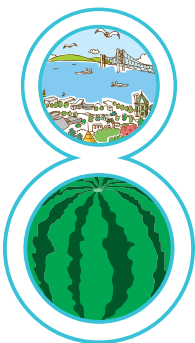


たるみ



TARUMI
JOURNAL
August 2023

おやこふらっとひろば垂水

OPEN!!

＼冒険船でレッツゴー！＼

ブロックやタコツボトンネル、
ねんね・よちよちエリアマットなど
クッション素材が多くて安心！

ゆっくり回して
ゆらゆらタコの気分♪

早くも人気者！
タコのくるくるチェア!!

ひろば全体の広さは
小学校の教室約4つ分!

垂水児童館も
同じフロアにオープン!
※愛垂児童館と平磯児童館が
移転・統合しました

- ▶ 場 所 / 区役所4階
- ▶ 開館日時 / 月～土曜、第4日曜
9:30～17:00
- ▶ 対 象 / 就学前の子ども(0～6歳)
と保護者
- ▶ 入 場 料 / 無料

そのほか利用申し込み等の詳細については、
8ページまたは垂水児童館ホームページへ!



垂水児童館HP

問い合わせ 市総合コールセンター ☎333-3330 (年中無休8:00～21:00) FAX333-3314

編集 垂水区役所 〒655-8570 神戸市垂水区日向1-5-1 | 垂水区 | 検索
☎(078)708-5151(代) | F(078)708-7450 | tarumiku@office.city.kobe.lg.jp | 受付時間 8:45～17:15
毎週木曜は19:45まで(一部窓口)

垂水区のデータ
(2023年7月1日現在)

人口 / 208,727人
世帯数 / 97,013世帯
面積 / 28.11km²





精霊送り

日▶ 8月15日(火)16:00~20:00(時間厳守)※小雨決行
所▶ 垂水年金会館南側(福田川尻東側)※公共交通機関をご利用ください

お願い ●お供え物は川や海に流さないでください
●金属類や燃えないものは持ち込まないでください



問▶ 市総合コールセンター

詳細情報▶

「わがまち垂水」ミニ講座

内▶ 垂水のまちの名所、旧跡、見どころを観光ボランティアが、楽しく、分かりやすく解説します。
※ボランティアを随時募集しています。

日▶ 8月26日(土)10:00~12:00

所▶ 垂水文化センター講習室

対▶ 垂水のことをもっと知りたい方、垂水の歴史に興味のある方

申▶ メールで8月23日(水)までに届く

問▶ tarumikankovdunteer@gmail.com



「神戸マラソン2023」沿道応援パフォーマンス団体募集

内▶ 舞子公園近くの沿道から音楽やダンスパフォーマンスなどでマラソンランナーにエールを送りませんか。

日▶ 11月19日(日)9:30~12:30(予定)

所▶ 舞子公園東交差点付近 料▶ 無料

申▶ 区ホームページ掲載の申込書に必要事項を記入し、8月31日(木)までにメールで申込(定員10組程度※申込多数の場合は抽選)

tarumiku@office.city.kobe.lg.jp

問▶ 市総合コールセンター

詳細情報▶



吹奏楽団「PASSION」コンサート

内▶ 多聞東中学校吹奏楽部の生徒とその卒業生らで構成された吹奏楽グループの演奏

日▶ 8月7日(月)12:00~

所▶ レバンテ垂水2番館1階ロビー

問▶ 株式会社田淵音楽事務所

☎090-9874-3998 m-tabuchi@m4.dion.ne.jp

カリンバコンサート

内▶ アフリカで生まれた伝統的な民族楽器「カリンバ」の演奏
【うた】福永 悠加

日▶ 8月14日(月)12:00~

所▶ レバンテ垂水2番館1階ロビー

問▶ おてがるカリンバ協会

☎079-280-3270 info@iris-rs.com



Interview

「たるみりよく」をつくる人

垂水の魅力を発掘すべく、地域で様々な活動をされている方々を紹介します。今回は舞子でヨガの活動(舞子でつながる健康ヨガの会)をされているお二人です。

Vol.2 吉田 奈穂さん(左)
吉岡 美代子さん(右)



舞子でつながる健康ヨガの会

Q どのような活動をしているのですか?

A 舞子在住のヨガ講師の私たちが、垂水区で高齢者・子育て世代に向けてヨガや健康体操をお伝えしています。

Q 活動をすることになったきっかけは?

A コロナ禍で外出の機会が減り人との関わりが薄らいでいく中でヨガやイスヨガで地域の方々の健康をサポートできるのではないかと考えたのがきっかけです。

Q 実際にヨガや健康体操を行うほかに、されていることはありますか?

A 自宅での健康づくりにも役立つ「健康ヨガ新聞」を差し上げています。



お知らせ

@ 舞子六神社境内「やさしい椅子ヨガ」第3火曜日10:00~

「青空ヨガ」

第4木曜日10:00~

@ 舞子地域福祉センター「健康イスヨガ」第4火曜日9:30~

舞子でつながる健康ヨガの会はコチラ



子育て

絵本の読み聞かせ

①おひさのうえのおはなし会

日▶ 8月10日(木)16:00~16:15

対▶ 赤ちゃんと保護者

②おはなし会

日▶ 8月19日(土)・31日(木)・9月2日(土)・6日(水)15:30~16:00

対▶ 幼児からどなたでも

①、②とも

所▶ 垂水図書館絵本コーナー

料▶ 無料

申▶ 不要(当日先着15人)

問▶ 垂水図書館

※月曜休館(祝日の場合は翌平日)

☎709-7712 ☎709-7713

善意銀行5月分

ありがとうございました。(順不同・敬称略)

預託内容	預託者・団体
金 銭	劍持 裕雄……………20,000円

健康・スポーツ

小学生かけこ教室

日▶ 8月19日(土)9:30~10:30

所▶ 垂水体育館

対▶ 小学3~6年生(定員30名)

料▶ 500円

申▶ 電話または施設窓口で8月8日(火)から先着順

問▶ 垂水体育館

☎751-0500 ☎751-0501

筋肉を貯めるための栄養学

日▶ 9月2日(土)9:30~10:30

所▶ 垂水体育館

対▶ 16歳以上(定員20名)

料▶ 500円

申▶ 電話または施設窓口で8月8日(火)から先着順

問▶ 垂水体育館

☎751-0500 ☎751-0501



市総合コールセンター

年中無休 8:00~21:00

ナビダイヤル (0570)083-330

TEL(078)333-3330
FAX(078)333-3314



市イベント
申込サイト
で検索



垂水区民ソフトテニス大会

- ▶ 日本ソフトテニス連盟ハンドブックに則った7ゲームマッチ
- ▶ 9月10日(日)9:00~
- ▶ 県立神戸商業高校(星陵台4-3-1)
- ▶ 区内在住・在勤・在学・区内のクラブ在籍の方 ▶ 無料
- ▶ 選手名および連絡先をFAXで9月3日(日)までに届へ
- ▶ 垂水区ソフトテニス連盟 伊藤 ☎090-9044-3039 ☎784-4906

合まつり・催し

認知症サポーター養成講座

- ▶ 10月6日(金)14:30~16:00
- ▶ 区役所健康教育室 ▶ 無料
- ▶ 電話・FAX・メールで8月8日(火)から先着順
- ▶ 市社会福祉協議会 ☎200-4013 ☎271-5366 ☎kenshu-orange@with-kobe.or.jp

明石海峡大橋の見える風景画展 作品募集

- ▶ 明石海峡大橋の見える風景画、明石海峡大橋と舞子公園(移情閣など)の風景画作品を募集します。入賞作品は区内各所で展示します。
- ▶ 8月1日(火)~9月8日(金)必着
- ▶ 区内在住・在学の小学生以下の方
 - ①幼児の部②小学生低学年の部
 - ③小学生高学年の部
- ▶ 無料
- ▶ 作品を下記へ郵送または直接持参 〒655-8570(住所不要) 区地域協働課 ※応募作品は原則返却しません
- ▶ 市総合コールセンター

垂水マスターズ・ゼミ 「輝け!!オヤジ達」開講

- ▶ 「定年後のなかつくり応援」をコンセプトにシニア男性の定年退職後の「第2の人生」を考える体験講座を開催します。
- ▶ 9月6日(開講式):20日、10月4日・18日、11月1日・15日・29日、12月13日(修了式)※いずれも水曜日13:30~16:30
- ▶ 垂水年金会館3階 ボランティアルーム
- ▶ 定年後の仲間づくり、生きがいを模索している方
- ▶ 受講料8回で3,000円
- ▶ メールで8月31日(木)までに届へ
- ▶ 垂水マスターズゼミ研究会 ☎090-2102-7125 ☎tarumimasters@gmail.com

その他

人権擁護委員の表彰

- ▶ 5月3日に、人権の擁護と人権思想の普及高揚に貢献された功績により、垂水区では伊藤委員が表彰されました。おめでとうございます。
- 全国人権擁護委員連合会長表彰 伊藤 美知子さん

今月のたるみ アンテナショップ

- ▶ 障害福祉サービス事業所で働く人達による小物・クッキー・野菜などの販売
- ▶ 8月18日(金)10:30~13:30
- ▶ レバンテ垂水2番館1階ロビー
- ▶ 垂水区地域自立支援協議会 ☎704-3340 ☎704-4040

各種相談

祝日は休み 無料

- ① 心配ごと相談
 - ▶ 火・金曜13:30~15:30
- ② 元気うちの終活・遺言・遺贈相談 先着4人(要予約)
 - ▶ 8月16日(水)13:30~15:30
 - ▶ 前日の17:00までに下記届へ
- ③ 成年後見制度事前相談
 - ▶ 第2・4水曜13:30~15:00
- ※上記①②③について
 - ▶ 区社会福祉協議会(区役所2階)
 - ▶ 区社会福祉協議会 ☎708-5151(代) ☎709-1332
- ④ ひきこもり相談会
 - ▶ 8月9日(水)・23日(水)
 - ▶ 区役所2階会議室
 - ▶ 先着2組(要予約)
 - ▶ 神戸ひきこもり支援室 ☎#8900または ☎361-3521 ☎hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp

⑤ 市民法律相談 先着14人(要予約)

- ▶ 金曜13:00~15:55
- ▶ 区役所会議室
- ▶ その週の月曜9:00から ▶ 申込フォームへ



▶ 市総合コールセンター

⑥ 行政相談

- ▶ 第1火曜13:30~15:30
- ▶ 区社会福祉協議会(区役所2階)
- ▶ 兵庫行政評価事務所 ☎331-9096 ☎333-7919

⑦ スマホ相談窓口

- ▶ 毎週水曜(各回30分)①14:00 ②14:30③15:00④15:45⑤16:15
- ▶ 区役所3階エレベーター横
- ▶ 電話で届へ※先着10人(要予約)
- ▶ 株式会社ベイエリア ☎251-7307 ☎261-2361

保健だより

8・9月の事業案内

● 後期高齢者健康診査・神戸市国民健康保険加入者の健康診査(集団健診)

- ▶ 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 ☎262-1165 (8:40~17:00 ※土・日曜・祝日を除く)
- ▶ 兵庫県予防医学協会予約受付センター ☎871-7758 ☎871-8048 (8:40~17:00 ※土・日曜・祝日を除く)
- ▶ ①生活習慣病の治療中でない後期高齢者医療制度加入の ②30歳および40歳以上の神戸市国民健康保険加入者
- ▶ ※神戸市国民健康保険加入者の受診に必要な受診券は4月~5月に発送しています ※加入者以外の方は各医療保険者にお問い合わせください
- ▶ 神戸けんしん WEB予約サイト
- ▶ 問診、身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査 (必要に応じて追加検査あり)
- ▶ 事前に予約し、健康保険証と受診券を持参
- ▶ 無料

※神戸市国民健康保険加入の40歳~75歳の方については、全ての方が無料で受診いただけます ※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者の方は区生活支援課が受診券を交付します

8月16日~9月15日

実施日	受付時間	会場
8月21日(月)・23日(水) 9月2日(土)・7日(木)・ 12日(火)	9:15~ 11:00	垂水区文化センター(レバンテホール) 日向1-5-1 レバンテ垂水2番館3階
8月31日(木) 9月15日(金)	9:30~ 11:30	キャンパススクエア 西区学園西町1-4

集団健診会場に合わせて実施

健診・検査名	対象者	自己負担金
胸部X線健診 (結核健診)※	満15歳以上で受診機会のない人 (結核検査のみの単独受診可・予約不要)	無料
肝炎ウイルス検査	40歳以上(2024年3月末時点)で、過去に検査を受けたことがない人(肝炎ウイルス検査のみの単独検査可・予約不要)	無料
風しん抗体検査	風しんクーポン券をお持ちの方 (風しん抗体検査のみの単独受診可・予約不要・本人確認書類必要)	無料
骨粗しょう症健診	満40歳以上の男性と満18歳以上の女性	1,000円
前立腺がん健診	50歳以上の男性に推奨	集団健診受診者 1,000円 単独受診 1,500円

※受診時は湿布、カイロ、金具などをはずしてください
※石綿(アスベスト)による健康不安のある人はぜひご活用ください

● 健康相談

- ▶ 区保健福祉課 ☎708-5151(代) ☎706-2329 (レバンテ垂水2番館2階南側)(土・日曜・祝日は休み)

	8月	9月	受付時間
生活習慣見直し・栄養相談【予約制】	9日(水)	13日(水)	9:00~11:00
精神保健相談(医師・精神保健福祉相談員)	事前に電話などでの予約が必要		

● 乳幼児健診

乳幼児健診(4か月、9か月、1歳6か月、3歳)は、個別に文書にて通知いたします。

● すくすく赤ちゃんセミナー

- ▶ (5・6か月の第1子の保護者対象)
- ▶ 8月3日(木)・9月14日(木) 13:30~15:30(13:15受付開始) WEB予約サイト▶
- ▶ 区役所健康教育室
- ▶ 母子健康手帳、すくすくハンドブック、筆記具、お子様に必要なもの
- ▶ 市イベント申込サイトから ※希望日程をお選びください
- ▶ 市総合コールセンター

※午前部は午前7時時点、午後部は午前10時時点で神戸市に気象警報(大雨・洪水・暴風など)の発表があれば全面中止します※会場へは公共の交通機関をご利用ください