

広報

～わたしの舞台は たからづか～

たからづか

10

2025 October
No.1340

あなたの理解が
誰かの一步に



特集 閉ざされた扉の向こうに
～ひきこもりを知り、つながる社会へ～

廃食油のリサイクルにご協力を P6

地域を支える民生委員・児童委員 P7

特集 閉ざされた扉の向こうに

～ひきこもりを知り、つながる社会へ～

ひきこもりと聞いて、あなたはどのような状況を思い浮かべますか。
自分がそうなったとき、周りの人がそうなったとき、どんな支援が必要でしょうか。
ひきこもりは特別な誰かの話ではなく、ある日、あなた自身や身近な人に起こること
かもしれません。元当事者や家族の声を通して、自分ごととして考えてみませんか。

問 せいかつ支援課 (☎77・0651 FAX77・2171)



後藤さんの
場合

10年間のひきこもりから社会復帰へ 私の29歳の再出発

19歳、
心がついていけなくなった日

高校卒業後、専門学校への進学を希望していましたが、家庭の事情でかなわず、就職することになりました。ですが、仕事が始まると、働く環境の過酷さや、楽しそうに大学生活を送る友人の姿に、自分の気持ちがついていけませんでした。

毎日「消えたい」と思っていた

友人との接点は徐々になくなり、家族以外とは会わない日が続きました。「このままではいけない」と思いながらも、行動に移すことができず、毎日「消えたい」と思っていました。

そんな中、ある出会いによって、私はひきこもりをやめることができました。29歳のことでした。

支援員との出会い、不安から安心へ

私の様子を気にかけてくれた兄の引き合わせにより、せいか

つ応援センター^{※1}の支援員さんと会うことになりました。最初は不安であまり気乗りしていませんでしたが、親身に寄り添ってくれる支援員さんが1年以上かけて話す機会を作ってくれたことで、少しずつ自分の思いを伝えられるようになりました。

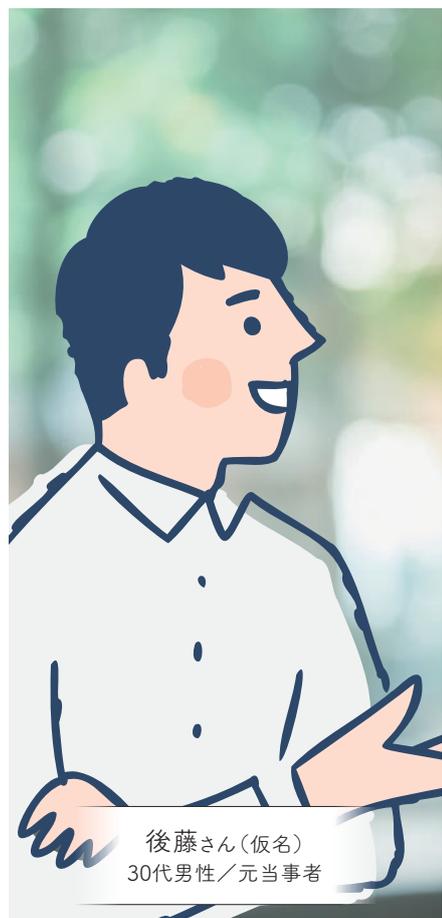
一歩ずつ広がる社会とのつながり

その後、ボランティアや「いろいろ^{※2}」に参加することで自信が付き、少しずつ社会とのつながりもできました。そこでの仲間と、一緒にごはんを食べることもありました。これらの経験をきっかけに、企業に就職し、今に至ります。

振り返ると、いきなり就職するのではなく、アルバイトや軽作業など段階を踏んだことが、とても良かったと感じています。

早めの相談が踏み出す一歩に

自身の経験から言えることは、支援を受けることで、少しずつ外に出るきっかけが生まれるということです。少しでも悩みや不安があれば、早めに相談窓口を頼ることが大切だと思います。



後藤さん(仮名)
30代男性/元当事者

※1…4面参照
※2…生きづらさを抱える人が集い、内職的作業もできる市内の当事者グループ

ひきこもりってどんな状態？

学校や仕事に行かず、家族以外の人との交流をほとんどせずに自宅にとどまり続けている状態を指します。

「自室にこもり家族ともほとんど交流しない」、「家族と交流するが家からは出ない」、「趣味や用事で外出する」、「近所のコンビニには出かける」など、人によって状態はさまざまです。



ひきこもりって他人事？

ひきこもりと聞くと、つい自分には関係のない話だと思いがちではないでしょうか。

しかし、国の調査によると、全国に約146万人（15～64歳）※いるとされ、50人に1人がひきこもりの状態です。

つまり、誰にでも起こり得ることで、みんなで考えるべき問題なのです。

※出典：「こども家庭庁 こども・若者の意識と生活に関する調査（令和4年度）」

山口さんの
場合

学校に行けなくなった息子

—— 試行錯誤の先にあった家族の形

高校入学から始まった不調

元々、息子は優しい子で親子喧嘩もほとんどなく、よく冗談を言い合うほど家族仲は良好でした。

高校入学後は、体育会系の部活に入部し、指名されて学級委員も務めることに。しかし、1カ月経った頃から、頭痛や腹痛を訴え、徐々に登校できなくなりました。

病院で検査も受けましたが原因は分からず、2年生になる頃にはほとんど学校に通えなくなり、3年生になると、ドアノブを何度もガチャガチャするなどの異常行動が見られるように。思いきって精神科を受診したところ、「強迫性障害」と診断されました。息子から詳細は聞けませんでした。人間関係や過労が原因だったと思います。

無理に学校に通わせようと、無意識のうちに息子を追い詰めていたのだと痛感しました。もっと早く息子に合った病院に連れて行けば…と今でも後悔しています。

支援員との出会いが転機に

高校在学中、先生の紹介で市が実施する教育相談に週一回、親子で通いました。その後、せいかつ応援センターにつなげてもらい、支援員さんと出会うことに。息子は最初「絶対会わない」と拒んでいましたが、ある日「一度会ってみる」と言ってくれました。実際に会うと、どんどん心を開き、自分から支援員さんとのやりとりを楽しげに話すように。2年ほどの面談を経て、「いろいろ」などの活動にも参加できるようになりました。

家族としての試行錯誤

息子の態度に、最初は正直イライラしてしまうこともありました。一度、怒りのあまり、ペットボトルを投げつけてしまったこともあります。でも、支援員さんから「無理に変えなくていい」と言われ、肩の荷が下り、「本心は横に置き、まず同調する」という接し方に変えることができました。それが続けるうちに、徐々に家庭内の緊張も和らいでいきました。

家族だけで悩まないで

同じように悩んでいるご家族がいれば、早めに専門家や支援機関に相談してほしいです。相談することで少しずつ道が開けると思います。



山口さん（仮名）
50代女性／家族

お困りの
あなたへ

安心できる場所があります

その一例を
ご紹介!

外に出るきっかけを
つくりたい



不安や困りごとを
相談したい



こもりん広場

ひきこもりの当事者や家族が気軽に集える居場所を
市内3カ所で毎週開催しています。
詳しくは、二次元コードからご覧ください。

施設名	「ルート」	「わ」	「きずな」
場	ひらい人権文化センター	小浜まち協会館	くらんど人権文化センター
日	毎週月曜 15時半~17時	毎週金曜 14時~17時	毎週水曜 16時~19時

問 プレミラ宝塚(こもりん広場担当)
(☎85・3861 ☒shishunkihiroba@jcom.zaq.ne.jp)



せいかつ応援センター

お話を伺い、どのような
支援が必要か専門の支援
員と一緒に考えます。

※必要に応じて、より適切な窓口
を紹介する場合があります。



相談方法: 窓口、電話、メール、訪問

相談日時: 平日9時~17時半

☎77・1822 ☒seikatsu@shakyo.org

市役所本庁舎1階

支援員の声

少しでも元気になって帰ってほしい

「誰かと話したいけど、勇気が出ない…」そんな気持ちに寄り添う居場所があります。参加者同士でおしゃべりしたり、カードゲームを楽しんだり、自然に交流が生まれる和やかな空間で、無料で利用できます。「こうあるべき」といった決まりはなく、それぞれのペースで自由に過ごせます。

利用者からは「支援員が自然体で接してくれるので安心できる」「利用者同士で共感し合い、楽しかった」といった声が寄せられています。

なお、事前予約は不要ですが、不安な場合は電話やメールでお問い合わせください。皆さんのお越しをお待ちしています。

支援員の声

あなたのペースに寄り添った支援を

ひきこもりは、本人や家族だけで解決することは難しく、親子だからこそ言えないこともあります。そんな時、第三者が入ることでスツと風が通り、状況が楽になることがあります。相談は本人でも家族からでも大丈夫です。「相談」というより「話を聞いてほしい」くらいの気持ちで構いません。支援の形は決まっておらず、その方に合わせて一緒に考えていきます。お話が苦手な方はメールからでも大丈夫です。お会いする場合は場所も相談者のご希望に沿いますので、まずは気軽にご連絡ください。



そのほかの相談窓口はこちら

上記のほか、学校や就労に関する相談も受け付けています。詳しくは二次元コードからご覧ください。



アンケートの回答にご協力ください

(回答期限: 10月31日(金))

本市におけるひきこもりの実態を把握し、今後の支援の参考にするためアンケートを実施します。当事者もそうでもない人も、ぜひご協力ください。



一緒に映画を観ませんか?

ひきこもりに関する市民啓発イベント

日 10月27日(月)13時半~15時 場 中央公民館

内 「カンパニユラの夢」上映会と意見交換会

申 二次元コード 先 30人

問 市社会福祉協議会(☎86・5003)



詳細



森市長 からの メッセージ

市民と市長の 対話ひろば

もりりんと語ろう、宝塚市の未来

みなさん、こんにちは。

ようやく朝夕に秋の気配を感じるようになりました。健やかに過ごされていますか。今月号のテーマはひきこもりです。孤高と孤立という言葉があります。「孤高」が自らの意志で独立した境遇を選ぶことに対し、「孤立」は社会的なつながりが断ち切られる状態です。どのような生き方をするかは個人の自由ですが、ひきこもっている人々の中には、より社会に参加していきたいという希望を内に持っていることも多いのです。ひきこもりは、不登校という形で現れる子どもの時期から高齢に至るまで、年齢を問わず大きな課題です。私は、大阪大学時代に、壮年から高齢期に至るまでの孤立死に関する研究をしていました。本市でも、寄り添う、居場所につなげる、手に職をつけていただく、仕事に就いていただくなど、面で広がる政策を浸透させたいと思っています。

森 敏太郎



これまでの対話ひろば

市民の皆さんと市長が語り合う場を月4回開催しています。今回は、市立病院の未来について、以下の対話がありました。

提案：病院建設中も現病院での治療に支障がないようにしてほしい

建設中も運営を続け、影響が最低限になるよう努めます



市長

次回は11月9日(日)・12日(水)・19日(水)・20日(木)に行財政改革(令和7年度中に見直しの方向性を出すことを検討している事業)をテーマに開催します。



今後の予定

市民相談課(☎77・2003 FAX77・2086)

PHOTO NEWS

市職員が取材したイベントの様子はnoteでも発信しています!



8/9~

宝塚に妖怪がやってきた!



8月9日~9月24日に公民館3館で、本市や兵庫県にまつわる妖怪のパネルや標本、映像などの巡回展示が行われました。

8/20~

宝塚カレーグランプリ



宝塚阪急で、阪神間8大学の学生がオリジナルカレーを販売。売上高を競い、園田学園大学のカレーがグランプリに輝きました。

9/6-7

宝塚ファミリーバーガーランド



全国のバーガー店10店が宝塚に集結。宝塚市大使で宝塚歌劇団OGの榛名由梨さんによる食べ比べトークショーなどが催されました。

9/7

救急フェスタ2025



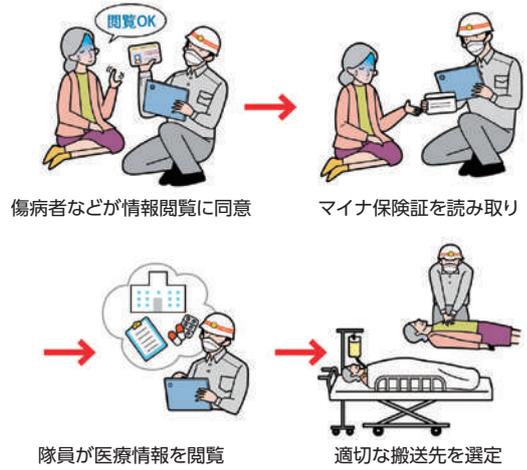
救急の日にあわせて子ども向けイベントを開催。救急車との記念撮影や、心肺蘇生法体験などに約500人が参加しました。

10月1日開始 マイナ救急実証実験



救急隊が搬送先の病院の選定を行う際に、傷病者のマイナ保険証を活用して病歴や病院の受診歴、薬の処方歴など必要な情報を入手し、スムーズな救急搬送につなげるための検証を行います。マイナ保険証を活用することで、傷病者の説明負担が軽減され、より適切な処置が受けられます。
実証実験=10月1日(水)~来年3月31日(火)

マイナ救急の流れ



問 救急課(☎73・1944 FAX77・3951)

それ、まち協ブログに載っているかも？ 地域のお祭り・イベント情報

市内20のまちづくり協議会(まち協)では、地域のお祭りなど身近な情報をブログで発信中です。「秋祭りに行きたい」「何かイベントはないかなぁ」と思ったら、「市みんなのまちづくり協議会」ポータルサイトのまち協ブログ一覧をチェック！
あなたの地域のお祭り・イベント情報が見つかるかもしれません。



問 市民協働推進課(☎77・2051 FAX77・2086)

10月1日から 廃食用油のリサイクルにご協力をお願いします

市は環境に対する負荷を軽減し、資源の有効活用を図るため、廃食用油のリサイクルを実施します。
市内3カ所に回収ボックスを設置し、各家庭でてんぷらや揚げ物を作るときに使った食用油を回収します。

設置場所・時間(いずれも平日)	
クリーンセンター管理棟	7時45分~16時15分
市役所本庁舎2階 環境エネルギー課 西谷庁舎	9時~17時半

廃食用油の出し方

ポイント①
食用油、揚げ油に限ります



灯油、エンジンオイル、肉汁、脂身、ドレッシングなどは回収できません

ポイント②
容器はしっかり閉まるペットボトルを



使用済みのペットボトルを使ってください。漏れないようネジ式のを推奨します。サイズや種類は問いません

ポイント③
7・8分目を心がけて



じょうごなどを利用して、7・8分目までを目安に入れてください

回収ボックスのふたを開け、金属のパケツ内に入れてください



廃食用油リサイクルの協定を締結しました

市は8月に、植田油脂(株)、ENEOS(株)と「廃食用油リサイクルに関する連携協定」を締結しました。同協定は、家庭から排出される食用油を回収し、持続可能な航空燃料やバイオ燃料を製造するための原料としてリサイクルを行うもので、市が回収ボックスを設置し、回収を植田油脂(株)が、精製をENEOS(株)が担います。



note でもっと詳しく公開中



問 クリーンセンター管理課(☎87・4844 FAX81・1941)



知っていますか? 地域を支える民生委員・児童委員

核家族化の進行による孤独な介護や子育て、一人暮らし世帯の増加など、地域のつながりが希薄化している現代社会。地域で暮らす皆さんが悩みや不安を抱えて孤立しないよう、見守りや適切な支援、サービスを紹介するのが民生委員・児童委員の役割です。



民生委員・児童委員
PRキャラクター ミンジー

私たちは こんな活動をしています

自宅への訪問

高齢者の自宅などに訪問し、生活や介護の相談をはじめ、福祉サービスの情報提供などを行っています。



登下校の見守り

通学路でのあいさつや交通量が多い道での横断誘導など、子どもたちの安全を守っています。



災害時要援護者の支援

災害に備え、要援護者へ伝言ダイヤルの使い方の周知や「無事ですてぬぐい」の配布などを行っています。



子ども向けイベントを開催

昨年からは主任児童委員*が中心となり、0歳から楽しめる「こどもまんなかフェスタ」を行っています。

- 日** 10月12日(日)13時～16時 **場** 中央公民館 **先** 100人
- 内** 無料のミニコンサート、ハロウィーンの工作(¥100円)
- 問** 市民生委員・児童委員連合会事務局(☎86・5003)

*児童福祉に関することを専門的に担当する委員



イベント詳細



委員へのインタビュー



民生委員・児童委員歴6年
齋藤 重美さん

民生委員・児童委員に誘われた時は、そんな責任ある役割が自分に務まるのか心配で、即答はできませんでした。でも、前任の方から「いっぱい仲間がいるから大丈夫」と声をかけられ、家族からも「人のために動ける喜びがある」と後押しされ、思い切って飛び込んでみました。

最初は分からないことだらけでしたが、経験豊富な先輩や市職員が相談に乗ってくれましたし、さまざまな機関と連携することで人とのつながりができ、困った時の相談場所や、行政や地域包括支援センターが提供するサービスなどの知識も身に付けられました。地域の方々が民生委員・児童委員として私を受け入れてくださり、「ありがとう」「助かったわ」という言葉を聞けると、とてもやりがいを感じます。

大変と感じることもありますが、その分地域に感謝される喜びのあるすてきな活動です。



インタビュー全文は
こちら

民生委員・児童委員として活動したいと思ったら

担い手不足や高齢化により、現在市内の一部地域で民生委員・児童委員の欠員が生じています。委員になるために特別な資格や経験は必要なく、市内在住の18～74歳であれば候補者になれます。

民生委員・児童委員の活動に興味を持った人、一度話を聞いてみたいと思った人は、まずは地域福祉課へご相談ください。

- 問** 同課(☎77・2076 FAX71・1355)

暮らし

手塚治虫記念館からのお知らせ

入退館は正面玄関をご利用ください

運営の見直しに伴い、10月1日(水)から、G階(グランドフロア)の出入口を閉鎖します。入退館の際は、1階正面玄関をご利用ください。

※繁忙日やイベント実施日は、G階出入口を開放します



外壁改修工事

来年3月まで、外壁改修工事を行います。作業音などでご迷惑をおかけすることがありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

※期間中も開館日カレンダー通り営業します

問 同館 (☎81・2970 FAX81・3660)



暮らし

10月11日(土)~14日(火) ましたに人権文化センター休館

受変電設備の更新工事に伴い、期間中は図書室含む全館を休館します。

問 同センター

(☎84・4461 FAX84・4463)



暮らし

宝塚駅前SSの臨時休業・コンビニ交付サービスの停止

システム改修作業のため、臨時休業・サービスを停止します。

宝塚駅前サービスステーション臨時休業

日 10月11日(土)

証明書のコンビニ交付サービス停止

日 10月14日(火)~26日(日)

※停止期間中は、市役所または他のSS・SCをご利用ください
※停止期間に変更があった場合は、市HPでお知らせします



問 窓口サービス課 (☎77・2217 FAX76・2006)



暮らし

マイナンバーカードの休日受け取り(要予約)

日 10月25日(土)9時~正午

場 窓口サービス課

対 マイナンバーカードを申請済みの市民

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

特別永住者証明書は更新が必要です

特別永住者は「特別永住者証明書」または「外国人登録証明書」に記載の有効期限までに、更新申請が必要です。申請は、有効期限の2カ月前(16歳未満は6カ月前)から可能です。必要書類や代理人申請など、詳しくは二次元コードから。

場 窓口サービス課

問 同課 (☎77・2050 FAX76・2006)



暮らし

障害基礎年金を受給するには

以下の要件を全て満たす場合、同年金を請求できます。

国民年金加入中に病気やけがの初診日がある▷障害認定日に障害等級1級または2級に該当する▷国民年金保険料の納付要件を満たす

※20歳未満または60歳以上65歳未満の期間に初診日がある人も請求できる場合あり

申 問 窓口サービス課

(☎77・2066 FAX76・2006)



暮らし

相続対策セミナー「最新版 相続対策」

日 11月8日(土)14時~16時

場 西宮市大学交流センター

先 30人

申 問 前日までに西宮納税貯蓄組合連合会 (☎0798・33・5216)

暮らし

マンションの管理計画認定制度を活用しませんか

分譲マンションの管理状況が一定の基準を満たすと「管理計画認定マンション」として認定され、融資利用時に金利優遇などが受けられます。認定基準など詳しくは二次元コードから。

問 住まいづくり推進課

(☎77・2018 FAX74・8997)



暮らし

不動産(空家等)のお悩み無料相談会

宅建協会所属の宅地建物取引士が、不動産の相続や売却など住まいの悩みに答えます。

日 10月21日(火)13時半~15時20分

場 市役所第二庁舎

先 6組

申 問 前日までに住まいづくり推進課 (☎77・4572 FAX74・8997)

暮らし

リフォーム業者を探すなら

悪質な住宅改修の被害を防ぐため、県は「リフォーム業者検索システム」を公開しています。基準を満たす業者の情報や、施工例などを確認できます。

問 県住宅政策課

(☎078・362・9295

FAX078・362・9458)



日 日時 場所 料金 抽選(抽選) 先定員(先着) 対象者 内容 申込み 問い合わせ先
保一時保育 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 H.P.: ホームページ
は 往 はがき(85円)または往復はがき(170円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入

Information

文化・産業

宝塚フェスタ開催中止

本誌7月号で、11月に開催するとお知らせしていた宝塚フェスタですが、今年度は中止することとなりました。直前のお知らせとなり申し訳ございませんが、ご理解のほどお願いいたします。

問 同フェスタ実行委員会事務局
(☎77・2011 FAX77・2171)

文化・産業

市・上下水道局・市立病院が発注する物品等の入札参加資格申請を受け付け



対 「建設工事」「測量・建設コンサルタント等」「物品等」の競争入札に参加を希望し、申請日現在、入札参加資格者名簿に記載されていない事業者
市内業者で登録済みの希望工種・取引希望種目の変更・追加を希望する事業者

申 10月3日(金)から契約課で申請要領を頒布(1部500円、市HPから無料ダウンロード可)。申請期間は11月4日(火)~18日(火)

問 同課(☎77・2008 FAX72・1419)



文化・産業

職場環境改善セミナー



入社した人材が定着する職場環境をつくるポイントを紹介します。

日 10月31日(金)14時~16時

場 男女共同参画センター(オンラインあり)

先 30人

申 二次元コードまたはファクス

問 市雇用促進連絡協議会事務局
(☎77・2071 FAX77・2171)

安全・都市基盤

防火啓発ポスターコンクールの作品展示会



市内の小学生が応募した同コンクールのポスターを展示します。

日 ①10月1日(水)13時~13日(祝)

②10月21日(火)~11月4日(火)

③11月6日(水)~16日(日)

場 ①文化芸術センター②アピア1
③ダイエー宝塚中山店

問 予防課

(☎73・1953 FAX77・3951)

安全・都市基盤

救命講習



スマホやパソコンで基礎知識を学んだ後、救急隊から実技を学ぼう。

日 10月18日(土)9時半~11時半

場 消防本部 **先** 20人 **手** あり

対 市内在住・在勤・在学の概ね10歳以上で、当日までにWEB講習を受講できる人(過去1年以内に救命入門コースを受講した人はWEB講習免除)

申 問 10月13日(木)までに二次元コードまたは救急課(☎73・1944 FAX77・3951)

安全・都市基盤

応急手当普及員養成講習会



応急手当を市民指導する基礎知識や指導法を学びます。

日 10月31日(金)~11月2日(日)

9時15分~18時

場 消防本部

料 3960円(テキスト代) **先** 10人

対 市内在住・在勤・在学の18歳以上

申 問 10月6日(月)~20日(月)17時に二次元コードまたは救急課
(☎73・1944 FAX77・3951)

安全・都市基盤

甲種防火管理新規講習(全2回)



防火管理者の資格を取得できます。

日 11月20日(木)10時10分~17時10分、21日(金)10時10分~16時15分

場 西公民館

料 8千円

先 60人

申 10月9日(水)~16日(水)に二次元コード

問 (一財)日本防火・防災協会
(☎03・6263・9903)

健康・福祉

市国民健康保険診療所(医科)の診療日を拡充



従来の診療日に加え、10月から火・金曜の午前も診療します。

受付時間	月	火	水	木	金	土・日
9時~正午	○	○	○	-	○	-
月13時~17時 火14時~17時 金14時~16時半	○	-	○	-	○	-

問 同診療所(☎91・1230)

健康・福祉

認知症サポーター養成講座ステップアップ編(全3回)

日 ①10月30日(木)②11月各自体験実習
③12月11日(木)13時半~16時半

場 ①③中央公民館②各実習場所

対 認知症サポーター養成講座を受けたことがある人 **先** 20人

内 ①③認知症に関する講義やグループワーク②デイサービスなどでの体験実習

申 問 10月24日(金)までに高齢福祉課
(☎77・0505 FAX71・1355)

健康・福祉

手話通訳者全国统一試験対策講座(全3回)



日 11月5・19・26日(水)
18時半~20時半

場 中央公民館 **先** 10人

対 市内在住・在勤で、県手話通訳者認定試験の申込者

内 実技試験の対策

申 10月1日(水)~29日(水)に障碍福祉課で配布する申込書(市HPからダウンロード可)を同課へ持参またはファクス

問 同課(☎77・9110 FAX72・8086)

健康・福祉

介護保険住宅改修受領委任払い事業者向け研修会



市に登録が必要な「受領委任払い」で住宅改修工事を実施する事業者向けの研修会を開催します。

日 11月14日(金)13時15分~16時

場 市役所 **先** 110人

対 住宅改修事業者、ケアマネジャーなど

申 問 10月1日(水)から配布する申込書を、6日(月)~31日(金)に介護保険課へ持参またはファクス(☎77・2136 FAX71・1355)



教育・人権

市戦没者追悼式

日 10月31日(金)14時~15時半
場 ソリオホール
対 戦没者の遺族(対象者には9月下旬に案内状を送付しています。未着の場合、せいかつ支援課にご連絡ください)
問 同課(☎77-2143 FAX77-2171)

環境

コンポストバッグで生ごみゼロに3週間みんなでチャレンジ!

家庭の生ごみを微生物の力で堆肥に変えることができるコンポストバッグで、ごみの削減に取り組もう。
日 10月14日(火)~11月3日(祝)
先 100人
申 10月12日(日)までに二次元コード
問 株地球Labo(☎050-3701-1379)



環境

宝塚を美しくする市民運動

市内の一斉清掃に参加しませんか。
日 11月9日(日)
申 10月6日(月)~11月4日(火)に生活環境課で配布する実施計画票(市HPからダウンロード可)を提出
問 同課(☎77-2074 FAX71-1159)



環境

狂犬病予防注射と注射済票の装着は義務です

今年度の狂犬病予防注射がまだの場合は、速やかに注射を受けてください。病気などで注射が困難な場合は、獣医師の診断書と猶予申請が必要です。

問 生活環境課(☎77-2074 FAX71-1159)



環境

剪定枝ごみの戸別収集を行っています

戸別収集の対象
 自分で自宅の庭木を剪定したもの▷直径5cm以下、長さ50cm以下のもの▷ひもで縛り、1束5kg以下のもの
日 平日のみ
申 収集希望日の前日(土・日の場合は前金曜)正午までに予約・受付センター
問 同センター(☎87-3363 FAX81-1941、9時~17時)



まちづくり

公共施設(建物施設)保有量最適化への取り組み

令和元(2019)年度に建物施設の保有量最適化に関する方針を定め、市が保有する建物施設の床面積を令和17(2035)年度までに6.2%削減する目標を掲げています。各施設の取り組み状況は、市HPをご覧ください。
問 施設マネジメント課(☎77-2233 FAX74-8997)



まちづくり

まちを楽しくするまちづくりワークショップ・説明会

武庫川河川敷で音楽フェスをやってみたい、カヌー体験をやってみたいなど、楽しいアイデアを一緒に実現しませんか。

ワークショップ(全5回)

日 11月8日・12月13日・来年1月10日・2月7・28日(土)14時~17時
場 文化創造館、男女共同参画センターなど **先** 20人
対 市内在住・在勤・在学または本市にゆかりのある人で、来年度の社会実験に参加できる人
申 11月7日(金)までに二次元コードから

事前説明会

日 10月11日(土)13時半~14時半 **先** 50人 **場** 中央公民館
内 昨年実現したアイデアの紹介、ワークショップの内容やスケジュールなど
問 市街地整備課(☎77-2092 FAX74-8997)



まちづくり

ハロウィンジャンボ宝くじ発売中

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ています。ぜひ県内の売り場やインターネットでご購入ください。

日 10月19日(日)まで
問 (公財)県市町村振興協会(☎078-954-6020)



まちづくり

明るい選挙啓発①標語②ぬりえを募集

選挙権の大切さ、政治意識の向上を呼びかける作品を募集します。入賞者には賞状と副賞、また応募者全員に参加賞あり。

対 ①市内在住・在勤・在学の人
 ②市内在住または市内幼稚園・保育所・認定子ども園に在籍の未就学児
申 10月1日(水)~11月14日(金)に選挙管理委員会事務局へ郵送または持参
問 同委員会事務局(☎77-2032 FAX74-1818)



令和6年度ぬりえ優秀賞

まちづくり

栗園再生プロジェクト第3期生を募集

西谷地区で地域住民と栗を栽培しませんか。収穫した栗は分配します。
日 12月~来年11月
場 西谷地区の遊休栗園(大原野)
¥ 最大1万5千円 **先** 5人
対 自家用車で西谷地区まで通える18歳以上
申 10月1日(水)~31日(金)に二次元コード
問 市西谷地区まちづくり協議会(☎91-1788)



日 日時
 場 場所
 料 料金
 抽 抽選
 先 先定員(先着)
 対 対象者
 内 内容
 申 申し込み
 問 問い合わせ
 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 往はがき(85円)または往復はがき(170円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな)を記入)



PICK UP EVENT



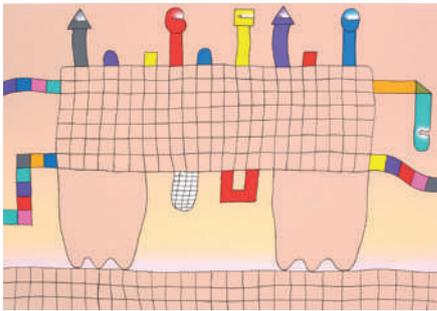
申がないものは
予約不要

元永定正と表現の場をひらくアートプロジェクト もーやんのオープンアトリエ



「もーやん」こと、現代美術家で宝塚市大使の故・元永定正の作品展示を中心とした参加型アートプロジェクト。

- 日** 10月3日(金)～11月3日(祝)10時～18時
(最終入場は17時半まで)
- 場** 文化芸術センター
- ¥** 千円(会期中は何度でも入場可)、高校生以下無料、障害者手帳持参で障害者と同伴者1人無料
- 問** 同センター
(☎62・6800 FAX62・6880、月曜休館)



元永定正《すこしゆれている》1985 46×65cm

青少年向け 宝塚歌劇 2階席市民貸切公演



- 日** 来年1月25日(日)11時
- 場** 宝塚大劇場
- ¥** S・A席千円、B席500円(1枚あたり手数料110円)
- 抽** 千人
- 対** 市内在住・在学の小学生～高校生と保護者
- 内** 星組公演
ビート・シアター「恋する天動説」—The Wand'rin' Stars—
ギャラクシーレビュー「DYNAMIC NOVA」
主演=暁千星、詩ちづる
- 申** 10月1日(水)正午～28日(火)に二次元コード
※1申し込みにつき、同一席種3枚まで
(保護者の同伴は1人まで)
- 問** 観光にぎわい課
(☎77・2012
FAX74・9002)



© 宝塚歌劇

宝塚植木まつり



自宅の庭やバルコニーを彩る季節の花・植木の販売や、園芸ワークショップのほか、包括連携協定を結ぶ園田学園大学の学生によるキッチンカーも出店。

- 日** 10月10日(金)～13日(祝)10時～17時
(最終日は16時まで)
- 場** 山本新池公園
- 園芸相談会**
- 日** 10月11日(土)・12日(日)13時～15時
- 内** プロの園芸家からアドバイスをもらえます

オークションイベント GREEN HUNT

- 日** 期間中11時～正午、14時～15時
- 内** 各店舗が、植木や観葉植物を1日2品限定で出品します

- 問** 農の魅力創造課
(☎78・6071
FAX77・2133)



あいあいパークイベント情報



- 日** いずれも10時半～17時
秋のバラフェア=10月18日(土)～11月16日(日)
ROSE×ROSEフェア=10月18日(土)～11月16日(日)
パンジー・ビオラフェア=10月18日(土)～12月27日(土)

25周年記念イベント

- ◆バラ限定!あいあいパークのオークション
- 日** 10月19日(日)、11月9日(日)14時～15時
- 内** ブランド苗やスタンダード仕立てのバラをお得に購入しよう。※切り花の出品はありません
- ◆カルチャーワークショップフェア
- 日** 11月8日(土)・9日(日)10時～正午、13時～16時
- 内** 編み物、リースのブローチ、ペン字、ガラスアートなど
- ◆25周年あいあいマルシェ
- 日** 10月10日(金)～13日(祝)・25日(土)・26日(日)、11月1日(土)・2日(日)10時～17時
- 内** 雑貨やお菓子、パンなどの手作り品を販売
- 問** 同施設(☎82・3570 FAX82・3571)



PICK UP EVENT



申がないものは
予約不要

クレジットカードの仕組みと 賢い使い方講座



クレジットカードの仕組みやメリット、利用時の注意点など、クレジットに関する知識の専門家「クレカカウンセラー」から学びましょう。

- 日** 10月29日(水)14時～15時半
- 場** ピピアめふ
- 抽** 40人
- 対** 市内在住・在勤・在学の人
- 内** 講師は㈱ジャックス大阪第1コレクションセンター長の板澤幸一
- 手** あり
- 申** はがきに、〒住所、希望者全員分の名前、電話番号と手話通訳の要否を記入し、〒665-0852売布2-5-1 ピピアめふ1・5階 消費生活センター「クレジットカード講座係」へ。10月17日(金)必着。電話・ファクスも可
- 問** 消費生活センター
(☎81・4185 FAX83・1011)



先着40人!健康・生きがい 就労トライアル説明会



「コープさん」でおなじみのコープこうべで、3カ月の就労トライアルにチャレンジしませんか。



- 日** 11月5日(水)14時～16時
- 場** 中央公民館
- 対** おおむね60～80代
- 申** 10月7日(火)9時半～21日(火)17時までに電話または専用フォーム

就労トライアル内容

仕事内容=品出し、レジ打ち、倉庫整理など
 期間=3カ月間(1日3時間程度×週2回)
 時給=1116円から
 勤務地=市内にあるコープこうべ各店舗
 ※内容や開始時期は店舗によって異なります。詳細は説明会にて

- 問** 地域福祉課
(☎77・2076 FAX71・1355)



市民教養講座 SNSと選挙の現在と未来

- 日** 10月23日(木)14時～16時
- 場** 中央公民館
- 先** 150人
- 内** SNSやネット世論の特徴について、最新の知見を提供します。講師は立命館大学の谷原つかさ准教授
- 手** あり
- 保** あり(先 3人 対 未就学児 申 10月10日(金)まで)
- 問** 選挙管理委員会事務局
(☎77・2032 FAX74・1818)

公民館まつり



- 日 場** 西公民館=11月1日(土)～3日(祝)
中央公民館=11月8日(土)・9日(日)
- ¥** ワークショップ、小物制作などは有料
- 内** 公民館利用グループによる手工芸・絵画・書道などの作品展示や、ダンス・楽器演奏などの発表
- 手** あり(申 10月15日(水)まで)
- 問** 西公民館(☎77・1200 FAX77・1446)
中央公民館(☎73・6600 FAX73・6012)

iPhoneの使い方を学べる 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。

11月の講習会(各2時間)

7日(金)	10時	①マップ、カメラの使い方
	14時	②スマホの安全な使い方
14日(金)	10時	③LINE、スマホ決済のやり方
	14時	④YouTubeの楽しみ方

- 場** 西公民館
- 抽** 各回20人
- 対** 60歳以上の市民
- 手** あり(申 10月10日(金)まで)
- 申** はがきまたはファクスで、〒住所、名前、生年月日(同一世帯から複数参加の場合は全員分)、電話番号、希望の講座番号(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。10月10日(金)必着
- 問** 同課
(☎77・2004 FAX77・2150)



日 日時
場 場所
料 料金
抽 抽選
先 先着(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 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(85円)または往復はがき(170円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな)を記入)



PICK UP EVENT



申がないものは
予約不要

全国紙芝居まつり宝塚大会 あっちこっち紙芝居



10月18日(土)・19日(日)に開催の「全国紙芝居まつり宝塚大会」のオープニングイベントとして、全国各地から集まった紙芝居名人が市内4カ所^で紙芝居を実演します。詳しくは二次元コード。

- 日 10月18日(土)10時半～11時半
- 場 ソリオメインプラザ、文化芸術センター、中央図書館、西公民館
- 内 出演者は長野ヒデ子(神奈川)・荒木文子(茨城)・宮崎二美枝(東京)ほか
- 問 同実行委員会の桐畑さん(☎090・7763・3250)



2023年川越大会の様子

みんなのディスコ in TAKARAZUKA

障^{がい}の^有無、国籍、性別を問わず、音楽で心がつながるダンス企画。

- 日 10月12日(日)14時
- 場 文化創造館
- 先 80人(当日直接会場へ)
- 問 同館
(☎87・1136 FAX87・1191、月曜休館)



たからづか・ピース・ウォーク



中山寺の戦跡や戦争に関する史跡をめぐり、本市と戦争の関わりを学ぼう。

- 日 10月25日(土)9時半～11時半
(荒天中止)
- 場 阪急中山観音駅 集合
- 先 30人 対 市内小・中学生と保護者
- 手 あり(申 10月17日(金)まで)
- 申 10月17日(金)までに二次元コード
- 問 人権平和・男女共同参画課(☎77・9100 FAX77・2171)



昨年の様子

介護を考える市民フォーラム



17回目となる今年は長尾クリニック元院長の長尾和宏医師による講演「認知症はこうすれば良くなる」と、元タカラジェンヌで俳優の汐美真帆による歌とトークショー。

あわせて、「宝塚万国博覧会」をテーマとする作品展を開催。優秀作品の表彰式を行います。

- 日 11月8日(土)13時～16時
- 場 ソリオホール
- 手 あり 保 あり(申 10月24日(金)まで)
- 申 メール(oubo1108@takarazuka-kaigo.net)またははがきに住所、名前(同伴者含む)、参加人数、連絡先を記入し、〒665-8665(住所不要)介護保険課市民フォーラム係へ。10月1日(水)～24日(金)(必着)
- 問 介護保険課(☎77・2069 FAX71・1355)



長尾和宏



汐美真帆

プクプクほっこり! 宝塚温泉とタンサン探訪コース



開湯800年の歴史を持つ宝塚温泉の歴史や現在の様子を、宝塚文化財ガイドソサエティのガイドで散策します。

- 日 11月27日(木)9時半～正午
- 場 宝塚ゆめ広場集合 抽 20人
- 申 二次元コードまたははがきに住所、名前・年齢(同伴者含む)、電話番号、メールアドレスを記入し、〒665-8665(住所不要)観光にぎわい課観光あるき係へ。10月10日(金)～11月7日(金)必着。ファクス可
- 問 同課(☎77・2012 FAX74・9002)

男女共同参画プラン推進フォーラム 「女の子たち風船爆弾をつくる」



作家・漫画家・アーティストの小林エリカによる講演会。先の戦争で東京宝塚劇場に集められた知られざる「少女たちの戦争」の真実の物語を語ります。

- 日 12月14日(日)13時半～15時半
- 場 ソリオホール 先 250人 保 手 あり
- 申 問 1申し込み2人まで。10月3日(金)から二次元コードまたは男女共同参画センターに電話(☎86・4006 FAX83・2424)





EVENT



申がないものは予約不要

イベント情報

公民館

中央公民館 ☎69・6831 FAX73・6012 西公民館 ☎77・1443 FAX77・1446
東公民館 (来年3月末まで休館中)



守ろう平和・なくそう戦争展

日 10月11日(土)・12日(日)10時~18時
(12日は16時まで)
場 西公民館
内 人権・平和に関するパネル展やDVD
上映など
問 同展宝塚副代表の茅野さん
(☎090・3269・6944)

宵まちコンサート♪歌謡レビュー 「乾杯タカラヅカCity!」

日 10月25日(土)16時~17時
場 中央公民館
内 宝塚市を題材に昭和の時代を描くレ
ビューショー。出演はさくらさくらカ
ンパニー
問 同館

武庫川のかわらの石 ①事前講習会②観察会

日 ①10月26日(日)10時~11時半、
13時半~15時②11月2日(日)10時半~13時半
場 ①中央公民館②武庫川河川敷
¥ ①各回千円 先 ①各回60人
申 問 10月2日(木)から(公財)益富地学
会館(☎075・441・3280
FAX075・441・6897)



犯罪被害者等支援 啓発講演会

日 11月11日(火)14時半~16時
15分 場 中央公民館 先 70人
保 手 あり(申 10月28日(火)まで)
申 11月4日(火)までに二次元コード
問 防犯交通安全課
(☎77・2020 FAX71・3336)



ECO講座「地球温暖化・ 気候変動対策について」

日 11月22日(土)
13時半~15時半
場 中央公民館 先 50人
申 問 11月19日(水)までに二次元コード
または環境エネルギー課
(☎77・2070 FAX71・1159)



フラワーアレンジメント

日 11月20日(木)10時~正午
場 中央公民館 ¥2千円 先 8人
内 造花を使ったオリジナル
フラワーアレンジメント
申 問 10月16日(木)10時
から同館へ電話
(☎73・6011 FAX73・6012)



75歳健康づくり スタートアップ講座(全2回)

日 11月25日、12月2日(火)
13時半~15時半 場 中央公民館
対 来年3月末時点で75歳の市後期高
齢者医療制度被保険者 抽 30人
申 問 11月11日(火)までに二次元コード
または医療助成課
(☎77・9103 FAX77・2085)



無料落語会オバヤシバナシ

日 11月29日(土)14時~16時
場 西公民館
先 120人
内 演目は「紺屋高尾」ほか
申 二次元コード
問 社会人落語団体「午後の小唄」の
島井さん(☎090・9987・1942)



大規模改修工事に伴い 東公民館を休館

期間中は駐車場も閉鎖します。
来年4月からの予約方法など詳しくは二
次元コードから。
日 10月1日(水)~来年3月31日(火)
問 東公民館
(☎89・1567 FAX89・1692)



男女共同参画センター

☎86・4006 FAX83・2424



宝塚生活大学 受講生募集

日 10月22日(水)14時~16時 抽 40人
内 テーマは「日本の食料・世界の食料」。講師は
県農漁村社会研究所理事長の保田茂さん
申 問 10月16日(木)までに(特非)消費者協会
宝塚へ電話、ファクスまたはメール
(☎FAX81・4175
✉syouhisya_takarazuka@yahoo.co.jp)



過去開催の様子

おひとり様の老後対策セミナー

日 10月4日、11月1日、12月6日(土)
13時半~16時
内 遺言書、自身の死後事務、認知症に備
えた後見人の決め方など
問 (特非)相続遺言・交通事故支援センター
の赤司さん(☎080・5312・0823
✉lalamasaru@gmail.com)

子育てをひと休み 映画の時間

日 11月26日(水)10時~12時15分
先 20人
対 子育て中の人
内 子育てから少し離れてリフレッシュしませんか。
上映作品は「マダム・イン・ニューヨーク」
保 あり(先 10人 対 1歳以上の未就学児
申 11月18日(火)まで)
申 10月3日(金)から二次元コード
問 同センター



©Eros International Ltd.
発売元：アミューズソフト

図書コーナーを利用しませんか

同センターでは、女性問題や男女共
同参画に関する図書を中心に、雑誌や
コミックなどを多数所蔵しているほか、
DVD視聴コーナーもあります。ぜひご利
用ください。
問 同センター



日 日時 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 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(85円)または往復はがき(170円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入



申がないものは予約不要

ソリオホール

☎81・8200
FAX81・4791



さろんdeたまゆら

日 10月11日(土)13時半~15時半
内 「女の橋」「耳なし芳一の話」「ブリオッシュのある風景」などの舞台朗読
問 朗読グループ玉響の会の難波さん (☎88・6107)

音でつなごう!春夏秋冬

日 11月9日(日)14時~15時
内 音楽療法士による来場者参加型の無料コンサート
申 問 10月30日(木)までに二次元コードまたは(一社)県音楽療法士会の井上さん (☎090・7754・2433)



シネマ イン ソリオ「ゴッドマザー ~コシノアヤコの生涯~」

日 12月18日(木)①10時半②14時半
¥ 千円(当日1200円) 対 小学生以上
内 世界的デザイナーの生涯を映画化。主演は大地真央
保 ②のみあり(先 2人 対 生後4カ月~小学生 申 12月9日(火)まで)
申 問 10月14日(火)10時から市文化財団 (☎85・8844 FAX85・8873)

国際・文化センター

☎76・5917 FAX76・5918 (水曜休館)



オール宝塚写真展

日 10月16日(木)~21日(火)
10時~17時(最終日は15時まで)
内 市内写真クラブから選出された力作100点を展示します。「小学生わくわく感動写真コンテスト」の作品も展示
問 宝塚写真協会の竹田さん (☎090・3614・8481)



外国にルーツのある子どもと保護者の集まり「なないろルーツのおへや」

日 10月11日(土)・24日(金)10時~正午
内 子どもを遊ばせながら、保護者はゆったりお茶を飲み、お話ししよう。24日(金)は野上児童館のスタッフが来て、ハロウィーンマントを作ります
問 (特非)市国際交流協会 (☎76・5917 FAX76・5918)



多文化交流ひろば

「世界って、こんなに違う!」
日 10月25日(土)13時半~15時半
¥ 500円 先 25人
内 6つの国で暮らしてきたマレーシア出身のナディア・リズアンによる生活習慣や言葉の違い、世界共通の人のあたたかさ、弁護士のキャリアを経て歩んできた人生のエピソードなど。英語を交えた日本語で講演します
申 問 (特非)市国際交流協会 (☎76・5917 FAX76・5918)

懐かしの名画劇場「クオ・ヴァーティス」

日 10月17日(金)13時~15時50分
先 45人
内 古代ローマを舞台に、1951年に制作されたアメリカ映画を無料で上映。日本語字幕あり
申 問 10月10日(金)から(特非)市国際交流協会 (☎76・5917 FAX76・5918)

ベガ・ホール

☎84・6192 FAX84・9772 (水曜休館)



ノルテウインドオーケストラ 定期演奏会

日 10月13日(祝)14時~16時半
内 宝塚北高校OB吹奏楽団主催の演奏会。曲目は「魔法の宅急便コレクション」ほか
問 同吹奏楽団の福西さん (☎080・2418・6522)

弦楽集団 悠 定期演奏会

日 10月26日(日)14時~15時半
内 弦楽合奏による演奏会。曲目はスク「弦楽のためのセレナーデ」ほか
問 同楽団の明楽さん (☎090・8147・2665)

ティーンズ・フレッシュ・コンサート

日 11月4日(火)14時半
対 小学生以上
内 県立西宮高校音楽科第41期生のアンサンブルやピアノ演奏
問 同校 (☎0798・52・0185)

宝塚市民合唱祭

日 11月8日(土)・9日(日)13時
¥ 各日500円
内 市内で活動している合唱団が多数出演。児童合唱からシルバーコーラスまで、全38団体が歌声を披露します
申 問 同ホール



いにしへのひびきにのせて チェンバロコンサート

日 11月28日(金)14時
¥ 千円(当日1500円) 対 小学生以上
内 ピアノの原型となった古楽器・チェンバロで、J.S.バッハの「フランス組曲」を演奏します。出演は中田聖子
申 問 10月3日(金)10時から同ホール



市民のためのオルガンコンサート ~オルガンで祝うクリスマス~

日 12月12日(金)13時半
¥ 800円(当日千円)
対 小学生以上
内 パイプオルガンの音色でクリスマスをお祝いしよう。出演は桑山彩子、曲目はJ.S.バッハ「パストレラ ヘ長調」、ジグー「ノエルによるラプソディ」ほか
申 問 10月9日(木)10時から二次元コードまたは同ホール





EVENT



申がないものは予約不要

イベント情報

文化芸術センター(たからば)

☎62・6800 FAX62・6880(月曜休館)



食育パネル展

日 10月4日(土)~13日(祝)
内 テーマは「食品ロスを意識しよう」
問 健康センター
(☎86・0056 FAX83・2421)

秋バラの管理方法

日 10月26日(日)14時~14時半
先 20人(当日直接会場へ)
対 小学生以上
内 センター庭園の秋バラを使用して、
専門家が管理方法を実演
問 同センター

たからの市

日 10月12日(日)10時半~16時 内 西谷朝市(売り切れ次第終了)など
問 同センター

食育を体験しよう

日 10時半~14時半
問 健康センター(☎86・0056 FAX83・2421)



たからばかみしばい

かえっこバザール(おもちゃの交換)

日 13時半~16時 場 花のみち・さくら橋公園 日 13時半~14時15分

ジャパンコーヒーフェスティバル

日 10月31日(金)~11月3日(祝)10時~19時(初日は正午から、最終日は17時まで)
¥ 1800円(当日2千円)。コーヒーチケット3枚、パンフレット付き
申 問 観光にぎわい課
(☎77・2012 FAX74・9002)

宝塚市展 作品募集

¥ 2千円(30歳未満は500円) 対 16歳以上
内 洋画・写真など7部門の作品募集
申 10月9日(木)~31日(金)に二次元コード、はがきまたは持参
問 市文化財団
(☎85・8844 FAX85・8873)



文化創造館

☎87・1136
FAX87・1191(月曜休館)



3館おさんぽラリー

日 10月3日(金)~2月1日(日)
場 文化創造館、手塚治虫記念館、文化芸術センター ¥ 各入館料
内 3館を巡りクイズに答えよう。プレゼントあり
問 文化政策課
(☎77・2009 FAX77・2171)

チラシデザインを考えるワークショップ

日 11月8日(土)13時~16時
¥ 千円
先 10人
内 講師はグラフィックデザイナー、ダンサーの升田学さん
申 問 10月3日(金)10時から同館へ電話

高曲伸和リサイタル

日 11月26日(水)13時半~15時半
¥ 4千円(当日4500円) 先 150人
内 心躍る調べをクラシック仕込みの歌声でお届け
申 問 前日までに二次元コードまたは同実行委員会(☎050・6883・8972)



公益施設

さらら仁川 北館 2・3階

☎0798・52・7686 FAX0798・52・7722



ピピアめふ 1 4~6階

☎85・2274 FAX85・2273



講演会「高齢社会について考える」

日 10月5日(日)14時~16時半
場 ピピアめふ
先 100人(当日直接会場へ)
対 市内在住の高齢者
内 医師による講演と笑いヨガセミナー
問 宝塚ロータリークラブ
(☎83・1110)

REUSE服の交換会

日 10月12日(日)・13日(祝)11時~16時
場 ピピアめふ
内 持参した服1枚と、会場の服1枚を無料で交換できます(1人10点まで)
問 同施設



ハロウィンパーティー

日 10月19日(日)10時半~正午
場 ピピアめふ 先 30組
対 3歳以下の子どもと保護者(兄弟参加可)
内 ハロウィンの仮装で参加して、外国人の先生と一緒に遊ぼう。お菓子のプレゼントあり
申 問 前日までに施設HPまたは電話



珈琲教室~自宅で味わえる本格の一杯~

日 10月21日(火)13時~15時
場 さらら仁川 ¥ 2千円
先 20人 対 18歳以上
内 コーヒーマスターから、家庭で楽しむ高品質なスペシャルティコーヒーを学ぼう
申 問 10月3日(金)~前日に施設HPまたは電話



親子で楽しくキッズメイクレッスン

日 11月3日(祝)10時半~正午
場 ピピアめふ
¥ 千円 先 10組
対 5歳~小学生と保護者
内 子どものコスメ選びとキッズメイク
申 問 10月3日(金)~前日に施設HPまたは電話

甘酒のお料理レッスン&発酵ランチ付き

日 11月19日(水)~21日(金)10時半~13時(いずれか1日)
場 ピピアめふ ¥ 1600円
先 各日20人 対 18歳以上
内 発酵についての話とランチプレート作り
申 問 参加希望日を10月3日(金)~11月12日(水)に施設HPまたは電話

昼下がりのJAZZコンサート

日 11月9日(日)13時、15時(各1時間)
場 ピピアめふ ¥ 800円(当日1100円)
対 小学生以上
内 4人組バンド「ファニー・フレンズ」による映画音楽やスタンダードジャズ、ポピュラーミュージックのコンサート
申 問 前日までに施設HPまたは電話



工事に伴う貸館の利用制限

換気設備改修工事に伴い、貸館の利用を制限します。
日 11月1日(土)~30日(日)
場 問 さらら仁川



日 日時 場所 ¥ 料金 抽 抽定員(抽選) 先 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 手話通訳・要約筆記 SCSサービスマスター SSサービスマスター H.P.: ホームページ
は 往 はがき(85円)または往復はがき(170円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入



EVENT



☑がないものは予約不要

スポーツセンター

☎87・5911 FAX81・0652



10月のワンデーテニス教室

- ☑ 月曜=6・20日、水曜=1・8・22日、木曜=毎週10時、日曜=5日9時20分(いずれも1時間半)
- ¥ 高校生以上1600円、中学生1300円
- 先 各日30人
- ☑ 高校生以上(日曜は中学生以上)
- ☑ 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

- 初めての利用前に受講必須
 - ¥ 1100円 対 中学生以上
 - ☑ 問 10月26日(日)以降の開講分は10月3日(金)から同センター受付窓口へ
- | 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)日夜コース | 18時半 | |

スポーツの日イベント

- ☑ 10月13日(祝)10時
- ☑ 市内在住・在勤・在学の人
- ☑ 新体力測定やリズムジャンプ、安久詩乃選手・林勇気選手によるアローバル教室など
- ☑ 問 スポーツ振興課 (☎77・9117 FAX71・1891)



外国人のためのバーベキュー

- ☑ 10月26日(日)正午~15時
- ¥ 1500円、小学生500円、未就学児無料
- 先 24人
- ☑ 外国人
- ☑ 一緒にバーベキューを楽しもう
- ☑ 問 10月2日(木)から(特非)市国際交流協会(☎76・5917 FAX76・5918)



市民新体操競技大会

- ☑ 10月26日(日)9時
- ¥ 1200円、小・中学生千円
- ☑ 市内在住・在勤・在学の小学生以上
- ☑ 種目は、ロープ・フープ・ボール・クラブ・リボン・徒手
- ☑ 問 10月6日(月)~12日(日)(日曜は17時まで)に同センター



安久選手



林選手

市民ソフトテニス大会(ダブルス)

- ☑ 11月2日(日)9時15分
- ¥ 1組千円
- ☑ 市内在住・在勤・在学の中学生以上または市ソフトテニス協会員
- ☑ 問 10月6日(月)~24日(金)(日曜は17時まで)に同センター



宝塚ダンスカーニバル

- ☑ 11月9日(日)正午~16時
- ¥ 1500円(当日1800円)
- ☑ 社交ダンス愛好家(初心者可)
- ☑ 内 ダンスパーティー
- ☑ 問 宝塚ボールルームダンス協会の浦田さん(☎090・3488・5393)



①市民陸上競技大会 ②小学生陸上競技記録会

- ☑ 11月22日(土)9時(小雨決行)
- ¥ 300円、高校生以下100円
- ☑ ①市内在住・在勤・在学の中学生以上
②市内在住・在学の小学5・6年生
- ☑ 問 10月7日(火)~26日(日)(日曜は17時まで)に同センター



花屋敷グラウンド

☎FAX072・744・2366



スポーツの日イベント

花屋敷Challenge 3days

- ☑ 10月11日(土)~13日(祝)
- ☑ 内 モルック無料練習会、卓球台無料開放、薄暮テニス男女混合団体戦(¥1500円)など。詳しくは施設HPから
- ☑ 問 同グラウンド



SUNDAYテニス

- ☑ 日曜 初級=9時~10時20分
中級=10時半~11時50分
- ¥ 各級1500円 先 各級12人
- ☑ 18歳以上(高校生不可)
- ☑ 内 ゲーム形式の練習。詳しくは施設HPから
- ☑ 問 同グラウンド



ナイターテニスレッスン

- ☑ 毎週金曜18時半~19時50分
- ¥ 9千円(4回分) 先 10人
- ☑ 初心・初級者
- ☑ 内 基本のショット練習。詳しくは施設HPから
- ☑ 問 同グラウンド



売布北グラウンド

☎FAX62・6511



売布北ワンデーテニス

- ☑ 初心=火曜10時、中級=火曜11時半・木曜10時、初級=金曜10時(各コース1時間25分)
- ¥ 1600円 先 各日15人
- ☑ 高校生以上
- ☑ 各回開始30分前から管理棟へ
- ☑ 問 同グラウンド

血流循環ヨガ

- ☑ 金曜11時~正午
- ¥ 各日1100円 先 各日10人
- ☑ 内 体をほぐしながら筋肉を鍛えて、老廃物をデトックスしやすい体を目指します
- ☑ 問 11月開講分は10月20日(月)から同グラウンド



その他開講中教室

詳しくは施設HPからご確認ください。

- 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(前半)(後半)
- ☑ 問 11月開講分は10月20日(月)から同グラウンド

秋の西谷を楽しもう!

宝塚ダリア園 秋季開園

日 10月1日(水)~11月3日(祝)9時~16時(最終入園15時半)
 料 300円、小学生100円、未就学児無料
 内 約300種10万本ものダリアを鑑賞でき、1本100円で好きな花を持ち帰れます。18日(土)・19日(日)は「ダリア花まつり」を開催。地元野菜の販売、飲食、秋植球根の販売、ダリア花釣りを実施
 問 ㈱佐曽利園芸組合 (☎91・0003 FAX91・1169)



紙ちょうちんワークショップ

日 10月12日(日)10時半~12時
 場 宝塚自然の家 先 10組
 料 千円(ごはん・みそ汁付き)
 内 貼り絵で紙ちょうちんを作ろう
 申 問 同施設HP (☎91・0303)



行灯のタベ

日 10月25日(土)17時~20時 場 宝塚ダリア園
 料 200円、小学生100円、未就学児無料
 内 星空や虫の声、バイオリンの音色を楽しもう。「紙ちょうちんワークショップ」で作った作品を持参するのもオススメ
 問 ㈱佐曽利園芸組合 (☎91・0003 FAX91・1169)



宝塚自然の家 にしたに先生イベント

①弓矢的的当てあそび
 ②パン作りと紙芝居
 日 10月①11日(土)②26日(日) 10時~正午
 料 ①800円②千円。いずれも昼食付き、2歳以下無料 先 ①60人②10組
 内 自然遊びの後、一緒に昼食を食べよう
 申 問 10月1日(水)から同施設HP (☎91・0303、木~日曜・祝日営業)



JR福知山線廃線敷ハイキング

①A	11月20日(木)・24日(休)10時~12時半	先 各日10人	各500円
②B		先 各日20人	
③C	11月22日(土)・25日(火)10時~12時半	先 各日20人	

内 宝塚観光ガイド夢さがし隊が旧福知山線廃線敷を案内します。
 ①武田尾~親水広場の往復(約3km)②武田尾~第2武庫川橋梁の往復(約4km)
 ③木ノ元バス停~武田尾(約5km) ※コース詳細は二次元コード
 申 10月1日(水)~31日(金)に二次元コード
 問 同隊の浦上さん (☎090・1446・1176)



山本おさんぽマルシェ and moreスタンプラリー

日 10月1日(水)~31日(金)
 場 阪急山本駅周辺
 内 参加店舗で買い物するともらえるスタンプを集めると、オリジナル手ぬぐいをプレゼント(先 200人)。ガイドツアーもあり(要予約)
 問 同実行委員会 (☎75・7336)



コーヒーとサンドイッチのすすめ

日 10月4日(土)18時~21時
 場 宝塚料理店
 内 TOBERAと宝塚料理店が、「お月見」をイメージした料理と飲み物を販売します
 問 TOBERA (☎98・0571)



「野鳥を通して自然を考える」講演会

日 10月5日(日)13時~14時半
 場 南口会館 先 50人
 内 野鳥を通して自然保護の大切さを学ぶ。講師はチームK共同代表の尾崎雄二
 問 宝塚野鳥の会の山尾さん (☎080・1486・8191)



10月の里山整備活動

日 場 桜の園「赤染山荘」=10日(金)・15日(水)・26日(日)
 山手台南公園=21日(火)
 ゆずり葉の森=2日(休)
 青葉台=28日(火)
 武庫山の森=5日(日)・18日(土)
 申 問 二次元コードまたは櫻守の会の清水さん (☎080・6165・6792)



お洋服の交換会

日 10月13日(祝)11時~17時
 場 平林寺会館
 内 自分の服と会場の服を無料で交換しよう。洋服を捨てずにシェアする環境にやさしい取り組みです。下着や水着、汚れた服は交換できません
 問 市街地整備課 (☎77・2092 FAX74・8997)

くらんど解放文化祭

日 10月23日(休)・24日(金)9時~20時半
 場 くらんど人権文化センター
 内 講演会、展示、ステージ発表、ブラスバンド、太鼓演奏など
 手 あり
 問 同センター (☎73・2222 FAX73・2223)

シルバーフェア

日 10月25日(土)10時~17時
 場 未広中央公園
 内 OSORA marketと市シルバー人材センターの共同開催。手芸品販売、軽食販売や働く車の見学、スタンプラリーなど
 問 ㈱プラムロックの村田さん (☎070・3289・7690)

おもちゃ診療所

日 10月25日(土)13時~14時半
 場 ぱらごこむ1
 料 材料費実費
 内 原則、毎月第4土曜に壊れたおもちゃを修理します。ボランティアも随時募集中
 問 宝塚ボランティアプラザzukavo (☎86・5001 FAX83・2425)

世界食料デー宝塚大会

日 10月25日(土)14時~15時半
 場 宝塚栄光教会
 先 120人
 内 世界の飢餓、貧困、自然災害に苦しむ人々の実情を学び、自分に何ができるかを考えよう
 問 同実行委員会の岩間さん (☎73・6076)

日 日時 場所 料 抽 定員(抽選) 先 定員(先着) 対 対象者 申 申し込み 問 問い合わせ先
 保 一時保育 手 手話通訳・要約筆記 SC サービスタウン SS サービスタウン HP: ホームページ
 往 往はがき(85円)または往復はがき(170円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入

市内の文化財を巡ろう!

歴史民俗資料館 旧和田家住宅

①古民家であそび!~絵本の読み聞かせ・伝承あそび体験~

日 10月19日(日)10時半~11時半
先 5組 対 4歳以上の子どもと保護者

②古民家で聴く和楽器

日 10月25日(土)14時~15時 ¥ 500円 先 25人
内 菊武粧子(箏)・井本蝶山(尺八)による和楽器の演奏
申 問 ①10月6日(月)~17日(金)②10月7日(火)~前日に社会教育課
(☎77・2029 FAX71・1891)



国登録有形文化財 旧松本邸

秋の一般公開

日 11月3日(祝)~9日(日)10時~16時
内 昭和12年に建築された洋風住宅の館内解説や紅茶ワークショップなど。詳細は二次元コード
問 中央図書館市史資料室 (☎85・0648)



国登録有形文化財 旧山田家住宅

子どもいけばな体験

日 11月1日(土)11時~正午
¥ 700円 抽 6人
対 小学2年生~高校生
内 生け花の先生が初心者にも丁寧に教えます。生けたお花は持ち帰り可
申 問 10月7日(火)~21日(火)に社会教育課 (☎77・2029 FAX71・1891)



秋の一般公開

日 11月7日(金)~9日(日)①解説付き見学10時~11時②自由見学11時~16時
¥ ①500円 抽 ①各日15人
内 大正10年に建築された近代和風住宅。会期中は解説付き見学や宝塚いけばな協会による生け花展示を実施
申 問 ①10月7日(火)~28日(火)に二次元コードまたは社会教育課 (☎77・2029 FAX71・1891)



わっしょいフレミラ秋祭り

日 10月25日(土)・26日(日)10時~15時
場 フレミラ宝塚
内 各種教室や同好会の作品展示。25日(土)は遊びや学びのブース、バザー、屋台の出店、きらきらひろばでの絵本の読み聞かせや工作など
問 同施設 (☎85・3861 FAX85・3882)

秋のダリアアート

日 10月25日(土)・26日(日) 場 ソリオ宝塚
内 元タカラジェンヌの梓晴輝監修によるダリアの生花を使った装飾を展示。26日(日)10時~16時はハロウィンマーケットを開催
問 ソリオ宝塚名店会事務局 (☎81・8206 FAX81・2816)

秋季チャレンジ乗馬教室

日 10月29日(水)13時半~16時
場 JRA阪神競馬場
¥ 千円 先 10人
対 18~40歳の初心者・未経験者
申 問 10月2日(休)~26日(日)に受講料と印鑑を持参しスポーツセンター窓口 (☎87・5911 FAX81・0652)

宝塚ハーフマラソン大会

公式試走会
日 10月26日(日)、11月15日(土)、12月14日(日)
対 1km7分ペースで走れる人
内 実際のコース(10マイル)を走ります
問 同大会HP



大会出場

日 12月21日(日) ¥ 有料 対 小学生以上
申 10月31日(金)までに二次元コードまたは「宝塚ハーフマラソン大会」係へ電話 (☎06・6191・6102、平日10時~17時・サンスポマラソンクラブ内)
問 同大会実行委員会事務局 (☎77・9117 FAX71・1891)

ボランティア募集

日 12月21日(日)
先 20人
対 高校生以上
内 会場内でのお仕事、給水、誘導など
申 問 10月1日(水)~10日(金)にスポーツ振興課 (☎77・9117 FAX71・1891)



傾聴ボランティア講座「誰とでも円滑なコミュニケーションを図るには?」

日 11月5・12・19日(水曜、全3回) 13時半~15時半
場 ぷらざこむ1 ¥ 千円 先 35人
内 吹田傾聴「ほほえみ」代表の長谷川美津代を講師に、コミュニケーションの鍵となる傾聴の知識と技法を学ぶ
申 問 11月4日(火)までに宝塚ボランティアプラザzukavo (☎86・5001 FAX83・2425)

市社会福祉大会

日 11月7日(金)
①式典13時半~14時50分
②講演15時~16時半
場 総合福祉センター 先 150人 手 あり
内 ①市内の社会福祉増進に貢献した人を表彰②「大規模災害時に発揮される市民力」をテーマに講演
申 問 前日までに二次元コードまたは市社会福祉協議会 (☎86・5000 FAX86・5069)



身体障害者補助犬シンポジウム

日 11月8日(土)13時~15時
場 ソリオ宝塚 手 あり
内 クイズや介助犬との介助作業体験に挑戦。触れ合いや質問コーナーあり
問 障碍福祉課 (☎77・9110 FAX72・8086)



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



施設マップ



日本文化を楽しむ会

「宝塚の歴史を訪ねて」
日 11月9日(日)10時~15時(雨天中止)
場 阪急清荒神駅→参道→清荒神清澄寺→すみれミュージアム
¥ 500円(入館料、昼食代含む)
先 20人
対 外国人(日本人も一緒に参加可)
申 問 11月6日(休)までに(特非)市国際交流協会 (☎76・5917 FAX76・5918)

じんけん講座Ⅱ

日 ①11月11・18日(火)②12月8日(月)・9日(火)10時~正午
場 ①教育総合センター②中央公民館
先 各回90人 内 部落差別を学ぶ
手 保 あり(申 11月4日(火)まで 保は先 2人 対 未就園児)
申 各回2日前までに二次元コード
問 学校教育課 (☎77・2040 FAX71・1891)



教育委員会だより

ことばの祭典 ①句会ライブ②ビブリオバトル

- 日 11月22日(土)①9時半～12時半②14時～16時
 場 西公民館
 先 対 ①小・中学生30人②小学生10人、中学・高校生5人
 内 ①俳人・坪内稔典と一緒に、俳句の審査や即興で俳句を詠む「句相撲」に挑戦しよう。投句はランダムで阪急逆瀬川駅改札前に展示
 ②自分の「押し本」の魅力を語り、来場者におすすめしよう。最優秀者には賞品あり
 申 11月7日(金)までに二次元コード
 問 ①学校教育課(☎77・2028 FAX71・1891)
 ②西図書館(☎77・1222 FAX77・2199)



①



②

市イングリッシュキャンプを開催しました!

あんな活動
こんな活動

8月6・7日に教育総合センターで「イングリッシュキャンプ」を開催し、中学生14人が参加しました。会話は英語のみという条件のもと、外国語指導助手(ALT)と「初めて日本を訪れた外国の中学生に日本食を作ろう」というテーマでグループごとにメニューを決め、買い出しから調理まで行いました。参加した生徒は英語を使う楽しさや達成感を味わい、国際的な視野を広げる機会となりました。

市は今後も子どもの国際交流事業に取り組んでいきます。

問 教育研究課(☎84・0946 FAX85・2281)



noteでもっと詳しく公開中

心の教育講演会

代表作「あらしのよるに」をはじめ、絵本や戯曲、小説など幅広く活躍する作家のきむらゆういちが、子どもが心豊かにたくましく育つための子育て・教育について、保護者・教職員向けに講演します。

- 日 11月1日(土)10時～正午
 場 ソリオホール
 先 100人
 手 あり
 申 10月4日(土)～30日(木)に二次元コード
 問 教育研究課(☎84・0946 FAX85・2281)



宝塚市の

おいしい

学校給食レシピ

秋の味覚を使った炊き込みごはん。煮汁と一緒に炊くことで、溶け出した栄養分も余さず取れます。サツマイモのホクホクした食感や甘味を楽しんでください。最後にゴマを振りかけてもおいしいですよ。

〈1人あたり〉エネルギー348kcal タンパク質5.5g 脂質0.7g 塩分1.7g

材料(4人分)

小豆	20g
煮汁・水	計400ml
サツマイモ	小1本
米	2合
塩	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1

作り方

- ①小豆を洗ってゆで、一度ゆで汁を捨てる。
- ②①に水を2カップ入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。煮汁は捨てずに冷ましておく。
- ③サツマイモを1cm角に切り、水(分量外)にさらす。
- ④炊飯器に米、小豆、煮汁と水(合わせて400ml)、水を切ったサツマイモ、Aを入れて炊く。

Point サツマイモを水にさらすとアクやデンプンが抜け、きれいな色味に仕上がります。

問 学事課(☎77・2039 FAX71・1891)

市公式 クックパッド



市内の小・中学校で提供している給食のレシピを公開しています

図書館だより



図書館HP

PICK UP

10月2日(木)～来年3月31日(火) 山本南分室を休室します

休室期間中の代替施設はひらい人権文化センターです。

日 月・火曜12時半～18時、木・土曜10時～18時(水・金・日曜、祝日、10月29日(水)～11月10日(月)は休室)

内 予約図書の貸し出し。※図書館の利用券で同センター図書室の蔵書の貸し出しはできません

問 中央図書館(☎84・6121)

聖光文庫展示「プチ国宝展」

日 10月25日(土)～11月24日(休)
10時～17時

場 中央図書館

内 同館で所蔵している絵巻「華厳縁起」(高山寺蔵)など、国宝の複製を展示します

リサイクル図書配布会

日 11月1日(土)・2日(日)10時半～15時

場 西図書館

内 不要になった図書を無料配布



子育て応援!～図書館利用のための託児サービス～

日 10月10・24日(金)
10時、11時(各1時間)

場 西図書館

先 各回4組(うち事前予約 **先** 2組)

対 市内在住の1歳以上の未就学児と保護者

申 事前予約は10月3日(金)10時から二次元コード



御殿山地域包括支援センター 出張相談会

日 10月30日(木)10時～正午

場 中央図書館

内 ベジチェックと血管年齢の測定会や体操、個別相談会など

問 同センター

(☎83・1336 FAX83・1337)

アコーディオン演奏会

日 10月26日(日)
14時～15時半

場 中央図書館

先 25人(保護者の同伴可)

対 小学生～高校生

内 アコーディオン奏者・かんのとしこによる演奏と、楽器に触れるワークショップなど

申 10月3日(金)10時から二次元コード



リサイクル雑誌配布会

日 11月8日(土)10時半、13時半
9日(日)10時～15時

場 西図書館

内 2023年以前の雑誌の無料配布(8日は **抽** 120人 **対** 図書館の利用券を持つ人。抽選で付録の後日配布あり)

申 8日のみ10月6日(月)～24日(金)に同館または図書館HP

みんなであそぼ! ぷちメンバー募集

日 11月17日～来年3月9日
10時半～11時(月曜、全5回)

場 西図書館 **抽** 7組

対 令和6(2024)年6月～11月生まれの子どもと保護者

内 絵本や手遊び、わらべうたなど

申 10月3日(金)10時～24日(金)18時に二次元コード



10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 10日(金)
中山台分室 (☎89・9606)	月・木曜 13時45分～17時	-
	土・日曜 10時半～17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 2日(木)

※西図書館11月開館日のお知らせ
1日(土)は開館、4日(火)は休館します。



移動図書館
すみれ号



移動図書館
すみれ号



その他の催し

10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	2日(木)10時半～正午	ブラームス「ピアノ協奏曲第1番」	
	おはなしかい	4・25日(土)10時半～11時 18日(土)14時半～15時	幼児～小学生	
	ぱたぽんの絵本の庭	11日(土)①10時半②11時 ③11時半	①②3～5歳③6歳以上 大人は入室不可	
	落語のじかん	11日(土)14時半～15時	「長短」「天狗裁き」	
	ずっと読書の楽しみを!	12日(日)10時～正午	名前、住所、電話番号を patapon.takaraduka@gmail.comへ	
	上映会	①12日(日)14時半～16時10分 ②19日(日)10時半～11時半	①「マンハッタン」②「それいけアンパンマン 恐竜ノッシーの大冒険」	
	えほんであそぼ	13日(祝)10時半～11時	10カ月～2歳と保護者	
	「生きるのヘタ会?」	13日(祝)14時半～15時半	日常の悩みやモヤモヤを共有しよう	
	かみしばい	19日(日)14時半～15時半	幼児～小学生	
	かみしばいと おはなしのひろば	24日(金)10時半～11時半	1～3歳と保護者	
	手話で楽しむ 絵本の世界	27日(月)14時～15時半	問 障 ^{がい} 福祉課 (☎77・9110 FAX72・8086)	
	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	①5日(日)10時半～12時半 ②25日(土)10時半～12時25分	①「カーズ」 ②「プラダを着た悪魔」
えほんのへや		12・26日(日)10時半～11時	-	
出前児童館		21日(火)14時～16時45分	問 高司児童館(☎76・0205)	
2歳からの みんなであそぼ!		27日(月)10時半～11時	2～3歳と保護者	



子ども・子育て



地域の子育て支援団体に助成



- 対** 市内に活動拠点があり、構成員が5人以上(3分の2以上は市民)で、子育て支援活動を継続的に実施できる団体
- 内** 10月～来年3月に実施する子育て支援活動に対し、最大3万円を助成(学生ボランティア参加の場合は加算あり)
- 申** 子ども家庭支援センターなどで配布する申込書を10月1日(水)～31日(金)に同センター
- 問** 同センター(☎85・3862 FAX85・3886)

就学時健康診断

- 来年少学級に入学する幼児を対象に、内科・歯科健診、視力検査などを入学予定の小学校で実施します。
- 対** 平成31(2019)年4月2日～令和2(2020)年4月1日生まれの幼児(保護者の同伴必須)
 - ※健診日などを記載した通知書が10月8日(水)までに届かない場合や、健診を欠席する場合は、学事課へご連絡ください
 - 問** 同課(☎78・6063 FAX71・1891)

放課後児童クラブ新年度入所説明会



- 日** 11月7日(金)16時45分から
- 場** 各小学校
- 対** 新小学1～6年生の保護者
- 申** 10月31日(金)までに二次元コード
- 問** アフタースクール課(☎77・2030 FAX77・2800)
- ※入所申し込みの詳細は本誌11月号に掲載します

市立幼稚園・認定こども園 オープンスクール

園名	実施日(11月)	園名	実施日(11月)
西谷	13日(水)・14日(木)	丸橋	20日(水)・21日(木)
未成	18日(火)	長尾	25日(火)・26日(水)
仁川	19日(水)・20日(木)	宝塚	26日(水)・27日(木)
安倉	20日(水)・21日(木)		

- 対** 未就学児と保護者
- 先** 各園により異なる
- 申** 各園に電話(電話番号は二次元コードから)
- 問** 幼児教育センター(☎77・2132 FAX71・1891)



里親制度説明・相談会



- 10月は里親月間です。制度の説明や体験談の講話後、個別相談を受け付けます。当日参加も可。
- 日** 10月8日(水)13時半～15時半 **場** COLERUめふ
 - 申 問** 北摂・丹波地区里親会事務局 里親支援センター ウェルこころ(☎072・755・7118)



妊娠・子育てをサポートします

申 問 健康センター(☎86・0056 FAX83・2421)

対象事業	内容
産後ケア事業	助産師などが訪問型・通所型・宿泊型で産後の心身回復と育児を支援 対 市内在住の産後1年(1歳の誕生日の前日)までの母親と乳児 ¥ 自己負担あり
初回産科受診料支援事業	妊娠の診断のための初回産科受診料を上限1万円まで助成 対 市民税非課税世帯など低所得の妊婦
新生児聴覚検査費助成事業	新生児聴覚検査費用①上限5千円②全額を助成 対 ①市民税非課税世帯②生活保護世帯



妊産婦・乳幼児の教室・相談

申 問 健康センター(☎86・0056 FAX83・2421)

事業名	日時 場所	対象	備考
両親学級	10月19日(日)9時半～11時半 中央公民館	妊娠5カ月以上の妊婦とその夫など	先 15組 申 10月2日(水)9時から電話または市HP
ニコニコ育児相談	10月23日(木)13時～14時半 健康センター	乳幼児と保護者	申 10月16日(水)までに電話。 当日は母子健康手帳と相談票を持参
離乳食学級	10月24日(金)13時半～14時半 健康センター	令和7年4～6月生まれの乳児の保護者	先 14人 申 10月2日(水)9時から電話または市HP
妊婦歯科健診	11月14日(金)13時半～15時半 歯科診療所(健康センター内)	妊婦	先 16人 申 10月2日(水)9時から電話

日 日時 場所
保 一時保育 手 手話通訳・要約筆記
手 料金 抽 抽定員(抽選) 先 先定員(先着)
対 対象者 内 内容 申 申し込み 問 問い合わせ先
S S サービスステーション HP: ホームページ

ほっとエルフ

日 10月～来年2月の毎月1日(1月は11日)10時～正午
 場 総合福祉センター 先 10人
 対 不登校児・発達障(が)碍児の保護者
 内 子育てアドバイザーとの相談会
 申 問(特非)親子会エルフの西根さんにメール(☎080・5340・7341) ☒oyakokai-elf@jttk.zaq.ne.jp

おいしい離乳食

日 10月8日(水) 10時半～11時半
 場 ひばり子ども館
 先 4組
 対 0歳の子どもと保護者
 内 離乳食の試食や相談
 申 問 10月1日(水)から同館(☎FAX072・759・3770)



こもたのひろば ～あつまれ!0・1・2才さん!～

日 10月16日(木)10時～正午
 場 フレミラ宝塚 対 0～2歳の子どもと保護者(きょうだいの参加可)
 内 ハイハイレースや親子遊び、大型絵本の読み聞かせなど
 申 問 こもたの推進委員会(☒comotano.tk@gmail.com)

ミニ運動会

日 10月25日(土)10時半～11時45分
 場 山本山手子ども館
 先 20組
 対 未就学児と保護者
 内 親子で体を動かそう
 申 問 10月1日(水)から同館(☎FAX 89・3322)

市立保育所 子育て支援イベント いっしょに遊ぼう!いっぱい話そ!

日 10月29日(水)10時～正午、13時～15時
 場 中央公民館
 対 市内在住の未就園児と保護者
 内 絵本の読み聞かせ、親子制作(先 50人)、子育て支援事業の紹介、遊びコーナーなど
 申 問 地域子育て支援センターすこやか(☎73・1133FAX77・3096、わかくさ保育所内)、すくすく(☎84・0063FAX81・2717、米谷保育所内)



らくあC秋まつり

日 10月25日(土)13時半～15時半
 場 安倉児童館
 対 0～18歳と保護者
 内 「世界探検」をテーマに、ゲームやクイズ、展示を旅行気分を楽しもう
 申 問 同館(☎86・1762 FAX86・1764)

新米ママ・パパのふれあいタイム(全2回)

日 11月①4・11日(火)②12・19日(水)10時～11時半
 場 ①山本山手子ども館②くらんど人権文化センター(12日)、わかくさ保育所(19日)
 対 第1子で生後3～12カ月の子どもと保護者(初参加の人) 先 ①10組②15組
 内 親子ふれあい遊びや専門職からのアドバイス(②19日は離乳食の試食あり)
 申 問 ①10月1日(水)～28日(火)②10月9日(木)～11月5日(水)に各施設
 ①同館(☎FAX89・3322)②地域子育て支援センターすこやか(☎73・1133FAX77・3096、わかくさ保育所内)



健康センター出張相談

日 11月6日(木)10時半～11時半
 場 御殿山児童館
 先 15組
 対 未就園児と保護者
 内 保健師や歯科衛生士による相談会
 申 問 10月16日(木)から同館(☎85・5155 FAX85・1121)



親子ふれあい講座 イヤイヤ期をうまくのりこえよう!(全4回)

日 11月6・13・20・27日(木)10時～正午
 場 安倉児童館 先 10組
 対 1～3歳11カ月の子どもと保護者(初参加の人) 保 あり
 内 親子遊びやグループワークなどを通して子育てのヒントを見つけよう
 申 問 10月18日(土)までに同館(☎86・1762 FAX86・1764)

人形劇フェスタ宝塚

日 11月8日(土)14時～15時
 場 フレミラ宝塚 抽 180人
 対 市内在住で低学年以下の子どもがいる家族
 内 市内の活動グループや高校生・大学生による人形劇や手遊びなど
 申 問 10月6日(月)までに二次元コード
 問 子ども家庭支援センター(☎85・3862 FAX85・3886)



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 11月8日(土)10時～正午
 場 男女共同参画センター 先 6組
 対 0歳の子どもと保護者
 保 あり(先 5人 対 1歳以上の未就学児 申 10月31日(金)まで)
 申 問 10月3日(金)から二次元コード
 問 同センター(☎86・4006 FAX83・2424)



もぐもぐかみかみタイム(全2回)

日 11月10日(月)・13日(木) 14時～15時
 場 フレミラ宝塚 先 15組
 対 第1子で生後11カ月～1歳6カ月の子どもと保護者
 内 離乳食後期から完了に向けての専門職によるアドバイスや親子遊びなど
 申 問 11月4日(火)までに子ども家庭支援センター(☎85・3862 FAX85・3886)



ベビーダンス

日 11月11日(火)13時半～15時
 場 まいたに人権文化センター 先 12組
 対 市内在住の生後3カ月～おおむね1歳で首が据わった未就園児と保護者
 内 ストレッチや抱っこひもの装着方法
 手 あり(申 11月4日(火)まで)
 申 問 10月7日(火)から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)

骨盤底筋トレーニング

日 11月16日(日)14時～16時
 場 中央公民館
 料 500円 先 20人
 対 子育て家族、子育て支援従事者など。子ども同伴可
 保 あり(先 8人 申 前日17時まで)
 申 前日17時まで二次元コード
 問 市助産師会(☒takarazuka.midwives@gmail.com)



親子で遊ぼうなかよし講座(全2回)

日 11月18・25日(火)10時～11時半
 場 まいたに人権文化センター 先 10組
 対 市内在住の1歳の子どもと保護者(初参加の人)
 内 親子遊びや絵本を通じた子育て講話
 手 あり(申 11月13日(木)まで)
 保 あり(対 未就園児)
 申 問 10月1日(水)～11月7日(金)まで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)



このマークがついた記事は市LINE公式アカウントから申し込みができます



LINEでの予約方法



出前児童館・中高生タイム

PICK UP

季節性インフルエンザ・新型コロナのワクチン接種を開始

日 来年1月31日(土)まで

定期接種

¥ インフルエンザ1500円、新型コロナ8000円(期間中1回限り)

場 申 市内実施医療機関へ。阪神間7市1町以外の市区町村で接種する場合は、健康センターで事前手続きが必要

対 接種時に65歳以上、または接種時に60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、身体障害者手帳1級を所持する人

任意接種

対 上記以外で接種を希望する生後6カ月以上の人

場 ¥ 申 市内外の各実施医療機関へ

問 健康センター(☎86-0056 FAX83-2421)



インフルエンザワクチン



新型コロナワクチン

「いい歯の日」イベント

日 11月2日(日)10時半～14時半 場 中央図書館

先 250人(当日直接会場へ)

内 無料歯科健診・相談と歯科衛生士による歯みがき指導。来場者には、歯ブラシ、歯みがき粉などをプレゼント

問 市歯科医師会(☎78-6891 FAX78-6892)

市民歯の健康講座

日 11月8日(土)14時～16時 場 西公民館 先 70人

内 歯を守り健康寿命を延ばす取り組みを解説

手 あり 保 あり(先 10人 対 未就学児 申 10月29日(水)まで)

申 問 前日までに市歯科医師会

(☎78-6891 FAX78-6892)

医療用ウィッグや乳房補正具の購入費助成

問 健康センター(☎86-0056 FAX83-2421)



健康相談 手 あり(申 各実施日の2週間前までに健康センターへファクス FAX83-2421)

相談名	日時	場所・人数など	申 問
成人健康相談	10月14日(火)・22日(水)、 11月6日(水)・12日(水)	場 健康センター 対 20歳以上の市民	健康センター (☎86-0056 FAX83-2421)
禁煙チャレンジコース	随時(要予約)		
食事で健康づくり相談	随時(要予約)	場 健康センター 対 市民	
歯科保健相談	10月17日(金)、11月7日(金) 13時半～15時	場 口腔保健相談センター(アピア3) 対 市民 先 各日3人	10月1日(水)から 市歯科医師会(☎78-6891)

集団健診 申 10月3日(金)9時から健康センター(☎86-0056)または右記二次元コード

子宮頸がん・乳がん検診の予約は10月6日(月)から

場 健康センター

Web予約なら
令和8年3月分まで
予約可能



健診名	11月実施日	対象	費用		
特定健診・基本健診	7日(金)・11日(火)・16日(日)・17日(月)	40～74歳の市国民健康保険加入者 健康保険未加入の生活保護受給者	無料		
後期高齢者健診・ 基本健診	4日(火)・12日(水)・16日(日)・21日(金)・25日(火) ※16日は電話予約のみ	原則75歳以上の県後期高齢者医療加入者 75歳以上の健康保険未加入の生活保護受給者			
大腸がん検診	4日(火)・7日(金)・11日(火)・12日(水)・ 16日(日)・17日(月)・21日(金)・25日(火)	午前 40歳以上	500円	以下★の該当者は無料	
肺がん検診			400円		
胃がん検診			1,000円		
肝炎ウイルス検診			40歳以上で過去にこの検診を受けていない人		800円
子宮頸がん検診			20日(水)		20歳以上の女性
乳がん検診	12日(水)・21日(金)・28日(金)	午後 40歳以上の女性(2年度に一度)	1,500円		

★次の①～⑤のいずれかに該当する場合は無料

①70歳以上②市国民健康保険加入者③65歳以上70歳未満の県後期高齢者医療加入者④市民税非課税世帯⑤生活保護世帯

市内実施医療機関では、個別健診も行っています。実施日や予約方法などは各医療機関にお問い合わせください。



実施医療機関

コース健診 申 10月2日(水)9時から専用電話(☎87-0805) 場 健康センター

健診名	12月実施日	対象	費用
健康ドック (総合健診コース)	1日(月)・2日(火)・9日(火)～11日(木)・15日(月)・ 17日(水)・19日(金)・22日(月)・25日(木)	20歳以上	市民・市内在勤 =30,000円 それ以外の人 =39,000円
後期高齢者健診+ 追加健診75		原則75歳以上の 県後期高齢者医療加入者	9,000円

保 日 日 日
一 時 時 時
保 保 保
育 育 育
手 場 場
話 所 所
通 手 手
訊 話 話
・ 通 通
要 通 通
約 通 通
筆 通 通
記 通 通
S・C サ 抽
ー 選 選
リ 定 定
ス 員 員
セ 先 先
ン タ (着)
ター 対 対
S サ 対 対
ー サ 対 対
リ ス ス
ス テ ー シ ョ ン
H P : ホ ー ム ペ ー ジ



～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 FAX87・5624)



ALT値の高い脂肪肝には要注意!

消化器内科 診療部長 **田中 弘教**

1993年に筑波大学医学専門学群卒業後、岡山大学で学位を取得。兵庫医科大学で講師、准教授などを経て、2015年5月に当院へ着任し現在に至る。日本内科学会総合内科指導医。日本消化器病学会指導医。日本肝臓学会指導医。日本超音波医学会指導医。日本消化器内視鏡学会専門医。



ALTとは、肝臓の細胞に多く含まれる酵素です。肝障害をみる上で、ALT値は重要な指標であり、健康診断の採血でも必ず測定します。

ALT値が増える原因

肝臓の細胞が壊れると、ALT値が増加します。その原因として、肝炎ウイルスや免疫反応・アルコール・薬の副作用などがありますが、特に注意したいのが運動不足や食べ過ぎで肝臓に脂肪がたまり過ぎる「脂肪肝」です。

脂肪肝による肝細胞がんが増加

最近、B型やC型の肝炎ウイルスに対する治療薬が大きく進歩し、ウイルスによる肝硬変や肝細胞がんは年々減少しています。一方で、脂肪肝による肝硬変や肝細胞がんは増加しており、世界的にも問題になっています。

ALT値が30以上で要受診

2023年6月の欧州肝臓学会や米国肝臓病学会の発表を受け、2024年に、日本肝臓学会と日本消化器病学会から、脂肪肝でALT値が30以上の状態に対し、「代謝機能障害関連脂肪性肝疾患(MASLD)」という病名が発表されました。脂肪肝であってもALT値が30以上の状態が続くと肝硬変や肝細胞がんになることがあるので注意が必要です。

血液検査でALT値が30を超えたら
医師に相談し、原因を究明!



がんサロン「セキレイ」(対面式とZoomの同時開催)

患者同士で悩みや体験を話す交流の場。県がんピアサポーター養成研修修了者とがん患者の家族が同席します。

日 10月15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 がん治療中の人と家族

(当院を受診していない人も参加可)

問 同センター(☎87・1161 FAX87・5624)



Zoom申し込み

肝細胞がんは早期発見が肝心!

当院では、体への負担が少ないラジオ波焼灼療法やマイクロ波凝固療法、肝動脈塞栓術などで良い治療成績が得られています。しかし、進行した状態で見つかった肝細胞がんに対しては、まだ確立した治療法はありません。それでも、肝細胞がんに対する薬物療法は年々進歩しています。以前は治療が難しかった進行肝細胞がんでも、薬物治療により良い効果が得られる患者さんも増えてきています。

肝臓の病気は自覚症状が出にくく「沈黙の臓器」と呼ばれています。検診などでALT値が30以上であった場合は、症状がないからと放置せず、かかりつけ医と相談し、当院への受診も検討してください。

2023年に奈良県で開催された日本肝臓学会で「ALT値が30以上の肝障害であった場合は、かかりつけ医を受診しましょう」という奈良宣言が発表されました。奈良宣言は、かかりつけ医と専門医の診療連携により、肝疾患の早期発見・治療につなげることを目的としています。

ぜひ「奈良宣言2023」を検索して調べてみてください。

エフエム宝塚(83.5MHz)「市立病院の得した気分!」

日 10月8日(水)10時半～11時

(再)10月10日(金)19時半～20時

糖尿病教室

日 ①10月23日(木)②11月11日(火)14時～15時

場 市立病院 講堂1

先 各日30人

対 糖尿病と診断された人と家族

(当院を受診していない人も参加可)

内 ①糖尿病の治療目標②糖尿病と運動

申 問 平日14時～16時に内科外来受付

(☎87・1161 FAX87・5624)



上下水道たより



水のトラブルであわてないために

トイレの詰まり、蛇口の水漏れなど、水回りのトラブルは突然発生します。トラブルが発生した場合は、慌てずに対応しましょう。

宅地内の水道または排水設備の修理や新設などは必ず市の指定業者に依頼し、上下水道局へ工事の申請をしてください。**未申請工事は市の条例で禁止されていますので、以下の点にご注意ください。**

宅地内で漏水したときは

水道メーターには、パイロットという水道水が流れると回転する銀色の丸い部品が付いています。宅地内で水道を使用していないにもかかわらずパイロットが回転しているときは、漏水の可能性があります。

漏水したときにすぐに対応できるよう、事前に水道メーターボックスの位置を確認しておきましょう。

いずれかの止水栓が設置されています



時計回りに90度回して止水してください。



時計回りに動かなくなるまで回して止水してください。

漏水した時の対処法

1. メーターボックス内の止水栓を時計回りに閉めて水を止める
2. 水を止めてから、市の指定業者に修理を依頼



業者選びは慎重に

市の指定業者であることを確認しましょう

- ◆ 上水と下水で指定業者が異なります。二次元コードからご確認ください。



上水の指定業者



下水の指定業者

複数の業者から見積もりを取りましょう

- ◆ 工事内容や費用について業者と打ち合わせの上、契約してください。
- ◆ 説明もなく見積額を超えた請求は不当です。トラブルを避けるためにも必ず事前に見積もりを取ってください。

工事後のアフターサービスなども十分に確認しておきましょう

- ◆ 工事後に連絡を取れるよう、業者の担当者や連絡先を確認してください。

悪質な「点検商法」にご注意を！

点検業者の訪問や電話で注意するポイント

- ◆ 「点検します」と言われるとつい頼みたくなりますが、なかには不安をあまり、契約を急がせる悪質な業者もいるため、注意が必要です。
- ◆ 無料点検は、点検後のセールスを目的にしています。必要がなければ、無料だからといって安易に点検を依頼しないようにしましょう。
- ◆ 昼間、家に一人でいる高齢者の被害が特に多いため、家族で声掛けするなど注意してください。

※水道修理業者のトラブル事例は30面を参照



問 給排水設備課 (☎73・3691 FAX72・5381)

雨水タンク設置助成金 申請受付中



昨今、大雨による被害が増えています。水害リスク低減につながるため、雨水タンクの設置をご検討ください。

条件や手続き方法など、詳しくは二次元コードから。

※公共下水道区域外である北部地域などの住宅は、助成金の対象外です

問 下水道課 (☎77・2023 FAX77・3319)

水道水の(無機)フッ素およびその化合物検査結果と有機フッ素化合物検査結果

結果をHPで公表しています。詳しくは二次元コード。

問 浄水課(水質検査室) (☎83・6940 FAX83・6941)



お知らせ

市民委員を募集

市協働のまちづくり推進会議 (TaCoLAB)の市民委員

=2人。任期は12月1日(月)から2年間

対 10月1日時点で市内に1年以上在住の18歳以上

¥ 市の規定により支給

申 「私が考える協働について」をテーマにした小論文(800字以内)と市民協働推進課などで配布する申込書(10月1日(水)より市HPからダウンロード可)を〒665-8665(住所不要)同課へ郵送または持参。10月31日(金)必着

問 同課(☎77・2051 FAX77・2086)



縦覧・閲覧

阪神間都市計画 生産緑地地区の変更の案の縦覧

日 10月6日(月)～20日(月)。期間中は意見書を提出できます
場 間 都市計画課(☎77・2088 FAX74・8997)



市税の納期限

- ① 国民健康保険税 第5期
- ② 市・県民税(普通徴収) 第3期

納期限 **10月31日(金)**

問 ①国民健康保険課(☎77・2122 FAX77・2085)
②市税収納課(☎77・9101,77・9102 FAX77・9105)

納税には、便利な口座振替やスマホ・クレジット決済などをご利用ください。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)でも納付可能です。詳しくは二次元コードから。



①の納付方法



②の納付方法

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!

「みんなでゴミ拾い参加者募集!」

日 11月9日(日)9時半~正午
阪急宝塚駅前ゆめ広場集合
場 武庫川河川敷・国道176号

エフエム宝塚では毎年秋に市内の清掃活動を行っています。

スタッフとともに、ゴミ拾いに参加いただける方を大募集。私たちと一緒に宝塚の街をきれいにしませんか?

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。



🎤 のある記事について、担当者がお話します。

放送日	時間	テーマ
10月2日(木)	10時半~11時	コーヒーとサンドイッチのすすめ
10月17日(金)		宝塚グリア園 秋季開園
10月24日(金)		公民館まつり
10月30日(木)		まちを楽しくする まちづくりワークショップ
10月31日(金)		旧松本邸・旧山田家住宅 秋の一般公開

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



庭木1本から承ります!

広告

お客様との
お約束

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します



広報たからづか
をご覧ください

生垣の剪定 長さ1m
高さ2m
通常 2,200円を ※税込
前日確定
先着
10名様 **1,100円**



1本からのお庭サービス
ガーデンエクスプレス
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ

営業時間 9:00~17:00

☎ **0120-61-4128**
宝塚店 宝塚市小浜3-14-20 伊丹店 伊丹市車塚1

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。

10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で、法律的な判断を要する相談を除く	第1～4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	28日(火)13時～15時	場 市民相談課 申 3日(金)～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	8日(水)13時～16時	場 市民相談課 申 3日(金)～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、近隣とのトラブルなど市民生活に限る	9日(木)10時～正午	場 市民相談課 申 3日(金)～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	27日(月)14時～16時	場 市民相談課 申 3日(金)～20日(月)に同課(☎77・2003) 先 4人
	行政書士会の相談 遺言書・遺産分割協議書・契約書の書き方	20日(月)13時～16時	場 ピピアめふ 申 水～金曜10時～16時に県行政書士会阪神支部 (☎06・6426・5123 FAX06・6426・5125) 先 6人。要予約
	司法書士会の相談 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	4日(土)、9・23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
	DV相談	月～金曜9時～17時半	問 たからづかDV相談室(☎77・9121)
	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 11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 11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	21日(火)13時～16時	場 市役所 申 3日(金)から商工勤労課(☎77・2071) 先 3人
高齢者・障がい者	老後のお困りごと相談 市内在住の60歳以上、行政書士による遺言、相続、死後事務などの相談	16日(木)15時～17時	場 フレミラ宝塚 申 14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・障がい者の権利擁護専門相談	8・22日(水)14時～16時	場 申 市高齢者・障がい者権利擁護支援センター (☎26・6828 FAX26・6238) 先 各日2組
	成年後見制度無料相談会	第3水曜14時～17時	場 市役所 申 市HPまたは高齢福祉課(☎77・2068) 先 4人
教育・子ども	子ども発達総合相談 市内在住、主に乳幼児の心身の発達に関する面接相談	11月11日(火)9時～15時半	場 市総合福祉センター 申 平日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
	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	24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、11・18・25日(土) 10時～正午・13時～15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	8・22日(水)10時～12時50分	場 申 男女共同参画センター(☎86・4006) 対 法律相談のみ市内在住の女性 保 あり(要予約)
	女性のための起業相談	1・15日(水)10時～正午	
	女性のための法律相談 原則1人1回	4日、11月1日(土)14時～17時	
	女性のためのチャレンジ相談	1日、11月5日(水)11時～13時50分	
犯罪被害相談	9・23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	9・23日(木)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	14日(火)10時～11時半	場 申 県宝塚健康福祉事務所(☎62・7304)

仕事・求人

㊦正規職員 ㊧会計年度任用職員 ㊨職歴・前歴加算あり ㊩賞与あり



募集情報

	職種・採用予定日	給与・対象	問い合わせ・備考
市職員	市立病院 ㊦ ①臨床検査技師(新卒・既卒) ②管理栄養士(既卒) 採用 来年4月1日(前倒しあり)	¥ 初任給=255,702円(加賞) (大学卒業相当の場合) 対 詳しくは同病院HPへ	試験日 11月①9日(日)②30日(日) 申 同病院で配布する応募書類(同病院HPからダウンロード可)を郵送または持参。10月31日(金)必着 問 同病院経営統括部 (☎87・1161 FAX87・5624)
	放課後児童支援員 ㊧ 採用 12月1日	¥ 初任給=199,558円(賞) (採用時25歳の場合) 対 昭和41(1966)年4月2日以降に生まれた人	試験日 10月30日(木) 申 10月10日(金)15時までに二次元コード 問 人材育成課 (☎77・2149 FAX72・6032)
	市立幼稚園 ㊧ 助教諭(担任) 採用 10月24日	¥ 日額=10,220円(賞) 対 幼稚園教諭免許を持つ人	申 電話連絡の上、写真付き履歴書を本人が持参 問 職員課(☎77・2026 FAX71・1891)
	地域児童育成会 補助員 ㊧ 採用 随時	¥ 時給=1,170円(加賞) 対 18歳以上(高校生を除く)	申 二次元コード 問 アフタースクール課 (☎77・2030 FAX77・2800)

シニアワークフェア

- 日 10月15日(水)10時～正午(受付は11時15分まで)、13時半～15時半(受付は15時まで)
 場 男女共同参画センター
 対 おおむね60歳以上で就職を希望する人
 内 採用担当者から仕事内容を聞ける就職説明会。履歴書(ハローワーク発行の紹介状があれば)持参
 問 ハローワーク西宮
 (☎0798・22・8600、自動音声の後に[31#]を入力)

生活支援ヘルパー養成研修

- 日 10月①21日(火)②24日(金)9時～16時半(全2回)
 場 ①市保健福祉サービス公社②市役所
 先 15人 対 ホームヘルパーの資格がない人
 内 要支援者のために掃除や洗濯、調理などを行うヘルパーの養成研修。研修修了者は、市認定・生活支援ヘルパーとして従事できるようになります
 申 問 10月1日(水)～15日(水)に同公社
 (☎86・9194 FAX86・8496)

女性のための就職支援セミナー

- 日 10月①21日(火)②28日(火)10時～正午
 場 男女共同参画センター
 先 各日20人
 対 就労を目指す女性
 内 ①応募書類の作成②面接対策
 保 あり(対 2歳以上の未就学児 先10人 申10月①14日(火)②21日(火)まで)
 申 問 商工勤労課(☎77・2071 FAX77・2171)

介護員初任者研修

- 日 11月7日(金)～来年1月19日(月)
 場 市保健福祉サービス公社
 ¥ 受講料3万円
 先 10人
 対 訪問・在宅・施設などで介護業務に従事しようとする人
 申 10月1日(水)～27日(月)に高齢福祉課、各SC・SSなどで配布する申込書(同公社HPからダウンロード可)を同公社へ郵送。10月27日(月)必着
 問 同公社(☎86・9194 FAX86・8496)

家事支援講習会

- 日 11月13日(木)・14日(金)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、シルバー人材センターの会員として就業を希望する人
 内 清掃マイスター2級認定講座、人にやさしくなる傾聴講座
 申 10月1日(水)～29日(水)に商工勤労課、各SC・SSなどで配布する申込書(県シルバー人材センター協会HPからダウンロード可)を同協会(神戸市)に持参またはファクス
 問 同協会(☎078・954・8807 FAX078・371・8016)



タクシー運転者

- ①会社説明②就職相談会
 日 11月19日(水)13時～16時10分
 場 ハローワーク西宮
 先 ①15人②各社6人
 内 阪急タクシー、阪神タクシー、神戸相互タクシーの説明会など
 申 問 10月10日(金)からハローワーク西宮
 (☎0798・22・8600、自動音声の後に[41#]を入力)



⚠️ 悪質な水道修理業者に注意

【事例】トイレが詰まり、インターネットで低価格の業者を見つけ電話すると、サイトの記載とは別の業者が来た。確認後、古いためタンク交換や高圧洗浄が必要と説明され、作業してもらったが、高額な請求をされた。即日払いを迫られ、コンビニATMで現金を引き出して支払った。

不必要な作業を行い高額請求されるトラブルが増えています。訪問販売であればクーリング・オフ制度を利用する事も可能ですが、業者と連絡が取れないことが多く、返金などが困難です。

トラブルにならないために

- 普段から水道の元栓や止水栓の閉め方を確認しておきましょう
- 「見積無料」「低価格」などネット広告をうのみにしてはいけません
- 高額な作業を提案された場合は、応急処置だけを求め、他の作業は断りましょう
- 作業当日に高額請求された場合は、即日払いは断り、身の危険を感じたら、警察に連絡しましょう
- 賃貸住宅の人は、まず管理会社や貸主に連絡をしましょう

※水回りのトラブルに関する水道局からのお知らせは26面を参照

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=室内歩行運動具▷梅つぼ(5号)▷木製リクライニングチェア▷足踏み健康器具
- 譲ってください=卓球ラケット▷光ガ丘中学女子制服(160cm)▷光ガ丘中学女子体操服(160cm)

申 問 物品を譲渡・譲受したい人は(特非)消費者協会宝塚へ電話(☎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

- (株)ゼロアクセル—健康と安心を実感できるまちづくり事業に現金(金額非公表)
- (株)ダイエー—再生可能エネルギー基金に118,257円
- 米谷東財産区—病院事業へ身長体重計3台
- 匿名—病院事業へ金塊3キログラム (五十音順)

すみれ防災スピーカーの放送は「Cosmo Cast」で!

すみれ防災スピーカーの放送(災害・緊急時の放送のみ)をアプリを通して聞くことができます。

インストール



総合防災課

(☎77・2078 FAX77・2150)

ひょうご防災ネットの安心メールに登録を!

避難所開設情報や避難情報、防犯・交通安全・消防の啓発情報、感染症情報などを配信します。

アプリ版のインストール・メール登録



総合防災課

(☎77・2078 FAX77・2150)

市営霊園からのお知らせ

長尾山霊園、宝塚すみれ墓苑の案内資料は、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。

宝塚すみれ墓苑 秋の現地説明会

JR・阪急宝塚駅から、9時と正午に無料送迎バスを運行(2日前までに要電話予約)。自家用車で来苑は事前予約不要。

📅 10月11・18日(土)10時~15時

生活環境課

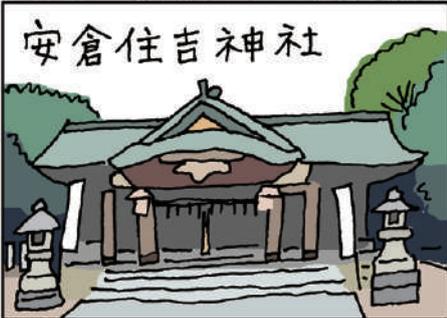
長尾山・西山霊園担当(☎77・2073 FAX71・1159)
宝塚すみれ墓苑担当(☎77・2146 FAX71・1159)

日時 場所 料金 抽定員(抽選) 先定員(先着)
 一時保育 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 H.P.: ホームページ
 対対象者 内容 申込み 問い合わせ先
 往はがき(85円)または往復はがき(170円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入

阪急宝塚線「売布坪」駅前 シネ・ピア ☎87・2261	シネマイ	遠い山なみの光	~10/16(木)	国宝(☆)	10/3(金)~	 『国宝』 ©吉田修一/朝日新聞出版 ©2025映画「国宝」製作委員会
		てっぺんの向こうにあなたがいる	10/31(金)~			
	シネマ2	アイム・スティル・ヒア(☆)	~10/9(木)	能登デモクラシー	~10/9(木)	 『次元を超える』 ©次元超越体/DIMENSIONS (☆)…小学生以下は保護者の許可が必要です。 (★)…15歳以上の方がご覧になれます。
		ハルピン	~10/9(木)	六つの顔	~10/9(木)	
		私たちが光と想うすべて(☆)	10/3(金)~10/16(木)	入国審査	10/10(金)~10/23(木)	
		マリリン・モンロー 私の愛しかた	10/10(金)~10/16(木)	優秀映画鑑賞会2025	10/12(日)~10/16(木)	
		長崎-閃光の影で-	10/15(水)~10/23(木)	美しい夏(★)	10/17(金)~10/23(木)	
		次元を超える(☆)	10/17(金)~11/6(木)	大統領暗殺裁判 16日間の真実	10/17(金)~10/30(木)	
		蔵のある街	10/24(金)~10/30(木)	ピアノフォルテ	10/24(金)~11/6(木)	
		ファンファーレ! ふたつの音	10/24(金)~11/6(木)	満天の星	10/31(金)~11/6(木)	

シネ・ピアは市内唯一の公設民営の映画館です。上映時間などはお電話でお問い合わせください。

てんさんぽ[◎] その67
系川 貂々



安倉住吉神社は、武庫川に沿った道路「尼崎宝塚線(尼宝線)」の少し東側にあります。バス停だと「総合福祉センター前」か「安倉」が近いです。安倉では毎年10月12日ごろに「だんじり祭」を行っていますが、今年は住吉神社が作られた年からちょうど1200年目ということで、「鎮座千二百年祭」という名称でお祭りが行われます。いつもは静かな境内ですが、きっと大にぎわいになるでしょう。静かなときに訪れると、大きな木や石庭風の境内社などが迎えてくれて、とっても落ち着ける場所です。

てんてん (貂々)

観光大使 サファイアの
お宝さんぽ Vol.51

宝塚市の観光大使である私たちリボンの騎士「サファイア」が、まちの宝を紹介するシリーズです。今回は、今年6月に4部屋増設された宝塚ホテルの「レビュールーム※」をご紹介します。

※宝塚歌劇の公演で使用された衣装や舞台写真が展示されている特別な客室

観光にぎわい課(☎77・2012 FAX74・9002)

1番人気のお部屋は「レビュールームA～All stars オールスターズ～」です。この客室は大階段を背景に5組のトップスターのバナーが並んでいます。スター達が目の前にいるかのような感覚になり、寝る間も惜しいと思うほどのぜいたくな空間です。また、「宝塚らしい」すみれ色の壁紙にはTAKARAZUKA REVUEのロゴが。シンプルで美しいデザインをバックに思わず写真を撮りたくなります。



他にも、男役と娘役が躍る舞台写真が飾られているお部屋、男役の舞台写真がずらりと並ぶお部屋など、歌劇ファン必見の特別なお部屋も。



また、各客室には男役の象徴である燕尾服など、公演で実際に着用された衣装が展示されています。刺しゅうや装飾など細部まで確認できるので、私たちも思わず見とれてしまいました…!いずれの客室も窓から宝塚大劇場を望むことができ、まさに「夢のつづき」を感じることができます。さらに、女性からの支持が高い高級美容ブランドのシャワーヘッド、ドライヤー、ヘアアイロン(ストレート・カール)が完備されているのもうれしいポイントです。

舞台写真と衣装は年2回入れ替え予定とのことです。

ぜひ、レビュールームで華やかで特別な時間をお過ごしください。



宝塚ホテル

【所在地】栄町1-1-33
【問い合わせ】☎87・1151





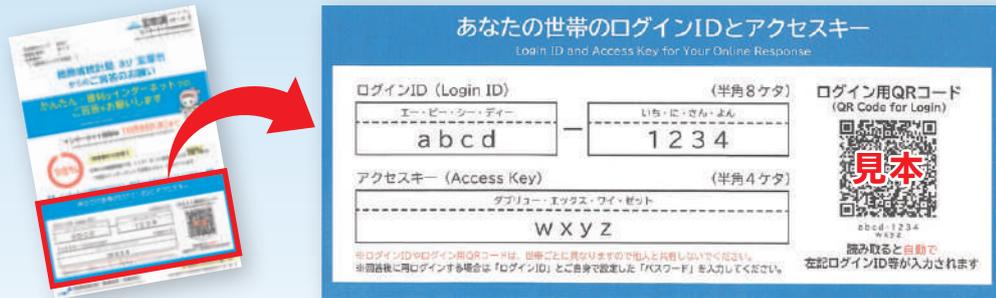
簡単3ステップ!

国勢調査のインターネット回答

国勢調査は、行政の基礎となる人口や世帯の実態を明らかにする国の重要な調査で、日本に住む全ての人に協力をお願いしています。スマホやパソコンを使えば、手書きや郵送の手間なく24時間いつでも回答できます。

STEP 1 ログインIDとアクセスキーを確認

各家庭に配布した書類のうち「総務省統計局及び宝塚市からのご回答のお願い」から「あなたの世帯のログインIDとアクセスキー」を確認



STEP 2 ログインIDとアクセスキーを入力

オススメ!

スマホの場合

カメラや専用アプリでログイン用QRコードを読み取ると、ログインに必要な情報が自動で入力されます。



パソコンの場合

<https://www.e-kokusei.go.jp>にアクセスし、STEP1のログインIDとアクセスキーを入力。

国勢調査



STEP 3 10月8日(水)までに回答

画面の案内に沿って必須項目を入力してください。

調査は全部で16項目!5~10分程度で入力できるので、隙間時間に気軽に回答できます。最後に「送信」ボタンを押して回答は完了です。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

Q 使わなかった調査票はどうすればいいの?

A 紙の調査票には何も記入せず、第三者に使われないように廃棄してください。

Q 封筒・調査票を失くしました…

A 市国勢調査事務局(☎0570・05・1141)へお問い合わせください。

Q 調査員を名乗る人に個人情報を知られたのですが

A 調査票に過不足が無いよう、配布の際に名前と世帯人数を確認しています。しかし、**銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号を尋ねたり、金銭を要求することは絶対にありません!**

気になることがあれば、市国勢調査事務局(☎0570・05・1141)へお問い合わせください。

問 同調査コンタクトセンター(☎0570・02・5901、IP電話の場合は☎03・6628・2258)

24時間自動対応のチャットは二次元コードから ※いずれも11月7日(金)まで

