を再委嘱し、ソリオ宝塚メインプラザで委嘱式を行いました。任期は令和11(2029)年5月末までです。

8/3

1092束のダリアブーケで 世界記録達成



並べたダリアブーケの数で世界記録に挑戦するイベントで、見事1092束のブーケが並べられ世界記録を達成しました。

8/20

30年前のタイムカプセルを開封



平成6(1994)年に手塚治虫記念館前に埋められたタイムカプセルの開封セレモニーが行われ、当時の手紙や写真などが取り出されました。



特集 求ム!シルバーパワー

シルバー人材センターは、高齢者が長年培ってきた知識や経験を生かして地域のニーズに応える就業システムです。営利目的ではなく公益性、公共性の高い事業を行う団体として、おおむね全国の市区町村に設置されています。資格の有無は問わず、自分のライフスタイルに合わせて働くことができるため、誰でも気軽に入会することができます。

会員になれるのは?

市内に在住する、おおむね60歳以上の健康で働く意欲があり、センターの趣旨に賛同した人。

入会にお金はかかるの?

年会費として2千円が必要です。
(入会費は不要)

どのくらい働くの?

月10日程度、おおむね週20時間以内の臨時的・短期的な就業で、収入の目安は平均月4~5万円程度です。
※職種や就業時間により異なります。

どんな仕事があるの?

家事援助や除草作業、植木^{せんてい}剪定、屋内外軽作業、毛筆筆耕など、さまざまな仕事の依頼があります。



会員同士の交流は?

日帰り研修や社会見学などの親睦行事があります。

コラム 社会の担い手としてのシニア



(特非)
健康・生きがい就労ラボ
理事長
おんざ としあき
遠座俊明さん

人手不足で人生経験を積んだシニアが社会の担い手として注目されていますが、実はシニアにとって無理のない範囲で働き、社会的役割を担うことが、健康に良い影響を及ぼすことが最近の研究で明らかになっています。生活にリズムや張りをもたらすだけでなく、新しい知識や経験が感動や意欲をつかさどる脳の部位を刺激するほか、人との関係づくりが脳の神経回路を活性化させ認知症や介護リスクを低減させるのです。

つまり、無理のない範囲で働くことは、経済的なプラス効果だけでなく、結果として医療や介護の課題に貢献し、人生後半でより重要になる幸福感「感謝(されること)・貢献感」「前向き感」なども高めると考えられています。



シルバー人材センターマスコットキャラクター「チエブクロー」

入会・就業の流れ



入会説明会の予約・参加

- ・説明会は、原則第2・4月曜日に開催しています。シルバー人材センター（☎81・7000）に、電話か窓口で事前に予約をしてください。
- ・説明会当日の入会を希望する人は、筆記用具、顔写真（4cm×3cmのカラー写真）、年会費（2千円）を持参してください。

※説明を聞くだけでもOK

必要書類の提出・希望の職種を登録

- ・入会説明会で配布する入会申込書・就業承諾書を提出してください。
 - ・家事援助や屋内外軽作業など、希望する仕事を5つまで記載できます。
- ※希望の職種は、入会説明会で配布するしおりに記載の項目から選べます。

入会申込書

就業

- ・センターから連絡がきたら、内容・日程などを確認し、就業するかを決めてください。
- ・未経験の人でも安心して働けるよう、業務によっては事前講習会を行っています。



＼興味のある人はさっそくご参加ください／

ハウスクリーニング講習会

日 10月28日(月)・29日(火)13時～16時(全2回)

場 男女共同参画センター 抽 10人

対 60歳以上で、シルバー会員として就業を希望する人

内 清掃マイスター2級講座や、プロに学ぶお掃除テクニック講座・実習

申 9月10日(火)～10月10日(木)に商工労働課、各SC・SSなどで配布する申込書を県シルバー人材センター協会（神戸市中央区）に持参またはファクス

問 同協会（☎078・954・8807 FAX078・371・8016）

報告書の提出・配分金のお支払い

- ・就業完了後、報告書を記入しセンターへ提出してください。
- ・就業状況を確認後、配分金（仕事の対価）をお支払いします。





先輩会員インタビュー

たかやしき じゅんこ
高屋舗 純子さん

平成25年に入会。縫製、家事援助、一時保育、マンションの掃除、夏季臨時保育など、さまざまな業務に従事

地域貢献しながら 新しい友だちもできる

家事援助などでお宅に伺うと、とても嬉しそうに出迎えてくれるんです。おしゃべりなどの交流も含めて楽しみにしてくれている様子を見ると、満足していただけているな、と実感します。

臨時保育の仕事で受け持った小学二年生の子どもが、三年生になったときに道端で声をかけてくれたときは、覚えていてくれたことがとてもうれしかったですね。自分の子どもは手が離れたので、小さい子どもに接する機会は少ないですが、この仕事を通じて触れ合えることが生きがいにもつながります。

また、センターには互助会があり、日帰り研修で遠出したり、同好会で活動したりと、横のつながりができます。新しい友だちがたくさんできますよ！

まずは、ぜひ入会してみてください。やりたい仕事を希望することができ、自分のペースで仕事ができます。地域のために、一緒に働きましょう！



日帰り研修の様子

まずは相談してみよう！

相談会

- 日 9月4・18日(水)10時～正午
- 場 ワークサポート宝塚内(ソリオ2の7階)
- ※相談会は、毎月第1・3水曜日に実施しています。
- ※相談会では入会手続きをすることはできません。

お祭りでシルバー人材センターを知ろう！

シルバーフェア

- 日 9月28日(土)10時～17時まで
- 小雨決行(荒天中止)
- 場 末広中央公園
- 内 手芸品の販売やキッチンカーの出店、働く車が大集合！
- ※OSORAmarketと共同開催

さっそく入会してみよう！

出張！入会説明会

- 日 10月18日(金)13時半～15時半
- 場 東公民館 先 20人
- 申 シルバー人材センター(☎81・7000)

今がチャンス！

お得な情報

新規入会者にお米(1kg)をプレゼント

11月末まで



上記の日程以外でも、シルバー人材センターでは随時、相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

まずはご相談ください
(公社)宝塚市シルバー人材センター
(☎81・7000 FAX 81・7040)



シルバー人材センターHP

その他、市の就労施策に関することは商工動労課へ(☎77・2071 FAX 77・2171)



75歳以上の一人暮らしの人へ 安心キットを配布

安心キットは、名前や緊急連絡先などの情報を専用容器に入れて冷蔵庫に保管することで、災害時や緊急時に救急隊員による迅速な救急搬送に役立てるためのものです。

- ▷今年度75歳になる一人暮らしの人
民生委員・児童委員が訪問しキットを配布します。
- ▷75歳以上の一人暮らしの人
キットを希望する人は、お住まいの地域の民生委員・児童委員または地域福祉課へご連絡ください。
- ▷上記以外の人
市HPに掲載する安心キットの作り方を参照するか、地域福祉課にご相談ください。

問 同課(☎77・2076 FAX71・1355)



キットの作り方

売布・清荒神の一部地域で AIオンデマンド交通実証実験

売布・清荒神の一部地域で、高齢者などの移動手段の確保を目的とし、定員8人の小型車両を利用したAIオンデマンド交通の実証実験を実施します。

- 日** 11月11日(月)～12月11日(水)
平日9～20時、土日祝10時半～18時
- 場** 乗降拠点は売布・清荒神地域の29カ所
- ¥** 小学生以上100円、小学生未満無料
- 申** 専用アプリ「のるーと」または自動音声電話(☎050・3355・9106)で24時間予約受付(乗車の5日前から予約可)
※自動音声電話で予約する場合、事前に会員登録が必要
- 問** 交通政策課(☎77・2096 FAX71・3336)



ハニタス
運行車両「HANI+たからづか」



詳細

家庭での災害時の備えはできていますか

南海トラフ地震が発生した場合、宝塚市では最大震度6弱の揺れが想定されています。防災マップなどによる避難場所の確認や、家族との連絡手段を決めておくなど、平時から災害に備えましょう。

家具の転倒防止

家具や電化製品は突っ張り棒や耐震マットで固定し、ガラス飛散防止フィルムなどを貼りましょう。



備蓄・持ち出し品の準備

避難所での生活やライフラインが止まったときに備えましょう。期限も要チェック。

- | | |
|---------|----------------------------|
| 飲料水・食料品 | 家族の人数×7日分 |
| 衛生品 | ウェットティッシュ、携帯トイレ、マスクなど |
| 医薬品 | 常備薬、解熱鎮痛剤、お薬手帳など |
| 停電対策 | 懐中電灯、乾電池、蓄電池、モバイルバッテリーなど |
| 必要に応じて | オムツ、生理用品、液体ミルク、ペットの防災グッズなど |

トイレ対策をしよう

断水時には自宅のトイレが使用できなくなるリスクがあるため、災害時用トイレを準備しましょう。
備蓄の目安=1人あたり1日5回×7日分

簡易トイレ

簡易的な便座・便器と、し尿をためる部分がセットになっています。凝固剤を使ってし尿を乾燥させます。



携帯トイレ

消臭効果のある袋と給水シートや凝固剤がセットになっています。コンパクトで持ち運びやすく、自宅の便器やバケツに被せて使用します。



問 総合防災課(☎77・2078 FAX77・2150)

TOPICS



いきいき学舎未来塾 ～今日から明日、そして未来へ～

地域の課題や多様な価値観を学び、地域活動体験を通して自分に合った活動を見つけましょう。

日程	講座内容	講師
9月16日(祝)	まちづくりってなんだろう	関西学院大学 山 泰幸 教授
9月23日(休)	哲学対話「信頼とは」	
9月30日(月)	仲間づくりのすすめ	大阪成蹊短期大学 寅屋 壽廣 元教授
10月21日(月)	フードドライブってなんだろう	フードドライブ @たからづか
10月28日(月)	元気・健康維持の処方箋とは	(特非)健康・生きがい 就労ラボ
11月11日(月)	地域活動って楽しいらしいよ!	ボランティアプラザ zukavo 大関 可奈子 所長
11月25日(月)	地域活動フェア(活動先の相談会)	各ブースにて相談
1月27日(月)	修了式	フレミラ宝塚 宮田 慎之 館長

日 いずれも13時半～15時 場 フレミラ宝塚
 ￥ 2千円 先 30人 対 60歳以上の市民
 申 問 9月2日(月)～13日(金)に老人福祉センター
 (☎85・3861 FAX85・3882)

命を救おう9月9日の日

9月9日は「救急の日」、9月8日～14日は「救急医療週間」です。緊急事態に備え、救急について考えてみませんか。

救急の日イベント

日 9月8日(日)10時～正午。雨天決行
 場 消防本部・西消防署敷地内
 内 車両展示、心肺蘇生法体験、ぬり絵など。記念品プレゼントもあり(先着順)
 問 栄町出張所(☎86・6151 FAX77・3957)



成人に対する心肺蘇生法・AEDの使用方法などの救命講習

日 9月①14日(土)②21日(土)9時半～12時半
 場 ①東公民館②消防本部 先 各20人
 対 10歳以上で市内在住・在勤・在学の人
 手 あり(申 9月①6日(金)まで②13日(金)まで)
 申 問 9月①9日(月)までに東消防署
 (☎88・0119 FAX89・1004)
 ②16日(祝)までに西消防署(☎73・1968 FAX77・3957)



救命講習
詳細

児童手当の拡充に伴い、申請が必要です

児童手当法改正により、令和6年10・11月分(12月支給)から、所得制限の撤廃や支給対象の拡大、第三子以降の手当額増額など、児童手当が拡充されます。対象者は申請が必要な場合があります。詳細は市HPをご覧ください。



市HP

	拡充前		拡充後	
支給対象	0～15歳到達後の最初の年度末まで		0～18歳到達後の最初の年度末まで	
所得制限	あり		なし	
手当月額	3歳未満	1万5千円	3歳未満	第一子・第二子=1万5千円 第三子以降=3万円
	3歳～小学校修了まで	第一子・第二子=1万円 第三子以降=1万5千円	3歳～18歳到達後の最初の年度末まで	第一子・第二子=1万円 第三子以降=3万円
	中学生	1万円		
第三子以降の算定対象	18歳到達後の最初の年度末まで		22歳到達後の最初の年度末まで	
支給回数	年3回		年6回	

申請方法 市HPからフローチャートで申請の要否を確認の上、請求書(市HPからダウンロード可)と必要書類を子育て応援課、各SC・SSに郵送または持参

申請期間 9月2日(月)～来年3月31日(月)必着
 ・10・11月分(12月支給)から拡充後の内容を受け取るには、**11月11日(月)(必着)**までに申請が必要です
 ・来年3月31日(月)までに申請した場合は、10月分までさかのぼって拡充後の内容で支給します
 ・来年3月31日(月)を過ぎた場合は、申請月の翌月分から拡充後の内容で支給します

問 子育て応援課(☎77・2196)



9月は高齢者保健福祉月間です

高齢者が安心して暮らせるまちづくりを目指し、市はさまざまな助成やサポートを実施しています。

安心して暮らすために

①緊急通報システム

内 急病など緊急の際に自宅から相談センターに通報します

対 市内在住で65歳以上の独居高齢者など

¥ 固定型=月額0~600円
携帯型=月額0~2,085円
(所得により異なる)

②認知症高齢者等みまもり登録

内 日常の見守り方法を個別に考え、宝塚警察署と情報共有を行います

対 市内在住で、認知症により行方不明や事故の恐れのある高齢者



③認知症高齢者等

個人賠償責任保険事業

内 偶発の事故で、本人や家族が損害賠償責任を負った場合に補償を受けられるよう、市が契約者となり保険に加入します

対 ②に登録し、介護保険の認定上で認知症の症状が認められるなど一定の要件を満たす人

問 ①社会福祉協議会(☎86・5000 FAX86・5069)

②③各地域包括支援センター、担当ケアマネジャーまたは高齢福祉課(☎77・2075 FAX71・1355)

自宅で介護をしている人のために



対 いずれも市内在住で要介護4・5の在宅高齢者

問 担当ケアマネジャーまたは高齢福祉課(☎77・2075 FAX71・1355)

福祉タクシー利用券

内 基本料金分の利用券を年間最大48枚交付(所得制限あり)

リフト付タクシー利用券

内 ストレッチャー装置付ワゴン車などで移動する際に使える利用券を年間最大48枚交付

おむつ給付

内 紙おむつ、尿取りパッドなどを月1回現物支給(上限6千円分)

対 失禁のある市市民税非課税世帯の高齢者

訪問理美容サービス

内 年4回まで自宅での理美容サービス代の一部を助成

交通費の助成制度



対 いずれも毎年4月1日現在市内に居住している70歳以上の人

問 高齢福祉課(☎77・2067 FAX71・1355)

高齢者バス・タクシー運賃助成券

内 1枚500円の助成券を年間10枚交付

対 身体障害者手帳、療育手帳保持者は除く

障碍高齢者タクシー運賃助成券

内 1枚430円の助成券を年間10枚交付。身体障害者手帳、療育手帳による運賃割引と併用可 **対** 上記手帳保持者

※身体障害者手帳1・2級、または3級で在宅酸素や人工透析を受けている人、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級の人、障碍福祉課で、要介護認定4・5の在宅高齢者は高齢福祉課で別制度があります(所得制限あり)。

寿回数券などの販売価格が変わります

バス運賃の改定に伴い、10月1日から各乗車券の運賃が変わります。9月30日までに購入した乗車券を10月1日以降に利用する場合、①②は乗車券に記載の金額と利用した区間との差額を現金で支払うことで利用可、③は有効期限までそのまま利用できます。

	種類	9月30日まで	10月1日から
①	寿回数券(1冊)	2,340円	2,440円
②	寿乗継乗車券(1冊)	2,450円	2,520円
③	グランドバス70 ※最大利用可能枚数の使用時	1カ月	6,400円
		3カ月	13,400円
		6カ月	25,400円
		1年	48,600円

※高齢者バス・タクシー運賃助成券の金額は、バス運賃改定後も変更ありません。



問 高齢福祉課(☎77・2067 FAX71・1355)

TOPICS



9月23日は手話言語の国際デー 「手話言語の権利を主張しよう!」

当日、大本山中山寺と市役所第二庁舎が、世界ろう連盟のシンボルカラーである青色にライトアップされます。

手話講座

手話を学んで、手話でコミュニケーションをしてみませんか。

手話奉仕員養成講座

	初級コース	中級コース
日	10月22日～来年3月11日 18時半～20時半 (火曜、全19回)	9月17日～来年3月11日 9時半～11時半 (火曜、全24回)
場	男女共同参画センター	総合福祉センター
抽	40人	30人
対	市内在住・在勤の 手話初心者	市内在住・在勤の 初級コース受講済みの人
¥	3300円 (テキスト代)	無料(初級と同じテキスト使用)
申	9月2日(月)～10月15日(火) 障害福祉課、各SC・SSで配布する申込書を 同課へ持参またはファクス	9月2日(月)～10日(火)
決定 通知	10月17日(木)	9月12日(木)
	ファクスまたは電話で通知	

問 障害福祉課 ☎77・9110 FAX 72・8086



全国手話検定試験 対策講座

日 9月28日(土)・10月5日(土)9時半～11時半

場 中央公民館

抽 12人

対 市内在住・在勤・在学で手話検定試験に申し込んだ人

内 受講する級に合わせた個別面接試験対策

申 9月2日(月)～24日(火)に障害福祉課で配布する申込書を同課へ持参またはファクス

地域デビュー応援講座 づか塾受講生募集

日 土曜日の10時～正午(全16回、別途課外講座あり) 場 フレミラ宝塚、各市立公民館ほか ¥ 4千円

対 昭和24(1949)年～昭和39(1964)年生まれの市民 抽 30人

申 はがきまたはメール(✉zuka.juku19@gmail.com)に、〒住所、名前(ふりがな)、電話番号、年齢、「づか塾受講希望」と記入の上、〒665-0867売布東の町12-8フレミラ宝塚内「づか塾係」へ。9月13日(金)必着

日程	内容・講師	日程	内容・講師
9/28	開校式、オリエンテーション 石井 雅代(MKプロモーション代表)	12/14	見つけよう!これからの自分 (いきいきシニアゼミナール・宝塚市社協ほか)
10/5	これからの暮らしを生き活きと! 佐瀬 美恵子(づか塾コーディネーター)	1/11	健やかな生活のために 宮木 和代(保健師・オフィス宮木代表)
10/19	仲間と一緒にスマホを楽しもう 平岩 伊佐子(宝塚NPOセンター)	1/18	知ってる?「宝塚社協」 (宝塚市社会福祉協議会)
10/26	地域の活動はご近所さんから 栗木 剛(mottoひょうご事務局長)	2/1	宝塚のディープな魅力 直宮 憲一(考古学歴史研究者)
11/9	食はすべての要 岡橋 禮子(いずみ会)	2/22	障碍に心を寄せて (あいえるせんたー)
11/16	ボランティア・地域活動を聞いてみよう (地域団体、ボランティアグループ)	3/1	初めて知る宝塚 ※市内各施設訪問
11/30	宝塚の歴史街道 直宮 憲一(考古学歴史研究者)	3/15	宝塚でのこれからの考えましょう、語りましょう! 佐瀬 美恵子(づか塾コーディネーター)
12/7	高齢者の健康・生きがい就労について 遠座 俊明(健康・生きがい就労ラボ理事長)	課外講座	期間中に地域活動とボランティア活動を それぞれ1回体験

問 フレミラ宝塚 ☎85・3861 FAX 85・3882 ✉zuka.juku19@gmail.com

暮らし

休日にマイナンバーカードを受け取れます！（要予約）

日 9月28日(土)9時～正午
場 窓口サービス課
申 二次元コード
問 市マイナンバーコールセンター
(☎0570-200-405)



暮らし

賃貸空き室の活用をお考えの大家さんへ

高齢者、^{がい}障害者、子育て世帯など住宅の確保に配慮が必要な人に空き室を貸しませんか。

セーフティネット(入居を拒まない)住宅として登録すると、国土交通省の専用ウェブサイトに掲載され、入居者を広く募集できます。登録は無料です。

問 住まいづくり推進課
(☎77-2018
FAX74-8997)



暮らし

生活の困りごと、仕事の悩みまずはご相談ください

家族や家計、就労など、まずは困りごとをお聞かせください。相談支援員が一緒に考え、解決のお手伝いをします。家族など周りの人の相談も可(予約優先)。

場 申 せいかつ応援センター
(☎77-1822)
問 せいかつ支援課
(☎77-0651 FAX77-2171)



暮らし

終活セミナー 縁起でもない時代から迷惑をかけたくない時代へ

日 9月28日(土)13時～14時半
場 西公民館 先 50人
内 講師は終活カウンセラー協会の賀集一弥さん。終了後、希望者のみ宝塚すみれ墓苑の見学会あり(先 14人)。見学会の参加者にはエンディングノートをプレゼント
申 問 前日17時まで生活環境課
(☎77-2146 FAX71-1159)

教育・人権

たからづか学校応援団 ボランティア研修会

ボランティア活動における子どもとの関わり方について、たからっ子総合相談センター「あのね」の職員が講演会を開催。

日 10月3日(木)10時～11時15分
場 市役所第二庁舎 先 50人
申 9月2日(月)～10月2日(水)に電話または二次元コード
問 社会教育課(☎77-2029
FAX71-1891)



教育・人権

子どもの権利サポート委員会活動報告会

「こどもとともにゆらぎ あゆみ 未来へつなぐ」をテーマに、昨年度の活動報告と、桃山学院大学・金澤ますみさんによる子どもの権利についての講演。

日 10月5日(土)13時～15時
場 プレミラ宝塚 先 50人
手 保 あり(申 9月20日(金)まで)
申 問 9月20日(金)までに同委員会へ電話または二次元コード
(☎91-2001 FAX91-2039)



教育・人権

20歳のつどいを開催

中学校区区域別に2回に分けて開催します。市に住民登録をしている対象者には11月ごろに案内はがきを送付します。詳しくは市HPをご確認ください。

日 1月13日(祝) 場 宝塚ホテル
対 平成16(2004)年4月2日～平成17(2005)年4月1日生まれの人
手 あり
問 社会教育課
(☎77-2029 FAX71-1891)

教育・人権

9月21日は国際平和デー

戦争や核兵器のない世界の恒久平和を願い、平和の鐘を鳴らしましょう。

日 9月21日(土)正午～13時
場 末広中央公園
問 人権平和・男女共同参画課
(☎77-9100
FAX77-2171)



健康・福祉

サンタクロースボランティア募集



福祉施設などのクリスマス会で、すてきな時間を作ってくれる人を募集します。
日 事前講習=10月16・23・30日、11月6・13・20・27日10時～正午(水曜、全7回)、活動=12月 場 プレミラ宝塚
対 事前講習に全日参加できる60歳以上の市民 先 6名
申 問 9月2日(月)～10月4日(金)までに老人福祉センターへ電話または窓口
(☎85-3861 FAX85-3882)

健康・福祉

聴覚^{がい}障害の手帳所持者へ災害用バンダナを配布

(旧)市難聴言語障害児親の会から寄せられた災害用バンダナを配布します。

日 9月2日(月)～10月31日(木)
※無くなり次第終了
場 障碍福祉課
対 聴覚に障害のある手帳所持者(昨年度に配布済みの人は除く)
問 同課
(☎77-9110 FAX72-8086)

健康・福祉

「年金生活者支援給付金」新たに対象となる人は手続きを

同給付金は、低所得の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。今年10月以降新たに対象となる人へ、9月ごろから順次案内が送付されるので、必要事項を記入し返送してください(すでに受給中の人は請求手続き不要)。

高齢者への給付金
対 ①65歳以上の老齢基礎年金の受給者②同一世帯の全員が市町村民税非課税
③前年の公的年金などの収入と、その他の所得の合計金額が約88万円以下
障碍^{がい}者や遺族への給付金
対 ①障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者
②前年の所得が約472万円以下
問 給付金専用ダイヤル(☎0570-05-4092)



日 日時 場所 料金 抽定員(抽選) 先定員(先着)
保一時保育 手 手話通訳・要約筆記 S.C. サービスセンター S.S. サービスステーション H.P. ホームページ
は 往 はがき(63円)または往復はがき(126円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな)を記入)

Information

健康・福祉

9月10日～16日は自殺予防週間

命の大切さや自殺の危険を示すサイン、サインに気付いた時の対応方法などについて理解促進に取り組みます。

☎ 障害福祉課

(☎77-9110 FAX72-8086)



自殺予防の取り組み



やさしいからづか実践動画

安全・都市基盤

兵庫県住宅再建共済(フェニックス共済)のご案内

同共済は、県内に居住または住宅を持つ人を対象に、地震・豪雨・台風などで被害を受けた住宅の再建・補修を支援する県の制度です。住宅の築年数や規模などにかかわらず、定額負担・定額給付で他の保険と併用して加入できます。

☎ 兵庫県住宅再建共済基金

(☎078-371-1000 FAX078-371-1010)



安全・都市基盤

盛土規制法に基づく基礎調査結果(規制区域候補)の公表

兵庫県は、危険な盛土などを全国一律の基準で規制する盛土規制法を、来年4月から運用開始予定です。

人家などに被害を及ぼす可能性のある土地を規制区域とするにあたり、基礎調査を実施したため、県HPで結果を公表しています。

☎ 県建築指導課

(☎078-341-7711)



安全・都市基盤

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

秋は日没時間が早まるため、車の運転時は早めにライトを点灯し、歩行者や自転車利用者は明るい色の服や反射材を身につけましょう。

また、改正道路交通法の公布により、今後は自転車運転中の携帯電話使用の禁止、酒気帯び運転の罰則規定が施行されます。

☎ 宝塚警察署 (☎85-0110)

文化・産業

宝塚店舗等リノベーション補助金(3次募集)

市内の施工事業者を利用して、市内既存店舗の改装などを行う場合に、経費の一部を補助します。詳細は二次元コード。

☎ 個人事業者、中小事業者、特定非営利活動法人など(対象業種の指定あり)

¥ 改装経費の1/2以内(上限30万円)

☎ 9月2日(月)～30日(月) 商工勤労課 (☎77-2011 FAX77-2171)



環境

9月20日～26日は動物愛護週間 動物愛護のパネル展を開催

動物を飼育する時は、周りの人への配慮を怠らず、場合によっては不妊・去勢手術などを行い、最期まで愛情を持って飼いましょう。

● パネル展「家族の一員に保護犬、保護猫を～飼い主募集中の犬、猫の写真展示～」

☎ 9月17日(火)～19日(木) 場 アピア1

☎ 生活環境課

(☎77-2074 FAX71-1159)



環境

9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間

9月4日(水)9時半～正午に市内主要道路で広告物の違反パトロールを実施します。また、市では違反広告物を取り除く市民ボランティア団体の登録受付や、説明会も随時開催しています。

詳細は二次元コードから。

☎ 都市計画課

(☎77-2088 FAX74-8997)



環境

燃やすごみの出し方

ごみの減量や臭いの軽減のため、生ごみの水切りにご協力ください。たばこの吸い殻や花火などの可燃物は水で湿らせてから、保冷剤は袋を開けずにごみに出してください。

その他ごみの分別については、二次元コードをご覧ください。

☎ クリーンセンター管理課

(☎87-4844 FAX81-1941)



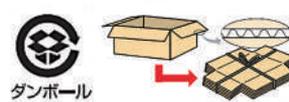
環境

ダンボールの出し方

ダンボールは発泡スチロールやビニールを外し、広げて片手で持てる程度にまとめて出してください。また、置き配で荷物を注文する際は、ごみステーションから離れた場所を指定してください。

☎ クリーンセンター業務課

(☎87-7883 FAX81-1941)



ダンボール

ひろげてください

まちづくり

ハロウィンジャンボ宝くじが発売されます

宝くじの収益金は販売実績に応じて都道府県に交付され、県内市町のより良いまちづくりに活用されます。ぜひ県内の売り場やインターネットで購入してください。

☎ 9月17日(火)～10月17日(木)

☎ (公財)県市町村振興協会

(☎078-954-6020)



まちづくり

防災活動助成事業の募集

(一財)自治総合センターは宝くじの社会貢献広報事業の一環として、自主防災活動に必要な物品の購入などを助成しています。

来年度分の助成は9月上旬ごろから開始します。詳細は二次元コードまたは消防本部予防課へ。

☎ 市内の自主防災組織など

☎ 同課 (☎73-1953 FAX77-3951)



まちづくり

全国家計構造調査にご協力を

国は、雇用・経済政策などの基礎資料とするため、家計の実態を把握し、所得分布や消費の水準などを明らかにする調査を行っています。

県に委嘱された調査員が8～12月に市内の一部世帯を訪問します。

☎ 全国から無作為に選出

された約4万世帯

☎ 市民相談課

(☎77-2118 FAX77-2086)



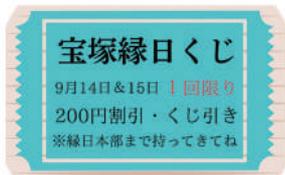


PICK UP EVENT



摂州宝塚縁日

- 日** 9月14日(土)10時~17時、15日(日)9時~16時
- 場** 末広中央公園 (荒天中止)
- 内** ・ステージ演出・グルメ・物販ワークショップ
 - ・こども縁日・トライやるキッズ(職業体験)
 - ・就労支援の活動ブース・宝塚特産品の販売
 - ・白バイ、パトカーの展示・移動動物園 ほか
 本誌を本部に持参すると、ガラポン抽選会に参加できます
- 問** 縁日実行委員会代表の村岡さん (☎090・8882・8195)



教わりたいことを選べる スマホ体験講習会

ソフトバンク㈱のスマホアドバイザーが、基礎から応用までiPhoneの使い方を解説します。スマホは貸出機を使用。

10月の講習会(各2時間)		
17日(木)	10時	①マップ、カメラの使い方
	14時	②LINE、スマホ決済のやり方
24日(木)	10時	③YouTubeの楽しみ方
	14時	④災害時の便利な使い方

- 場** 東公民館
- 抽** 各回20人
- 対** 60歳以上の市民
- 手** あり(申 9月17日(火)まで)
- 申** はがきまたはファクスで、〒住所、名前(同一世帯から複数参加の場合は全員分)、生年月日、電話番号、希望の講座の番号(複数受講可)を記入し、〒665-8665(住所不要) 情報政策課「スマホ講習会係」へ。9月17日(火)必着
- 問** 同課(☎77・2004 FAX77・2150)



市内飲食店を食べ歩き・飲み歩き 宝塚バル

市内110店舗が参加する食べ歩き・飲み歩きイベント。ガイドブックを片手に目当てのお店をはしごしよう。店舗ごとにもらえるスタンプをためるとプレゼントにも応募できます。ガイドブックは参加店やコンビニ、公共施設などで配布中(ガイドブック設置場所や参加店など詳しくは宝塚バルHP・SNSをご覧ください)。

- 日** 場 9月14日(土)=宝塚・宝塚南口
9月21日(土)=清荒神・売布・中山・山本・雲雀丘花屋敷
9月28日(土)=逆瀬川・小林・仁川
- 料** 1メニュー500円、800円、千円(店舗による)
- 問** 宝塚バル実行委員会(☎090・3864・8237)



宝塚にしたにフォーラム&フェア ～食は未来を繋ぐ～

地場野菜や名産品の販売、フリーマーケット、西谷地区での活動や食に関するフォーラムなど、初秋の西谷の食を楽しもう!

- 日** 9月28日(土)11時~15時
- 場** 宝塚自然の家
- 募** フリーマーケット出店者募集
- 料** 出店料500円
- 先** 20ブース
- 申** 9月1日(日)10時~25日(休)に中央公民館
- 問** 同館(☎69・6831 FAX73・6012)
- ✉jigyo@takarazuka-kominkan.jp



日 日時 場所 料金 抽定員(抽選) 宛定員(先着) 対象者 内容 申し込み 問い合わせ先
保一時保育 手 手話通訳・要約筆記 SC...サービスセンター SS...サービスステーション HP...ホームページ
は 往 はがき(63円)または往復はがき(126円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入



PICK UP EVENT



人権について学ぶ じんけん講座 I

- 日** ①9月11日(水)②18日(水)③10月1日(火)④8日(火)
いずれも10時～正午
- 場** 教育総合センター **抽** 各回90人
- 内** ①「インターネット上の部落差別をめぐる現状と課題」
講師は北川真児さん(一社)ひょうご部落解放・人権研究所研究員)
- ②「移民の子どもの差別と人権問題」
講師は山脇佳さん(宝塚市母語支援員、宝塚市人権教育指導員)
- ③「あーよかったな あなたがいて～優しさという温かい貯金～」
講師は仲島正教さん(元教育委員会指導主事)
- ④「LGBTQ+ってなに?～ユースの実態と支援について～」
講師は本多まささん(LGBTQユースサポート・プライドプロジェクト)
- 手** あり
- 保** あり(先5人 対1歳以上の未就学児)
- 申** 9月4日(水)までに二次元コードから
- 問** 学校教育課(☎77-2040 FAX71-1891)



Made in Takarazuka Vol.5 小清水漸の彫刻 1969～2024・雲のひまの舟

- 市内在住のアーティストを紹介するシリーズ展。今回は国内外で活躍する彫刻家・小清水漸の個展を開催。55年にわたる創作活動から代表的な作品を多数展示します。
- 日** 9月14日(土)～10月15日(火)10時～18時
- 場** 文化芸術センター
- ¥** 高校生以上 千円(屋上庭園の展示は無料)
- 問** 同センター(☎62-6800 FAX62-6880、水曜休館)



《作業台-アリアドネのテーブルクロス》2010年
© Hirokatsu Yamamoto

親子で防災を学ぼう 消防フェスタ

- 日** 9月21日(土)9時半～11時半
- 場** 東消防署・東公民館
- 内** 東消防署=消防車両展示、防火服を着て写真撮影、AED体験、消防資機材体験、救助隊の訓練披露
- 東公民館=ラジコン消防車で遊ぼう、被災地での活動写真展示、消防動画視聴コーナー。先着で景品プレゼント
- 問** 東公民館(☎89-1567 FAX89-1692)
東消防署(☎88-0119 FAX89-1004)



自分好みにアレンジしよう 寄せ植え体験会

70th

- 日** 10月12日(土)10時半、13時、15時(各回1時間半)
- 場** 山本新池公園
- ¥** 各回千円 **抽** 70組
- 対** 個人、親子(5歳～中学生と保護者)、ペア ※1組1作品
- 申** 9月2日(月)～18日(水)に、はがきまたは市HPから。申し込み方法など詳しくは二次元コード
- 問** 農の魅力創造課(☎78-6071 FAX77-2133)



ダリアでフラワーアレンジメント体験

- 日** 10月14日(祝)10時45分、11時半、13時15分、14時(各回30分)
- 場** 山本新池公園
- 抽** 各回10人(当選者にのみ9月中にメールで通知)
- ¥** 各回800円(花代など含む)
- 申** 9月16日(祝)まで。申し込み方法など詳しくは二次元コード
- 問** 北部振興企画課(☎91-1111 FAX91-0851)





PICK UP EVENT



空飛ぶ・宝塚ランタン ～ハロウィンナイト～



市制70周年を記念し、今年は700基に拡大して武庫川両岸で開催!撮影スポットや抽選会あり。

日 10月11日(金)19時半ランタンリリース

場 武庫川左岸(宝塚ホテル付近)、右岸(阪急宝塚南口駅周辺)

料 ¥1基4100円から(同行者2人まで参加可)

先 左岸400基、右岸300基

申 9月30日(月)までに二次元コード

問 宝塚温泉800周年会(☎86・0151、ホテル若水内)



市民大運動会

宝塚市大使の間寛平さんと、大玉転がしや玉入れなど昔ながらの運動会を楽しもう。飲み物と敷物(雨天時は室内シューズ)を持参し直接会場へ。

日 10月14日(祝)9時～正午

場 スポーツセンター(雨天の場合、総合体育館)

対 市内在住・在勤・在学の人

申 市民対抗リレー(1チーム4人、**先**24組)は9月15日(日)10時から同センターへ電話(☎87・5911)

問 同実行委員会

(☎77・9117 FAX71・1891、スポーツ振興課内)



豊岡マルシェ

本市初開催となる豊岡演劇祭2024 in宝塚に合わせ、豊岡市の地場食品や地域ブランドの「豊岡鞆®」などを販売する物産展を開催します。

日 9月7日(土)10時～16時

場 ソリオ宝塚 G階 メインプラザ

問 商工勤労課(☎77・2011 FAX77・2171)



写真提供 エフ.ぶらす

里山林整備体験プログラム

11月3日(祝)の森づくり普及啓発全県イベント「ひょうご里山フェスタ2024」のプレイベント。ノコギリで木を切る作業や、まきを使った炊飯などを体験しよう。

日 10月26日(土)9時半～15時

場 大原野地内の里山林(西谷小学校集合) **先** 30人

対 大人(小学校高学年以上の子どもの同伴可)

申 9月1日(日)～10月15日(火)に二次元コード

問 県治山課(☎078・362・3613 FAX078・362・3952)



【日時】会場所 【料金】抽選(抽選) 【先定員(先着)】
【対象者】内 内容 【申し込み】お問い合わせ先
【一時保育】【手話通訳・要約筆記】S.C.サービスマン S.S.サービスマン H.P.ホームページ
【往はがき】(63円)または往復はがき(126円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入



独身のお子様の結婚相談 承ります

お子様を結婚に導くための無料相談会実施中

お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします

まずはお気軽に
ご相談下さい

078-414-8765

結婚相談所ムスベル

兵庫県神戸市中央区雲井通4丁目2-2 マークラー神戸ビル5階

広告

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載のお問い合わせは、株式会社ウィット(☎072・668・3275)へ。

EVENT

男女共同参画センター

☎86・4006 FAX83・2424



どうなる? どうする?

地球沸騰化時代の到来

日 9月14日(土)13時半~15時半

先 50人

内 近年の気候変動や、地球温暖化防止のための行動について学ぼう。講師は(特非)気候ネットワーク上席研究員の豊田陽介さん

申 9月10日(火)までに二次元コードまたはファクス

問 環境エネルギー課

(☎77・2361 FAX71・1159)



親子で楽しむキッズルーム

日 10月29日(火)10時~11時半

対 乳幼児と保護者

先 10組

内 絵本の読み聞かせや、手遊び、フリートークなどを通して交流しよう

申 問 9月3日(火)から同センター

宝塚地域若者サポートステーション

先 各回6人

内 自己分析セミナー、働くためのストレス対策、Excel 講座など

対 学生を除く15~49歳までの無業の人(要登録)

申 問 同ステーション (☎69・6305 FAX85・7799、日・月曜、祝日除く)



キャンパ Canvaを知る!使う!チラシ作り講座

日 10月12日(土)10時半~14時

先 20人 保 あり

対 地域活動やコミュニティビジネスをしている人

申 9月2日(月)~10月5日(土)

問 宝塚NPOセンター

(☎85・7766 FAX85・7799)



0歳児のためのスター・ペアレンティング講座 叩かず・甘やかさず・子育てする方法

日 10月22日(火)10時~正午

対 0歳児の子どもと保護者(保護者のみの参加可) 先 6組

内 子どもと一緒に、子どもとの関わり方などについて学ぼう

保 あり(先 5人 対 1歳以上の未就学児 申 10月14日(木)まで)

申 問 9月3日(火)から二次元コードまたは同センター



40代、50代、ミドル世代からのおひとりさまで私らしく働く、暮らす

日 10月11・18・25日18時半~20時半(金曜、全3回)

先 15人 対 おおむね40代以上の独身女性(シングルマザー可)

内 健康で幸せに働くための情報を取得しよう。

講師はうえだライフマネジメントオフィスの植田香代子さんほか

保 あり(先 10人 対 1歳以上の未就学児 申 10月3日(木)まで)

申 問 9月3日(火)から二次元コードまたは同センター



公民館

中央公民館 ☎69・6831 FAX73・6012

西公民館 ☎77・1443 FAX77・1446

東公民館 ☎89・1567 FAX89・1692



「夢みる給食」上映・講演会・子どもの食や給食について考えよう♪

日 9月8日(日)①9時45分②13時15分

場 西公民館 ¥①千円②1500円

申 前日までに二次元コードまたはメール

問 宝塚・食から未来を考える会

(☎26・8779

✉info@fu-dofoods.com)



きくどう 旭堂南海の宝塚講談席+落語

日 9月21日(土)14時~16時

場 西公民館

¥2千円(当日2200円) 先 100人

内 旭堂南海による講談「長短槍試合」、笑福亭生高による落語

申 問 (特非)宝塚生涯学習研究会の村上さん(☎090・9984・0390)

認知症サポーター養成講座

日 9月25日(水)14時~15時半

場 東公民館 先 30人

対 市内在住・在勤の人

申 問 9月20日(金)までに花屋敷地域包括支援センター

(☎072・740・3555

FAX072・740・5087)

宵まちコンサート

日 9月28日(土)18時~19時

場 中央公民館

内 出演はジャズ&ハワイアン サウンド・サヴィー。曲目はイツオンリーアパーバームーン、南国の夜ほか

問 同館



ちないたけお こんどうひろし

智内威雄・近藤浩志

ピアノとチェロの二重奏

日 9月29日(日)14時~15時半

場 中央公民館 ¥ 会員制(入会金1家族千円、月額1人千円、当日入会可)

先 150人 対 小学4年生以上

申 問 宝塚ふぁみりい劇場(☎87・0628

✉t.famigeiki@gmail.com)

障害のある子の親が知っておきたい親なきあとの準備講座

日 9月29日(日)10時~正午

場 西公民館

先 20人

内 親が亡くなった後の課題や対策を学ぶ

申 問 9月10日(火)10時から同館

介護予防サポーター養成講座

日 10月1~22日9時45分~11時45分(火曜、全4回)

場 中央公民館 先 30人

申 問 二次元コードまたは

市社会福祉協議会

(☎86・5000

FAX86・5069)



シンポジウム「植物好きを誘う宝塚」

日 10月13日(日)13時15分~15時10分

場 東公民館 先 150人

内 本市の花き植木産業の歴史や今後は議論します。講師・コーディネーターは咲くやこの花館の元名誉館長・久山敦さん。参加者にはあいあいパークや植木まつりで使える金券をプレゼント

申 9月2日(月)~10月4日(金)。申し込み方法など詳しくは二次元コード

問 農の魅力創造課(☎78・6071 FAX77・2133)





EVENT



■ 申がないものは予約不要

イベント情報

バガ・ホール

☎ 84・6192 FAX 84・9772 (水曜休館)



宝塚バガ学生ピアノコンクール本選

- 日 10月6日(日)10時
- 内 8月に予選を通過した若きピアニストたちによる演奏
- 問 同コンクール委員会事務局の山内さん (☎73・5451)



宝塚国際室内合唱コンクール

審査結果

- 1位=ユース合唱団バウシス(ラトビア)
- 2位=イエスの声室内合唱団(フィリピン)
- 3位=ハロ合唱団(台湾)
- 兵庫県知事賞
- =CancaoNova(兵庫県/東京都/静岡県)
- 宝塚市長賞
- =女声アンサンブルC'est La Vie(兵庫県)
- 宝塚市教育長賞
- =アレック・スラバヤ合唱団(インドネシア)
- 聴衆賞
- =イエスの声室内合唱団(フィリピン)
- 問 同ホール

錦織健テノール・リサイタル

- 日 11月17日(日)14時
- ¥ 4千円(当日4500円)
- 対 小学生以上
- 内 日本歌曲やポピュラー・ソングなど。曲目は山田耕筰/この道、クイーン/ボヘミアン・ラブソディほか
- 保 あり(先 2人 ¥ 2千円 申 11月7日(木)まで)
- 申 問 9月5日(木)10時から同ホール

小学生~18歳を無料ご招待

- 抽 25人(保護者1人まで半額優待あり)
- 申 9月6日(金)17時まで二次元コード



TiA Christmas Gospel Concert KIZUNA

- 日 12月3日(火)14時、19時
- ¥ 3500円(当日4千円)、未就学児は膝上無料
- 内 出演は全米最大ゴスペル大会優勝シンガーのTiAさん

ワークショップ(全3回)

- 日 10月29日(火)、11月9日(土)、19日(火)10時半~12時半(11月9日は17時~19時)
- 場 CCC宝塚チャペル
- 内 TiAさんと一緒にゴスペルを歌おう。曲目は「Amazing Grace」など
- ¥ 9千円。その他料金設定あり。詳しくは二次元コードから
- 申 問 いずれもRock'n Roll Hurricaneへ電話またはメール (☎090・6061・3024) [✉rocknrollhurricane8@gmail.com](mailto:rocknrollhurricane8@gmail.com)



ソリオホール

☎ 81・8200 FAX 81・4791



市手工芸公募展

- 日 10月10日(木)~13日(日)10時~17時(最終日は14時半まで)
- 内 手作りの魅力あふれる力作を展示
- 問 市文化財団 (☎85・8844 FAX85・8873)

きつね森の山男 ~人形劇と浪曲によるあらたな創作~

- 日 11月23日(祝)13時半、15時半開演
- ¥ 2500円(当日3千円)、3歳~高校生 千円、3歳未満は膝上無料
- 内 馬場のぼるの絵本を舞台化。出演は真山隼人(浪曲)、沢村さくら(曲師)、人形劇団クラルテ
- 申 9月27日(金)10時からHPまたは電話
- 問 市文化財団 (☎85・8844 FAX85・8873)



国際・文化センター

☎76・5917 FAX76・5918 (水曜休館)



楽しいドイツ語(初級コース)

- 日 10月5日~12月7日10時半~11時45分(土曜、全10回)
- ¥ 1万7千円
- 先 18人
- 申 問 9月3日(火)から(特非)市国際交流協会 (☎76・5917 FAX76・5918)

異文化相互理解事業・語学講座

- ①中国語 ②タイ語
- 日 10月12日~12月7日①13時半~14時半②15時~16時(土曜、各全8回)
- ¥ 各3千円
- 先 各14人
- 内 ネイティブの講師によるあいさつや簡単な会話など初心者向け講座
- 申 問 9月3日(火)から(特非)市国際交流協会 (☎76・5917 FAX76・5918)

外国にルーツを持つ子どもと保護者の集まり「なないろルーツ」

- 日 9月28日(土)14時~16時
- 対 外国にルーツのある子どもと保護者
- 内 大人はおしゃべり、子どもは高校生ボランティアと遊びます
- 問 (特非)市国際交流協会 (☎76・5917 FAX76・5918)

市外国人日本語スピーチ大会 出場者募集

- 日 12月14日(土)13時~16時半
- 抽 13人
- 対 日本語を母語としない外国人
- 申 9月16日(祝)~11月5日(火)に同センター窓口またはHP
- 問 (特非)市国際交流協会 (☎76・5917 FAX76・5918)



日 日時 場所 料金 抽 抽定員(抽選) 宛 宛定員(先着)
 保 一時保育 手 手話通訳・要約筆記 SC...サービスマスター SS...サービスマスター
 対 対象者 内 内容 申 申し込み 問 問い合わせ先
 往 往はがき(63円)または往復はがき(126円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな)を記入)

EVENT

文化芸術センター

☎62・6800 FAX 62・6880 (水曜休館)



①たからの市

②紙芝居がやってくるよ!

日 9月8日(日)①10時半②13時半
 内 ①西谷野菜や雑貨、軽食などの販売
 ②演目は「クマノミのおとうさん」ほか
 問 同センター

一枝展

日 10月4日(金)~8日(火)10時半~17時
 (最終日は15時まで)
 内 日本画・墨彩画・絵便りなど幅広い
 作品を展示
 問 一枝会の山市さん(☎89・4626)

3館おさんぼラリー

日 9月14日(土)~来年2月16日(日)
 場 同センター・手塚治虫記念館・文化創
 造館
 ¥各施設の入館料が必要
 内 3つの施設を回ってクイズに挑戦し
 よう。入館料割引の特典や、抽選で
 もらえるプレゼントあり
 問 文化政策課(☎77・2009 FAX77・2171)

花のイラスト展示

日 9月28日(土)・29日(日)
 内 北海道在住の藤川志朗
 さんによる草花イラスト。ワークショップあり
 問 同センター



神戸大学 国際人間科学部 発達コミュニティ学科 コミコミ展

日 9月13日(金)~16日(祝)
 内 アートを探求する学生による作品展。
 9月14日(土)・15日(日)はテクスチャー
 アート教室を開催(¥500円 申 同
 センターHP)
 問 同センター

宝塚市展 作品募集

70th
 ¥出品料2千円(30歳未満は500円)
 対 16歳以上 内 同センターで11月に
 開催する市展の作品を洋画・写真な
 ど7部門で募集。70周年記念賞あり
 申 9月19日(土)~10月11日(金)に二次
 元コードまたははがき
 問 (公財)市文化財団
 (☎85・8844 FAX85・8873)



文化創造館

☎87・1136
 FAX 87・1191(月曜休館)



元気な長寿の仲間たち展

日 9月12日(木)~16日(祝)10時~16
 時(最終日は15時まで)
 内 昨年の宝塚市展に応募があった
 80歳以上の人の洋画・日本画・写
 真の作品展
 問 同館



高曲伸和リサイクル

日 10月5日(土)13時半
 ¥3500円(当日4千円)
 先150人
 申 問 同実行委員会コンサート事務局
 に電話またはメール
 (☎050・6883・8972
 ✉takamagari@ensemble
 flott.online)

公益施設

さらら仁川 北館 2・3階

☎0798・52・7686 FAX 0798・52・7722



ピピアめふ 1 4~6階

☎85・2274 FAX 85・2273



さらら寄席

日 9月14日(土)14時
 場 さらら仁川
 ¥一般1200円、60歳以上千円(当日
 は300円増)、小・中学生500円
 内 出演は桂歌之助・桂ひろば・桂天吾
 申 問 前日までに同施設

森信雄七段杯争奪将棋大会

日 9月23日(日)10時
 場 ピピアめふ
 先 140人
 対 小学生以上
 ¥2500円(お弁当・お茶付)
 申 問 前日までに同施設HPまたは電話



悪質業者に強くなる講座

日 9月25日(日)14時~15時半
 場 ピピアめふ 抽 40人 手 あり
 内 悪質業者の手法や対処法を学ぶ
 申 9月13日(金)までに消費生活センター
 またははがき。詳細は二次元コード
 問 同センター(☎81・4185 FAX83・1011)



整体師が教える お家でできる整体術

日 9月27日(金)13時半~15時
 場 ピピアめふ ¥500円 先 15人
 内 自分の体の癖を知り、ケアをしながら、
 体が軽くなる習慣づくりを目指します
 申 問 9月3日(火)~前日に同施設HPま
 たは電話

REUSE 服の交換会

日 9月28日(土)・29日(日)
 11時~16時 場 ピピアめふ
 内 持参した服と会場の服を、1人10点
 まで無料で交換できます。汚れ、毛玉
 のある服、バッグ、靴は不可。詳細は
 施設HPへ
 問 同施設



有機野菜を使った美味しいランチ作り

日 10月①8日(火)・9日(水)②17日(木)・
 18日(金)10時半~13時(いずれか1日)
 場 ①ピピアめふ②さらら仁川
 ¥各回1600円
 先 各回①20人②24人
 内 オーガニックに関する講義と、有機野
 菜と鮭を使った蒸し料理を作ります
 申 問 9月3日(火)~10月①1日(火)②10
 日(木)に各施設

めふ乃寄席 夕席

日 10月5日(土)17時
 場 ピピアめふ
 ¥2千円(当日2500円)ワンドリンク
 付き
 内 出演は林家竹丸・桂阿か枝・林家染左
 申 問 前日までに同施設HPまたは電話

県立美術館コラボ講座 アートを楽しもう!

日 10月13日(日)10時半~11時45分
 場 さらら仁川 ¥500円 先 30人
 内 9月28日(土)から県立美術館で開催
 される「石岡瑛子『デザイン』展の見
 どころを学芸員が解説
 申 9月3日(火)~前日に同施設





EVENT



申がないものは予約不要

イベント情報

スポーツセンター

☎87・5911 FAX 81・0652



9月のワンデーテニス教室

☐ 日曜=1日9時20分、月曜=2・9・30日、水曜=4・25日、木曜=5・12・19・26日10時(いずれも1時間半) 先各日30人
 ¥ 高校生以上1600円、中学生1300円
 対 高校生以上(日曜は中学生以上)
 申 当日の開始30分前から同センター屋外管理棟 問 同センター

トレーニング室 基礎コース

☐ 9月29日(日)から各コース順次開始
 ¥ 1100円 対 中学生以上
 申 9月3日(火)9時からトレーニング室受付窓口 問 同センター

曜日・コース	開始時間	先
(火)土朝コース	9時半	各曜日 5人
(木)昼コース	13時	
(月)水(金)夜コース	18時半	

中学生ソフトテニス教室

☐ 10月6日~12月23日(日・月曜、全23回)
 ①17時~18時半②18時半~20時
 ¥ 36800円
 先 各30人
 対 中学生①未経験~初級者②経験者
 申 問 9月8日(日)から(日曜は17時まで)同センター



レッツチャレンジ・パラスポーツ

☐ 9月14日(土)10時~12時半
 対 市内在住・在勤・在学の人
 手 あり
 内 ボッチャなど7種目のパラスポーツ体験会。体験した種目数に応じて景品あり(先着順)。室内シューズを要持参
 問 スポーツ振興課(☎77・9117 FAX 71・1891)



知的障害者水泳教室中級コース

☐ 10月4日~12月6日(金曜・全10回)17時半~18時45分
 ¥ 1万円(全10回分)
 先 20人
 対 市内在住・在勤・在学の知的障害がある小学4年生以上で、基本的な水慣れができていている人
 申 問 9月6日(金)~20日(金)(日曜は17時まで)に同センター



小学生ソフトテニス教室

☐ 10月19日(土)・20日(日)(予備日27日(日))10時~11時半
 ¥ 300円(全2回分) 先 50人
 対 市内在住・在学の小学3~6年生
 申 問 9月20日(金)~10月13日(日)(日曜は17時まで)に同センター

第Ⅲ期健康・スポーツ、水泳、ジュニアスポーツ、未広体育館教室の欠員受講生募集

受付日や内容、料金、申し込み方法など詳しくは施設HPの最新情報をご覧ください。

花屋敷グラウンド

☎ FAX 072・744・2366



SUNDAYテニス

☐ 毎週日曜 初級=10時~10時20分
 中級=10時半~11時50分
 ¥ 各級1500円 先 各級12人
 対 18歳以上(高校生不可)
 内 ゲーム形式の練習。詳細は施設HPから
 申 問 同グラウンド

花屋敷レディーステニス練習会

☐ 9月13日(金)10時~16時
 ¥ 3300円 先 20チーム
 対 C・D級相当の女性ペア
 内 6ゲーム先取または30分間マッチ
 申 問 同グラウンド



モルック花屋敷カップ

☐ 10月19日(土)9時半~正午
 ¥ 1500円
 先 12チーム(1チーム2~4人)
 内 2グループに分かれ総当たり戦をし、1位同士で決勝戦
 申 問 同グラウンド



売布北グラウンド

☎ FAX 62・6511



大人の発声教室

☐ 毎週金曜10時~11時
 ¥ 各日1100円 先 10人
 対 18歳以上
 内 顔や舌の体操で正しい腹式呼吸を身に付け、楽しく発声しよう
 申 問 同グラウンド



売布ワンデーテニス

☐ ①毎週火曜10時②9月24日からの毎週火曜11時半
 ③毎週木曜10時④毎週金曜10時(各コース1時間25分)
 ¥ 1600円 先 各日15人
 対 高校生以上 ①初心(9月17日までは初心~中級)②③中級 ④初級
 申 開催日の開始30分前から管理棟へ 問 同グラウンド

その他開講中教室

月曜=ゆったりシニアヨガ
 水曜=ZUMBA
 木曜=ピラティスストレッチ、スタート☆ピラティス
 金曜=五臓ヨガ
 詳細は施設HPからご確認ください。
 申 問 10月開講分は9月20日(金)から同グラウンド

☐ 日時 場所 ¥ 料金 (抽選) (先定員(先着)) 対 対象者 内 内容 申 申し込み 問 問い合わせ先
 保一時保育 手話通訳・要約筆記 SC...サービセンター SS...サービステーション HP...ホームページ
 は 往 はがき(63円)または往復はがき(126円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入

EVENT

外国にルーツを持つ子どものための学習支援「STワールド」

日 9月7・14日(土)10時～正午
 場 くらんど人権文化センター
 対 外国にルーツを持つ6～18歳の人
 内 日本語支援者や大学生と一緒に楽しく勉強しよう
 問 (特非) 市国際交流協会
 (☎76・5917 FAX76・5918)

宝塚市青い鳥学級

日 ①9月13日(金)②10月11日(金)
 場 ①淡路島②西公民館 先 ①10人②20人
 ￥ ①昼食代、浄瑠璃公演代は実費
 対 市内在住・在勤の16歳以上で視力に障害がある人とボランティア
 内 ①浄瑠璃公演鑑賞②健康体操、音楽鑑賞
 申 問 9月3日(火)～①10日(火)②24日(火)に社会教育課(☎77・2029 FAX71・1891)

おもちゃ診療所

日 9月22日(祝)13時～14時半
 場 ぶらざこむ1
 ￥ 部品代実費
 内 おもちゃを修理します。ボランティアも募集中
 申 問 宝塚ボランティアプラザzukavo
 (☎86・5001 FAX83・2425)



阪神くすの木学級(尼崎教室)

日 9月29日(日)、10月14日(祝)、11月3日(祝)(全3回) ￥各日28円(保険代)
 場 尼崎市立歴史博物館ほか
 対 市内在住・在勤の16歳以上で聴覚・言語に障害がある人
 内 歴史博物館の見学やドローン体験など
 申 問 9月2日(月)～13日(金)に社会教育課(☎77・2029 FAX71・1891)

ぽっかぽか共生マラソン

部門	費用	定員
1.5km	中学生以上1200円、小学生以下700円	各130人
3km	中学生以上1400円、小学生以下850円	
15km	中学生以上1500円	各20人
1・2・3時間走	1500～2千円(中学生以上)	
15kmリレー(2～5人)	中学生以上1400円×人数 小学生以下850円×人数	各30チーム

他にもイベント盛りだくさん！
 もっと知りたい人はこちら



イベントカレンダー

あいあいパークイベント情報

①オーナメントフェア ②秋の洋ランフェア
 日 ①9月7日(土)～10月20日(日)②9月14日(土)～10月14日(祝)いずれも10時～17時半
 内 ①動物たちのオーナメントが大集合 ②ミニカトレアなどの苗や鉢を多数販売
 問 同パーク
 (☎82・3570 FAX82・3571) 
 ※9月3日(火)はあいあいギャラリーのみ終日臨時休業

NPO・コミュニティビジネスなんでも相談日

日 9月14日(土)、10月15日(火)、11月15日(金)9時～17時
 ※上記以外の日程でも相談可
 場 宝塚NPOセンター 先 各日10人
 対 市民活動やNPOに関心のある市民
 申 問 各実施日の前日までに同センター(☎85・7766 FAX85・7799)

宝塚自然の家イベント

日 9月①21日(土)②29日(日)
 ￥ ①300円②800円
 先 ①50人②60人
 内 ①まき割り体験をして自然の家の整備をしよう②にしたに先生と竹筒ご飯を作ろう
 申 9月1日(日)から二次元コード
 問 宝塚自然の家(☎91・0303) 

JR福知山線廃線敷ハイキング

日 A・B=10月24日(木)・26日(土) C=10月22日(火)・27日(日)
 場 JR武田尾駅～A=親水広場、B=第二橋梁、C=JR西宮名塩駅～武田尾
 ￥ 各日800円 先 各日A10人、B・C20人
 申 9月2日(月)～30日(月)に二次元コード
 問 夢さがし隊の浦上さん(☎090・1446・1176) 

日 11月24日(日)9時半
 場 武庫川河川敷(市役所横)
 申 11月10日(日)までにファクス(FAX85・8847)または二次元コードから
 問 (特非)ぽっかぽかランナーズ
 (☎entry@po.karun.com) 

9月のボラコ移動カフェ

①10日(火)	ごてんやまハウス
②11日(水)	あくらす
③18日(水)	ラ・ビスタよりあい広場
④25日(水)	一小宝梅ハウス
⑤27日(金)	ひかりサロン

10時～正午(④のみ13時半～16時)
 問 宝塚ボランティアプラザzukavo
 (☎86・5001 FAX83・2425)

初めてのボランティア活動相談

日 9月19日(木)10時半～正午
 場 ぶらざこむ1
 先 10人
 内 テーマは「施設ボランティア」
 申 問 9月2日(月)～18日(水)に宝塚ボランティアプラザzukavo
 (☎86・5001 FAX83・2425)

①食育パネル展 ②食育パネルクイズ

日 ①9月26日(木)～10月2日(水)10時～20時②9月28日(土)10時～15時
 場 アピア1
 内 ②参加者には西谷産野菜をプレゼント(先120人)
 問 健康推進課(☎86・0056 FAX83・2421)

傾聴ボランティア講座

「認知症高齢者の心理と支援」
 日 11月13日(水)13時～16時半、20日(水)13時半～15時半(全2回)
 場 ぶらざこむ1 ￥千円 先35人
 対 認知症高齢者の支援に関心のある人
 申 問 9月17日(火)～11月6日(水)に宝塚ボランティアプラザzukavo
 (☎86・5001 FAX83・2425)

ひょうご北摂体験型サイクルツアー

日 10～12月(全6回)
 ￥各5千円 先各15人
 内 阪神北地域の里山や街中の観光スポットを自転車で巡り地域の魅力を体験
 ※日時や申込方法は二次元コードから
 問 同実行委員会事務局(☎83・3133) 

スポーツ振興市民ゴルフ大会

日 11月27日(水)8時から(雨天決行)
 場 宝塚ゴルフ倶楽部 抽 120人(うち女性は40人)
 ￥ 3千円(プレー代別途1万700円必要)
 対 市内在住または市ゴルフ協会員
 申 9月5日(木)～12日(木)(消印有効)に、往復はがきに代表者と参加者全員の干住所、名前(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入の上、〒665-0827小浜1-1-11スポーツセンター内「市民ゴルフ大会」係へ。1枚で2人まで申し込み可
 申 問 同センター(☎87・5911 FAX81・0652)



お知らせ

市民委員を募集

介護保険運営協議会

=3人。任期は令和6(2024)年11月22日(金)から3年間

対 市内に1年以上在住する40歳以上の人(本市の市議会議員・職員、他の審議会などの委員は除く)

¥ 会議1回につき8700円

申 介護保険課、市民相談課、各SC・SSなどで配布する申込書(市HPからダウンロード可)と「高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるには」をテーマにした小論文(800字程度)を〒665-8665(住所不要)介護保険課へ郵送、持参またはメール。10月4日(金)必着

問 同課(☎77・2136 FAX71・1355)



詳細

税に関するお知らせ

国民健康保険税 第4期分

納期限は **9月30日(月)**



国民健康保険税の納付方法



納期限一覧

<納付方法>

- ・口座振替
- ・金融機関、コンビニ
- ・市役所、長尾SC、西谷SC、雲雀丘SS(他のSSでは納付不可)
- ・スマホ決済
- ・クレジット決済

詳しくは、納付書裏面または二次元コードから。

問 国民健康保険課 徴収担当(☎77・2122 FAX77・2085)

宝塚市の情報をLINEでお届け



市の情報をもっと手軽に、素早くお届けするため、市公式LINEをリニューアルしました。

欲しい情報だけを選べる!

イベント案内や子育て情報、学校給食のレシピなど、興味のある情報だけを選んで受け取れます。

災害情報をリアルタイムで確認できる!

災害発生時はメニュー画面が災害用に切り替わり、気象情報や避難場所などをすぐに把握できます。

問 広報課(☎77・2002 FAX74・6903)



エフエム宝塚 83.5MHz ~市民参加のコミュニティFM放送局~

◆今月のイチオシ! 「東村洋子のお元気ですかー!」

放送日時:第1・3週 土曜日 8時~8時半

(再放送は第2・4週土曜日)

パーソナリティー:東村洋子

70歳以上のシニア世代はまだまだ元気!青春真っ只中という事で、後悔のない生涯にしたいという意味も込めて色々な事にチャレンジしているシニアの人に、今年70歳を迎えた東村洋子が直接インタビューし、夢などを聞いていく番組です。若い頃のエピソードと共に、懐かしい音楽のリクエストもお待ちしています!

♪ エフエム宝塚のホームページやスマホ・タブレットの無料アプリ「Radimo(レディモ)」でも番組を聴くことができます。



iOS android

🎙️ のある記事について、担当者がお話しします。

放送日	時間	テーマ
9月6日(金)	10時半~11時	JR福知山線廃線敷ハイキング
9月14日(土)	19時20分~19時50分	市立病院の得した気分!
9月16日(祝)	10時半~11時	Made in Takarazuka Vol.5 小清水漸の彫刻
9月18日(水)	10時半~11時	REUSE 服の交換会

メッセージ・リクエストはこちらまで! はがき 〒665-8543 逆瀬川1丁目11-1 TEL 76・5432 FAX 76・5565 E-mail fm@835.jp HP https://835.jp

保一日時 場所 料金 抽定員(抽選) 先定員(先着) 対象者 内容 申し込み 問い合わせ先
 一時保育 手話通訳・要約筆記 SC・サービスセンター S.S. サービスステーション HP・ホームページ

教育委員会だより

市立中学校 技術・家庭科作品展

夏休み中に作った木工・手芸などの作品を展示します。
日 9月18日(水)～25日(水)9時～21時
 (21日(土)は17時、25日(水)は正午まで)
 ※22日(祝)、23日(休)は閉館日
場 教育総合センター
問 学校教育課(☎77・2028 FAX71・1891)

アイデア満載！市立中学校理科作品展

中学生が授業で学んだ知識や、自らの興味や探求心を形にした作品を展示します。
日 9月27日(金)～10月3日(木)9時～21時
 (28日(土)は17時、10月3日(木)は15時まで)
 ※29日(日)は閉館日
場 教育総合センター
問 学校教育課(☎77・2028 FAX71・1891)

トライやる・ウィークを実施中

地域や事業者の皆さんの協力のもと、市立中学校の2年生が5月から10月にかけてトライやる・ウィークに取り組んでいます。自分の夢に向かって、また自分探しのため元気いっぱい活動する生徒たちを見かけた際には、温かく見守ってください。

問 学校教育課(☎77・2028 FAX71・1891)



バッティングセンターの受付や美容院での活動の様子



あんな活動
こんな活動

宝塚市の

おいしい

学校給食レシピ



いちじくヨーグルト

いちじくは8月から9月が旬で、柔らかく鮮度が落ちやすい果物です。生をそのまま食べるのもおいしいですが、ちょっとアレンジしてデザートにしてみませんか。

〈1人あたり〉エネルギー57kcal たんぱく質1.8g 脂質1.4g 塩分0.1g

材料(4人分)

いちじく	2個
白ワイン	小さじ1
砂糖	大さじ1
ヨーグルト	200g (1カップ)

作り方

- ①いちじくのヘタの固いところを取り除き、皮ごと小さく手でちぎる。その後、厚手の鍋に入れて、砂糖とワインをまぶしてしばらく置く。
- ②水分が出てきたら弱火で煮る。いちじくに火が通ったら火を止めて冷ましておく。
- ③ヨーグルトと②を混ぜる。

いちじくはたんぱく質分解酵素を含むため、ヨーグルトと合わせる時は、先にさっと加熱して酵素の働きを止めましょう

問 学事課 (☎77・2039 FAX71・1891)

市公式LINEで 学校給食の情報を配信

毎月の献立表やレシピ、劇団からっぽ大作戦による食育動画などを定期的に配信しています。

- ①二次元コードから友だち登録
- ②受信設定で「学校給食」を選択

※「イベント・広報」タブの「学校給食」でも関連情報を配信中!



SPデイ「3on3大会」

日 9月11日(水)18時半～20時半
 場 大型児童センター
 対 中学・高校生 先24人
 内 バasketボールの試合を楽しもう。
 1人の参加も大歓迎!
 申 問 同センター (☎85・3861 FAX85・3882)



育児相談

日 9月10日(火)10時半～11時半
 場 中山台子ども館
 対 未就園児の保護者 先8組
 内 助産師、栄養士による個別相談
 申 問 同館
 (☎ FAX89・2150)

しゃべりば講座(ことば)

日 9月11日(水)10時半～11時半
 場 安倉児童館
 対 乳幼児と保護者
 内 言語聴覚士がアドバイス。個別相談あり(先3組)
 申 個別相談のみ9月2日(月)から同館
 問 同館 (☎86・1762 FAX86・1764)

乳幼児をもつ家族の集まり

日 9月13日(金)、10月11日(金)、11月9日(土)、12月13日(金)、来年2月28日(金)
 10時～11時半
 場 ぶらざこむ1 ¥各回200円
 対 乳幼児の家族 先各回7人
 内 毎回テーマを決めて子育ての話をしよう
 申 問 宝塚友の会の小川さん
 (☎090・9624・8976 FAX89・7071)

助産師と防災力アップ! 子育て家庭の「もしも」に備えて

日 9月18日(水)10時半～11時50分
 場 中筋児童館
 対 18歳までの子どもと保護者
 内 防災士で助産師の講師による災害時の備えについてのお話
 申 問 同館
 (☎80・4156 FAX80・4175)

学齢期子育てパワーアップ講座・ミニ

日 9月24日、10月1日10時～正午(火曜、全2回)
 場 野上児童館 抽10組 保あり
 対 4歳～小学生の保護者
 内 児童館職員によるワークショップなど
 申 問 9月2日(月)～21日(土)までに同館
 (☎76・4501 FAX76・4443)

新米ママ・パパのふれあいタイム(全2回)

日 10月2日(水)・7日(月)14時～15時半
 場 男女共同参画センター 先15組
 対 第1子で生後3～12カ月児と保護者(初参加の人)
 内 親子遊びや専門職からのアドバイス
 申 9月25日(水)までに市公式LINE
 問 子ども家庭支援センター
 (☎85・3862 FAX85・3886)

2歳児きらきら親子ふれあい講座(全4回)

日 10月3・10・17・24日(水)10時～正午
 場 なかよし保育園
 先 6組 保あり
 対 2歳児と保護者(初参加の人)
 内 子育てのヒントを見つけよう
 申 問 9月2日(月)～26日(木)に中筋児童館
 (☎80・4156 FAX80・4175)

子どもの急病対処法講座

日 10月9日(水)14時～15時
 場 わかくさ保育所 先15組 手あり
 対 市内在住の未就園児と保護者
 内 看護師による発熱時のホームケア、感染性胃腸炎と感染予防に関する講座
 申 問 9月5日(木)から地域子育て支援センターすこやか(☎73・1133 FAX77・3096、わかくさ保育所内)

ぱち保健室 子どもの心肺蘇生

日 10月11日(金)10時20分、11時
 場 御殿山児童館
 対 乳幼児の保護者(子ども同伴可)
 内 誤飲時の対処法やAEDの使い方、心肺蘇生を学ぼう
 申 問 9月20日(金)から同館
 (☎85・5155 FAX85・1121)



スペシャル・コンサート(子どものためのコンサート・シリーズ)

日 10月19日(土)14時～15時
 場 神戸女学院大学 対3歳以上
 ¥一般千円、3～17歳500円
 問 同大学アウトリーチセンター
 (☎0798・51・8584
 ✉concertfch@mail.kobe-c.ac.jp)



申し込み

お母さんのための骨盤ケア 産後ママの骨盤体操

日 10月21日(月)13時半～15時
 場 フレミラ宝塚 先15組
 対 産後2～8カ月の母親
 内 体を動かしながら産後のケアをしよう
 申 10月15日(火)までに市公式LINE
 問 子ども家庭支援センター
 (☎85・3862 FAX85・3886)

2歳の親子なるほど講座(全2回)

日 10月21日(月)・30日(水)10時～正午
 場 まいたに人権文化センター 先10組
 対 2歳～2歳11カ月の子どもと保護者で初参加の人 保手あり
 内 2歳児の心の発達や関わり方を学ぶ
 申 問 9月9日(月)～10月11日(金)に地域子育て支援センターすくすく(☎84・0063 FAX81・2717、米谷保育所内)

親子で踊ろう!ベビーダンス

日 10月23日(水)13時半～15時
 場 わかくさ保育所
 対 市内在住で生後3カ月～1歳の首がすわった子どもと保護者 先12組
 内 身体をほぐすストレッチや、抱っこひもの調節、ベビーダンスなど
 申 問 9月9日(月)から地域子育て支援センターすこやか(☎73・1133 FAX77・3096、わかくさ保育所内)



他にもイベント情報いろいろ



LINEでの
申し込み方法



出前児童館・
中高生タイム

ちょっとスペシャルな妊婦さん講座

日 10月30日(水)14時～15時
 場 フレミラ宝塚
 対 妊婦 先5人
 内 秋から冬の衣類選びや過ごし方について助産師がアドバイス
 申 前日までに市公式LINE
 問 子ども家庭支援センター
 (☎85・3862 FAX85・3886)

はっするはっする 合同児童館まつり ステージ発表 出演者募集

日 11月9日(土)10時半～11時45分
 場 中筋児童館 先4組
 内 ダンスや歌、劇など得意なことを子どもたちに披露しよう
 申 9月1日(日)～30日(月)に二次元コード
 問 同館 (☎80・4156 FAX80・4175)





市立病院だより

～患者さんに寄り添い、地域から信頼される病院になります～

☎ 市立病院 (☎87・1161 FAX 87・5624)

沈黙の臓器 腎臓を守るには

腎臓内科部長 兼 血液浄化療法センター長 川田 博昭

主に阪神地区の病院で約16年間腎臓内科や透析医療について研さんを積み、4月から7年ぶりに当院へ再赴任。

日本内科学会総合内科専門医・内科認定医、日本腎臓学会専門医・指導医、日本透析医学会専門医・指導医・VA血管内治療認定医、日本透析アクセス医学会VA血管内治療認定医



腎臓は、背中側に左右2つあるソラマメのような形の臓器です。心臓から出る血液の約25%が腎臓に流れていて、尿を作ったり、赤血球の造血や骨のバランスを整えるホルモンを出していたりと多様な働きをしています。

腎臓は一度壊れてしまうと回復することができないので、腎臓の病気は早期発見と早期治療が必要です。ただ、腎臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど、ほとんどの病気でかなり悪化するまで自覚症状がないため、学校や職場の健康診断での検尿が重要となります。特に尿蛋白が出ている場合は今後の病状に関わりますので、必ずかかりつけの腎臓内科を受診してください。

当院の腎臓内科では、腎機能低下の初期段階の治療から最終段階である腎代替療法までを診られる体制を整えています。具体的には、検尿で異常が見られる腎炎では、腎生検(腎臓の組織を採取して、顕微鏡で詳しく調べる検査)を行い、必要に応じた治療を行うほか、腎不全に対しては、腎臓の機能を改善させるための薬物療法や食事療法を行い、腎臓の保護を積極的に行っています。

また、当院の血液浄化療法センターでは、末期の腎不全となり、腎代替療法が必要となった患者さんに対して血液透析ができるよう手術をしたり、外来通院での血液透析を行っています。腎臓の疾患以外の重症の病気で入院している患者さんに対しても、血液浄化療法(血漿交換、白血球除去療法、腹水濃縮、エンドトキシン吸着など)による治療を主治医と連携しながら行っています。

健康診断で指摘された検尿異常は早期にしっかりと検査することが重要です。当院では、かかりつけの先生方と密に連携しながら日々の診療を行っていますので、お困りの際は、かかりつけ医からの紹介状をお持ちの上、早めに受診してください。



血液浄化療法センタースタッフ

🎧 エフエム宝塚(83.5MHz)「市立病院の得した気分!」

☑ 9月14日(土)17時20分～17時50分

(再)9月15日(日)19時半～20時

テーマ:沈黙の臓器 腎臓を守るには

出演:腎臓内科部長

兼 血液浄化療法センター長 川田 博昭

市民公開講座「足・膝・股関節の怪我と病気」

☑ 9月14日(土)14時～15時半

場 ソリオホール 手あり

内 「足の怪我と病気」講師は整形外科医長 森尾 太志

「膝の怪我と病気」講師は整形外科医長 坂本 龍之介

「股関節の怪我と病気」講師は整形外科部長 藤原 勇輝

☎ 経営統括部(☎87・1161 FAX 87・5624)

糖尿病教室

「糖尿病と最近の薬～ライフスタイルに合わせて～」

マスク着用で15時10分以降にご来場ください

☑ 10月1日(火)15時20分～16時20分

場 市立病院 講堂1 先 30人

内 講師は糖尿病内科部長 越智 史浩

対 糖尿病と診断された人とそのご家族

(当院を受診していない人でも参加可能)

☎ 平日14時～16時に内科外来受付へ(☎87・1161)

がんサロン「セキレイ」(対面式とZoomの同時開催)

がん患者同士の不安や悩み、体験を話す交流の場です。

☑ 9月18日(水)15時～15時45分

場 がん診療支援センター(現地参加は予約不要)

開始10分前までに直接会場へ)

対 がん治療中の人とその家族

(当院を受診していない人でも参加可能)

☎ 同センター(☎87・1161)



Zoom申し込み

図書館だより

PICK UP

絵本を巡るあれこれ

日 9月1日(日)10時～11時半
場 中央図書館
内 いろんな絵本をグループ「ひばの木」や職員と一緒に楽しみましょう

細川^{てんてん} 貂々「生きるのヘタ会？」

日 9月23日(休)14時半～15時半
場 中央図書館
内 参加者同士の対話を通じ、貂々さんと一緒に生きづらさの原因を考えてみませんか

えほんのへや

日 9月8日(日)・22日(祝)10時半～11時
場 西図書館
内 楽しい絵本をたくさん読みます



ずっと読書の楽しみを! 子どもに手渡したい絵本とおはなし

日 9月15日(日)10時～正午
場 中央図書館
対 読み聞かせに興味のある大人
内 グループ「ぱたぼん」による、絵本やおはなしについて考える会
申 名前・住所・電話番号を✉patapon.takaraduka@gmail.comへ

認知症チェックシートの説明とDVD上映会

日 9月28日(土)10時～正午
場 中央図書館
先 70人(当日直接会場へ)
内 県が発行する認知症チェックシートの配布と「アリスのままで」の上映会

子育て応援!～図書館利用のための託児サービス～

日 9月13・27日(金)10時、11時(各1時間)
場 西図書館
先 各回4組(事前予約 先 2組)
対 市内在住の1歳以上の未就学児と保護者
申 9月6日(金)10時から図書館HP

聖光文庫展示「物思ふ「源氏物語絵巻」」

日 9月14日(土)～10月14日(祝)10時～17時
場 中央図書館
内 「源氏物語絵巻(徳川本)」複製の巻物・図版の展示

2歳からのみんなであそぼ!

日 9月2日(月)10時半～11時
場 西図書館
対 2～3歳の幼児と保護者
内 絵本の読み聞かせや手遊び、簡単な工作など

絵本で楽しむ手話の世界

日 9月15日(日)10時～11時
場 西図書館
内 絵本を通して手話に親しもう
問 障碍福祉課 (☎77・9110 FAX72・8086)

9月の開館日

施設	開館日時	休館日
中央図書館 (☎84・6121 FAX81・0598)	9時半～18時 (金曜は19時まで)	水曜 13日(金)
中山台分室 (☎89・9606)	月・木曜 13時45分～17時	1日(日)
	土・日曜 10時半～17時	
山本南分室 (☎89・1662)	月・火曜 12時半～18時	—
	木・土・日曜 10時～18時	
小浜・安倉分室 (☎87・1787)	火・木・土曜 10時～17時	—
西図書館 (☎77・1222 FAX77・2199)	9時半～18時 (金曜は19時まで)	水曜 1日(日)



移動図書館
すみれ号



その他の催し



移動図書館
すみれ号

9月の主な催し

場所	行事名	日時	内容・対象
中央図書館	レコードコンサート	5日(休)10時半～正午	ストラヴィンスキー/春の祭典
	おはなしかい	毎週土曜 ①14時半②15時	①幼児～小学1年生 ②小学生以上
	えほんであそぼ	9日(月)10時半～11時	10カ月～2歳の子どもと保護者
	上映会	①21日(土) 10時半～12時5分 ②29日(日) 14時半～16時35分	①「劇場用映画 ちびまる子ちゃん」 ②「遙かなる山の呼び声」
	かみしばい	15日(日)14時半～15時半	幼児～小学生向き
	手話で楽しむ絵本の世界	23日(休)14時～15時半	問 障碍福祉課 (☎77・9110 FAX72・8086)
	かみしばいと おはなしのひろば	27日(金)10時半～11時半	1～3歳の子どもと保護者
西図書館	おはなし会	毎週土曜 ①10時半②11時	①4歳～小学2年生 (大人は入室不可) ②小学3年生以上
	上映会	①21日(土) 10時半～12時45分 ②29日(日) 10時半～11時50分	①「ALWAYS 三丁目の夕日」 ②「どうぶつ宝島」

9月の無料相談 祝・休日を除く。申がないものは予約不要

その他の相談



無料相談

	相談内容	日時	場所・連絡先・申し込み
暮らし・法律	弁護士による法律相談 (土地・建物の賃貸借、金銭貸借、遺言、交通事故など市民生活に限る)	月・水・金曜、第1火曜 13時～16時	場 市民相談課 申 相談日に同課(☎77・2003) 先 各日6人 火・水曜実施分は前週木曜から予約可(先 各日2人)
	家庭問題相談 (夫婦関係、子どもの親権、相続など家庭内の問題) ※法的な判断を要する相談を除く	木曜13時～16時	場 市民相談課 申 相談日の前週金曜～前日正午に同課(☎77・2003) 先 各日4人
	宅地建物取引相談(市民生活に限る)	10日(火)13時～15時	場 市民相談課 申 3日(火)～前日正午に同課(☎77・2003) 先 4人
	登記・土地境界問題に関する相談 (市民生活に限る)	11日(水)13時～16時	場 市民相談課 申 3日(火)～前日正午に同課(☎77・2003) 先 6人
	建築相談(リフォームや耐震診断、近隣トラブルなど市民生活に限る)	12日(木)13時～15時	場 市民相談課 申 3日(火)～前日正午に同課(☎77・2003) 先 4人
	行政相談(国・特殊法人などの相談や苦情)	30日(月)14時～16時	場 市民相談課 申 3日(火)～20日(金)に同課(☎77・2003) 先 4人
	司法書士の相談(相続、登記、多重債務問題、その他簡易裁判所が所管する法律相談)	7・21日(土)、12・26日(木) 13時～15時	場 男女共同参画センター 問 平日9時～17時に県司法書士会(☎078・341・2755)。予約不要
	消費生活相談 (商品やサービスに関する契約トラブル相談)	月～金曜 9時～正午・12時45分～16時	問 消費生活センター。来所による相談は要予約(☎81・0999) 土・日曜、祝日は消費者ホットライン(☎188)
	心配ごと相談	月・水・金曜13時半～15時半	問 総合福祉センター(☎86・5000)
	外国人相談室 (外国人市民・帰国者などの生活相談と海外の情報提供)	月・火・木・金・土曜 10時～正午 (土曜のみ13時～15時もあり)	場 国際・文化センター 問 市国際交流協会(☎76・5917)。日本語・英語以外は要相談。 市役所での相談は要予約(文化政策課☎77・2009)
	DV相談	月～金曜9時～17時半	問 たからづかDV相談室(☎77・9121)
	税理士の税務相談(1人30分以内)	4・11日、10月2・9日(水) 13時～16時	場 宝塚商工会議所 申 近畿税理士会西宮支部HPから 問 同支部(☎0798・36・9000)
	西宮年金事務所 年金請求・相談	月曜8時半～19時 火～金曜8時半～17時15分 14日(土)9時半～16時	申 ねんきんダイヤル(☎0570・05・1165) 西宮年金事務所(☎0798・33・2944)
	国民年金の一般的な相談	月～金曜8時半～19時 14日(土)9時半～16時	問 ねんきん加入者ダイヤル(☎0570・003・004)
仕事	社労士による労働問題相談 (雇用・賃金不払いなど各種労働問題)	17日(火)13時～16時	場 市役所 申 3日(火)から商工勤労課(☎77・2071) 先 3人
	職業相談(職業紹介・応募、面接対策など)	月～金曜9時～17時	問 ワークサポート宝塚(☎81・4400)
高齢者・障害者	老後のお困りごと相談(60歳以上の市民)	19日(木)15時～17時	場 プレミラ宝塚 申 17日(火)までに老人福祉センター(☎85・3861) 先 4人
	法律職と福祉職による高齢者・障害者の権利擁護専門相談	11・25日(水)14時～16時	場 市高齢者・障害者権利擁護支援センター 申 同センター(☎26・6828 FAX26・6238) 先 各日2組
	成年後見人制度無料相談会	第3水曜14時～17時	場 市役所 申 高齢福祉課(☎77・2068)市HPから申し込み可 先 4人
教育・子ども	子ども発達総合相談 (主に乳幼児の心身の発達に関する面接相談)	10月8日(火)9時45分～15時半	場 市総合福祉センター 申 8時45分～17時15分に子ども発達支援センター(☎86・7284 FAX86・7285) 先 20人
	ひとり親・子育て家庭の法律相談 (専任弁護士による相談)	27日(金)14時～17時半	場 市役所 申 3日(火)～17日(火)に子育て応援課(☎77・2128) 電話予約、事前面談が必要 先 6人
	児童虐待防止24時間ホットライン	24時間対応	問 県川西こども家庭センター(☎072・759・7799) 児童相談所全国共通ダイヤル(☎189)
	子どもの悩み相談	月～金曜13時～19時 土曜・第1・3火曜10時～17時	問 子どもの権利サポート委員会【専用電話】(☎0120・931・170)
人権	人権相談	27日(金)14時～16時	場 市役所 申 人権平和・男女共同参画課(☎77・2013) 先 4人
	セクシュアルマイノリティ電話相談	水曜15時～18時	問 人権平和・男女共同参画課【専用電話】(☎71・2136)
	女性のための電話相談	月・火・木・金曜、14・21・28日(土) 10時～正午・13時～16時	問 男女共同参画センター【専用電話】(☎86・3488)
	女性のための面接相談	11・25日(水)10時～12時50分	
	女性のための起業相談	4・18日(水)10時～正午	場 申 男女共同参画センター(☎86・4006)
	女性のための法律相談(原則1人1回)	7日、10月5日(土)14時～17時	保 あり(要予約)
	女性のためのチャレンジ相談	4日、10月2日(水)11時～13時50分	
	犯罪被害者相談	12・26日(木)10時～正午	場 市民相談課 申 前週金曜までに防犯交通安全課(☎77・2061) 先 各日2人
健康	こころのケア相談	12日(木)・27日(金)13時半～15時	場 申 県宝塚健康福祉事務所(☎62・7307)
	専門栄養相談	10日(火)10時～11時半	場 申 県宝塚健康福祉事務所(☎62・7304)

日 日時 場 場所 ¥ 料金 抽 定員(抽選) 先 定員(先着) 対 対象者 内 内容 申 申し込み 問 問い合わせ先
保 一時保育 SC: サービスセンター SS: サービスステーション HP: ホームページ

広報 たからづか No.1327 令和6(2024)年9月号

仕事・求人

市職員(正規職員・会計年度任用職員)を募集します

	職種・採用予定日	給与・対象	問い合わせ・備考
正規職員	市立病院 臨床検査技師(新卒・既卒) 採用 来年4月1日	¥ 初任給=230,575円 (大学卒業相当の場合) ※前歴による加算あり 対 詳しくは同病院HPへ	試験日 10月5日(土)・6日(日) 申 市立病院で配布する応募書類(同病院HPからダウンロード可)を同病院へ郵送または持参。9月20日(金)必着 問 同病院経営統括部 (☎87・1161 FAX87・5624) 
	消防職(短大卒程度・高校卒) 採用 来年4月1日	¥ 初任給=224,480円(短大卒程度) =211,255円(高校卒) ※前歴による加算あり	試験日 10月6日(日) 申 9月2日(月)15時~18日(水)15時に二次元コードから 問 消防本部総務課 (☎73・1128 FAX77・3951) 
会計年度任用職員	健康センター 保健師 (産休代替) 採用 10月7日	¥ 日額=9,870円 対 保健師の資格を持つ人	申 電話連絡の上、写真付き履歴書、資格証明書の写しを健康センターへ郵送または持参 問 同センター(☎86・0056 FAX83・2421)
	休日応急診療所 医療事務員 採用 10月	¥ 時給=1,740円 対 医療事務の資格を持つ人	
	子ども発達支援センター 調理員 採用 9月	¥ 日額=7,110円から(有資格) =7,010円から(無資格) ※経験年数による	試験日 随時 申 問 子ども発達支援センター (☎86・7132 FAX86・7285)
	地域児童育成会 補助員 採用 随時	¥ 時給=1,110円から(別途賞与あり) 対 18歳以上(高校生を除く)	申 電話連絡の上、写真付き履歴書をアフタースクール課へ持参 問 同課(☎77・2030 FAX77・2800)

シニア世代向け就職支援セミナー

- 日 9月25日(水) 13時半~15時半
- 場 男女共同参画センター
- 対 おおむね60歳以上の就職を希望する人
- 先 18人
- 内 再就職の現状と求人票の選び方、応募書類の作成方法など
- 申 問 商工勤労課(☎77・2071 FAX77・2171)

保育士として働くための講座

- 日 9月28日(土) 10時~11時半
- (市職員による就職相談会 11時半~正午)
- 場 中央公民館
- 対 保育士として働きたい人、大学などで保育を学び将来保育士を目指す人
- 内 保育士の専門性や役割、心得など保育現場の魅力について
- 申 問 保育企画課(☎77・1825 FAX74・9948)



申し込み

福祉のお仕事相談

- 日 毎週金曜(祝・休日除く) 13時~17時
- 場 市総合福祉センター
- 内 福祉の仕事への就職や資格取得を検討している人などの仕事探しをサポート
- 問 県福祉人材センター
(☎078・271・3881 FAX078・271・3882)



自衛隊個別相談窓口

- 日 毎日 10時~17時
- (木曜は13時から。土・日曜、祝日は16時まで)
- 場 自衛隊兵庫地方協力本部伊丹地域事務所
- 内 自衛隊の仕事や生活、採用試験など。予約優先
- 申 問 同事務所(☎072・770・7800)



アムサンぽ◎ その54 てんてん 糸川 紹々



成福院は逆瀬川駅から徒歩7分のところにあります。平林寺の塔頭のひとつです。こちらではさまざまなイベントを行っていて、グリーンケア「寺カフェ」、「写経会」、「歌と法話」、「平林寺がひらいてる朝」などをしています。私も「生きるのヘタ会?」「凸凹ある会?」「こども哲学おとな対話のじかん」という集まりを月に一度させていただいています。悩みを抱えてる人、ただおしゃべりを楽しみたい人、学びたい人、いろいろな人が集まる場所にしたいと考えていらっしゃるようで精力的に活動をされています。裏庭には池があり亀がたくさんいるのですが、そこまでは公開されていないようです。

てんてん (紹々)

⚠️ 大手通信事業者を装う、架空請求電話に注意

【事例】国際電話番号などから自動音声ガイダンスで、実在の大手通信関連会社を名乗り「未納料金がある。『1』を押して」と電話があった。案内に従って操作したら、「会員制サイトの利用料金が未納で、このまま支払わないと裁判になる」などと説明を受け、プリペイド型電子マネー（以下「電子マネー」）による支払いを請求された。不審に思い電話を切って、公式の窓口にお問い合わせたら嘘だと判明した。

- ☑️ 心当たりのない料金請求は無視しましょう
自動音声ガイダンスなどで大手通信関連会社の名称を告げられても、うのみにせず、通信事業者の公式HPなどを確認しましょう。
- ☑️ 「コンビニで電子マネーを購入して、カードに記載の番号を教える」は詐欺の典型的な手口です
電子マネーの裏面に記載されているカード番号などを相手に伝えることは、購入した電子マネーの金額を全て手渡すようなものです。いったん手放した電子マネーを取り戻すことは非常に困難です。
- ☑️ 不審な電話には対応しない、かけ直さない!
架空請求の手口は巧妙化しており、その多くは海外からの着信です。国際通話は、発着信を休止することもできます。

商品やサービスに関する契約トラブルの相談は、相談専用電話(☎81・0999)、消費者ホットライン(☎188)へ

譲ります 譲ってください

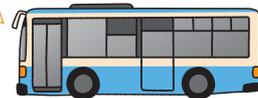
- 譲ります=シングルマット(柔らかめ)▷木製平机
- 譲ってください=音楽用キーボード(ヘッドフォン付き)
- ☎️ 申問(特非)消費者協会宝塚
(☎81・4175、月・水・金曜9時半～正午、火・木曜9時半～16時半)

市への寄附をありがとうございます

- (一社)宝塚青年会議所-宝塚自然の家管理運営事業にキャンプ用品

9月21日(土)～23日(休) 秋のお彼岸の臨時墓参バス

長尾山霊園(阪急宝塚駅発) 発車時刻は8時半～11時半の30分ごと、正午～15時の1時間ごと ¥(片道)大人270円、小児140円	宝塚すみれ墓苑(阪急山本駅発) 発車時刻は9時、10時、13時、14時 ¥(片道)大人500円、小児250円
---	--



市営霊園の使用者を募集中

一般墓所や樹木葬式墓所、合葬式墓所の案内資料は、生活環境課・現地管理事務所・各SC・SSで配布しています。市HPもぜひご覧ください。

長尾山霊園 (一般墓所)



宝塚すみれ墓苑 (樹木葬式・合葬式・一般墓所)



生活環境課

長尾山霊園担当(☎77・2073 FAX71・1159)
宝塚すみれ墓苑担当(☎77・2146 FAX71・1159)

市制70周年関連情報

市制70周年は「誰もが輝けるまち宝塚」をキャッチフレーズに、1年を通してさまざまな企画を実施します。



6年ぶりの開催! 大相撲巡業宝塚場所

巡業に総勢約150人の力士が参加します。真剣勝負や公開稽古など、本場所では見ることができない力士の姿を間近で見られる2日間。ぜひお楽しみください。

- 日 12月12日(木)・13日(金)9時~15時
- 場 スポーツセンター
- 先 各日約3千人
- ¥ タマリ=S席1万6千円、A席1万4千円
イス =S席1万2千円、A席1万円、2階自由席6千円
- 申 電子申込=9月初旬から(詳細は決定次第、二次元コードにてお知らせ)
対面発売=9月11日(水)~13日(金)11時~15時にスポーツセンター
- 問 同実行委員会 ㈱百点
(☎06・4708・4100 FAX06・4708・4107)



㈱百点HP

WEB企画「この写真、ご存知ですか?」

本市で保管している写真の中には、市内の写真であることが分かっていても、撮影場所や時期が特定できずに活用できない写真があります。

それらの写真を市HPで紹介するので、皆さんからの情報をお待ちしています。

- 日 来年3月31日(月)まで
- 問 中央図書館 市史資料室
(☎85・0648 FAX81・0598)



山本駅周辺(撮影年代不明)

4人に
当たる!

プレゼント付きアンケート

今月のプレゼント

リンパ整体 ①肩甲骨・鎖骨コース②足指ほくしコース(各30分)

本格リンパ整体RunWalk

血流改善専門のリンパ整体院です。①首と鎖骨を緩め、心臓から脳への血流の道を作ることで、肩甲骨を動きやすい状態にします。巻き肩、猫背、肩や首の凝りに悩んでいる人にオススメです。②足の関節を調整することで、膝の負担を軽減し、上半身や歩き方を安定させます。外反母趾や内反足など、あらゆる足のトラブルを解消します。

🏠 野上1丁目2-2若葉荘203 🕒 10時~20時、木曜定休 ☎76・5076

応募は9月25日(水)までに、市公式 LINE のイベント・広報タブ「プレゼント企画」から。



プレゼントの提供者を募集中!

自慢の商品やサービスを広報誌でPRしませんか?



問 広報課(☎77・2002 FAX74・6903)

アンケートに回答した人の中から抽選でプレゼントの引換券が当たります。

