

広報

～市民の力が輝く 共生のまち 宝塚～

たからづか

11

2017 November

No.1226



いつもの食事をひと工夫でヘルシーに

特集

今がその時！糖尿病予防 ……P2～5

※お知らせ版は裏面から始まります。



各記事に記載している7桁のページIDを市HPの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。



表示

11月号はこちらから



ID 1022382

厚揚げ、
こんにゃく、大根など
食べ応え十分！
ミニおでん

低カロリーの
こんにゃくと
甘みのあるパプリカ
を使った
**こんにゃく麺と
野菜のゴマ和え**

甘さ控えめ
ヘルシーデザート
寒天プリン

高野豆腐
フレークの衣で
焼いただけ！
とんかつ

消費生活センター臨時号は
取り出ししてお読みください

病気なんて自分には無縁、目立った症状がないから大丈夫、仕事が忙しくて健診に行く時間がない…。こんな理由で自分の「健康」から目を背けてはいませんか。

今月号の特集テーマである糖尿病は、自覚症状がないうちに進行し、さまざまな合併症を引き起こす恐ろしい病気です。あの時こうしていれば…と後悔することのないよう、病についての正しい知識と予防方法を知り、「健幸」な生活を送りましょう。

今がその時！糖尿病予防

市職員が出演して
ご説明します。
FM宝塚
83.5MHz
11月30日(木)10時半～11時

こんなことはありませんか？

- 尿の回数が増えた
- のどがよく渴くようになった
- 空腹感が強く、たくさん食べているのに体重が減った
- 体がだるい、疲れやすい

このような症状がいくつか当てはまるのは、糖尿病が進行している可能性があります。気になる症状があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。

糖尿病疑い1千万人

平成28(2016)年に厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる成人が推計1千万人に上り、平成9(1997)年の調査開始以来最多となりました。また、糖尿病の可能性を否定できない糖尿病予備軍の人を合わせると**2千万人**と推定されています。さらに、同調査によると、糖尿病が強く疑われる

人のうち**約23・4%**が未治療のまま糖尿病を放置しているとされています。

9割は生活習慣が関与

糖尿病とは、体のエネルギー源となるブドウ糖を血液中から細胞に取り込む働きをするインスリン(体内で分泌されるホルモンの一つ)の不足や働きの低下によって、血液中のブドウ糖濃度「血糖値」が高くなる(高血糖)疾患です。この状態が放置されることでさまざまな合併症を引き起こします。

インスリンの作用不足が起きる原因によって「1型」と「2型」に分類され、食事や運動などの生活習慣が関係して発症する「2型」が約9割を占めるとされています。

気付かないうちに恐び寄る合併症

糖尿病は初期段階には自覚症状がほとんどありません。しかし、高血糖状態を放置しておくとう血管が傷つけられ、網膜症による失明、腎症による透析導入を引き起こし、心臓病や脳卒中、肺炎、がんなどのリスクを高め、死亡にもつながる恐ろしい病気です。

全身におよぶ合併症 ◎は糖尿病に特有な合併症

◎糖尿病網膜症

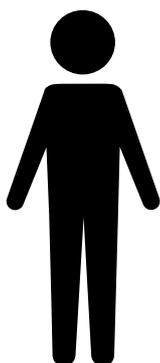
視力の低下や眼球内での出血が起こり、進行すると失明する場合がある。成人の失明原因の上位。

◎糖尿病腎症

腎機能が低下し、悪化すると人工透析や腎臓移植が必要になる。透析患者の4割以上を占め、透析原因の第1位。

◎糖尿病神経障害

手足にしびれが生じ、悪化するとけがややけどに気付かず患部が壊死して切断しなければならない場合もある。



◎脳梗塞

◎認知症

◎歯周病

◎狭心症、心筋梗塞

◎下肢閉塞性動脈硬化症

◎感染症

など

表紙写真はピピ

アめふ4階ダイニングキッチンにて撮影。調理器具や食器が揃っており、料理教室や食事会など気軽に利用できます。料理を作ってくださったのは、市内在住で健康料理研究家のマリー秋沢さん。糖尿病を発症したお父様のために数々の手作りメニューを考案。多数の本を出版するほか、市内で低糖質のスイーツやパンの販売も行っています。



患者さんの声



よねくら としお さん 51歳
米倉 稔雄 さん

病と向き合って20年以上

29歳の時に体調に異変を感じて病院に行ったところ、糖尿病と診断されました。父や祖母が糖尿病だったので、遺伝は仕方がないと思いましたが、今思えば当時は体重が90kgあり、食事の量も多かったですね。

その後、インスリンの注射を打って血糖値をコントロールしながら生活していましたが、40歳を過ぎて、腎不全と診断されました。もともと腎臓に石ができやすく、腎臓に負担があったと思うのですが、感染症で寝込んでから一気に体調が悪くなり、人工透析が

必要になりました。まだ若かったですし、制約のある生活を強いられる今後のことを考えると、かなりシヨックでした。今は週に3回、夜間に8時間かけて人工透析を受けながら、仕事を続けています。薬は飲み続けていますし、半年に1回は検診も受けています。

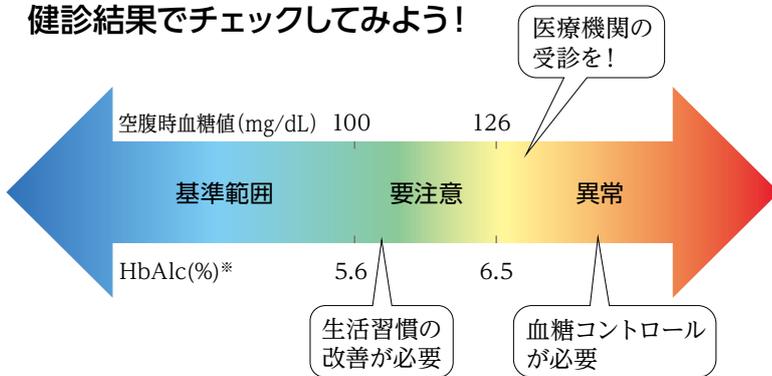
少しの危険信号も見逃さないで

今思うと、糖尿病を発症した時に「糖尿病になったら、どんなリスクがあるのか？」ということをしつかりと認識できていたら、悪化が防げたかもしれないと思うことがあります。私自身、腎友会に所属して患者同士の意見交換や啓発活動に参加し、病に関することをいろいろと勉強しています。皆さんには正しい知識を持って予防を行い、少しの危険信号も見逃さないでほしいですね。

少しの危険信号も見逃さないで

必要になりました。まだ若かったですし、制約のある生活を強いられる今後のことを考えると、かなりシヨックでした。今は週に3回、夜間に8時間かけて人工透析を受けながら、仕事を続けています。薬は飲み続けていますし、半年に1回は検診も受けています。

健診結果でチェックしてみよう！



※健診では過去1、2か月間の食後血糖値も含めた平均血糖値を反映するHbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)値も使用されます。

健診による早期発見がカギ

糖尿病の早期発見には、定期的な健診で自身の血糖値を把握することが重要です。空腹時血糖値が正常でも、食後血糖値が高い場合は糖尿病です。健診の結果、病気のリスクがあると診断された場合は、食事や運動などの生活習慣を改善することで重症化を防ぐことができます。年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健診や相談、講座なども利用してください

市内実施医療機関や健康センターでは、特定健診や後期高齢者健診、各種検診などを行っています。また、健康センターでは「食事健康づくり相談」「成人健康相談」など相談事業も行っていますので、ぜひご利用ください(本誌38・39面参照)。

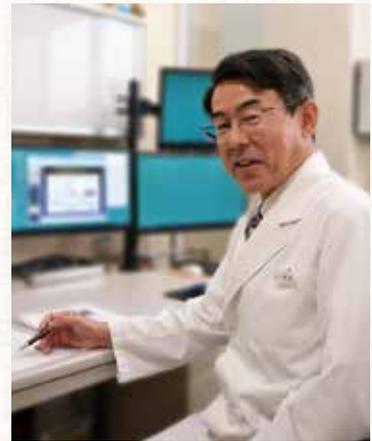
その他、市立病院では糖尿病患者やその家族を対象とした「糖尿病教室」(毎年6月～12月ごろ開催)を無料で実施しています。

●問い合わせ 健康センター(☎86・0056 FAX83・2421)、市立病院(☎87・1161 FAX87・5664)

Colum 1

日本人は糖尿病になりやすい!?

日本を含むアジア人は、欧米人に比べてもともと膵臓からのインスリンの分泌量が少ないとされています。そのため、食生活の欧米化によって病を発症するリスクが高まったと考えられています。



岸本医院院長 糖尿病専門医
きしもと みちひこ
 岸本 通彦さん

糖尿病の遺伝子は節約遺伝子

人間は飢えに耐えて生き抜くための進化の過程で、少ないカロリーで身体を維持することができる有能な遺伝子を受け継いできました。これが糖尿病の遺伝子です。そのような遺伝子を持たずさん持っている人が、普通人と同じ量を食べると、カロリーが余って糖尿病になってしまうのです。

糖尿病が縮める寿命

糖尿病になると、さまざまな合併症を引き起こし、日本人の死因ベスト4(がん、心疾患、肺炎、脳血管疾患)になるリスクを2~4倍高めます。また、糖尿病患者の平均寿命は、女性75・1歳、男性71・4歳と、通常よ

り10歳以上も下回っています。

患者数増加の原因は食事量と運動量のアンバランス

欧米食(洋食)などで脂肪摂取が増えたことと、生活が便利になって運動量が減ってきたことが原因です。患者数と肥満者数や自動車の保有台数には相関関係があります。

また、高血圧の人、血縁に糖尿病患者のいる人、40歳以上の人もなりやすくなります。40歳を過ぎると、体の基礎代謝が低下してくる一方、食事はあまり変わらないため、内臓脂肪がたまって太り、インスリンの効きが悪くなって血糖値が上がってしまうのです。

肥満予防が基本 食事と運動年に1回は健診を

糖尿病の予防には脂肪を控えた多様な食品をバランスよく、腹八分目に食べることが大切です。運動には血液中のブドウ糖を消費し

て血糖値を下げる、インスリンの効きをよくする、肥満を予防するなどの効果があります。この機会に生活習慣を改め、糖尿病を未然に防ぎましょう。

そして、年に1回は必ず健診を受けるようにしましょう。

正しい知識を得るために

糖尿病とは「食べ過ぎて太ったらなる」程度のイメージで、どんな病気につながるか、どれほど寿命が縮まるかということを知らない人も多いと思います。宝塚市では市民向けの講演会などを実施していますので、ぜひ参加して知っていただきたいです。

また、11月14日は国連が定めた世界糖尿病デーです。全国各地で建物などがブルーにライトアップされますので、注目して見てください。



健康増進を目的にスポーツセンターで実施しているヘルシー&レクリエーション教室

Colum 2

糖尿病を防ぐ運動習慣

■おすすめの運動は？

筋肉の量を維持・増加する「筋力トレーニング」と脂肪燃焼効果が高い「有酸素運動」が効果的です。

▷筋力トレーニング：腕立て伏せ、腹筋運動、スクワットなど
 (例) 各10回を1セット、3セットを目標

▷有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、水泳など
 (例) 20分以上の運動を毎日続ける

■無理なく続けるために

- 「人と話しながら続けられる強度」「少し汗ばむくらいのスピード」の無理のない運動をしましょう。
- 「階段を使う」「意識して早足で歩く」「車を使わず歩く」など、普段の生活の中でできることから始めてみましょう。
- 適切な運動の種類や強度は、個人によって異なります。心疾患などで運動が禁忌の場合もありますので、かかりつけ医のアドバイスを必ず受けましょう。

スポーツセンターでは、体力づくりを目的とした教室や中高齢者を対象とした教室など、さまざまな教室を実施しています。詳しくは同センター(☎87・5911 FAX81・0652)へ。

栄養士に聞く



宝塚栄養士会
高木 千抄子さん

便利になった食生活

コンビニや自動販売機で24時間食べ物が手に入ったり、飲食店で外食を楽しめたり…。私たちの食生活は便利になりましたが、食べ過ぎや不規則な食事が原因で糖尿病を発症する人が増えています。

昔に比べ、糖の吸収を抑えてくれる食物繊維が豊富な野菜の摂取量が減ったことや、動物性脂肪や糖質、塩分の多い食事が増えたこと、アルコールの飲み過ぎや菓子の食べ過ぎも血糖値を上げる原因になっています。

糖尿病を防ぐ食事のポイント

一、3食規則正しくバランスよく食べましょう。

主食(ごはん、パン、麺類)、

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、海藻)を揃え、乳製品、果物を食べることでバランスが良くなります。

また、朝食や昼食を抜いて夕食にたくさん食べると、血糖値を急上昇させたり、肥満の原因にもなりますので注意しましょう。

二、腹八分目にし、ゆっくり、よく噛んで食べましょう。

時間をかけてよく噛んで食べることで満腹中枢が働き、食べ過ぎを防いでくれます。食べ過ぎや肥満は、インスリンの働きを低下させてしまい、糖尿病の発症につながります。

三、脂肪分は控え、食物繊維を多く摂りましょう。

肉類は脂肪の少ない部位を選びましょう。外食する時は揚げ物などを控えて野菜が多いものを選びましょう。食物繊維には食後の血糖値上昇を抑え、血中コレステロールの増加を防ぐ働きがあります。野菜類やきのこ類、海藻などをしっかり食べましょう。



「食事で健康づくり相談」の様子

四、間食に注意しましょう。

間食として摂る菓子やファーストフード、清涼飲料はエネルギーの摂り過ぎにつながります。スナック菓子やファーストフードは脂肪分が多く、つい食べ過ぎてしまいます。1日の量を決めて食べ過ぎないように注意しましょう。

毎日の食事を見直す

食事は毎日のことです。から、極端な偏りのある食事や制限は長続きしません。まずは糖質や脂肪の過剰摂取を避けて野菜を増やすなど、少しずつ変えていくことが大切です。健康センターでは一人ひとりに合わせた食生活のアドバイスなどを行っています。ぜひ気軽に利用してください。

Colum ③

食品表示の落とし穴

■ わずかにも含まれていても「ノンカロリー」「糖類ゼロ」と表記できる!?

食品や飲料に含まれる栄養成分表示は、右表の基準値未満または以下で強調表示ができると食品表示基準で決められています。

- 「含まない旨」の表示：無〇〇、〇〇ゼロ、〇〇フリー、ノン〇〇など
- 「低い旨」の表示：低〇〇、〇〇控えめ、〇〇ライトなど

	「含まない旨」の表示 食品 100 g 当たり () 内は飲料 100ml 当たり	「低い旨」の表示 食品 100 g 当たり () 内は飲料 100ml 当たり
熱量(カロリー)	5kcal (5kcal)	40kcal (20kcal)
糖類※	0.5g (0.5g)	5g (2.5g)

「カロリー控えめ」と記載のある飲料でも、1本(500ml)飲めば100kcalとなる場合があり、そのカロリー消費には30分以上の運動が必要になります。カロリーが少ないと思っても、思わぬ量を摂取していることになりかねませんので、栄養成分表示に気を付けるようにしましょう。
※糖類は糖質の一部です



市長からの手紙

市民の皆さまへ

～台風と選挙、忘れられない1日～



今月はなかなか原稿が書けず、締め切りギリギリになって書いています。外は風速33メートル、台風21号で災害対策本部を設置し、市役所で徹夜の状態です。職員が約190人、合間に仮眠を取りながら対応に追われています。しかし恐ろしいほどの風が吹き荒れています。夜10時の本部会議で救急搬送された方々の報告があり、風であおられて転倒しての骨折や、ドアに手をはさまれての怪我、家屋の被害などがありました。現在の時刻は午前4時、風はなかなかやみそうもなく、救急車の音が聞こえると胸がドキドキします。文字通り「超大型で非常に強い台風」がもたらす被害が小さいものであることを祈りながら、吹きすさぶ風の音に神経をとがらせています。台風とともに選挙もあり、どうやら2017年10月22日という日は忘れられない日となりそうです。

ところでテレビの話。私はドラマやバラエティ番組などは時間が不規則な仕事のためほとんど見られないのですが、この頃、木曜日は早く帰りたいな、と思うようになりました。夏井いつきさんという俳人がタレントの俳句を添削する「プレバト」という番組のファンになりま

した。俳句は難しいもの、という先入観がありましたが、分かりやすく、小気味良い夏井さんの批評に、ついつい引き込まれてしまいます。「紅葉」や「運動会」などのお題の時には「それでは私も一句」などとその気になってペンを持ちますが…。うーん、やっぱり難しい。五・七・五に言葉を凝縮して情景や心情を詠む、いざ挑戦。「涙あふる空にぼっかりうろこ雲」(字余り)

さて10月14日には、松江市と宝塚市が姉妹都市となって50年を記念した式典が松江市で行われました。古い歴史を持つ街並み、国宝松江城の美しい姿、大根島のすばらしい牡丹、何より人々のおもてなしに暮らしの中に息づいている文化の深さを見る思いがします。これからもスポーツや音楽による交流など、より一層絆を深めていきたいと願っています。

気持ちの良い季節はまたたく間に過ぎて、だんだん冬が近づいてきます。どうぞ風邪など、体調にはお気をつけてお過ごしください。

宝塚市長 中川智子



エフエム宝塚で市長出演番組「まちづくりゆめづくり～市長と語りましょう～」を放送中！ 毎月第1日曜10時半～11時(第2日曜は再放送) 市内で活動している市民団体などをゲストにお迎えし、市長とパーソナリティが対話形式でお伝えします。



～「おいしい!」の笑顔で育てる TAKARAっ子～

宝塚市のおいしい学校給食レシピ

学校給食課 (☎ 77・2039 FAX 71・1891) ID 1008934

毎日子どもたちが食べている宝塚市の学校給食の献立を紹介します。

11月号は兵庫県播州地方の郷土料理「ばち汁」です。同地方では昔からそうめんがたくさん作られています。そうめんを作るときに端のほうは形がつぶれ、その部分は売り物になりませんでした。三味線のばちのように見え、汁に入れて食べていたことから「ばち汁」と呼ばれるようになりました。

■材料(4人分)

- ・そうめんばち——50g
- ・干しいたけ——2枚
- ・(または、そうめん1束)
- ・かまぼこ——1/4枚
- ・にんじん——1/4本
- ・ねぎ——2本
- ・たまねぎ——中1/2個
- ・薄口しょうゆ—大さじ1と1/2
- ・じゃがいも——中1個
- ・塩——少々
- ・うすあげ——1枚
- ・だし汁——3カップ

(1人分あたり)エネルギー 125kcal、タンパク質 4.6g、脂質 2.4g、塩分 2.1g

※ご家庭で作りやすいようにアレンジしています。

■作り方

- ① にんじん、かまぼこは薄いいちょう切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもは1cmの厚さに切る。うすあげは細く切って熱湯をかけて油抜きをする。干しいたけは戻して千切りにし、ねぎは小口切りにする。
 - ② にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順にだし汁に入れて煮る。野菜が柔らかくなったら干しいたけ、うすあげ、かまぼこも入れる。
 - ③ 煮えたら薄口しょうゆを入れる。ゆでていないそうめんばち(またはそうめん)をパラパラとほぐしながら入れる。味を見て塩を足し、ねぎを入れて仕上げる。
- ※そうめんばちに塩分があるため、味を調えるのはそうめんばちを入れた後にしてください。
※学校給食では、だし昆布と削り節でだしをとっています。

ばち汁



来て見て 公民館

中央公民館が12月2日に開館します

FM宝塚
83.5MHz

市職員が出演してご説明します。
11月16日(木)10時半～11時

ID1021965

ID1022299

第1期開館セレモニーを開催します

施設のお披露目をしますので、ぜひ新しくなった中央公民館にご来館ください。

日時 12月2日(土)10時から(9時半開場)

場所 中央公民館(宝塚市役所前)

(当日直接会場へ)

内容 テープカット、市内のコーラスグループによる合唱、市内在住のクロマチックハーモニカ奏者 南里沙さんの演奏など

南里沙さん



先着
100人

手話通訳・
要約筆記
あり

各部屋の使用は12月4日(月)から

各種活動で使用される各部屋は、12月4日(月)から供用を開始します。

12月4日(月)～来年1月7日(日)の各部屋の使用申請を下記のとおりに受け付けます。

日時 11月20日(月)10時から

場所 市役所2階 2-4会議室

※対象の部屋や定員、使用料などは市ホームページをご覧ください。

※11月21日(火)以降は、教育委員会社会教育課で受け付けます(土・日曜、祝日を除く)。

ホールのみ11月6日(月)10時から受け付けを開始します(10月号に掲載、詳細は市ホームページをご覧ください)。

教育委員会社会教育課(☎77・2029 FAX71・1891)

公民館市民セミナー「アドリブ講演会」

ID1022247

公民館講座「宝塚市民カレッジ」の講師、田辺真人さん、滝川好夫さん、旭堂南海さんが一堂に会し、講演当日の朝刊からテーマを3題選んでそれぞれが講演、中央公民館のオープンに花を添えます。

日時 12月3日(日)14時開演(13時半開場)

場所 中央公民館(宝塚市役所前)

入場料 千円

申し込み 11月1日(水)から電話で市立公民館(☎73・0606)へ。

先着
200人

手話通訳・
要約筆記
あり



田辺真人さん

(園田学園女子大学名誉教授、宝塚市大使)



滝川好夫さん

(関西外国語大学教授、神戸大学名誉教授)



旭堂南海さん

(上方講談師)

公民館まつり

ID1013263

公民館利用グループが作品展示や実技発表など日ごろの活動の成果を発表します。

水彩画や陶芸など芸術作品の展示のほか、ダンスパーティーやジャズダンスの公開レッスンなど盛りだくさん!さまざまな種類のダンスをはじめミュージカルや大正琴の演奏、詩吟、朗読劇などたくさんの実技発表もあります。また、4日(土)に東公民館でそば打ち体験と試食会、西公民館でふるさと料理の実習があります(いずれも有料)。

詳しい展示内容やタイムスケジュールは各公民館にお問い合わせください。市ホームページでも公開しています。

開催期間 11月1日(水)～4日(土)9時～17時(最終日は15時まで)

場所 東公民館、西公民館

※2日(木)・3日(金)は東・西公民館を往復するバスを運行します。

東公民館(☎89・1567 FAX89・1692)、西公民館(☎77・1200 FAX77・1446)



手塚治虫が好きだった曲を生で聞こう

ID 4000174

手塚ワールドで音楽三昧♪

11月3日は手塚治虫の誕生日。手塚治虫が好きだったクラシックや手塚アニメの楽曲を、エントランスホールにて、サクソ四重奏で演奏します。

日時 11月3日(祝) 11時～14時～



平成28年実施風景

手塚治虫記念館企画展

ID 4000173

「'80s ガーリーコレクション ～“カワイイ”は時間を超える～」

日本が好景気に沸き、さまざまな流行やカルチャーが生まれた1980年代は、多種多様なファンシーグッズが溢れるキャラクターの黄金期。今回の企画展では当時のグッズを展示し、昭和ガーリーファンシーの色あせない魅力を伝えます。

期間

来年2月20日(火)まで



開館時間 9時半～17時(入館は16時半まで)

入館料 大人700円、中高生300円、小学生100円

休館日 毎週水曜日(ただし、来年1月3日は開館)、12月29日(金)～31日(日)

FM宝塚
83.5MHz

市職員が出演してご説明します。
11月9日(木)10時半～11時

手塚治虫記念館(☎81・2970 FAX81・3660)

アートの魅力に触れる

宝塚現代美術てん・てん2017

ID 1022182

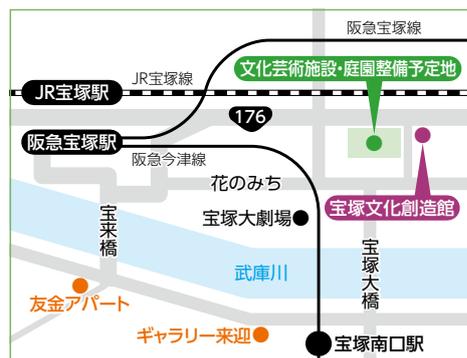
“宝塚現代美術てん・てん”は、宝塚にゆかりのある、また阪神間で活躍中の現代美術作家による展覧会です。宝塚文化創造館、“てん・てんプロムナード”に加え、今年は文化芸術施設・庭園整備予定地(宝塚ガーデンフィールズ跡地)でも展示を行います。まちで気軽にアートに触れてみませんか?

トピック イベント 11月3日(祝) 13時から 宝塚文化創造館

「アート力と地域力」をテーマに、各地で開催されているアートプロジェクトについて学び、宝塚のアート未来像を展望します。
対談：城崎国際アートセンター館長 田口 幹也さん、
BB プラザ美術館顧問 坂上 義太郎さん

会場	日時
文化芸術施設・庭園整備予定地 (宝塚ガーデンフィールズ跡地)	11月3日(祝)～12日(日) 10時～16時
宝塚文化創造館	11月3日(祝)～7日(火) 10時～17時 ※最終日は15時まで
友金アパート・ギャラリー来迎 (てん・てんプロムナード)	11月3日(祝)～12日(日) 10時～17時

※当日直接会場へ。イベントの詳細はホームページをご覧ください。
※この事業は、宝塚市きずなづくり推進事業補助金交付事業です。



宝塚アートプロジェクト(☎080・1437・3811)

農産品即売会や屋台もあるよ!

西谷収穫祭

ID 1013119

豊かな自然に囲まれた西谷が実りの秋を迎えました。その収穫を祝い、西谷の魅力堪能しましょう。もちつき体験(有料、ついたおもちはぜんざいにしてお召し上がりいただけます)や西谷野菜のかす汁の試食会(10時半から各日先着300人)を行います。そのほか、収穫した物産の品評会や野菜・米の即売会、花の球根や手芸工芸品小物などの販売も行いますので、ぜひお越しください。

日時 11月4日(土)・5日(日)
10時～15時(荒天の場合は中止)
場所 西谷ふれあい夢プラザ

農政課(☎77・2036 FAX77・2133)



人権問題について考えよう! ID 1012187

じんけん講座II

さまざまな人権問題について知識を身につけ、人権意識を高めましょう。

日程	内容
11月17日(金)	人権・同和問題について
12月19日(火)	インターネットと人権について
来年1月18日(木)	戦争と人権について
25日(木)	子どもの人権について

時間 いずれも10時~正午

場所 まいたに人権文化センター(当日直接会場へ)

定員 先着各80人



教育委員会学校教育課(☎77・2040 FAX71・1891)

お雑煮を食べて星空観察しませんか? ID 1022236

秋の星空観察ともちつき体験

宝塚自然の家にある天文台から望遠鏡を使って秋の星空を観察し、昔ながらのもちつき体験をした後、西谷野菜を使ったお雑煮をつくりまわします。西谷の食と自然を体験し、その魅力にふれてみませんか。

日時 11月11日(土)15時~19時(雨天決行)

場所 宝塚自然の家

参加費 大人200円、子ども(小学生以下)100円、3歳未満無料

定員 先着30人

申し込み 11月1日(水)~10日(金)に電話で教育委員会社会教育課へ。

※自家用車でお越しください。



教育委員会社会教育課(☎77・2029 FAX71・1891)

睡眠とこころの健康 ID 1016977

健康たからづか21 特別講演会

甲南大学知能情報学部准教授・医学博士の前田多章さんによる「良質の睡眠で心を元気に」と題した講演会を行います。睡眠について正しく理解し、良質の睡眠を得る方法をご紹介します。

日時 11月18日(土)14時~16時

場所 東公民館ホール(当日直接会場へ)

定員 先着150人

手話通訳・要約筆記あり

※一時保育あり(先着10人。11月1日(水)~8日(水)に電話で要予約)

同日開催イベント ※予約不要

内容 心の健康測定(先着50人)

時間 11時~13時半 **場所** 東公民館3階会議室

健康センター(☎86・0056 FAX83・2421)

選挙に行こう! ID 1021770

市民教養講座

日本や宝塚市の将来を決める選挙。投票率の向上を目指して、関西学院大学社会学部准教授の稲増一憲さんによる「世論とメディアの社会心理学」と題した講演会を開催します。

日時 11月20日(月)14時~16時

場所 西公民館(当日直接会場へ)

定員 先着150人

※一時保育あり(11月13日(月)までに要予約)

選挙管理委員会事務局(☎77・2032 FAX74・1818)



手話通訳・要約筆記あり

ようこそ小林の丘へ 小林聖心女子学院 施設見学会 ID 1022207

国登録有形文化財に指定されている本館をはじめ、聖堂やお茶室など学院内を特別公開します。

日時 11月23日(祝) ①10時半~ ②11時半~ ③13時半~ ④14時半~

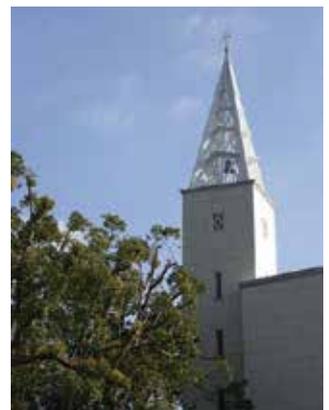
参加費 500円(お茶・お菓子付き)

対象 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の人

定員 各回25人(応募者多数の場合は抽選)

申し込み 往復はがきに、代表者の〒住所・氏名(返信用にも)・年齢・電話番号、同行者(2人まで)の氏名・年齢、出発希望時間(第3希望まで)、手話通訳・要約筆記を希望される場合はその旨を記入して、〒665・8665(住所不要)教育委員会社会教育課「小林聖心見学会」申し込み担当へ。11月10日(金)必着。

教育委員会社会教育課(☎77・2029 FAX71・1891)



アンジェラスの塔(聖堂)



宝塚の歴史についての講演会と茶話会

小浜宿と旧和田家住宅

ID 1022243

旧和田家住宅は、江戸時代の中ごろまでに築かれた市内最古の民家遺構の1つで、市指定の有形文化財です。宝塚の歴史に造詣の深い直宮憲一さんに解説いただき、終了後に質疑応答を交えた茶話会を行います。

- 日時** 11月29日(水)13時半～15時
- 場所** 市立歴史民俗資料館旧和田家住宅(米谷1丁目)
- 参加費** 500円 **定員** 先着30人
- 申し込み** 11月1日(水)～24日(金)に電話で教育委員会社会教育課へ。



教育委員会社会教育課(☎77・2029 FAX71・1891)



平和について考える

ID 1017817

平和特別講演会

平和の尊さや命の大切さ、戦争の悲惨さについて認識を深めるため、映画監督の石田優子さんをお迎えして「被爆樹の声をきいて、平和について考える～『広島の木に会いに行く』～」と題した講演会を行います。また、小・中学生による平和の作文朗読と高校生による平和のスピーチもあります。



- 日時** 11月23日(祝) 14時～16時(13時半開場)
- 場所** ソリオホール(当日直接会場へ)
- 定員** 先着300人

手話通訳・要約筆記あり

※一時保育あり(11月16日(木)までに要予約)
※参加者には末広中央公園に植樹した被爆アオギリ二世の種を配布します。

人権男女共同参画課(☎77・9100 FAX77・2171)



家族みんなで「COOL CHOICE」を体感しよう!



市職員が出演してご説明します。ID 1022124
11月10日(金)10時半～11時

まるごとエコのサイエンスショー

立命館大学理工学部講師の船田智史さんによる科学実験イベント(全3回)を実施します。実験を通じて、楽しみながら「エネルギー」について学びませんか?

日程	場所	内容
11月25日(土)	西公民館	電球のひみつ
12月16日(土)	アピアホール	二酸化炭素のひみつ
来年1月27日(土)		発電のひみつ

- 時間** いずれも14時～16時(13時半開場)
- 定員** 各回先着100人
- 申し込み** 11月1日(水)から電話またはファクスで地域エネルギー課へ。市ホームページからも申し込み可。各開催日の前日まで受け付け。



地域エネルギー課(☎77・2361 FAX71・1159)



12月3日～9日は障害者週間

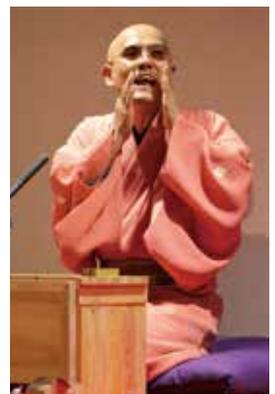
ID 1017423

障害者週間記念事業・身体障害者補助犬シンポジウム

愛と理解の市民賞表彰、障がい者(児)の幸せを考える標語・作文表彰式、盲目の落語家桂福点さんによるトークショー・落語、補助犬トーク、大山派遣団研修発表会、福祉施設や団体のパネル展示・自主生産品販売、バザーなどを行います。

- 日時** ①11月26日(日)10時20分～16時半
②12月3日(日)11時～13時(バザーのみ)
- 場所** ①アピア1(アピアホール、ふれあい広場)、カルチェヌーボ1階
②カルチェヌーボ1階

手話通訳・要約筆記あり



桂 福点さん(毎日新聞社提供)

障害福祉課(☎77・2077 FAX72・8086)

親子で体験!!

ID 1011012

とれ穫れ西谷野菜収穫体験ツアー

西谷の若手農業者が愛情込めて育てた新鮮で美味しい野菜を収穫できます。送迎バスでの参加はもちろん、自家用車でも参加できますので、ぜひご参加ください。

- 日時** 12月2日(土) 集合場所・時間は下記のとおり ※荒天中止
 コース A: 送迎バスでの参加 = 阪急山本駅北側ロータリー、8時
 コース B: 自家用車での参加 = 市立自然休養村センター、9時
 コース C: 送迎バスでの参加 = 阪急山本駅北側ロータリー、13時
 コース D: 自家用車での参加 = 市立自然休養村センター、14時

対象 市内在住の中学生以下の子どもと保護者

参加費 1人千円(収穫する野菜代)
 ※3歳以下は無料。保護者の野菜と一緒に収穫していただきます。

定員 各5組(応募多数の場合は抽選)

申し込み 往復はがきに代表者の〒住所・氏名(返信用にも)・年齢・電話番号、同行者(3人まで)の氏名・年齢、希望コース(第2希望まで)、手話通訳を希望される場合はその旨を記入して、〒665・8665(住所不要)「市役所農政課」へ郵送。11月14日(火)消印有効。



農政課(☎77・2036 FAX77・2133)

宝塚ゆめ広場で演奏!

あおぞらコンサート

ID 1022181

宝塚西高校吹奏楽部による駅前コンサート。青空の下、高校生が奏でる元気いっぱい音色をお楽しみください。



日時 11月25日(土)
 11時~11時半
 (雨天の場合は中止)

場所 宝塚ゆめ広場
 (阪急宝塚駅南側)

曲目 「美女と野獣」
 「勇気のトビラ」など

文化政策課
 (☎77・2009 FAX77・2171)

笑顔でつながる



センターフェスティバル実行委員が出演してご説明します。 ID 1011185
 11月15日(水)10時半~11時

男女共同参画センター フェスティバル2017

男女共同参画センター利用登録グループが日ごろの活動の成果を発表します。さまざまなイベントがありますので、ぜひ同センターへお越しください。

12月1日(金)	時間	内容	定員
	13時半~15時	発表会 宝塚の昔ばなし	20人★
	14時半~16時半	発表会 朗読 “なずな” の文学を聴く	70人
	13時半~15時半	ワークショップ 10歳若返るかも!? 「顔のコリほぐし」	30人★

12月2日(土)	時間	内容	定員
	10時~12時15分	朗読発表会 ひびきあう鼓動、伝え合う喜び	70人
	10時半~正午	朗読ライブ 伽羅(きやら)	40人
	正午~13時	マジック&バルーンアート マジックとバルーンアートで笑顔いっぱい	20人
	13時~16時	ワークショップ 自分を変えると人生が変わる!? ~マインドフルネスで悩みを手放そう~	15人★
	14時~16時	講演会 おひとり様の私がおれたら?	70人★
	13時半~15時半	ワークショップ スマホで備える災害アラカルト	30人★
	16時~16時半	コンサート 「あんさんぶる かるま」によるウィンタープレゼント	50人
	喫茶(10時半~14時半)、フリーマーケット(10時~13時)、折り紙コーナー(11時~14時)		

※両日とも、川柳、パープルリボンとキルト、アジア女性自立プロジェクトのパネル展示、鉄道模型のコーナーもあります。

申し込み ★は要予約(空きがあれば当日参加も可能)。11月1日(水)から同センターへ。
 ※一時保育あり。各日先着10人(1歳~就学前)、11月22日(水)までに同センターへ。

男女共同参画センター(☎86・4006 FAX83・2424)



悲しみの心の寄り添いについて学びましょう

ID 1022239

グリーフケア講座

犯罪や交通事故などで親しい人を亡くすなど、悲しみが深い人への心の寄り添いについて、こども遺族の会「小さないのち」代表の坂下裕子さんが講演します。

日時 11月29日(水)

18時半～20時(18時開場)

場所 男女共同参画センター

定員 先着84人

申し込み 電話で防犯交通安全課へ。

※手話通訳・要約筆記あり(11月20日(月)までに要予約)



防犯交通安全課
(☎77・2061 FAX71・3336)



宝塚ハーフマラソンは12月23日(祝)開催

ID 1000710

宝塚ハーフマラソン大会 公式練習会&ボランティア募集

公式練習会

マラソンに参加する前に練習会に参加してみませんか?

日時 11月26日(日)10時から

集合場所 スポーツセンター 1階 会議室

申し込み 電話でスポーツセンターへ(☎87・5911)

宝塚グリーンランナーズの藤井さん(☎84・2085)



ボランティア募集

大会当日、会場内での仕事または給水やランナー誘導などを行うボランティアスタッフを募集します。

対象 高校生以上の人

定員 先着20人

申し込み 11月1日(水)～8日(水)に電話で教育委員会スポーツ振興課へ。

教育委員会スポーツ振興課(☎77・9117 FAX71・1891)



手話で歌おう! 話そう!

第1回 宝塚市手話言語発表会

ID 1021675

昨年12月20日に制定した手話言語条例を受けて、17組の出場者による手話歌や手話スピーチ、手話劇の発表会を開催します。会場の皆さんと一緒に手話で「宝塚市歌」を歌うコーナーもあります。聞こえる人も、聞こえない人も、みんな一緒に手話に親しみましょう。

日時 12月3日(日)11時～16時ごろ

場所 西公民館(当日直接会場へ)

定員 先着150人

※一時保育あり(先着5人、11月20日(月)までに要予約)

手話通訳・要約筆記あり



障害福祉課(☎77・9110 FAX72・8086)



宝塚市障がい者スポーツ大会

ID 1022238

宝塚オープン ボッチャ大会

イタリア語で“ボール”を意味する単語から派生した「ボッチャ」は、そのルールがカーリングと似ていることから「地上のカーリング」と呼ばれ、パラリンピックの公式種目になっています。誰でも参加できるので、障がいがある人もない人もみんなで楽しみましょう。

日時 来年1月21日(日)10時～16時半
(受け付けは9時半から)

場所 市立スポーツセンター メインアリーナ

定員 先着10チーム(1チーム3～5人)
※個人参加も可能です。
(当日チームを作ります)

申し込み 11月1日(水)～12月20日(水)に
電話またはファクスで教育委員会スポーツ振興課へ。

手話通訳・要約筆記あり



教育委員会スポーツ振興課(☎77・9117 FAX71・1891)



大相撲が再びやってくる!!

大相撲宝塚場所 (平成30年春巡業)

ID 1022373

今年4月に開催し、大盛況だった「大相撲宝塚場所」を来春再び開催します。普段見ることのできない力士たちの姿を間近で見たい楽しみましょう! チケットの先行販売についてはスポーツセンターへお問い合わせください。



日時 来年4月6日(金)8時～15時

会場 スポーツセンター 総合体育館

先行販売 11月10日(金)～12日(日)
(いずれも9時～17時に屋外プール入口の特設会場にて受け付け)

スポーツセンター(☎87・5911 FAX81・0652)

FM宝塚
83.5MHz

市職員が出演してご説明します。
11月7日(火)10時半～11時

「リボンの騎士」の主人公「サファイア」が結婚を祝福

◎宝塚市オリジナル婚姻届を配布

ID 1022551

「リボンの騎士」は宝塚歌劇の影響が色濃く表れた、手塚治虫の代表作の一つ。平成21(2009)年にサファイアが宝塚市の特別市民となり、「リボンの騎士プロジェクト」がスタートしました。用紙のデザインにサファイアを起用することで、婚姻届を提出するおふたりを祝福し、市に愛着を持って永く住んでもらいたいという思いを込めています。

配布開始 11月1日(水)から

配布場所 窓口サービス課、各サービスセンター・ステーション

◎市役所に記念撮影コーナーを設置

11月22日(水)から市役所1階市民ホールに、サファイアと一緒に記念撮影ができるコーナーを設置します。ご結婚の記念などにご利用ください(カメラは各自でご持参ください)。

窓口サービス課(☎77・2050 FAX76・2006)



秋の火災予防運動

ID 1010922

「火の用心 ことばを形に 習慣に」

(平成29年度 全国統一防火標語)

FM宝塚
83.5MHz

消防職員が出演してご説明します。
11月1日(水)16時40分～17時

11月9日(木)～15日(水)の7日間、「秋の火災予防運動」が全国一斉に行われます。この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災の発生を防止し、万一火災が発生した場合でも被害を最小限にとどめて、大切な命や財産を守ろうと実施するものです。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

●3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

●4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



住宅用火災警報器を設置しましょう

ID 1014227

住宅用火災警報器は、火災の早期発見、早期避難に非常に有効であることから、すべての住宅に設置が義務付けられています(自動火災報知設備を設置している住宅は除く)。まだ設置していない場合は、すぐに設置しましょう。すでに設置している場合でも、機器が古くなると火災を感知しなくなることがあるため、10年を目安に取り換えましょう。

住宅用火災警報器は電器店やホームセンターなどで購入してご自身で取り付けができますが、悪質業者による訪問販売の事例もあるため注意してください。



防火啓発ポスターコンクール 応募作品を展示

ID 1013510

市内の小学校高学年の児童を対象に募集した防火啓発ポスターの作品を展示します。



日時・場所

- ①11月9日(木)～14日(火) アピア1 ふれあい広場
- ②11月25日(土)～30日(木) 東公民館ロビー

消防本部予防課(☎73・1953 FAX77・3951)

保育所(園)・認定こども園・小規模保育施設の入所(園)希望者を募集中

ID1000540

来年4月からの入所(園)希望者を募集しています。

保育事業課 (☎77・2037 FAX74・9948)

募集対象 0歳から就学前までの、2号認定・3号認定となる児童
 (2号認定…3～5歳児で**保育が必要な事由**に該当する場合に認定)
 (3号認定…0～2歳児で**保育が必要な事由**に該当する場合に認定)



※**保育が必要な事由**とは

就労(月64時間以上)、妊娠・出産、保護者の疾病・障がい、親族の介護・看護、災害復旧、
 求職活動、就学、虐待やDVのおそれがあること、多子家庭(就学前児童が同一世帯で4人以上)

保育料 保護者が納めている市民税額や児童の年齢により決定します。

申し込み 11月30日(木)までに入所申込理由に関する証明書類(勤務証明書等)と印鑑、母子健康手帳を市役所G階の保育事業課へ持参してください。詳しくは同課へお問い合わせください。

◆市立保育所

施設名	住所	定員	開所時間
米谷保育所	今里町1-1	170人	7～19時
川面保育所	川面5丁目19-1	90人	
わかくさ保育所	高司1丁目4-32	180人	
逆瀬川保育所	逆瀬川1丁目7-11	70人	
めふ保育所	売布1丁目7-1	120人	
平井保育所	平井6丁目3-35	60人	
安倉中保育所	安倉中3丁目2-1	60人	

◆私立保育所(園)

施設名	住所	定員	開所時間	
バラホーム保育所	小林2丁目12-34	120人	7～19時	
伊子志保育園	伊子志2丁目15-31	120人		
丸橋保育園	山本丸橋4丁目22-2	90人		
丸橋保育園分園	山本野里2丁目9-11	30人		
あひる保育園	安倉西3丁目1-7	90人		
第二あひる保育園	安倉中6丁目6-19	30人		
宝塚さくら保育園	高松町13-2	180人		
やまぼうし保育園	中筋7丁目73-3	150人		
なかよし保育園	中筋2丁目10-18	120人	7～20時	
わかばのもり保育園	山本西1丁目4-1	120人	7～19時	
逆瀬川あゆみ保育園	逆瀬川2丁目2-8	45人		
御殿山あゆみ保育園	御殿山2丁目1-70	120人		
宝塚ひよこ保育園	美座2丁目5-7	60人		
山本南保育園	山本南1丁目33-5	90人		
野上あゆみ保育園	野上2丁目3-38	90人		
はなみずき保育園	川面3丁目10-18	110人		
宝塚さくらんぼ保育園	小林5丁目3-39	120人		
宝山保育園	山本東3丁目7-19	120人	7～20時	
宝塚あい保育園	売布1丁目17-7	120人		
仁川ウエル保育園	仁川団地4-15	120人		
宝塚COCORO保育園	中筋4丁目11-19	120人		
川面ちどり保育園	川面3丁目24-13	120人		
はなみずき保育園分園	南口1丁目7-21	70人		
新園 (仮称) やまぼうし保育園分園※	長尾町	90人		7～19時

◆私立認定こども園

施設名	住所	定員	開所時間
自然幼稚園	川面5丁目15-9	35人	7～19時
めぐみ学園幼稚園	小林3丁目7-45	20人	
逆瀬川幼稚園	伊子志1丁目4-50	25人	

※私立認定こども園の定員は、2・3号認定の利用定員であり、施設全体の定員ではありません。また、変更になる場合があります。

◆私立小規模保育施設(1歳～2歳児が対象)

施設名	住所	定員	開所時間
小規模保育園月と星	中筋6丁目13-34	19人	7～19時
宝山第2保育園	山本中2丁目13-50	19人	
宝塚ちいさなCOCORO	中筋8丁目12-40	19人	

※平成30年中に開園予定ですが、1歳～3歳クラスのみ、代替施設(やまぼうし保育園本園)を利用し、4月から受け入れを開始します。また、定員は、開園時の定員です。

西谷認定こども園の入園児募集

ID1013827

教育委員会学事課 (☎77・2366 FAX71・1891)

西谷認定こども園 (☎91・0320 FAX91・1524)

来年4月からの入園希望者(西谷幼稚園を除く)を募集します。

募集対象 次の①～③全てに該当する場合に申し込みができます。

- ①市内に居住する0～5歳児(産後6か月～就学前)の乳幼児
- ②保護者が宝塚市で住民登録・外国人登録をしていること
- ③保護者(両親、同居の祖父母)が就労などで児童に保育の必要性が認められる状況であること

募集園児数 若干名

保育時間 保育標準時間=7時～18時

保育短時間=8時半～16時半 ※時間内延長保育=7時～8時半および16時半～18時(有料)

保育料 乳幼児の年齢や保護者が納めている市民税額などにより決定します。

18時を超えて延長保育を受ける場合は、延長保育料を加算します。

申し込み 12月1日(金)～28日(木)(土・日曜、祝日を除く)に西谷認定こども園(15時半～17時)または教育委員会学事課、西谷サービスセンター(9時～17時半)へお越しください。

※来年5月以降の入園を希望する場合は、入園を希望する前月の10日(土・日曜、祝日を除く)までに西谷認定こども園または教育委員会学事課、西谷サービスセンターへお越しください。

～宝塚のより良いまちづくりのため、子どもたちが提案します～

ID1001317

子ども委員会 意見発表会を開催

子ども政策課 (☎77・2419 FAX77・2800)

子どもたちの思いや発想を宝塚のまちづくりに生かすため、6月から子ども委員会を開催しています。今回、子ども委員が活動を通じて考えた意見や提案を市長や教育長に発表します。どなたでも見学できますので、ぜひお越しください。

日時 11月12日(日)13時半～15時

場所 市役所3階 大会議室



◆子ども委員会とは…

市内在住の小学5年生から高校3年生の年齢に相当する子どもが公募で選ばれ、まちづくりに関する意見などを話し合い、自分たちの提案を意見書にまとめて発表します。今年度は小学5年生から高校2年生までの子ども委員14人で構成し、今年6月から活動を始めてこれまでに8回開催しました。まちづくりについて考えたいテーマごとのグループに分かれ、自分たちで視察先を決め、市職員から話を聞いたり、施設を視察したりする活動を通じて理解を深めています。

11月は「児童虐待防止推進月間」です ID1013421

「もしかして…虐待かな?」と思う程度であっても、市民の皆さんには市町村や児童相談所に通告する義務があります。「通告の義務」というと難しく考えてしまいがちですが、子どもの様子が少しでもおかしいと感じたときは、匿名でも構いませんのですぐに連絡してください。その情報が間違いであっても責任を問われず、連絡した人の秘密も守られます。地域の皆さんによる見守りが、虐待の発見や予防につながりますので、ご協力をお願いします。

もしかして虐待では?

◆子どもの様子

- ・激しい泣き声が続いている
- ・けがや傷のことを聞くと隠す
- ・服装や体がいつも汚れている
- ・表情に生気がない、表情が乏しい
- ・夜間など不自然な時間に出歩き、家に帰らたがらない

◆親の様子

- ・激しく子どもをしかる声やたたく音などが聞こえる
- ・子どもの悪口を言ったり非難する
- ・小さな子どもを残して頻繁に外出する
- ・理由がないのに学校に行かせない
- ・子どもを家の外に閉め出す



◆市が連絡を受けたら 育児などにお困りがないか家庭を訪問させていただく場合があります。突然の訪問で驚かせてしまうかもしれませんが、1人で悩まずご相談ください。すぐに子どもを連れて行くことはありませんので、ご安心ください。

子育てに悩んだら、虐待かなと思ったら…

- 宝塚市 子ども家庭なんでも相談
月～金曜(祝日・年末年始を除く) 9時～17時半
☎77・9111 (家庭児童相談室)
 - 児童相談所全国共通ダイヤル※ ☎189
 - 兵庫県川西こども家庭センター 児童虐待防止24時間ホットライン※
☎072・759・7799
 - ハッピートークたからづか — 24時間子育て電話相談 —※
☎86・4532 (御殿山ひかりの家)
- ※いずれも24時間対応

●悩みの電話相談(子ども専用) 24時間対応 ☎84・0947

子育て支援課 家庭児童相談室 (☎77・9111 FAX77・9128)

児童虐待防止市民啓発講座

「子育てに活かす“マインドフルネス”を学ぶ」

日時 11月26日(日)10時～正午
場所 東公民館(当日直接会場へ)
定員 先着150人
講師 関西学院大学人間福祉学部
教授 池埜 聡さん

無料

手話通訳
要約筆記
あり

※一時保育あり(先着10人、1歳～就学前、11月1日(水)～20日(月)に家庭児童相談室へ要予約)。

部落差別解消推進法が昨年12月に施行されました

ID1022331

部落差別解消推進法(部落差別の解消の推進に関する法律)が昨年12月16日に公布、施行されました。

この法律は、現在もなお部落差別が存在すること、インターネットの発達により誤った情報が容易に拡散していることが、制定の背景となっています。これまで同和問題の解決を図るため同和对策事業特別措置法をはじめとする3本の特別措置法が時限立法として施行されていましたが、平成13(2001)年度末までに失効しています。昨年12月に制定されたこの法律は、部落差別という文言を使用し、その解消を重要な課題とし、部落差別のない社会を実現するための基本理念を定めています。この基本理念にのっとり、第3条では、国および地方公共団体の責務を定め、第4条では、相談体制の充実、第5条では、教育および啓発の実施、第6条では、国の部落差別の実態調査の実施を挙げています。

市では“人権教育及び人権啓発基本方針”に基づき、同和問題をはじめさまざまな人権課題について、教育・啓発事業を実施しています。この法律の趣旨を踏まえ、部落差別解消を推進するため、引き続き取り組んでいきます。



宝塚市人権・同和教育協議会
マスコットキャラクター
ハーとん

「人権週間・人権尊重都市記念事業」

講演会のお知らせ 人権を考える市民のつどい

日時 12月15日(金)13時半~16時(13時開場)

場所 ソリオホール(当日直接会場へ)

内容 第1部 人権啓発作品最優秀賞表彰と最優秀作品発表
第2部 講演会「差別をなくす社会システムについて
~部落差別解消法と私たちの課題~」

講師：北口 末広さん(近畿大学人権問題研究所主任教授)

※一時保育あり(先着10人、12月8日(金)までに要予約)

先着
300人

手話通訳・
要約筆記
あり



北口 末広さん

人権相談窓口の紹介 **ひとりで悩まずお電話ください**

●みんなの人権110番(☎0570・003・110)

●子どもの人権110番(☎0120・007・110)

●女性の人権ホットライン(☎0570・070・810)

いずれも

受付時間 8時半~17時15分(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

人権男女共同参画課(☎77・9100 FAX77・2171)

人権文化センターでは、一人ひとりが人権の大切さを見つめ、社会全体が人権感覚に満ちた世の中になることを目指して、解放文化祭を実施します。同センター利用者や関係団体のさまざまな活動の成果を発表します。市民の皆さんの参加をお待ちしています。

◆まいたに解放文化祭 ID1017561

日時 11月9日(木)・10日(金)9時~21時
(10日は19時まで)

場所 まいたに人権文化センター

内容 布川事件えん罪被害者の桜井 昌司さんによる「えん罪と人権」をテーマにした人権講演会(10日14時~16時、手話通訳・要約筆記あり)や、キーホルダー作り体験など。

まいたに人権文化センター(☎84・4461 FAX84・4463)

◆ひらい解放文化祭 ID1013463

日時 11月10日(金)・11日(土)9時~20時半

場所 ひらい人権文化センター

内容 山口県人権啓発センター事務局長の川口 泰司さんによる「『部落差別解消推進法』施行の意義と課題」をテーマにした人権・同和问题講演会(10日19時~20時半)や、人権に関する活動発表・作品展示など。

ひらい人権文化センター(☎88・2795 FAX88・2774)

※くらんど人権文化センター工事の関係で、くらんど解放文化祭は来年2月8日(木)・9日(金)に開催予定です。

暮らし・手続き

証明書のコンビニ交付サービスを一時休止します ID 101017358

市役所本庁舎の電気設備などの点検のため、コンビニエンスストアでの一部の証明書発行業務を休止します。

休止期間 11月2日(木)18時～4日(土)6時半

休止業務 II マイナンバー(個人番号)カードを利用した住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍証明書のコンビニ交付サービス

窓口サービス課

(☎77・2050 FAX76・2006)

市税は納期限までに納付してください ID 10000489

〔24時間・コンビニ納付が便利です〕

市税は市役所や郵便局、金融機関以

ID 1000487

国民健康保険税 第5期分

納期限は11月30日(木)

金融機関、コンビニエンスストア、市役所、各SC・雲雀丘SS(他のSSでは納付できません)で納めてください。納税には、便利な口座振替をご利用ください。

市税収納課
(☎77・9101 FAX77・9105)

外にコンビニエンスストアでも納付ができますので、お手元の納付書でお納めください。

〔口座振替が確実・便利です〕

ご指定の金融機関の預貯金口座から、自動的に税金を振り替える口座振替が便利です。詳しくは市税収納課へ。

市税収納課
(☎77・9101 FAX77・9105)

個人事業税の納期限は11月30日(木)です

個人事業税は、不動産貸付業、請負業、飲食店業、物品販売業、医業など個人で事業を行う人にかかる県税です。年2回に分けて納めることになっており、今年の第2期分の納期限は11月30日(木)です。

納期限までに必ず、最寄りの金融機関、ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニエンスストア(30万円以下の納付書に限る)、県税事務所まで納めてください。また、納税に便利な口座振替制度もご利用ください。

伊丹県税事務所課税第1課
(☎072・785・9417
FAX072・777・8073)

12月1日から国民健康保険の被保険者証が更新されます

ID 1001057

国民健康保険被保険者証(一般・退職とも)が若竹色の被保険者証に更新さ

くらしの情報 ～市内で実際に相談のあった事例をご紹介します～

悪質商法にご注意ください! ID 1010030
不安をあおる「点検商法」に気を付けましょう

【事例】「近所で工事をしている」と来訪した業者に、「お宅の屋根瓦がずれているので無料で点検してあげます」と言われた。業者は屋根に上った後、撮った写真を見せながら、「このままでは雨漏りしてしまいますよ」と言い、瓦を葺き替える工事を勧められた。不安になり、その場で170万円の工事の契約書面にサインしてしまった。しかし、誰にも相談せず高額な契約を即決したことを後悔している。明日、足場を組みに業者が再訪するが、今からでも解約できるだろうか。

訪問販売のうち、この事例のような「点検商法」と思われる相談が再び増加しています。業者が突然、無料もしくは格安で、屋根や上下水道設備などを点検すると言って訪問し、点検後に消費者の不安をあおるような説明をして、高額な契約を結ばせる手口です。

訪問販売によるリフォーム等の工事の契約では、業者は法律で定められた内容の契約書面を消費者に渡す義務があります。消費者は冷静によく考えたうえで「契約を止めたい」と思った場合、契約書面を受領した日を含めて8日以内であれば、クーリング・オフ(無条件で契約解除)ができます。

事例の相談者は、すぐに「クーリング・オフします。明日は来ないで欲しい」と業者に電話し、特定記録郵便でクーリング・オフのはがきを発信し、契約を解除することができました。

リフォームなど的高額な契約は、複数の業者から見積もりを取って比較し、じっくり検討してから契約するようにしましょう。契約後や工事完了後でも、クーリング・オフや契約の取り消しができる場合がありますので、消費生活センターに相談してください。

暮らしに関する質問や相談は
消費生活センター(☎81・0999 FAX83・1011)、消費者ホットライン(☎188)へ。

日 日時、場 場所、内 内容、対 対象者、申 申し込み、問 問い合わせ先

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

れ、12月1日(金)から現在の空色の被保険者証が使えなくなります。有効期限経過後は、各自で裁断の上、廃棄してください。

新しい被保険者証は、11月上旬から

順次、簡易書留で送付します。退職者医療制度に該当している人や、今後1年以内に75歳になる人の有効期限は、同じ世帯の中でも異なる場合があります。国民健康保険の加入者で、新しい被

保険者証が11月末になっても届かない場合や、すでに他の健康保険に加入しているのに新しい国民健康保険被保険者証が届いた場合は、ご連絡ください。

【臓器提供の意思表示にご協力を】

被保険者証の裏面に、臓器提供の意思表示欄を設けていますので、ご協力をお願いします。

【性別表記について】

心と体の性が一致しないなどの理由のため、被保険者証の表面に戸籍上の性別の記載を希望しない人は、国民健康保険課へ。

国民健康保険課

☎77・2065 FAX77・2085

住基カードの電子証明書の有効期限にご注意ください

ID 10000172

住民基本台帳カードの電子証明書の有効期間は、発行の日から3年間です。カードに記載された日付は、カード自体の有効期限ですのでご注意ください。電子証明書の有効期限が切れる人は、マイナンバーカードを取得してください。

窓窓口サービス課

☎77・2184 FAX76・2006

11月30日(土)のみは「年金の日」です

ID 50001114

年金記録や将来の年金受給見込み額を「ねんきんネット」で確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。ねんきんネットではいつでも自分の年金記録を確認できるほか、自分の年金記録

を基に、将来の年金受給見込額についてさまざまなパターンで試算することができます。詳しくは、日本年金機構HPの「ねんきんネット」で確認するか、専用ダイヤルにお問い合わせください。

ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル

☎0570・0588・5555

年金事務所では、年金に関する相談の予約を希望日の1か月前から前日まで受け付けています。

年金事務所では、年金に関する予約相談を受け付けています

ID 50001343

年金の請求や年金記録を確認する際は、混雑を避けられる予約相談をぜひご利用ください。

ねんきんダイヤル

☎0570・051165

市営住宅の入居者を募集

ID 10000401

11月7日(火)~17日(金)(日曜を除く)の9時~18時(最終日は17時半まで)に市営住宅管理センター(ソリオ3の5階へ)申込案内書は、11月1日(水)から同センター、住まい政策課、各SC・SS、各人権文化センターで配布します。申し込み要件など詳しくは、申込案内書をご覧ください。

市営住宅管理センター

☎84・90960

差押不動産のインターネット公売を実施します

ID 1001232

下記の2物件についてインターネット公売を実施します。詳しくは市HPをご覧ください。

- 公売日** 11月28日(火)13時入札開始
30日(木)23時入札締切
- 物件** ①土地(小浜四丁目、161㎡)
②区分所有建物(光明町、鉄筋コンクリート造5階建の1階部分 69.81㎡)

市税収納課 ☎77・9102 FAX77・9105

観光・文化・産業

11月は計量強調月間

ID 1013379

平成5(1993)年11月1日に計量法が定められたことから、11月を「計量強調月間」とし、計量の大切さを考える機会としています。取り引きや証明にかかる計量器については定期検査が必要です。この機会に今一度見直してみよう。

消費生活センター

☎81・4185 FAX83・1011

2018年1月OPEN 介護付有料老人ホーム チャームスイート宝塚中山

52室 全室個室

入居相談会のご案内 各日10時~16時

11月3日(金) 11月12日(日)

会場 ソリオ2 (宝塚市栄町2丁目1-2) 宝塚商工会議所 研修センター / ソリオ1 (宝塚市栄町2丁目1) ソリオホール 306会議室

お問合せ・資料請求 株式会社チャーム・ケア・コーポレーション

フリーコール 0120-453-286

受付時間 祝日を除く平日 8:30~17:30

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、株式会社ホームページ(☎092・716・1401)へ。

宝塚市国際観光協会 会長の交代・事務局長の着任のお知らせ

1022258 辻原事務局長が出演してお話しします。11月22日(水)10時半～11時
市国際観光協会では、観光振興によるまちづくりを市と協働で進めています。
この度、会長が交代(5月25日付)し、事務局長が着任(10月1日付)しました。

宝塚には魅力のある地域資源がたくさんあります。それらの地域の誇りを再確認し、来宝者に触れていただけたら観光を目指していきたいと考えています。これからも皆さまのご支援をお願いします。

新会長 小早川 優
(株)若水 代表取締役



宝塚は全国的に有名な施設があります。その魅力を市民の皆さんにはもちろんですが、多くの方々に宝塚の魅力スポットへお越しいただけるよう全力投球をいたします。ご支援、ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

新事務局長 辻原 修
(写真右)

市国際観光協会 (☎77・9120 FAX74・9002、観光企画課内)

FM宝塚
83.5MHz

教育・子ども・人権

青少年健全育成大会を開催します

1008554

11月の「子ども・若者育成支援強調月間」に合わせて、青少年健全育成大会

を開催します。青少年健全育成功労者を表彰するほか、NTTドコモ(株)による保護者や地域の皆さん向けの「スマホケータイ安全教室」と題した講演を行います。

11月9日(水)13時半～15時半
場東公民館(当日直接会場へ)

定員 200人

※手話通訳・要約筆記あり

青少年課

(☎77・2030 FAX77・2800)

11月6日(月)から利用を再開します

1004847

耐震補強工事のため、くらんど人権文化センター別館の利用を停止していましたが、11月6日(月)から利用を再開します。1階の和室を中ホールに改修しており、60人程度の会議や社交ダンスなどにご利用いただけます。

くらんど人権文化センター

(☎73・2222 FAX73・2223)

健康・福祉

特定疾病患者見舞金を支給します

1008677

市内に1年以上居住し、次のいずれかを持つ人▽特定医療費(指定難病)受給者証▽特定医療費(小児慢性)受給者証▽特定疾患医療受給者証▽先天性血液凝固因子障害等医療受給者証

見舞金額 2万円

医療助成課で配布する受給申請書兼支

給請求書に受給者証の写しを添えて同課へ

医療助成課

(☎77・2064 FAX77・2085)

生活支援ヘルパー養成研修 受講者募集

1016663

ホームヘルパー資格がない人を対象に研修を実施します。研修修了者は訪問介護事業所に就業することで、有給の市認定・生活支援ヘルパーとして掃除や調理、買い物などに従事することができます。12月12日(火)・15日(金)9時半～16時半(全2回、その他4時間程度の実習の受講が必要)

場保健福祉サービス公社(小浜4丁目)

対原動機付自転車または自転車に乗れる人

定員 20人

11月1日(水)～20日(月)に電話で同公社へ

場保健福祉サービス公社

(☎86・9194 FAX86・8496)

宝塚市社会福祉協議会 「すみれの花基金」助成団体を募集

「すみれの花基金」は、宝塚市の地域福祉を推進するために特色ある事業を実施しようとするグループ・団体などに助成するものです。

対象事業 平成30年度に実施する事業

助成金額 1件あたり50万円

市社会福祉協議会などで配布する申込書(HPからダウンロード可)を11月1日(水)から同協議会へ郵送または持参。来年1月15日(月)必着。

場市社会福祉協議会

(☎86・5000 FAX86・5069)

医療助成課

(☎86・5000 FAX86・5069)

オリックスの高齢者の住まい 「グッドタイム リビング 宝塚逆瀬川」からセミナーのご案内

阪急電鉄 今津線 「逆瀬川」駅 徒歩約4分(約320m)

正しい薬の飲み方とは? ～ポリファーマシーの実態～ 11月21日(火)

認知症予防と緩和のためのやさしい献立 11月10日(金)

【時間】14時00分～16時00分(受け付け開始:13時45分)
【会場】グッドタイムリビング 宝塚逆瀬川 宝塚市伊子志1-4-52
※予約にて承ります《先着15名》参加費無料
※駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。駐車場はご用意しております。

【グッドタイムリビング 宝塚逆瀬川】概要●類型/住宅型有料老人ホーム●居住の権利形態/利用方式●利用料の支払い方式●一時金方式●入居時の要件/専ら65歳以上 入居時 自立・要支援・要介護●介護保険/在宅サービス利用可能●居室区分/全室個室(一部二人部屋(ただし相部屋ではない))●土地の権利形態/賃借●建物の権利形態/所有●所在地/兵庫県宝塚市伊子志1-4-52 ●事業主体/オリックス・リビング株式会社 〒105-6135 東京都港区浜松町2-4-1 世界貿易センタービル※当社は、オリックス株式会社の連結決算対象会社です。(広告有効期限/2017年11月30日)

お申し込み お問い合わせは 通話無料 0120-135-166 受付時間 9:00～18:00 (毎週水曜、元日を除く)

GTL宝塚 検索 ORIX オリックス・リビング

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、株式会社ホームページ(☎092・716・1401)へ。

「障がい者(児)の幸せを考える
標語・作文」の入賞作品を発表

障がい者(児)に対する正しい理解と共生の心を育てることを目的に標語・作文を募集し、標語115点、作文16点の中から入賞者が決定しました。

【標語】入選「ちよつとだけ心くばりにバリアなし」(一般 陰山順子さん)
【作文】入選「『自己肯定』が生みだす魔法」(雲雀丘学園高校1年 渡辺 陽さん)

他の入賞作品などは、市HPをご覧ください。
障害福祉課
☎77・2077 FAX72・8086

安全・都市基盤

放置自転車等クリーンキャンペーンを実施します

11月11日(土)〜17日(金)に、市内の各駅前において巡回指導員などが放置禁止の呼び掛けや駐輪場の案内、自転車等放置禁止区域に置かれている自転車やミニバイクの強制移動を行います。

放置された自転車やミニバイクは、歩行者の通行の妨げになるだけでなく、まわりの美観も損ないます。快適で安全なまちにするため、自転車やミニバイクを利用するときは、最寄りの駐輪場などを利用してください。

国防犯交通安全課
☎77・2020 FAX71・3336

安心メールに登録を
ID 1000416

もしものときの災害情報、避難勧告・避難所開設情報をいち早く配信するほか、気象情報や啓発情報なども配信します。

takarazuka@bosai.net
(または左記の二次元バーコード)へ空メールを送信。あとは届いたメールに従って登録するだけです。

総合防災課 ☎77・2078 FAX77・2102

住まいの安全・安心セミナーを開催します

大地震に備えた住宅の耐震化と、住む人のライフスタイルやニーズに応じた安心で快適な住宅リフォームについての講演会や各種住宅リフォーム支援制度のご案内と個別相談会を開催します。

11月25日(土)13時半〜17時(13時開場)
場市役所3階 大会議室
定員 抽選80人
申込み政策課で配布する申込用紙(市HPからダウンロード可)を同課へ。11月22日(水)必着。

住まい政策課
☎77・2018 FAX74・8997

兵庫県住宅再建共済制度(フェニックス共済)のご案内

フェニックス共済は、兵庫県内に住宅をお持ちの人、県内に住む人のための、あらゆる自然災害を対象とした、安全・安心の制度です。加入相談や説明、申し込みの受け付けを行います。ぜひお越しください。

11月10日(金)、市役所G階警備防災センター横 13日(月)、東公民館 ※いずれも10時〜正午、13時〜16時
問 県阪神北県民局フェニックス共済
☎83・3122 FAX86・4379

11月25日〜12月1日は「犯罪被害者週間」です

犯罪被害者などが置かれている状況や、犯罪被害者の名誉または生活の平穩への配慮の重要性について理解するための啓発パネル展を開催します。

11月27日(月)〜12月1日(金)10時〜16時
場市役所1階 市民ホール
問 国防犯交通安全課
☎77・2020 FAX71・3336

環境

宝塚を美しくする市民運動を実施します

11月12日(日)に、自治会などの地域団体や個人を中心に、道路や公共の場所でのごみ回収などを行います。集まったごみや汚泥は当日に市が収集しますので、あらかじめ市に報告している決められた場所へ出してください。実施にあたっての注意事項など詳細は、案内通知または回覧で確認してください。

【一斉清掃】
なお、まだ実施計画票を提出していない

宝塚を美しくする市民運動を
実施します
ID 1001125

脳検診 心臓検診 で早期発見、早期治療を。

このような方にお勧め致します
 高血圧 糖尿病 喫煙者 コレステロールが高い 中性脂肪が高い
 家族に(心筋梗塞 / くも膜下出血 / 脳出血)などの病歴のある人がいる

宝塚病院で、脳・心臓の検査を一緒に受けませんか?
 脳検診のみ 15,000円 / 心臓検診のみ 20,000円
 脳検診+心臓検診 30,000円
 ※実施日に関する詳細は、お問い合わせください。

医療法人 宝塚病院 兵庫県宝塚市野上2丁目1番2号 阪急電鉄今津線「逆瀬川駅」すぐ
 まずはお電話でなんでもご相談ください! 0797-71-3111 宝塚病院 検索

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、株式会社ホープ ☎092・716・1401 へ。

宝塚すみれ墓苑の使用者を募集

ID 1003506・1003507

宝塚すみれ墓苑では使用者を先着順で募集しています。現地見学会以外でも自由に見学していただけます。詳しい資料を郵送しますので、お気軽に生活環境課へお電話ください。市ホームページからも閲覧できます。



永代使用料

1区画(2㎡～)48万2000円から(別途、毎年管理料が必要)。芝生区域もあり。

必ず現地確認のうえ、希望区画を決めてからお申し込みください。

秋の現地見学会

日時 11月4日(土)・5日(日) 9時半～正午

※無料送迎バスを下表の通り運行します。利用する場合は、11月2日(木)までに生活環境課へ電話予約(先着順)をお願いします。

◆中山寺駅・山本駅発

JR 中山寺駅	阪急 山本駅	宝塚すみれ墓苑 (60分)		阪急 山本駅	JR 中山寺駅
出発	出発	到着	出発	到着	到着
10:00	10:20	11:00	12:00	12:40	12:55

※ JR中山寺駅は北側ロータリー発着、阪急山本駅は北側ロータリー発着

◆JR宝塚駅発

JR 宝塚駅	宝塚すみれ墓苑 (60分)		JR 宝塚駅
出発	到着	出発	到着
9:10	10:00	11:00	11:50

※JR宝塚駅南西「みんなのトイレ」西側発着

生活環境課 ☎77・2146 FAX 71・1159

【街頭キャンペーン】
11月11日(土)10時から阪急宝塚駅・逆瀬川駅で、自治会役員や(特)消費者協会宝塚、婦人会などの皆さんが、ポイ捨てのない美しい街づくりを呼び掛けます。
☎77・2074 FAX 71・1159

無料で剪定枝ごみの戸別収集をしています ID 1000659

ごみの資源化を推進するため、剪定枝ごみの戸別収集をしています。家庭の剪定作業の機会にぜひ戸別収集をご利用ください。

◆対象の剪定枝

▽家庭の庭木を剪定したもので、直径5cm以下、長さ50cm以下のもの▽ひもで縛った1束5kg以下のもの
※竹類、解体材、紙類、プラスチック類、手袋などの布類、土が混じったもの、金

蛍光管の拠点回収を始めます ID 1014347

リサイクルの推進と環境負荷の低減のため、蛍光管の拠点回収を始めます。11月1日からクリーンセンターに蛍光管専用の回収ボックスを設置しますので、不要になった蛍光管を持参の上、廃棄してください(平日7時45分～16時15分)。
※回収ボックスへ持ち込みができない場合は、従来通り小型不燃ごみの日に出してください。

緑のカーテンコンテストに応募しませんか ID 1016125

今年の夏に取り組んだ緑のカーテンをご紹介します。個人、団体、学校、3部門で審査・表彰します。

市内で緑のカーテンを設置している個人、団体(企業・事業所など)、学校など環境政策課、各SC・SSで配布する応募



ラジオの広報番組 **エフエム宝塚 83.5MHz** ～市民参加のコミュニティFM放送局～ ID 1004584

◆今月のイチオシ! 『ぶら～りラジオdeウォーク宝塚 西谷の里』

放送日:11月4日(土)10:30～13:00
ウォークナビゲーター: 笑福亭瓶吾 パーソナリティ: 中村広司・棚橋純子
“秋色満載”の宝塚・西谷地区を歩きながら、里山の風景を満喫するイベント。「地球温暖化防止キャンペーン」の一環で実施するもので、現地には、無料のバスなど公共交通機関を利用して集合します。ウォークは、秋の収穫祭1日目で賑わう西谷ふれあい夢プラザをスタートし、お寺や神社、再生可能エネルギーと農業の実証現場を、ラジオを聴きながら歩きます。収穫祭で「地産地消」も体験してください!

◆今月の防災ラジオ起動訓練(予定を変更する場合があります)
11月22日(水)16時ごろ【次回は12月27日(水)16時ごろ】

◆Jアラート全国一斉情報伝達訓練 11月14日(火)11時ごろ
※Jアラートの試験音声放送されます。※安心メールも同時に送信されます。

◆宝塚市広報番組紹介

飛び出せ! 小学生の作文(月～金曜 16:20)
市内の小学生の作文とインタビューを放送。

放送予定	11月3日まで	末成小学校
	11月6日～11月17日	長尾台小学校
	11月20日～12月1日	長尾小学校

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 http://835.jp
パソコンやスマートフォンで、エフエム宝塚のHPから番組を聴くことができます。

募用紙(市HPからダウンロード可)を同課へ。市HPからの申し込みも可。11月30日(木)消印有効。
環境政策課
(☎77・2070 FAX71・1159)

大気中の放射線量測定結果

9月8日、10月4日に市内5か所で測定した大気中の放射線量は、毎時0.08〜0.11マイクロシーベルトの範囲で、日本地質学会による宝塚地域の自然放射線量(0.10マイクロシーベルト前後)の値でした。
環境政策課
(☎77・2072 FAX71・1159)

まちづくり・市政情報

議会報告会を開催します

9月定例会での議案の審議内容について市議会議員が報告し、質問にお答えします。
11月4日(土)10時〜正午
陽男女共同参画センター
閩議会事務局議事調査課
(☎77・2168 FAX74・6902)

個人情報保護制度・情報公開制度の運用状況を公表しています

情報公開条例施行規則および個人情報保護法施行規則に基づき、個人情報保護制度および情報公開制度の運用状況を公表しています。詳しくは、市HP

TakarActive Vol. 10 11月20日(月)10時半〜11時 FM宝塚 83.5MHz
ID 1022324 広報課(☎77・2002 FAX74・6903)

子どもたちの明るく健やかな成長を後押し(宝塚少年少女合唱団)

宝塚少年少女合唱団は、宝塚に住む青少年の健全な育成を目的として、昭和50(1975)年に設立され、年2回の演奏会(春の定期演奏会、秋の卒団演奏会)を中心に年間10回以上の演奏を行っています。今までに韓国、台湾、アメリカ、カナダ、フィンランド、中国、ハンガリー、オーストリア、ロシアでの海外演奏も行いました。



「小学1年生から高校3年生まで、学校とはまた違う縦のつながりが得られます。子どもたちが互いに学び、成長していける貴重な居場所です」と団長の山岡信章さんはその魅力を語ります。在団生も「いろんな学年の人が、1つの場所に集まって、目標に向かって練習をしています。みんな家族のように本当に仲良しです」と話してくれました。

高校3年生は9月に卒団し、現在は小学1年生から高校2年生までの約80人の団員が在籍しています。活動に興味のある人(対象:小学1年生〜高校2年生、市外在住の人も入団可能)はぜひお問い合わせください。
【お問い合わせ】市文化財団(☎85・8844 FAX85・8873)



をご覧ください。
閩総務課
(☎77・2024 FAX72・1419)

市への寄附

▽松江市 松浦嘉昭さん〜50万円(長谷牡丹園へ)▽阪神土建労働組合阪神支部〜3万2200円(子ども施策へ)

市民委員を募集

〓市内に1年以上在住する20歳以上の人(ただし、本市の市議会議員・職員、他の審議会などの委員は除く)。報酬は市の規定により支給。〓申込書は次の各担当課、市民相談課、各SC・SSで配布(市HPからもダウンロード可)。

市保育所等選定委員会 ID 1022184
=1人。任期は委嘱の日から認可保育所を選定するまで。〓申込書と「保育所の子ども達にとって大切なこと」をテーマにした小論文(800字程度)を保育企画課へ郵送または持参。11月15日(水)必着。
閩保育企画課(☎77・1825 FAX74・9948)

市立末広駐車場指定管理者選定委員会 ID 1018432
=1人。任期は委嘱の日から指定管理者を指定するまで。〓申込書と「市立末広駐車場に期待すること」をテ-

マにした小論文(800字程度)を教育委員会社会教育課へ郵送または持参。11月24日(金)必着。
閩教育委員会社会教育課(☎77・2029 FAX71・1891)

縦覧・閲覧

阪神間都市計画 生産緑地地区の変更(亀井町2生産緑地地区ほか8地区)の案の縦覧 ID 1003180
=11月13日(月)〜27日(月)の平日9時〜17時半、都市計画課。期間中は意見を提出することができます。
閩都市計画課(☎77・2088 FAX74・8997)

阪神間都市計画関係図書・地区計画の変更(宝塚山手台地区)の永久縦覧 ID 1003184
=平日9時〜17時半、都市計画課。
閩都市計画課(☎77・2088 FAX74・8997)

自然に恵まれた宝塚市の水源

ID1021945

安全で安心できる水を安定供給している宝塚市の水源が、どのような場所なのか紹介します。

市内には小林・亀井・小浜・惣川の4つの浄水場があり、今月は7月号でもご紹介した、すみれが丘にある惣川浄水場の水源について紹介します。惣川浄水場の水源は、市内を流れる武庫川支流の、川下川の玉瀬地内に築造した高さ45mのロックフィルダムである川下川貯水池(ダム)です。また、それ以外に、僧川、立合新田川、惣川の3つの溪流も水源にしています。

各溪流に設置された取水口の集水と、川下川貯水池の貯留により、原水量265万m³を確保しています。この原水を使用して水道水を作っています(惣川浄水場の1日の計画浄水量は2万5000m³、宝塚市の1日の水道使用量は約6万~7万m³)。

川下川貯水池と3つの溪流の取水口から惣川浄水場まで、地形の高低差を利用した自然流下で送水しているため、自然にやさしいエコな施設になっています。



※川下川貯水池および各溪流取水口は、関係者以外立ち入り禁止です。

上下水道局浄水課 ☎ 73・3689 FAX 72・6381

水質検査結果

ID1001680

水道水フッ素およびその化合物検査結果		
採水場所	系 統	採水日
すみれが丘	惣川浄水場	9月12日
ゆずり葉台	惣川浄水場(生瀬経由)	0.19
長尾台	小浜浄水場(川面経由)	0.27
安倉中	小浜浄水場	0.25
東洋町	小林浄水場	0.29
高司	亀井・阪神水道	0.39
中山桜台	小浜・県営水道	0.10
		0.18

※単位 = mg/L、厚生労働省の水質基準は0.8mg/L以下
※市北部(西谷地域)は、小浜・県営水道系統です。

水道水中の放射性物質の検査結果 兵庫県では「放射性ヨウ素131」「放射性セシウム134・137」ともに検出されていません。同調査結果は原子力規制委員会のホームページに掲載しています。

上下水道局浄水課(水質検査室)
☎ 83・6940 FAX 83・6941

水道メーターの法定取り替え

ID1012071

水道メーターは、法律で有効期間が8年と決められており、本市でも地域ごとに取り替えています。11月の取り替え対象地区は下記のとおりです。対象者には事前に取り替え予定日などを記載したお知らせを委託業者が投函します。

都合の悪い場合は、お知らせに記載している委託業者に連絡をお願いします。詳しくは、上下水道局お客さまセンター(☎ 73・3988)へ。

実施期間 11月17日(金)~12月11日(月)
対象地区 南口、中州、逆瀬川、社町、末広町、小林、伊子志、山手台西、山手台東

市立病院 だより

宝塚市立病院の役割

院長 今中 秀光 いまなか ひであき

急性期医療を担う地域医療支援病院として



明石前病院長のあとを引き継ぎ、今年4月から病院長に就任した今中秀光と申します。今回は、あらためて宝塚市立病院の役割について説明させていただきます。

当院は地域医療支援病院として急性期の治療を担い、かかりつけ医からの紹介患者さんや救急患者さんを多く受け入れています。急性期の治療とは、緊急で重症な患者さんに対する専門的な治療を指します。救急車の受け入れ数は、平成25年度は3841件から平成28年度は4538件に、紹介患者さんの数は同様に1万218件から

1万2481件となり、地域医療支援病院に認定された後も増えています。

一方、社会復帰に向けた医療が必要な場合はリハビリテーション病院を、長期療養が必要な場合は地域の診療所、訪問看護ステーションやケアマネジャーと連携をとり、住み慣れた自宅で療養するための支援を行います。また、状況によっては、療養型の病院や介護施設を紹介しています。このように市民の皆さんが救急搬送された際に満床で入院できないことがないように、急性期の治療が完了した患者さんには、適切な機関と連携の上、退院をお願いしています。

「市立病院に入院したのに転院を勧められた」「入院後すぐに退院の話をされて戸惑った」とのご意見をいただくことがあります。これらは、急性期の治療が必要な患者さんや病状の不安定な患者さんに一人でも多く

利用してもらうための取り組みですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

今後も引き続き当院スタッフ一同と地域医療の推進に尽力してまいりますので、よろしくお願いたします。

平成28年度決算報告

経営統括部

収益は入院、外来ともに約45%の増加となりましたが、費用については、職員の退職に備

える退職給付費等の増によって、給与費が昨年度比で7.3%増加し、経常損益は2億4863万円の前年比で2億4863万円（赤字）となりました（表1）。また、入院患者数は3.2%増となり、外来患者数は1.3%減少しました（表2）。

今後とも市民の皆さんに安心安全な医療を提供させていただくとともに、宝塚市立病院改革プラン2017に基づき、引き続き経営の改善に取り組んでまいります。

表1 平成27・28年度の決算比較

(単位：千円)

	平成27年度	平成28年度	増 減	前年比(%)
入院収益	6,379,228	6,659,135	279,907	104.4
外来収益	2,938,295	3,069,643	131,348	104.5
市補助金	1,295,431	1,353,098	57,667	104.5
他の収益	342,417	347,748	5,331	101.6
収益合計	10,955,371	11,429,624	474,253	104.3
給与費	5,868,285	6,296,814	428,529	107.3
材料費	2,167,269	2,309,525	142,255	106.6
他の費用	3,047,019	3,071,919	24,900	100.8
費用合計	11,082,574	11,678,258	595,684	105.4
経常損失	127,203	248,634	121,431	195.5

表2 平成27・28年度 患者数の推移

(単位：人)

	平成27年度	平成28年度	増 減	前年比(%)
延入院患者数	120,739	124,543	3,804	103.2
延外来患者数	225,943	222,995	△2,948	98.7

講座・ご案内

// いずれも無料、申し込み不要 //

◆ 第24回 市民公開講座

日時 12月16日(土)
14時～15時半(13時半 開場)
場所 ソリオホール(ソリオ1の3階)
テーマ 膝・股関節のけがや病気

手話通訳・
要約筆記
あり

◆ 健康測定・健康よろず相談

当院看護師が、血圧の測定と健康に関する相談
などを受け付けます。

先着
50人

日時 11月13日(月)13時半～15時
場所 市役所G階 警備防災センター横
内容 健康測定(血圧・体重・体脂肪・骨量)

◆ 「きらめきサロン」の「市立病院の得た気分!!」

毎月第2月曜 17時20分～40分
エフエム宝塚 [83.5MHz] で放送中

FM宝塚
83.5MHz

当院の医師などが、専門分野からテーマを選び、知って得する、
ためになる情報などを分かりやすくお届けします。

放送日 11月13日(月)

テーマ 病院の役割について

お知らせ

◆ 救急診療の中止について

受変電設備点検に係る停電のため、11月12日(日)の8時～18時の間、救急診療を中止します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

◆ ボランティア募集

市立病院では、ボランティアを募集しています。詳しくは、看護部(☎87・1161)へお問い合わせください。

◆ 面会について

インフルエンザやノロウイルス腸炎の流行期です。発熱・咳・おう吐・下痢の症状がある人は、面会をご遠慮いただいています。

◆ 車でのご来院を控えてください。

第1駐車場工事により駐車台数が減少していますので、車でのご来院を控えるようご協力をお願いします。



11月8日は「いい(11)歯(8)」の日

ID1022126

いい歯の日にちなみ、(一社)宝塚市歯科医師会が無料歯科健診や相談を実施します。

日時 11月12日(日)11時～15時
場所 中央図書館 2階ホール(清荒神1丁目2-18、当日直接会場へ)
内容 無料歯科健診・相談、往診相談・矯正相談、歯みがき指導・栄養指導、
だ液検査・お口の細菌検査、お口の年齢診断、歯医者さんに変身コーナー、
歯によい食べ物の展示 ほか

その他 当日のお問い合わせは中央図書館(☎84・6121)へ。
11月11日(土)13時～15時には、市内の会員歯科診療所で無料歯科
健診・相談を実施します。診療所によっては9日(木)・10日(金)に実施する
場合がありますので、事前に各診療所にお問い合わせください。

協力: 宝塚市薬剤師会、兵庫県歯科衛生士会宝塚デンタルハイジ、宝塚栄養士会、(株)アサヒ
ブリテック、兵庫県歯科医師会附属兵庫歯科衛生士学院 など

ご来場者に歯ブラシ・
歯みがき粉・キシリトールガム
などのプレゼントがあります♪

先着
200人

無料



兵庫県歯科医師会
イメージキャラクター「でん太」くん

めざそう
健口長寿!!

しっかり噛み、バランス良く栄養をとることで、体を動かすために必要なエネルギーを蓄えることができます。また、筋力や体の免疫力、病気に対する抵抗力の低下を防ぎます。

元気にいきいきと過ごすために、わずかなお口の変化を見逃さないよう、定期的な歯科健診を受けて、健康な状態を保ちましょう。

(一社)宝塚市歯科医師会 (☎81・4050)



全国幼稚園・こども園ウィークinたからづか

市内の幼稚園・認定こども園でオープンスクールを実施します!!

ID1022506

11月に各地で開催される「全国幼稚園・こども園ウィーク」にあわせて、市内の市立幼稚園・認定こども園でオープンスクールを実施します。保護者をはじめ、未就園児のいる家庭や地域の皆さん、幼稚園に興味や関心のある人は、ぜひお近くの市立幼稚園・認定こども園にお越しください!

◆下記日程はいずれも11月

良元幼稚園 (☎ 72-0296 FAX 71-0879) 21日(火)・22日(水)	西山幼稚園 (☎ 71-7868 FAX 71-0953) 20日(月)・21日(火)
小浜幼稚園 (☎ 87-3635 FAX 84-3496) 13日(月)～15日(水)	末成幼稚園 (☎ 71-7865 FAX 71-0374) 15日(水)～17日(金)
宝塚幼稚園 (☎ 84-5451 FAX 84-3389) 20日(月)～22日(水)	安倉幼稚園 (☎ 86-6570 FAX 84-3758) 13日(月)～15日(水)
長尾幼稚園 (☎ 88-2501 FAX 88-4149) 15日(水)～17日(金)	中山五月台幼稚園 (☎ 89-5413 FAX 88-4369) 15日(水)～17日(金)
西谷認定こども園 (☎ 91-0320 FAX 91-1524) 6日(月)～8日(水)	丸橋幼稚園 (☎ 89-4146 FAX 88-4372) 14日(火)～16日(木)
仁川幼稚園 (☎ 0798-51-7871 FAX 0798-53-3181) 15日(水)～17日(金)	長尾南幼稚園 (☎ 89-0210 FAX 82-4011) 15日(水)～17日(金)



各園で子どもたちが考えた楽しい遊びに参加したり、幼稚園生活の様子をご覧いただけます。

※詳しい時間や内容などは、各園にお問い合わせください。各園のホームページでもお知らせしています。

教育委員会幼児教育センター (☎ 77-2132 FAX 71-1891)

11月1日～7日は文化財保護強調週間です ID1001183

宝塚のまちには、数多くの文化的・歴史的遺産があります。秋晴れの1日、宝塚の文化財にふれてみませんか。

〈小浜宿〉 小浜は戦国時代に浄土真宗の毫 撰 寺が建立され、その寺内町として発展しました。小浜の立地は、交通の便が良く布教に適していて、北・西・南の三方を大堀川が迂回し、東側は谷の上池・下池で囲まれている城塞的な地形であることから、戦国大名から対抗する要としてこの地に築かれたと考えられています。

江戸時代には、有馬街道、西宮街道、京伏見街道が交わる交通の要衝として、幕府に重視され、旅籠や木賃宿、馬借などが並ぶ宿場町として栄え、大工や左官の町、酒造りの町としても知られました。

平成6(1994)年に開館した小浜宿資料館では、江戸時代の町並みを復元した模型や江戸時代の制札、大工道具などを展示して、小浜の歴史を学ぶ施設として親しまれています。来年3月25日まで、企画展として「語りつがれる民話と文化財展～たからの舞台～」を開催しています。お気軽にお訪ねください。

小浜宿資料館

住 所: 小浜5丁目6-9

連絡先: ☎ 81-3655

開館時間: 10時～16時

休 館 日: 毎週月曜・年末年始



教育委員会社会教育課 (☎ 77-2029 FAX 71-1891)

教育のページ

教育委員会教育企画課 (☎ 77-2025 FAX 71-1891)

ID1003515

教育委員会の事務執行などに関する評価を実施しました

教育委員会では毎年、事務の管理および執行の状況について自己点検・評価を行った上で、その評価に対する学識経験者による外部評価を加えて報告書を作成しています。今年、宝塚市教育振興基本計画(後期計画)の初年度に当たる平成28(2016)年度分の事務執行などに関する点検・評価を実施し、外部評価者からは「活発な議論により適切かつ円滑に評価が進められた」との評価をいただきました。

教育委員会では、今回実施した評価を生かし今後の計画・施策の推進につなげていきたいと考えています。詳細は、教育委員会ホームページに掲載するほか、市役所資料閲覧コーナーでも閲覧できます。

教育委員会教育企画課
(☎ 77-2025 FAX 71-1891)

旧松本邸を一般公開します

ID1020153

昭和12(1937)年に、当時貿易業を営んでいた土井内蔵さんの自宅として建築された旧松本邸は、現在も建築当時の姿を残す貴重な文化遺産です。今回は、初めて1週間の公開期間を設け、さまざまなイベントを行います。ぜひお越しいただき、モダンな西洋スタイルの生活を肌で感じてみてください。

日時 11月12日(日)~19日(日) 10時~16時

場所 旧松本邸(桜ガ丘3-45)

※公開期間のうち12日(日)・18日(土)・19日(日)10時~15時半に、JR宝塚駅前で地図を配布します。

※駐車場はありませんのでご注意ください。

内容

◆宝塚まち遊び委員会とヘリテージマネージャーによる館内解説

12日(日)・15日(水)・18日(土)・19日(日)

10時半、11時半から

※12日は13時半、14時半からも実施

◆ミニコンサート

西村喜子さんによるピアノ・ダ・ガンバと黒田智子さんによるリュートの演奏。

18日(土) 13時半、14時半から(各30分)

◆宝塚なつかしの写真展(公開期間中、常時開催)



建築史家・京都華頂大学教授 川島智生さんによる講演会

テーマ 「松本邸(旧土井邸)と宝塚の洋風建築」
について

日時 11月19日(日)13時半~15時
(うち講演会1時間、館内解説30分)

場所 旧松本邸 庭内
(雨天の場合は、旧松本邸内)

定員 30人(応募者多数の場合は抽選)

申し込み 往復はがきに〒住所・氏名・電話番号を記入の上、〒665-0836(住所不要)中央図書館「旧松本邸講演会係」へ郵送。11月8日(水)必着。

中央図書館 市史資料室(☎85・0648 FAX81・0598)、旧松本邸(☎86・8251、公開期間中のみ)



あんな活動 こんな活動

気分はオリンピック選手

逆瀬台小学校

まだまだ暑い9月中旬、逆瀬台小学校では市内在住で1964年東京オリンピックで男子400mリレーに日本代表として出場した浅井 浄さんをお招きし、6年生を対象にリレー指導を行いました。リレー指導は、バトン渡しを通じて児童それぞれが自分で考えて動き、チームのメンバーとの絆を深めることを目的に、10年以上前から行われています。

児童たちは、アンダーハンドパスという難易度の高いバトン渡しの指導を受けた後、速度を落とさずバトンの受け渡しを行うために、バトンを受け取る位置の調整を行いました。最初は、慣れない渡し方に戸惑っていた児童たちでしたが、バトン渡しの練習を行った後は、チームで何度もミーティングをして意見を出し合い、休憩時間にも積極的にチームでの調整に励み、改善に取り組みました。

最後は、みんなが上手にバトンを渡すことができ、児童たちからは達成感や満足感の笑顔が溢れ、喜びの声が上がっていました。タイムを短縮できただけでなく、チーム内の絆も深めることができた2時間でした。



11月の無料相談窓口

日付指定のないものは、祝・休日を除く(ただし(※)は実施)。
 ●=日時、●=場所、申=申し込み、問=問い合わせ、定=定員(先着順)
 *電話番号をよくお確かめの上、お間違のないようお願いいたします。

相談内容	日時・場所・申し込み・問い合わせ
法律相談 (土地・建物の賃貸借、金銭貸借、遺言、交通事故など)	●月・水・金曜、7日(火) 13時～16時。●市民相談課。●同課(☎77・2003)。相談日の9時から電話で要予約。●各日6人。水曜・7日(火)実施分は当日予約では利用が困難な人のために、相談日の前週木曜9時から予約可(●2人)。*同内容の相談は1回限り。
家庭問題相談 (離婚、相続など家庭内の問題)	●2・9・16日(木) 13時～16時。●市民相談課。●同課(☎77・2003)。相談日の9時から電話で要予約。●各日7人。*同内容の相談は1回限り。
宅地建物取引相談	●14日(火)13時～16時。●市民相談課。●同課(☎77・2003)。1日(水)9時から前日の正午までに要予約。●6人。*同内容の相談は1回限り。
登記・土地境界問題に関する相談	●8日(水)13時～16時。●市民相談課。●同課(☎77・2003)。1日(水)9時から前日の正午までに要予約。●6人。*同内容の相談は1回限り。
建築相談 (リフォームや耐震診断、近隣トラブルなど)	●9日(木)13時～16時。●市民相談課。●同課(☎77・2003)。1日(水)9時から前日の正午までに要予約。●6人。*同内容の相談は1回限り。
行政相談 (国、特殊法人などについての相談・苦情・要望)	●27日(月)14時～16時。●市民相談課。●同課(☎77・2003)。20日(月)までに要予約。●4人。*同内容の相談は1回限り。
労働問題相談(解雇・賃金不払いなど各種労働問題、社会保険相談)	●21日(火)13時～16時。●市民相談課。●同課(☎77・2003)。1日(水)9時から前日の正午までに要予約。●6人。*同内容の相談は1回限り。
税理士会の税務相談会 (1人30分以内の一般的な税務相談)	●12月13日、来年1月10日(水)13時～16時。●宝塚商工会議所。予約優先。●近畿税理士会西宮支部(☎0798・23・4488)。
西宮年金事務所 年金請求・相談	●月～金曜、11日(土)。要予約。 ●ねんきんダイヤル(☎0570・05・1165)・西宮年金事務所(☎0798・33・2944)。
国民年金に関する一般的な相談	●月～金曜 8時半～19時、11日(土)9時～17時。 ●ねんきん加入者ダイヤル(☎0570・003・004)。
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管轄する法律相談)	●4・18日(土)、9日(木)13時～15時。 ●男女共同参画センター。●兵庫県司法書士会(☎078・341・2755、平日のみ)。予約不要。
行政書士の相談 (遺言書・遺産分割協議書・契約書の書き方)	●20日(月)13時～16時。●ピアめふ。●兵庫県行政書士会阪神支部(☎06・6426・5123、平日のみ)。要予約。●6人。*同内容の相談は1回限り。
消費生活相談(商品やサービスの苦情相談、多重債務相談)	●月～金曜 9時～正午・12時45分～16時。 ●消費生活センター(☎81・0999)。
多重債務等特別相談会	●14日(火)13時～16時。●市民相談課。●消費生活センター(☎81・0999)。前日の正午までに要予約。●6人。
人権相談(差別や嫌がらせなど日常生活での人権に関する問題)	●24日(金)14時～16時。●市役所会議室。●人権男女共同参画課(☎77・2013)。予約優先。●4人。
外国語人権相談ダイヤル (中国語・韓国語・英語・フィリピン語・ポルトガル語・ベトナム語に対応)	●月～金曜 9時～17時。●神戸地方検察庁人権擁護課【専用電話】(☎0570・090911)。
異文化間生活相談 (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・金曜 10時～正午、土曜10時～正午・13時～15時。●国際・文化センター。●(特)宝塚市国際交流協会(☎76・5917)。日本語・英語以外での相談は要予約。
外国人市民生活相談 (外国人市民の生活の悩みやトラブルの相談)	●12月5日(火) 13時～16時(その他の日時も可)。●市役所会議室。●文化政策課(☎77・2009)。要予約。
職業相談	●月～金曜 9時～17時。 ●ワークサポート宝塚(☎81・4400)。
若者しごと相談 (おおむね39歳までの若者・再就職を目指す女性)	●月～金曜 10時～16時。●若者しごと相談広場(☎81・4403)。要予約。

相談内容	日時・場所・申し込み・問い合わせ
若者の職業的自立相談 (おおむね39歳までの若者)	●火～土曜 9時～18時。●宝塚地域若者サポートステーション(☎69・6305)。
心配ごと相談	●月・水・金曜 13時半～15時半。 ●総合福祉センター(☎86・5000)。
成年後見制度 無料相談会	●15日(水)14時～17時。●市役所1-1会議室。●高齢福祉課(☎77・2075)。要予約。●4人。
高齢者保健福祉サービス 利用総合相談	●月～金曜 9時～17時半。 ●高齢福祉課(☎77・2068)、または各地域包括支援センター。
高齢者法律相談 (対象は60歳以上の市民)	●16日(木)15時～16時半。●フレミア宝塚(☎85・3861)。1日(水)～13日(月)に要予約。●4人。
高齢者・障がい者のための弁護士電話法律相談	●火・木曜 13時～16時。●兵庫県弁護士会高齢者・障がい者総合支援センター(☎078・362・0074)。
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。 ●市高齢者・障がい者権利擁護支援センター(☎26・6828)。要予約。●各日2組。
子ども家庭なんでも相談 (18歳までの子どもに関する相談)	●月～金曜 9時～17時半。 ●家庭児童相談室(☎77・9111)。
子ども発達総合相談 (心身の発達に心配のある就学前の子ども(主に乳幼児)に関する面接相談)	●12月5日(火)9時半～16時。 ●総合福祉センター。●子ども発達支援センター在宅相談室(☎86・7284)。要予約。●30人。電話相談も月～金曜 9時～17時半に受け付け。
子育て相談(就学前の子どもに関する相談)	●月～金曜 9時～17時半。●子ども家庭支援センター(☎85・3865)。
子育て相談(就学前の子どもに関する悩みや子ども自身の悩みなど)	●月～土曜 9時～17時。ただし、緊急時は24時間電話受け付け。●子育てサポートひかり(☎81・2775)。
悩みの電話相談 (子ども専用)	(※)24時間対応 ●御殿山ひかりの家(☎84・0947)。
青少年何でも相談ダイヤル (18歳以下の市民)	●月～金曜 9時～19時。●教育委員会教育支援課【専用電話】(☎84・0937)。
教育相談(発達・心理等)	●月～金曜 9時～17時半。●教育委員会教育支援課(☎87・1718)。
青少年非行防止相談	●月～金曜 9時～17時半。 ●青少年センター(☎84・9672)。
児童虐待防止24時間 ホットライン	(※)24時間対応。●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)。
子どもの権利サポート委員会 (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。●子どもの権利サポート委員会【専用電話】(☎0120・931・170)。
ひとり親(離婚前含む) および寡婦相談	●月・火・木・金曜 9時～17時半。 ●子育て支援課(☎77・2128)。
セクシュアルマイノリティ 電話相談(性や性的指向などに伴うさまざまな相談)	●水曜 15時～18時。●人権男女共同参画課【専用電話】(☎71・2136)。
女性のための電話相談	●月・火・木・金曜 10時～正午・13時～16時。●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	●4・18日(土)、8・22日(水)10時～12時50分。 ●男女共同参画センター(☎86・4006)。一時保育あり。要予約。
女性のための起業相談	●1・15日(水)10時～正午。●男女共同参画センター(☎86・4006)。一時保育あり。要予約。
女性のための法律相談	●4日、12月9日(土)14時～17時。●男女共同参画センター(☎86・4006)。一時保育あり。要予約。原則1人1回限り。
女性のための チャレンジ相談	●1日、12月6日(木)11時～13時50分。 ●男女共同参画センター(☎86・4006)。一時保育あり。要予約。
DV相談(配偶者や恋人からの暴力に関する相談)	●月～金曜 9時～17時半。 ●たからづかDV相談室(☎77・9121)。
女性の人権ホットライン (女性をめぐるさまざまな人権問題に関する相談)	●平日8時半～17時15分(13日(月)～17日(金)は19時まで、18日(土)・19日(日)は10時～17時)。 ●【専用電話】(☎0570・070・810)。

— 市外局番 (0797) は、省略しています。電話番号、ファクス番号の間違いにご注意ください。 —
 — 各記事に記載している7桁のページIDを市HPの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。 —

◆ガレージセール出店者を募集

ID 1012003

宝塚朝市=12月24日(日)9時~11時、武庫川河川敷公園(市役所横)。千円。対市民(事業者などは出店不可)。開60店。用往復はがきに、〒住所・氏名(返信用にも)、電話番号、出店希望日を書いて、〒665-0852 売布2丁目5-1「特消費者協会宝塚」へ。11月10日(金)必着。応募は1世帯(グループ)1枚限り。開同協会(☎ 81・4175、平日9時半~16時半)。



◆宝塚市展 作品募集

ID 1022065

▷部門=洋画、彫刻・立体造形、写真、デザイン、書、工芸、日本画(1部門1点に限る)▷応募資格=16歳以上の人▷出品料=1500円▷開12月15日(金)~来年1月9日(火)必着(今回から事前申し込みが必要になりました)。▷会期=1月26日(金)~30日(火)。▷会場=ソリオホール。詳しくは市文化財団のHPまたは市内公共施設などで配布する募集要項をご覧ください。開同市文化財団(☎ 85・8844)。

◆高校生交換留学プログラム 高校留学生受け入れ家庭募集

ID 1022209

高校留学生をボランティアで受け入れる家庭を募集します。受け入れ期間は来年3月からと8月からそれぞれ11か月間です。開同11月6日(月)~25日(土)に(公財)AFS日本協会兵庫県支部の稲岡さん(☎ 078・924・3555)へ。

◆県立障害者高等技術専門学院(神戸市)オープンキャンパス

ID 1017546

12月10日(日)9時半~15時50分。対身体等に障がいのある人や保護者など。先30人。開同学院で配布する申込書に記入の上、ファクス(☎ 078・928・5512)または郵送。開同学院(☎ 078・927・3230)。

仕事・就労支援

◆母子・父子自立支援員(非常勤嘱託職員)

ID 1001373

対昭和33(1958)年4月2日以降に生まれ、ひとり親、子ども、就労に関する相談業務の実務経験を2年以上有する人。1人。試験日は12月3日(日)。採用予定日は来年4月1日。募集要項は、11月1日(水)から人材育成課、市民相談課、各SC・SSなどで配布。開11月27日(月)必着。詳細は募集要項に掲載。開人材育成課(☎ 77・2149)。

◆健康センター視能訓練士(臨時職員)

ID 1022259

3歳児の屈折検査業務などに従事。対視能訓練士免許を持つ人。1人。開事前に電話連絡の上、写真付き履歴書と視能訓練士免許証の写しを健康センターへ郵送または持参。11月20日(月)必着。開同センター(☎ 86・0056)。

◆歯科衛生士のための復職支援講座

11月2日(木)・10日(金)・30日(木)、12月5日(火)(全4回)、10時~正午(11月30日のみ13時半~15時半)、男女共同参画センター。対歯科衛生士免許

を有する人。地域で活動する歯科衛生士や市歯科医師会らによる講話と実習。要予約。先20人。開同宝塚健康福祉事務所(☎ 72・0054 74・7091)。

◆11月の宝塚地域若者サポートステーション講座

ID 1022231

①面接基礎を学ぼう=22日(水)。②パソコン講座~Excel初級編~=29日(水)。いずれも13時半から。会場は宝塚地域若者サポートステーション。先①8人②5人。対学生を除く15~39歳の求職中の人(同ステーションへの登録が必要)。そのほか就活に役立つ講座を各種開講。開同ステーション(☎ 69・6305、日・月曜、祝日を除く)。

◆保育士人材活用支援講座「あなたの資格を活かしませんか!」

ID 1009229

12月4日(月)9時15分~16時、わかさ保育所。対保育士資格を持つが、経験のない人やブランクのある人、将来保育士を目指す人など。保育所見学や保育体験、現役保育士とのグループワークなど。要予約。先20人。一時保育あり。開同11月1日(水)~30日(木)に保育企画課(☎ 77・1825)へ。

市内や近郊で働きたいと
考えている人はぜひ!! **宝塚市 就職フェア** ID1002713

日時 11月22日(水) 第1部:10時~正午(受け付けは9時半~11時半)
第2部:13時半~15時半(受け付けは13時~15時)
※第1部・第2部は事業所の完全入替制です(各部5社程度)

場所 男女共同参画センター **無料**

対象 主に市内または近隣市域で就業を希望する人

参加企業 求人事業所名は11月上旬ごろから兵庫労働局と市のHPに掲載します。
参加希望者は、複数履歴書を持参の上、直接会場へお越しください。
※一時保育あり(11月15日(水)までに商工勤労課へ要予約)

《問い合わせ》 求人に関すること:ハローワーク西宮(☎0798・75・6716)
就職フェア全般に関すること:商工勤労課(☎77・2071 77・2171)



11月 シネマ1

関ヶ原	11/17(金)まで	三度目の殺人	11/17(金)まで
ドリーム	11/18(土)~12/7(木)	ダンケルク	11/18(土)~12/8(金)
八重子のハミング	11/4(土)~10(金)	パリ・オペラ座 ~夢を継ぐ者たち~	11/4(土)~17(金)
ポップという名の猫 幸せのハイタッチ	11/11(土)~24(金)	エル ELLE(☆)	11/18(土)~12/8(金)
カノン	11/25(土)~12/1(金)	マイビューティフル ガーデン	11/25(土)~12/1(金)
人生フルーツ(※)	11/4(土)~10(金)	ターシャ・テューダー 静かな水の物語(※)	11/11(土)~17(金)
ベニシアさんの 四季の庭(※)	11/18(土)~24(金)		

(☆)小学生以下の子どもが見るためには保護者の許可が必要(その他の映画についても保護者の同伴をお願いします)。(※)アンコール上映

シネマ2

阪急宝塚線 売布神社一駅
シネ・ピピア
☎87・2261

① 関ヶ原 ©2017「関ヶ原」製作委員会

② ポップという名の猫 幸せのハイタッチ ©2016 STREET CAT FILM DISTRIBUTION LIMITED ALL RIGHTS RESERVED.

シネ・ピピアは市内唯一の公設民営映画館です。上映時間などは電話でお問い合わせください。
《HP》http://cinepipia.com/ ID1011479

料金表示のないものは無料です。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、
 ㉒=対象者、㉓=申し込み、㉔=問い合わせ先、㉕=定員(抽選)、㉖=定員(先着順)

事務所 (☎ 72・0054)。

◆Cブロック 心のふれあう市民のつどい ID 1013904

11月21日(火)10時～正午、まいたに人権文化センター。ベル・アモレによるハンドベル演奏と、関西大学人権問題研究室委嘱研究員の宮前 千雅子さんによる「市民の人権意識は高まったかー宝塚市人権問題に関する市民意識調査からー」と題した講演。㉒150人。手話通訳・要約筆記あり。一時保育あり(11月14日(火)までに要予約)。㉓人権男女共同参画課 (☎ 77・9100)。



◆消費税軽減税率制度説明会 ID 1000483

11月22日(水)13時～13時40分、ソリオホール。平成31年10月1日から実施される消費税軽減税率制度について、税務署職員が解説。㉓西宮税務署 法人課税(第一)部門(☎ 0798・34・3930)。

◆季節の料理教室 ～お正月料理・洋風編～

11月23日(木)10時半～13時半、さらら仁川 北館3階(阪急仁川駅前)。千円。㉒20歳以上の市民。宝塚いずみ会による講話と実習。要予約。㉒15人。㉓11月1日(水)～15日(水)に宝塚健康福祉事務所 (☎ 72・0054) へ。

◆東洋食品工業短期大学 定例講演会 ID 1022459

11月24日(金)13時半～16時半、東洋食品工業短期大学(川西市)。「噛むと食品」「おいしさの科学研究の現状と今後の展望」をテーマにした講演。要予約。㉒100人。㉓同大学事務局 (☎ 072・759・4221 ㉔072・758・6959)。

◆民生委員制度創設100周年記念・児童委員制度70周年記念フォーラム ID 1022264

11月26日(日)13時半～15時半、ソリオホール。「『顔と顔』をつなぐ子育て支援をめざして～支えあう住みよい社会 地域から～」をテーマにしたフォーラム。子どもを守る教育サポーターのわくありひこ和久 有彦さん、テノール歌手の橋本 恵史さんによる講演会ほか。手話通訳・要約筆記あり。㉓宝塚市民生委員・児童委員連合会(☎ 86・5003 ㉔86・5160)。

◆応急手当普及員養成講習会 ID 1021735

12月1日(金)～3日(日)9時～18時、

消防本部 3階会議室。3672円(テキスト代)。㉒市内在住・在勤・在学の18歳以上の人。応急手当を普及・指導していただく指導者を養成するための講習会。要予約。㉒20人。㉓11月4日(土)～18日(土)に電話で西消防署南部出張所 (☎ 71・0119) へ。

◆宝塚学検定セミナー 宝塚まち歩き「巡礼道・園芸の山本郷めぐり」 ID 1022206

12月2日(土)10時(9時半受付開始)、阪急山本駅前 貝尻池公園集合。500円(高校生以下は無料、小学生以下は保護者同伴)。特別名誉市民「木接太夫・坂上頼泰」ゆかりの地を訪ねます。要予約。㉒90人。㉓市文化財団 (☎ 85・8844)。

◆権利擁護支援者養成講座 ID 1011514

▷事前説明会：12月13日(水)10時～正午。▷講座：12月20日～来年3月14日10時～16時(水曜、全8回)。▷実習：来年4月から(全6回)。会場はいずれも宝塚商工会議所。㉒①講座開始時の年齢が70歳以下の市民で②原則、全回参加可能な③講座終了後に市内で権利擁護支援者として活動できる人。要予約。㉓市高齢者・障がい者権利擁護支援センター (☎ 26・6828 ㉔83・2766)。

ご案内・ご招待

◆宝塚ベガ音楽コンクール1位入賞記念演奏会 ベガ・ウィナーズコンサートにご招待 ID 1022235

本誌33面掲載のベガ・ウィナーズコンサートに市内在住・在勤・在学の小学生以上の人を抽選で100人ご招待します。㉓はがきにて住所・氏名、電話番号、人数(1枚につき2人まで)を書いて、〒665-0845 栄町2丁目1-1 ソリオ1・3階 市文化財団「ベガ・ウィナーズコンサート係」へ郵送。ファクス(㉔85・8873)での応募も可。11月27日(月)消印有効。㉓同財団 (☎ 85・8844)。



◆六甲全山縦走大会 歓迎！ホットと宝塚 ID 1013391

11月12日(日)・23日(祝)16時半～23時、阪急宝塚駅前 宝塚ゆめ広場。六甲全山縦走大会参加者を対象とした豚汁などのサービスや足湯のおもてなし、物販

など。㉓ホットと宝塚市民の会の三坂さん (☎ 090・5158・7259)。

◆税金展 ID 1013329

▷11月13日(月)～17日(金)9時～17時半(17日は14時まで)、市役所市税収納課前▷18日(土)～24日(金)10時～21時(24日は15時まで)、アピア1 ふれあい広場。市内の小・中・高校生の税に関する作文や書道を展示。㉓西宮税務署総務課 (☎ 0798・34・3930)。

◆県立こばと聴覚特別支援学校(西宮市) 学校公開デー ID 1022358

11月19日(日)9時10分～正午。1～5歳児学級の公開保育と幼児作品展。要予約。㉓11月15日(水)までに同校 (☎ 0798・53・5061 ㉔0798・53・5062) へ。

◆県立阪神特別支援学校(西宮市) 学習発表会 ID 1022357

12月2日(土)9時35分～13時50分。舞台発表など。㉓同校(☎ 0798・52・6868 ㉔0798・52・6176)。

◆県立こやの里特別支援学校(伊丹市) 学習発表会 ID 1022359

12月2日(土)9時半～14時。㉓同校 (☎ 072・777・6300 ㉔072・777・6301)。

◆宝塚障がい児(者)「新成人前祝いの会」参加者募集

12月17日(日)12時45分から、総合福祉センター(「クリスマス大会」時に実施)。㉒平成9(1997)年4月2日～翌年4月1日に生まれた市内在住の障がいのある人。㉓〒住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、はがきまたはファクス(㉔86・5069)で、〒665-0825 安倉西2丁目1-1 総合福祉センター内「宝塚障害福祉市民懇談会」へ。11月20日(月)必着。㉓市社会福祉協議会 (☎ 86・5000)。

各種募集

◆譲りませ 譲ってください ID 1012003

♻️譲りませ(先着順)▷カセットボンベ式小型耕運機(有償)▷テーブル付きチェア▷チャイルドシート▷洋服ダンス▷ボストンバッグ▷ビジネスバッグ。♻️譲ってください▷ミシン▷油絵画材一式▷電動アシスト自転車▷小型模型自動車▷プラスチック製電車セット▷24型自転車。㉓(特)消費者協会宝塚 (☎ 81・4175、平日9時半～16時半)。

健康
 子ども・子育て
 図書館
 お出かけ
 スポーツ
 文化・芸術
 セミナー・交流
 ご案内・ご招待
 各種募集
 仕事・就労支援
 相談窓口

— 市外局番 (0797) は、省略しています。電話番号、ファクス番号の間違いにご注意ください。 —
 — 各記事に記載している 7 桁のページ ID を市HPの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。 —

日系アメリカ人の講師を中心に英語でおしゃべり。要予約。先20人。甲冑(特)宝塚市国際交流協会 (☎ 76・5917、水曜を除く)。

◆英語講演会「Film critic as a French man (フランス人としての映画評論)」 ID 1022222

12月3日(日) 13時半～15時半。300円。フランスのストラブル出身のジェローム・マリアンさんが英語で講演。要予約。先30人。甲冑(特)宝塚市国際交流協会 (☎ 76・5917、水曜を除く)。

ぷらざこむ1 (売布東の町) ☎83・1700 ㊚83・1701
 ・ボランティア活動センター ☎86・5001 ㊚83・2425 ID1004494

◆おもちゃ診療所

11月12日(日) 13時～15時。無料(部品代は実費)。日曜＝ぷらざこむ1、月～土曜＝ボランティア活動センター。



◆悩みごと相談

11月18日(土) 13時半～16時半。カウンセリングのグループ「エルライン」による親子・友人・夫婦・介護などの心の個人相談。要予約。甲冑ボランティア活動センター。

◆初めてのボランティア活動相談

11月22日(水) 14時～16時。ボランティアグループの紹介や相談など。先10人。甲冑ボランティア活動センター。

◆誰もが安心して過ごせる避難所をめざして2017シンポジウムおよび交流会

12月2日(土) 13時～16時。「私たちがら見た災害～その時聴覚障がい者は～」と題したシンポジウムおよび「みんなの声を聴いてみよう」をテーマにした交流会。手話通訳・要約筆記あり。日ボランティア活動センター。

◆補聴器など聞こえに係る相談会

11月12日(日) 13時半～16時。対補聴器を装着している市民とその家族など。補聴器装用者の集い(全難聴補聴医療対策部長の講演および装用者の体験発表ほか)。先30人。日宝塚中途難聴者の会の大上さん (㊚91・0488)。

◆紙芝居の演じ方 ID 1022202

11月18日(土) ①10時～正午 ②13時～15時。参加費 各500円(①②通しの場合も同額)。①柿本 香苗さんによる

演じ方講習 ②紙芝居の実演体験会。要予約。先各30人。甲冑11月1日(水)～15日(水)に紙芝居サークルちようちよの桐畑さん (☎㊚86・6621) へ。

フレミラ宝塚 (売布東の町) ☎85・3861 ㊚85・3882 ID 1010332

◆いきいき学舎・フレミラオープンカレッジ

11月30日(木) 13時半～15時。対60歳以上の市民。東古川病院 音楽療法士・臨床心理士の鈴木 暁子さんによる「心の健康と音楽」をテーマにした講習会。要予約。先30人。手話通訳・要約筆記あり(11月13日(月)までに要予約、ファクスでの申し込み可)。甲冑11月1日(水)からフレミラ宝塚 (☎85・3861 ㊚85・3882) へ。

◆タンポポ塾やさしい園芸教室「紅葉の美しい多肉植物の寄せ植え」 ID 1022219

11月11日(土) 10時～11時半。500円(資料・材料代を含む)。管理しやすく独特の紅葉を長期間楽しむことができる多肉植物について、阪上 博子さんが講演。要予約。先15人。甲冑メリーポピンズの会の大日向さん (☎090・3846・8812)。

◆坐禅を楽しむ 坐禅塾 ID 1019768

11月の毎週日曜 9時～正午、仁川会館。自宅で行う坐禅を支援・指導。椅子での坐禅もあり。先各日10人。甲冑坐禅塾の眞子さん (☎090・5366・8811)。HPからも申し込み可。

◆救命講習会 (普通救命講習 I) ID 1003230

①11月6日(月)、消防本部3階会議室。先20人。②25日(土)、東公民館。先15人。いずれも13時半～16時半。対市内在住・在勤・在学の10歳以上の人。心肺蘇生法やAED使用方法など。要予約。手話通訳・要約筆記あり(各開催日の1週間前までに要予約)。甲冑①救急救助課 (☎73・1944 ㊚77・3951) ②東消防署 (☎88・0119 ㊚89・1004)。

◆ひょうご北摂ライフセミナー ID 1022178

11月9日(木) 13時～16時、宝塚文化創造館。ひょうご北摂の生活利便性や文化力など、地域の魅力を探るセミナー。阪急電鉄(株)歌劇事業部長の大和 正典さ

んによる基調講演、パネルディスカッションなど。日阪神北摂民局地域振興課 (☎83・3133)。

◆相続対策チームによる生前贈与&遺言徹底解説セミナー ID 1015648

11月11日(土) 14時～16時、西宮市大学交流センター。要予約。先40人。甲冑西宮納税貯蓄組合連合会 (☎0798・33・5216)。

◆関西棋院指導碁会 ID 1022154

11月12日(日) 13時～17時、ピピアめふ6階 和風ホール。関西棋院プロ棋士4人による指導碁会。10級～1級＝3千円、有段者＝3500円、飲み物付き。要予約。先24人。甲冑ピピアめふ管理事務所 (☎85・2274)。

◆NPO・コミュニティビジネスなんでも相談日 ID 1016357

11月15日(水) 9時～17時、宝塚NPOセンター。NPO法人やコミュニティビジネスの立ち上げを考えている人向けの個別相談。要予約。先10人。甲冑同センター (☎85・7766、日・月曜・祝日を除く ㊚85・7799)。

◆家計家計講習会 ID 1022208

11月17日(金) 10時～11時45分、西公民館。380円(資料代)。家計簿の大切さ・食費の予算の立て方と食べ方を学ぶ。先30人。一時保育あり(要予約)。甲冑仁川友の会の後藤さん (☎㊚72・6760)。

◆阪神間ユネスコ協会連絡会 合同事業 ID 1022205

11月17日(金) 13時半開演 (13時開場)、西宮市役所東館8階 大ホール。気象予報士の南 利幸さんによる「知っているようで知らない天気予報」と題した講演会。先180人。日宝塚ユネスコ協会の宇野さん (☎88・5111)。

◆お一人さまの老後対策相談会 ID 1022158

11月19日(日) 13時半～16時半、ソリオホール会議室。遺言書の作成、死後の事務手続き、認知症に備えた任意後見契約などの無料相談会。要予約。甲冑(特)相続遺言・交通事故支援センターの満田さん (☎090・6055・1650)。

◆「医療・生活」相談会 ID 1021175

11月19日(日) 13時～16時、三田市総合福祉保健センター。対難病患者とその家族。医療・生活・保健・歯科・リハビリなどに関する相談。対象疾患については要問い合わせ。日宝塚健康福祉

料金表示のないものは無料です。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、**対**=対象者、**申**=申し込み、**問**=問い合わせ先、**抽**=定員(抽選)、**先**=定員(先着順)

宝塚国際室内合唱コンクール出場団体募集 ID1018482

来年8月4日(土)・5日(日)にベガ・ホールで開催される宝塚国際室内合唱コンクールに出場する団体を募集します。合唱の原点でもある“室内合唱”に焦点をあて、演奏する曲目によって審査部門を分けているユニークなコンクールです。真夏の宝塚に最高のハーモニーを響かせてみませんか。

♪ 部門 ①ルネサンス・バロック ②ロマン派
③近現代 ④無差別級(聴衆審査部門)

♪ 参加資格 8~20人(④のみ2~20人)の合唱団

♪ 審査料 1部門につき2千円

♪ 申し込み 審査料を郵便振り込みの上、申込書とCD音源(今年3月1日以降に録音したものに限り)をベガ・ホール(〒665-0836 清荒神1丁目2-18)へ送付してください。来年1月30日(火)必着。



ベガ・ホール(☎84・6192 ㊟84・9772)

歳以上の未就学児、**先**10人)。申問11月1日(水)から男女共同参画センターへ。

◆エル・シネマ「木洩れ日の家で」

12月1日(金)9時40分~11時半。要予約。**先**50人。一時保育あり(1歳以上の未就学児、**先**10人)。申問11月1日(水)から男女共同参画センターへ。

◆もっと読まれるための広報カレバアップ講座 ID1022169

①11月1日(水)10時~正午=[中の人とソトのヒトがつながる広報]。講師は(特)SEIN事務局長の宝楽 陸寛さん。
②2日(木)13時半~15時半=[「デザイン一直伝!愛される広報紙のつくり方」]。講師は(株)コトバノミカタ代表取締役の本下 瑞穂さん。要予約。**先**各回40人。
申問(認)宝塚NPOセンター(☎85・7766、日・月曜・祝日を除く ㊟85・7799)。

◆シニアからの起業講座 ID1018114

11月9・16・30日、12月7日(木)10時~15時。**対**地域で活動・社会貢献・起業したいシニア世代の人。要予約。**先**各15人。**申問**(認)宝塚NPOセンター(☎85・7766 ㊟85・7799、日・月曜・祝日を除く)へ。

◆宝塚母親大会 ID1012163

11月19日(日)10時~16時。大人600円、障がい者・学生300円。長野総合法律事務所の弘川 欣絵さんによる「憲法をひかり輝かせるために」と題した記念講演など。**先**80人。一時保育あり(有料)。**申問**宝塚母親大会実行委員会の高橋さん(☎71・3744)。

◆からあい歴史講座「荒法師・文覚」 ID1012163

11月21日(火)①10時~11時半②13時~14時半。200円。要予約。**先**各25人。**申問**からあい企画の今里さん(☎20・9492)。

国際・文化センター(南口2丁目) ☎71・7633 ㊟71・7629

◆外国人対象オリエンテーション“安心の後老生活”出前講座 ID1022220

11月9日(木)13時半~15時。**対**外国人。老後への不安を解消するための講座。介護保険など、サポートを受けられる制度の解説など。要予約。**先**20人。**申問**11月6日(月)までに、(特)宝塚市国際交流協会(☎76・5917、水曜を除く)へ。

◆英語サロン ID1022218

11月11日(土)14時~16時。800円。

ホール。前売り2500円、当日3千円。木管五重奏による「モダン・タンゴ」の演奏会。**申問**(特)関西芸能文化振興会(☎072・752・7188)。

◆宝塚三曲協会 定期演奏会 ID1021967

11月18日(土)11時半開演、ベガ・ホール。箏・三絃・尺八の演奏。**申問**宝塚三曲協会の辻元さん(☎88・0029)。

◆宝塚マンドリン・ギターオーケストラ 定期演奏会 ID1021784

11月23日(日)14時開演、ベガ・ホール。曲目は「サウンド・オブ・ミュージック」「津軽ジョングラ節」ほか。**申問**宝塚マンドリン・ギターオーケストラの上杉さん(☎86・2532)。

◆人形劇団クラルテ 新作「トクン・トクンーいのちの旅ー」 ID1022211

12月9日(土)14時開演、ソリオホール。前売り大人2500円、3歳~中学生1500円(当日各500円増し)。終演後に演出家・キャストとのディスカッションあり。**申問**人形劇団クラルテ(☎06・6685・5601)。

◆クリスマスコンサート 「不思議の国のクリスマス」 ID1021886

12月23日(日)14時開演、ベガ・ホール。2千円(未就学児の入場不可)。宝塚少年少女合唱団など5団体による演奏および合唱物語「さびしがりのサンタクロース」の合同演奏。**申問**神戸うた倶楽部の安達さん(☎090・6967・5630)。

◆第100回記念 めふ乃奇席 ID1022121

11月26日(日)、ピピアめふ6階 和風ホール。〈朝席〉11時開演。一般=前売

り800円、当日千円。学生=500円。〈昼席〉14時開演。一般=前売り2千円、当日2300円。学生=前売り千円、当日1200円。出演は林家竹丸、桂阿か枝、林家染左、笑福亭生寿ほか。**先**各席150人。一時保育あり(11月17日(金)までに要予約)。**申問**ピピアめふ管理事務所(☎85・2274、平日9時~17時)。

◆年忘れの茶会 ID1022127

12月3日(日)10時~15時、東公民館。大人1200円、高校生以下600円。今年一年の締めくくりに、ひとときの静かな時間を楽しむお茶会。**申問**宝塚茶道同好会の西村さん(☎072・758・5845)。

セミナー・交流

男女共同参画センター(栄町2丁目) ☎86・4006 ㊟83・2424 ID1011185

◆ほっとサロン 親子で楽しむ キッズルーム

11月16日(木)13時半~15時半。**対**乳幼児と保護者。「親子で一緒に♪絵本を楽しもう」をテーマに話し合う。絵本の読み聞かせや簡単な工作もあり。要予約。**先**10組。**申問**11月1日(水)から男女共同参画センターへ。

◆パジック! パパと一緒に☆マジックに挑戦!

12月17日(日)10時~11時半。**対**小学生と父親。親子でマジック道具を作り、練習して披露するパジック(パパマジック)の体験。講師は(特)ファザーリング・ジャパン関西副理事長の和田 憲明さん。要予約。**先**15組。一時保育あり(1

— 市外局番 (0797) は、省略しています。電話番号、ファクス番号の間違いにご注意ください。 —
 — 各記事に記載している7桁のページIDを市HPの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。 —

センター窓口へ。

◆カキラ教室

11月30日～来年3月29日、13時半～14時半(木曜、全11回)、末広スタジオ教室(末広体育館内)。1万1000円。☎女性。☎若干名。☎11月9日(木)から受講料を持ってスポーツセンター窓口へ。

◆インドアテニス(初級)教室

12月1日～来年3月23日、11時5分～12時45分(金曜、全13回)、末広体育館。2万280円。要予約。☎若干名。一時保育あり(2歳以上、有料)。☎11月10日(金)11時～11時15分に、受講料を持ってスポーツセンター窓口へ。

◆バドミントン(初級)教室

12月4日～来年3月26日、10時～正午(月曜、全13回)、末広体育館。1万4040円。要予約。☎若干名。一時保育あり(2歳以上、有料)。☎11月13日(月)から受講料を持ってスポーツセンター窓口へ。

◆親子テニス講習会

12月3日(日)14時～16時、末広体育館。☎①5～10歳の子どもと保護者②60歳以上の人。☎11月1日(水)～30日(水)に、〒住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号、保護者氏名(①のみ)を書いて、ファクスで市テニス協会(☎84・5495)へ。☎同協会(☎84・5133)。

◆小学生駅伝競走大会

12月3日(日)9時15分開会、武庫川河川敷公園(市役所横)。☎市内在住・在学の小学4～6年生7人で編成したチーム。7区間 総距離9km。☎70チーム。☎11月3日(水)～17日(金)にスポーツセンター窓口へ。

◆売布北 ワンデーテニス教室

11月2・9・16・30日(木)10時～11時半、売布北グラウンド。各日1500円。☎高校生以上。硬式テニスのレベル別レッスン。☎各日30人。☎9時半から同グラウンド管理棟内窓口で受け付け。☎スポーツセンターまたは同グラウンド(☎62・6511)。

◆売布北 楽しくエアロ&ストレッチ教室

11月7日(火)・17日(金)・21日(火)10時～11時15分、売布北グラウンド管理棟内会議室。各日800円。☎20歳以上の女性。簡単なエアロピクスとストレッチトレーニング。☎各日10人。☎11月2日(木)から、まずは電話でスポー

ツセンターへ(受講料は当日、同グラウンド管理棟内受付窓口へ)。

◆市民サッカー大会

12月10日(日)～来年2月11日(祝)、試合はいずれも9時開始予定、花屋敷グラウンド。☎市内在住・在勤・在学の高校生以上の人(審判のできる人を含む)で編成したチーム。1チーム3千円。☎26チーム。☎11月2日(水)～19日(日)に参加料を持ってスポーツセンター窓口へ。

◆花屋敷グラウンド ID 1009235
「秋のスポーツ講座・チャレンジ体験会」

①テニス体験会=11月3日(祝)・23日(祝)。500円。☎一般(初級)=10時～11時20分、子ども=11時半～13時。②女性のためのヨガ=9日(水)10時15分～11時15分。千円。☎女性。③ヴィッセルコーチングスクール=9・30日(木)19時半～21時。千円。☎サッカー指導者など。いずれも花屋敷グラウンド。☎前日までに同グラウンド(☎☎072・744・2366)へ。

文化・芸術

- ホール ID 1018482
- ベガ・ホール(清荒神1丁目)(水曜休館)
☎84・6192 ☎84・9772
 - ソリオホール(栄町2丁目)
☎81・8200 ☎81・4791
 - 宝塚文化創造館(武庫川町)(水曜休館)
☎87・1136 ☎87・1191
 - 市文化財団(栄町2丁目)(水・日曜・祝日を除く)
☎85・8844 ☎85・8873

◆ベガ・ホール休館および利用抽選会のお知らせ ID 1018482

ベガ・ホールは来年1月31日(水)～8月1日(水)まで改修工事のため休館を予定しています。来年9月分のホール利用抽選会は、今年12月1日(金)に行います。☎ベガ・ホール。

◆市民のためのオルガンコンサート
～オルガンと歌でつづるクリスマス～ ID 1022210

12月9日(土)13時半開演、ベガ・ホール。500円。出演は中山 幾美子(パイプオルガン)、京都バッハ合唱団。曲目はJ.S. バッハの「ピエス ドルグ BWV572」ほか。☎同ホール。

◆シネマイン ソリオ「団地」 ID 1022212

12月21日(水)①10時半 ②14時から上映開始、ソリオホール。前売り各

800円、当日各千円。②のみ一時保育あり(12月14日(木)までに要予約)。☎市文化財団。

◆ベガ ジュニア アンサンブル
コンサート ID 1022213

12月24日(日)14時開演、ベガ・ホール。前売り500円、当日700円。小学生から高校生までの小さなアーティストたちによる演奏会。ゲストは山中 裕平(バイオリン)。曲目はマンフレディーニの「クリスマス協奏曲」ほか。☎11月24日(金)から同ホールへ。

◆Be in Voices (ビー・イン・ボイセス)
アカペラコンサート ID 1022215

来年1月13日(土)14時開演、ベガ・ホール。前売り2500円、当日3千円。アカペラコーラスグループの、息の合ったハーモニーとトークをお楽しみください。一時保育あり(来年1月6日(土)までに要予約)。☎11月17日(金)から同ホールへ。

◆陸上自衛隊 中部方面音楽隊
室内楽コンサート ～1.17を忘れないために ID 1022216

来年1月19日(金)第1部=13時、第2部=15時開演、ベガ・ホール。第1部は来場者参加型の避難訓練コンサート(☎100人)、第2部は通常のコンサート(☎272人)。整理券(第1部および第2部の通し券、第2部券)が必要(11月24日(金)10時から同ホール窓口または電話で申し込み、1人につき2枚まで)。☎同ホール。

◆宝塚ベガ音楽コンクール1位入賞記念
演奏会 ベガ・ウィナーズコンサート ID 1022235

来年1月29日(月)19時開演、ベガ・ホール。前売り千円、当日1500円。出演は、今年6月に開催された宝塚ベガ音楽コンクール1位入賞者の河島 利香(ピアノ)、鈴木 一成(ファゴット)。曲目は、ショパンの「バラード第1番 ト短調 op.23」(ピアノ)、シューマンの「3つのロマンス op.94」(ファゴット)。一時保育あり(来年1月22日(月)までに要予約)。☎11月2日(水)から市文化財団へ。☎同コンサートに市内在住・在勤・在学の人をご招待します。詳しくは本誌30面をご覧ください。



◆池田クレモナ・モダンタンゴ五重奏団
定期公演 ID 1021700

11月14日(火)19時～21時、ベガ・

料金表示のないものは無料です。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、
 ㊦=対象者、㊧=申し込み、㊨=問い合わせ先、㊩=定員(抽選)、㊪=定員(先着順)

5396、水曜休館)。

◆11月の西谷夢市場イベント「夢の日」
 ID 1004579

11日(土)10時から売り切れまで。旬の農産物の販売。㊦JA兵庫六甲宝塚営農支援センター(☎91・1565、水・日曜・祝日を除く)。

◆あいあいパークイベント ID 1011112

①あいあいパークのオーケストラ=11月5日(日)14時~15時。②五感で感じる園芸コミュニケーション=18日(土)10時~正午、2160円、要予約、㊩26人。㊦㊨11月15日(水)までにあいあいパーク(☎82・3570)へ。



◆宝塚商工会議所 女性会
 「秋の花いっぱい運動」 ID 1019701

11月2日(木)10時から、阪急宝塚駅前宝塚ゆめ広場。素敵でかわいい花の苗木を販売します。宝塚のまちを綺麗なお花でいっぱいにしませんか。㊦宝塚商工会議所女性会事務局(☎83・2211)。

◆西谷紅葉ウォーキング~真言の道~
 ID1008726

11月18日(土)10時、西谷ふれあい夢プラザ集合。14時解散予定。500円(保険代・焼き芋代を含む)。西谷の景観や歴史・文化に関するポイントを巡りながら秋の西谷地域を楽しむ(約3km)。要予約。㊩50人。㊦㊨11月14日(水)までに、電話でにしたによいしよの林さん(☎090・5169・6382)またはファクスで都市計画課(☎74・8997)へ。

◆よっといで遊びにきませんか!
 ID 1017435

11月19日(日)10時~15時、総合福祉センター。マンドリン・歌唱・詩吟の発表や、サウンドテーブルテニス体験、録音・点字体験ほか。㊦宝塚視力障害者協会の田中さん(☎0798・52・1114)。

◆MOA 美術館宝塚児童作品展
 ID 1021129

11月22日(水)・23日(木)10時~17時(23日は15時まで)、東公民館。児童作品(絵画・書写)の展示、茶の湯(実費100円)など。㊦MOA美術館宝塚児童作品展実行委員会(☎77・8175)。

◆裁判傍聴会 ID 1010934

11月22日(水)9時15分~13時、県弁護士会館(神戸市)。㊦はがきに開催日、〒住所、氏名、年齢、職業、電話番号(複数の場合は、参加人数と参加者名)を書いて、〒650-0016 神戸市中央区

橘通1丁目4-3「兵庫県弁護士会司法問題対策委員会」へ。11月14日(火)必着。㊩18人。㊦同会(☎078・341・7061 ☎078・351・6651)。

◆宝塚自然休養林クリーンハイキング
 ID 1013236

11月23日(祝)10時、宝塚自然休養林・シンボル広場(阪急中山観音駅下車、中山寺境内から西へ約100m)集合。大林寺までの約6kmのハイキングコースを、清掃活動しながら散策。㊦公園河川課(☎77・2021)。

◆マジックフェスティバル ID 1004494

11月25日(土)13時15分~15時15分、ぶらざこむ1。阪神シニアカレッジのマジッククラブ会員によるステージマジックの披露。㊦ボランティア活動センター(☎86・5001)。

◆宝塚朝市 ID 1015980

11月26日(日)9時~11時、武庫川河川敷公園(市役所横)。西谷の新鮮野菜や牛乳などの販売とガレージセール。㊦農政課(☎77・2036)、ガレージセールは特消費者協会宝塚(☎81・4175)。

◆ピピアめふ 茶室公開 ID 1022120

11月26日(日)10時半~16時、ピピアめふ6階 屋上庭園。21世紀の茶室をコンセプトに、鉄とガラスを使って作られたオブジェのような外観の茶室を公開。㊦ピピアめふ管理事務所(☎85・2274)。

◆宝塚西谷の森公園プログラム
 ID1003149

〈いずれも12月分〉①平面パズル作り=2日(土)②健康登山=10日(日)③クリスマスコンサート=10日(日)④歳末もちつき大会=16日(土)⑤しめ縄飾り作り=23日(祝)⑥みんなで作る「里山アイデア料理教室」=24日(日)。いずれも10時から(③は14時から)。要予約(先着順)。費用、定員など詳しくはお問い合わせください。㊦㊨11月1日(水)(④は16日(木)、⑤は23日(祝))9時から宝塚西谷の森公園(☎91・1630)へ。

※11月分のプログラム内容や申し込み状況については、同公園HPをご覧ください。

スポーツ

◆スポーツセンター(小浜1丁目)
 ☎87・5911 ☎81・0652 ID 1000716

◆スポーツセンター 各教室の申し込み受付時間について

各教室の申し込みは、8時45分から

受け付けを開始します(特記している教室を除く)。なお、抽選日が設定されている教室で、当日に来館できない場合は、前日までに所定の手続きを行ってください。

◆スポーツセンター トレーニング室・屋内プール 臨時休所のお知らせ

11月3日(祝)・4日(土)は、B1リーグのバスケットボールの公式試合がメインアリーナで行われるため、屋内施設のトレーニング室および屋内プールを休所します。㊦スポーツセンター。

◆市民バタンク大会

11月14日(水)9時から。㊦市内在住・在勤・在学の小学生以上の人で編成したダブルス(個人参加も可)。300円(小学生は無料)。㊦㊨11月2日(木)から参加料を持ってスポーツセンター窓口へ。

◆トレーニング室 基礎コース

曜日・コース	開始時刻	定員
(火)朝コース	9時半	㊩各曜日 7人(土・日 曜は各5人)
(水)昼コース	13時	
(日/月)夜コース	18時半	

11月19日(日)から順次、各コース開始。所要時間は約2時間で、トレーニング室の利用に必須の講習です。1050円。㊦中学生以上の人。㊦㊨11月3日(祝)9時からスポーツセンター窓口へ。

◆ビューティフルサンデーテニス教室

11月26日(日)11時~13時(10時半から受け付け)。大人1500円、中学生1200円、5歳~小学生1000円。硬式テニスのレッスン。㊩80人。㊦スポーツセンター。

◆市民トランポリン大会

12月10日(日)9時から。㊦市内在住・在勤・在学の人。▷フリーの部=4歳以上。▷青少年の部=小学生以上。▷青年の部=高校生以上。▷少年の部=小・中学生。いずれも1500円。㊦㊨11月2日(木)~9日(木)に参加料を持ってスポーツセンター窓口へ。

◆ハワイアンフラ教室

①11月29日~来年3月28日(水曜)、11時半~12時半。②11月30日~来年3月29日(木曜)、11時15分~12時15分。③入門=12月1日~来年3月30日(金曜)、11時半~12時半。いずれも全15回、末広スタジオ教室(末広体育館内)。1万2900円。㊦女性。㊩各若干名。一時保育あり(2歳以上、有料)。㊦㊨①11月8日(水)②9日(木)③10日(金)から受講料を持ってスポーツ

— 市外局番 (0797) は、省略しています。電話番号、ファクス番号の間違いにご注意ください。 —
 — 各記事に記載している 7 桁のページ ID を市HPの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。 —

◆絵本の読書会

5日(日)10時半～正午。上條由美子の作品をグループ「ひばの木」と楽しみましょう。

◆絵本の庭

11日(土)▷10時半～10時50分・11時～11時20分＝3～5歳向け▷11時半～正午＝6歳以上向け。グループ「ぱたぼん」による絵本の読み聞かせ。
 ※大人は入れません。

◆えほんであそぼ

13日(月)10時半～11時。10か月～2歳児と保護者。職員による絵本の読み聞かせや手遊び、わらべ歌など。

◆かみしばい

19日(日)14時半～15時半。幼児～小学生向け。グループ「ちょうちょ」と職員による紙芝居や折り紙。

◆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歳の子どもと保護者。グループ「あおむし」による紙芝居と絵本の読み聞かせ。手作りのおもちゃや折り紙もあります。

◆マチ文庫をつくるための連続講座
第4回 “装丁”は大いに語る

18日(土)14時～16時。「本のしくみを読む」をテーマにした講座。講師は岩淵拓郎さん。定員30人程度。

◆レコードコンサート

2日(木)10時半～正午。曲目はメンデルスゾーンの「ピアノトリオ」(CD鑑

賞)。講師はバイオリン奏者の伊藤寿江さん。定員50人。

◆聖光文庫の展示「国宝・重文の美－記念切手と複製資料でみる－」

26日(日)まで、10時～17時。「国宝」の言葉が誕生して今年で120年を迎えることを記念し、聖光文庫に所蔵する国宝・重要文化財の複製資料と記念切手を展示。中央図書館休館日は閉室。

◆11月の山本南分室「おはなし会」 ID1011126

12日(日)14時～15時、東公民館幼児室。14時からは幼児～小学1年生向け、14時半からは小学生以上向け。グループ「ひばの木」と職員によるストーリーテリングと絵本の読み聞かせ。

◆11月の西図書館 ID1011126

◆上映会

▷10日(金)14時「細雪」(1950年公開)
 ▷11日(土)10時半「チャップリン短篇集1」
 ▷12日(日)14時「シュレック」▷17日(金)10時半「美空ひばり 魅力のすべて」▷18日(土)10時半「渥美清の泣いてたまるか vol.3」▷19日(日)14時「名探偵コナン 銀翼の奇術師」▷24日(金)10時半「続 姿三四郎」▷25日(土)10時半「ノーマ・レイ」▷26日(日)14時「フランダースの犬」。

◆おはなし会

4・11・18・25日(土)、14時半からは4歳～小学2年生向け、15時からは小学3年生以上向け。

◆えほんのへや

12・26日(日)11時～11時半。楽しい絵本をたくさん読みます。

◆2歳からのみんなであそぼ!

27日(月)10時半～11時。2～3歳児と保護者。手遊びや絵本の紹介と簡単な工作。

◆みんなであそぼ! ぶち

11月20日・12月11日・来年1月15日・2月5日・3月12日(月)10時半～11時(全5回)。対 昨年4月～9月生まれの子どもと保護者。わらべ歌や手遊びなど。要予約。抽 15組。甲 11月3日(祝)～10日(金)に西図書館へ。

◆ぬいぐるみのおとまり会

12月9日(土)16時～17時、集会所前集合(17時からおはなし会開始)。お迎えは10日(日)午後から。対 子ども。ぬいぐるみを連れて一緒におはなし会に参加し、ぬいぐるみを図書館におとまりさせます。翌日午後から迎えにき

◆11月の移動図書館「すみれ号」

ID1011123

日	場所・時間
12・26日(日)	切畑会館 13:00～13:30
	玉瀬公会堂 13:45～14:15
	上佐曾利会館 14:30～15:00
	中部公会堂 15:15～15:45
6・20日(月)	仁川団地集会所前 11:00～11:30
	仁川北公園 11:50～12:20
	すみれが丘南公園 14:00～14:45
13・27日(月)	すみれが丘中央公園 15:00～16:00
	長尾台小学校前 10:50～11:20
	ふじが丘公園 11:35～12:05
10・24日(金)	コスモ宝塚(長尾町) 13:55～14:40
	安倉南第4公園 15:05～15:35
	宝梅園団地駐車場 10:35～11:05
3・17日(金)	逆瀬台6丁目公園 11:20～11:50
	逆瀬川グリーンハイツ 13:25～13:55
	エデンの園事務所前 14:10～14:40
4・18日(土)	武庫山ふれあい公園 10:50～11:20
	小浜第1公園 13:35～14:05
	花屋敷荘園4丁目 14:40～15:10
11・25日(土)	ラ・ヴェール宝塚 東側 11:00～11:45
	上の池公園 13:30～14:15
	安倉南第2公園 14:40～15:20
11・25日(土)	山手台西2丁目公園 10:40～11:25
	自衛隊団地30号館前 14:30～15:15

てあげてください(ぬいぐるみのおとまりの様子の写真をプレゼント)。要予約。甲 11月3日(祝)～12月9日(土)16時まで西図書館へ。



お出かけ

◆11月の里山整備活動 ID1011433

▷桜の園「赤染山荘」=3日(祝)・9日(木)・25日(土)9時半、JR武田尾駅前集合▷ゆずり葉の森=13日(月)9時半、白瀬川広場集合▷青葉台=29日(水)9時半、陽光桜広場集合▷山手台南公園=21日(火)9時半、山手台南公園集合。いずれも要予約。▷武庫山の森=5日(日)・18日(土)9時50分、武庫山の森集合。甲 櫻守の会の土井さん(☎090・5882・1032 ☎86・6020)。

◆11月の南口会館カルチャー講座 ID1022197

①囲碁クラブ=毎週月・土曜 ②ビーズ細工=25日(土)③ちりめん細工・つまみ絵教室=4日(土)④ガーデニング教室=7日(火)⑤テーブルマジック講座=2・16日(木)。①～④は午後、⑤は午前。有料。見学可。要予約。甲 南口会館内(特)シニアパワーを活かす会(☎☎73・

鉄斎美術館・中央図書館共催 ID1022433
第6回 聖光文庫文化講座

美術・芸術・文化・歴史の各分野で活躍している著名な講師による文化講座。
 終了後、聖光文庫をご案内します。

◆日時 12月3日(日)13時半～16時(13時10分開場)

◆会場 中央図書館 2階集会所

◆定員 先着90人 《入場無料》

第1講 13時45分～14時45分
 「鉄斎と山本読書室 葛洪採薬園・
 ひがきのおつなぞう こうじよいまぞう
 檜垣姫像・孝女伊麻像をめぐって」
 講師：松田 清さん
 (京大名誉教授・神戸外語大客員教授)

第2講 15時～16時
 「煎茶文化と富岡鉄斎」
 講師：守屋 雅史さん
 (神戸松蔭女子学院大学文学部教授)

◆申し込み 11月2日(木)から中央図書館
 (☎84・6121 ☎81・0598)へ

料金表示のないものは無料です。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、
 ㊦=対象者、㊧=申し込み、㊨=問い合わせ先、㊩=定員(抽選)、㊪=定員(先着順)

筋児童館。㊦2歳以上の未就園児と保護者。玉入れや玉転がし、親子で一緒に運動会を楽しみましょう。要予約。㊪15組。㊧㊨11月1日(水)から同館へ。

◆親子体操

11月28日(火)10時半～11時15分、西谷児童館。㊦4歳以下の子どもと保護者。健康センターの指導員と元気いっぱい遊びましょう。㊨同館。

◆にっこり赤ちゃん

11月14日(火)10時半～11時半、山本山手子ども館。㊦0歳児と保護者。助産師・栄養士による育児相談。要予約。㊪10組。㊧㊨11月1日(水)から同館へ。

◆赤ちゃんとダンス

11月21日(火)10時半～11時半、ひばり子ども館。㊦首が据わっている0～1歳くらいの乳幼児と保護者。赤ちゃんを抱っこして、社交ダンスのリズムでダンス。要予約。㊪10組。㊧㊨11月1日(水)から同館へ。

◆親子でやってみよう

11月20日(月)11時～11時半、中山台子ども館。㊦未就園児と保護者。体を使って楽しく英語遊びをしましょう。要予約。㊪10組。㊧㊨11月1日(水)から同館へ。

◆芸術の秋♪

フレミラでカラオケを楽しもう

11月10・17・24日(金)18時半～20時半、フレミラ宝塚。㊦中高生。金曜日の夜に、フレミラにカラオケスペースがオープンします。みんなで歌って踊って楽しもう。㊨フレミラ宝塚。

◆子育てカフェ & 合同事業所説明会

㊪ 1017272

11月5日(日)10時～16時、総合福祉センター。㊦子育て中の人、発達が気になる子どもの家族、支援者ほか。「発達障がいの子の持つ感覚」をテーマにした講演や事業所紹介など。㊨宝塚発達コミュニティ「花」(㊨26・6077)。

◆たからづか子ども食堂

11月6・20日(月)17時～20時、総合福祉センター。子ども100円、大人300円。㊦小学生以上。みんなで集まって一緒に宿題やゲームをしたり、ごはんを食べよう。㊪各30人。※一緒に活動していただけるボランティアスタッフ募集中！㊨たからづか子ども食堂の花井さん(㊨090・8575・6079)。

◆アウトドアクラブ ㊪1021674

11月12日～12月17日の土・日曜。1500円程度。㊦小学生。11月は武庫川廃線跡ハイキング、12月は杣谷(神戸市)で野外炊飯。要予約。㊪各回若干名。㊧㊨(特)ジャパンアウトドアファクトリー(㊨0570・023・323)。

◆乳幼児を持つ母の集まり ㊪1022204

11月16日(水)10時～正午、ぷらざこむ1。200円。㊦乳幼児を持つ保護者。幼児期の生活リズムや食生活の悩みなどについて話し合います。試食あり。㊪10人。㊧㊨宝塚友の会の澤田さん(㊨75・5539)。

◆子育てセミナー ㊪1012163

11月21日(火)10時～11時半、男女共同参画センター。200円。㊦小学生までの子どもの保護者。「子育てが楽になるポイント」と題した講話やグループトークなど。要予約。㊪20人。一時保育あり(㊪10人)。㊧㊨11月18日(土)までに家庭倫理の会 阪神北の萩原さん(㊨090・8538・6764)へ。

◆子育て支援事業 育児講座「お父さんも一緒に遊ぼう会」 ㊪1000241

11月25日(土)10時半～11時半、米谷保育所。㊦市内在住の1人で歩ける未就園児と保護者。市スポーツ推進委員と一緒に親子で運動遊びを楽しみましょう。

う。要予約。㊪20組。手話通訳・要約筆記あり(11月10日(金)までにファクス(㊨81・2717)で要予約)。㊧㊨11月1日(水)から地域子育て支援センターすくすく(㊨84・0063、米谷保育所内)へ。

◆クリスタルテックものづくり・プログラミング体験教室 ㊪1020189

11月26日(日)10時～正午、スインスイアフナコシ地下1階(小林5丁目)。100円。㊦小学生～高校生。ロボットなどのプログラミング。要予約。㊪12人。㊧(特)クリスタルテックのHPから申し込み。㊨(特)クリスタルテック(㊨080・2522・4466)。

◆兵庫県政 150周年記念事業 「宝塚フォーラム」 ㊪1017619

来年2月11日(水)10時～14時、宝塚大劇場。参加費=SS席1万1000円、S席6500円、A席3700円、B席2千円。㊦県内在住・在学の小学生～高校生と保護者。トーク「タカラジェンヌと語る 兵庫の夢、私の夢」、月組公演 ミュージカル・プレイ『カンパニー -努力、情熱、そして仲間たち-』ほか。トークのみ手話通訳あり。㊪2500人。㊧阪神北県民局HPから申し込み。㊨同フォーラム実行委員会事務局(㊨83・3138)。



図書館

- ◆中央図書館(清荒神1丁目) ㊨84・6121 ㊨81・0598
- 中山台分室(中山桜台5丁目) ㊨89・9606
- 山本南分室(山本南2丁目) ㊨89・1662
- ◆西図書館(小林2丁目) ㊨77・1222 ㊨77・2199

各館開館時間・休館日 ㊪1011122

◆11月の中央・西図書館 開館時間・休館日
 開館時間(両館共通)▷月・火・木・土・日曜=10時～18時▷金曜=10時～19時。▷中央図書館休館日=毎週水曜(定期)、10日(館内整理)。▷西図書館休館日=毎週水曜(定期)、2日(館内整理)。

◆中央図書館 一部休室のお知らせ

11月12日(日)は、終日行事のため視聴覚室を休室します。

◆11月の中山台分室 開室時間

▷月・木曜=13時45分～17時▷土・

日曜=10時半～17時。

◆11月の山本南分室 開室時間・休室日

開室時間▷月・火曜=12時半～18時▷木・土・日曜=10時～18時。▷東公民館休館日に伴う休室=11日(土)。

◆手話通訳・要約筆記について

図書館の行事に参加される際、手話通訳・要約筆記が必要な人は、各図書館へ事前にご連絡ください。

◆11月の中央図書館 ㊪1011126

◇上映会

▷4日(土)10時半「メリダとおそろしの森」▷25日(土)10時半「図書館戦争」▷26日(日)14時「マイ・フェア・レディ」。

◇おはなし会

4・11・18・25日(土)、14時半からは幼児～小学1年生向け、15時から小学生以上向け。グループ「ひばの木」と職員によるストーリーテリングと絵本の読み聞かせ。

健康
 子ども・子育て
 図書館
 お出かけ
 スポーツ
 文化・芸術
 セミナー・交流
 ご案内・招待
 各種募集
 仕事・就労支援
 相談窓口

—— 市外局番 (0797) は、省略しています。電話番号、ファクス番号の間違いにご注意ください。——
 —— 各記事に記載している7桁のページIDを市HPの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。——

館、山本山手・ひばり・中山台子ども館＝月～土曜10時～17時。▷西谷児童館＝火～日曜9時～21時(小学生以下は17時まで)。いずれも祝日を除く。▷フレミラ宝塚＝月～金曜9時～21時(ただし第1・3火曜は休館、小学生以下は17時まで)、土・日曜・祝日9時～17時。なお、各プログラムは開館時間から受け付けを開始。

◆水曜子育てプログラム

11月1・8・15・22日(水) 11時～11時半(22日のみ10時半から)、高司児童館。☑未就学児と保護者。子どもの

年齢に合わせた遊びや保護者向けリフレッシュプログラムなど。☑同館。

◆クッキング

①11月14日(火)②18日(土) 10時半～正午、野上児童館。☑①2歳以上の子どもと保護者②小学生以上。☑①8組②16人。①ジャガイモのガレット風②お弁当作り。要予約(②は本人からの予約のみ受け付け)。☑同館。

◆きらりんスペシャル パパとあそぼ♪ベビー&リトル

11月25日(土) ①ベビー＝10時半～

11時半 ②リトル＝14時～15時、御殿山児童館。☑男性保護者と乳幼児(①ねんね～歩き始めまで②しっかり歩ける未就学児)。親子遊びと交流。要予約。☑各15組。☑11月1日(火)から同館へ。

◆おやこであそぼ!マイ打楽器♪

11月21日(火)11時～11時半、安倉児童館。☑1歳半～未就園児と保護者。楽器を手作りして遊ぼう。☑同館。

◆よーいドン!みんなで運動会

11月28日(火)11時～11時40分、中



◆11月の出前児童館 ID1000571

高司児童館の出前児童館		
9・16日(水)	仁川小学校内コミュニティ室	10:30~13:30
8日(水)	仁川デイサービスセンター	10:30~16:45
2日(水)	福井・亀井自治会館	
22日(水)	デイサービスセンター 宝塚ちどり	
野上児童館の出前児童館		
2・9・16・30日(水)	宝塚公会堂	10:30~16:45
7・21日(火)	月見台自治会館	13:30~16:45
6・13・20・27日(月)	ウェル西山(西山小学校内)	10:00~13:00
10・17・24日(金)	逆瀬台デイサービスセンター	10:30~15:00
御殿山児童館の出前児童館		
17日(金)	中央図書館	10:00~12:30 13:00~15:30
7・21日(火)	男女共同参画センター(ソリオ2)	
安倉児童館の出前児童館		
1・8・15・22・29日(水)	小浜まち協会館(小浜小学校内)	10:30~16:30
7・14・21・28日(火)	美座会館	

中筋児童館の出前児童館		
1・15・22日(水)	ひらい人権文化センター	10:00~12:00 13:00~16:00
16日(水)	長尾南幼稚園	13:30~16:00
24日(金)	長尾ふれあいひろば	10:00~12:00
10・17日(金)		13:00~16:00
14・28日(火)	山本野里会館	
7・21日(火)	スポーツクラブ21丸橋クラブハウス(丸橋小学校内)	10:00~12:00 13:30~16:30
子ども館の出前児童館 [問]山本山手子ども館		
2・30日(水)	山手台東五丁目自治会館	10:00~12:00
8日(水)	山手台西四丁目自治会館	
17日(金)		14:00~16:30
22日(水)	ふじが丘自治会館	10:00~12:00
16日(水)	雲雀丘倶楽部	

◆11月の中高生タイム(中高生対象)

6・20日(月)	高司児童館	17:00~18:30
2・9・16・30日(水)	御殿山児童館	17:00~19:00
7・14・21・28日(火)	安倉児童館	17:00~18:00



◆地域に発信する子ども家庭支援センターのプログラム

ID1009355

子ども家庭支援センター(☎85・3862 ㊟85・3886)

タイトル	日時	場所	対象(※)	定員	内容	申し込み・問い合わせ
ちよっとスペシャルな妊婦さん講座	11月22日(水) 10時~11時	フレミラ宝塚	妊婦	㊟5人	管理栄養士による妊娠期から離乳食を見越した食事や栄養についての話など。野菜中心のレシピ紹介もあります。	11月14日(火)までに子ども家庭支援センターへ。
冬だ! 楽しく遊ぼう会	11月27日(月) ①10時~10時半 ②11時~11時45分 28日(火) ③10時~11時半	フレミラ宝塚	①1歳~1歳半未満 ②1歳半~2歳未満 ③2歳~就園前の子どものと保護者	㊟①12組 ②18組 ③25組	手遊びやわらべうた、リズム遊びなどの親子遊び。	11月1日(水)から電話で子ども家庭支援センターへ。
新米ママのふれあいタイム	12月5日(火)13時半~15時、13・20日(水)10時~11時半(全3回)	くらんど人権文化センター・わかぐさ保育所	3~10か月の第1子と保護者(初参加の人)	㊟各15組	助産師・保健師によるアドバイス、赤ちゃん体操、離乳食相談・試食、おもちゃ作り。	11月6日(月)から電話で地域子育て支援センターすこやか(わかぐさ保育所内)(☎73・1133 ㊟77・3096)へ。
	12月7日(木)、13・20日(火)13時半~15時(全3回)	米谷保育所				11月6日(月)から電話で地域子育て支援センターすくすく(米谷保育所内)(☎84・0063 ㊟81・2717)へ。
学齢期子育てパワーアップ講座 ミニ	12月8日(金) 10時~正午	西谷児童館	4歳~小学生の子どもを持つ保護者 ★一時保育あり(要予約)	㊟10人	児童館職員によるワークショップを通し、学齢期の子どもとのより良い関わり方を考えましょう。	12月3日(日)までに西谷児童館(☎91・0735 ㊟91・0760)へ。

※すべて要予約。対象は市内在住の人で、年齢は各講座の初日を基準とします。 ※市外局番(0797)は、省略しています。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。 ※手話通訳・要約筆記を希望する場合は、各開催日の2週間前までにファクスまたは来館にて上記の申し込み・問い合わせ先へご連絡ください。

料金表示のないものは無料です。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、
 ㊦=対象者、㊧=申し込み、㊨=問い合わせ先、㊩=定員(抽選)、㊪=定員(先着順)

◆11月の離乳食学級 ID 1000532

24日(金)13時半～15時半、健康センター。100円。㊦今年5月～7月生まれの乳児の保護者。離乳食の栄養指導、育児相談など。要予約。㊪25人。㊧㊨11月1日(水)から同センターへ。

◆阪神北広域こども急病センター電話相談 ID 1001097

平日20時～翌朝6時半、土曜15時～翌朝6時半、日曜・祝・休日9時～翌朝6時半。子どもの急病やけがの際に看護師が相談に応じます。㊨専用電話(☎072・770・9981)。

◆県小児救急医療電話相談 ID 1001096

月～土曜18時～24時、日曜・祝・休日9時～24時。看護師らが相談に応じます。㊨専用電話▷市外局番が06・072以外のプッシュホン回線の場合=(☎#8000)▷市外局番が06・072、ダイヤル回線、IP電話の場合=(☎078・304・8899)。

◆妊産婦・乳幼児の電話相談 ID 1000532

月・水・金曜(祝・休日を除く)10時～正午、13時～16時。保健師や栄養士が相談に応じます。㊨専用電話(☎86・7311)。

◆産前・産後サポート事業 ID 1017026

妊娠中の悩みや出産・子育てに不安がある人を対象に、助産師などが専門的に、また子育て経験者が日常の相談に応じます。㊦市内在住の妊婦、または出産後1年ごろまでの産婦など。実施場所は①ほっとスペース 天(栄町1丁目)②子育てサポート ほっこり(伊子志3丁目)。㊨健康センター。

◆新生児・未熟児(低出生体重児届け出)・赤ちゃん訪問 ID 1000532

生後3か月以内の全ての乳児を対象に保健師や助産師などが自宅を訪問します。▷生後28日以内の新生児・未熟児訪問=㊧電話、または母子健康手帳に付いているはがきを郵送かファクスで健康センターへ。市HPからの申し込みも可。未熟児で生まれた場合はできるだけ早めに申し込んでください(低出生体重児届け出を兼ねています)。▷赤ちゃん訪問=㊧新生児・未熟児訪問を受けていない人は、生後1か月ごろに同センターから送付する赤ちゃん訪問の案内に同封している記録票を返送してください。㊨同センター。

◆不育症治療支援事業 ID 1017972

不育症(2回以上の流産や死産など)の検査や治療費の一部を助成します。今年4月～12月受診分までの申請期限は来年3月末まで。㊦法律上婚姻している

夫婦で、妻の年齢が43歳未満、夫婦合算した所得額が400万円未満。㊨健康センター。

◆母子健康手帳・妊婦健康診査 ID 1000202

妊娠と診断され妊婦届を提出した人に母子健康手帳を交付し、同時に妊婦健康診査費助成券の交付申請を受け付けます。妊婦の個人番号(マイナンバー)カードまたは通知カード、申請者の印鑑、身分証明書を持って健康センター、市役所窓口サービス課、各SC・SSへ(前住所地で母子健康手帳の交付を受けた転入者は、同手帳を健康センターへ持参)。後日、妊婦健康診査費助成券14枚(5千円券12枚、1万3000円券2枚)を交付します。㊨同センター。

◆妊婦訪問 ID 1000202

安心して出産・育児ができるように妊婦を訪問し、相談に応じます。要予約。㊨電話またはファクスで健康センターへ。㊨同センター。

◆妊婦歯科健診 ID 1000202

12月8日(金)13時20分～13時40分に受け付け、口腔保健センター。口腔内診査、妊娠中の歯の病気と予防についての講話など。要予約。㊪20人。㊧㊨11月1日(水)から健康センターへ。

◆母親学級 ID 1000202

12月4・11・18日(月)13時半～15時半(全3回)、健康センター。1回のみ参加も可。㊦妊娠5か月以上の人。お産の経過、育児、もく浴、妊娠中から産後の栄養などについて講義と実習。母子健康手帳を持参。要予約。㊪20人。㊧㊨11月1日(水)から同センターへ。

◆父親学級(両親学級) ID 1000202

11月19日(日)10時～12時15分、健康センター。㊦間もなく子どもを持つことになる人。妊婦体験、育児、もく浴などについて講義と実習。母子健康手帳、父子健康手帳を持参。要予約。㊪24組。㊧㊨11月1日(水)から同センターへ。

◆成人健康相談 ID 1000612

11月2日(木)・7日(火)・21日(火)、12月1日(金)13時～16時、健康センター。㊦20歳以上の市民。栄養や生活面の相談。要予約。㊨同センター。

◆歯科保健相談 ID 1022214

11月17日(金)13時半～15時半、口腔保健センター。歯の健診と相談。要予約。㊪8人。㊧㊨11月2日(水)から市歯科医師会事務局(☎81・4050)へ。

◆禁煙チャレンジコース ID 1000612

11月28日(火)10時～正午、健康セ

ンター。㊦20歳以上の市民。禁煙を目指す人をサポート(個別相談)。要予約。㊨同センター。

◆食事で健康づくり相談 ID 1000612

健康センター。㊦市民。食事(離乳食を含む)や栄養、カロリー計算の方法などの相談。要予約。㊨同センター。

◆もの忘れ相談 ID 1000612

毎週木曜(祝・休日を除く)13時～16時。認知症に関する悩みや心配事などの相談に保健師が電話で応じます。㊨専用電話(☎86・6015)。

宝塚健康福祉事務所(保健所)

(小林3丁目) ☎72・0054(代) ㊨74・7091

◆健康福祉事務所の各種相談

㊨同宝塚健康福祉事務所。

◆HIV・肝炎ウイルス・梅毒検査

11月2・16日、12月7・21日(水)10時～11時半。要予約。相談と検査(原則無料、匿名)。

◆こころのケア相談

11月9・30日(木)、12月14日(水)・19日(火)13時半～15時。※11月30日のみ兵庫県三田庁舎(三田市)で実施。要予約。こころの病気、ひきこもり、思春期の悩み、アルコール問題、認知症などについて精神科医や保健師が相談に応じます。

◆専門栄養相談

11月14日(火)10時～11時半。要予約。生活習慣病の人の食生活や栄養表示などについて、管理栄養士が相談に応じます。

子ども・子育て

きらきら子育てメールにご登録を ID 1017215



地域児童館

- 高司児童館 ☎76・0205 FAX 76・3643
- 野上児童館 ☎76・4501 FAX 76・4443
- 御殿山児童館 ☎85・5155 FAX 85・1121
- 安倉児童館 ☎86・1762 FAX 86・1764
- 中筋児童館 ☎80・4156 FAX 80・4175
- 西谷児童館 ☎91・0735 FAX 91・0760
- 山本山子ども館 ☎89・3322
- ひばり子ども館 ☎FAX 072・759・3770
- 中山台子ども館 ☎FAX 89・2150

フレミラ宝塚 ☎85・3861 FAX 85・3882

じどうかんだより ID 1009353

◆児童館・子ども館 開館時間

▷高司・野上・御殿山・安倉・中筋児童

お知らせ版

健康

健康センター(小浜4丁目)

☎86-0056 FAX 83-2421

※同センターに駐車場はありません。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

口腔保健センター(小浜2丁目)

☎84-0118

◆健康センター・口腔保健センターで手話通訳・要約筆記を希望する場合について
予約時またはイベント・事業実施日の

2週間前までにご連絡ください。

◆健康ドック(総合健診コース) ①1001071

来年1月10日(水)・12日(金)・15日(月)・19日(金)・24日(水)～26日(金)・30日(火)・31日(水)、健康センター。▷市民・市内在勤の人=2万7000円▷それ以外の人=3万6000円。②20歳以上の人。要予約。腫瘍マーカー検査(有料)を希望する人は当日受け付け。③各日とも6～7人。ただし、定員を超えた場合はキャンセル待ちをお願いすることもあります。④11月2日(水)9時から専用電話(☎87・

0805)へ。

◆11月の乳児・乳幼児相談 ①1000532

①健康センター=28日(火)13時～14時半。②長尾南会館=29日(水)13時半～14時半。③①1歳3か月までの乳児②1歳未満の乳児。母子健康手帳を持参。予約不要。④健康センター。

◆11月のニコニコ育児相談 ①1000532

27日(月)13時～14時半、健康センター。②幼児。母子健康手帳と事前に送付している相談票を持参。要予約。③同センター。

◆個別健診：市内実施医療機関

▷受付時間は各医療機関の診療時間。市内実施医療機関については健康センターへ。④1000286

検診名	実施期間	対象	費用	予約	備考
特定健診	来年2月28日(水)まで	40～74歳の宝塚市国民健康保険加入者	無料	市内実施医療機関に問い合わせ	受診の際に受診券・健康保険証を持参 受診前に健康センターで手続きが必要
後期高齢者健診		75歳以上などの兵庫県後期高齢者医療加入者			
基本健康診査		40歳以上でいずれの健康保険にも加入していない生活保護受給者			
大腸がん検診		40歳以上の市民	500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市民	1,200円		
前立腺がん検診	来年3月9日(金)まで	50歳以上の市民(男性)	1,000円	市内実施医療機関に要予約	—
子宮頸がん検診		20歳以上の市民(女性)	2,500円		
乳がん検診		40歳代の市民(女性)			
乳がん検診	来年2月28日(水)まで	50歳以上の市民(女性)	1,800円	市内実施医療機関に要予約	対象者に受診券を送付
歯周病検診		満40・50・60・70歳の市民	無料		
肺がん検診	11月30日(木)まで	40歳以上の市民	500円	市内実施医療機関に問い合わせ	—

◆集団健診：健康センター(☎86-0056)

▷予約された人に受付時間を記載した通知を送付します。
▷電話番号をよくお確かめの上、お間違のないようお願いいたします。

④1000612

検診名	実施日・受付時間	対象	費用	定員	予約
後期高齢者健診	12月15日(金) 8:40～11:00	75歳以上などの兵庫県後期高齢者医療加入者	無料	⑤60人	11月6日(月)9時から、電話で健康センターへ
基本健康診査		75歳以上でいずれの健康保険にも加入していない生活保護受給者			
特定健診	12月1日(金)・5日(火) 11日(月)・13日(水) 8:40～11:00	40～74歳でいずれの健康保険にも加入していない生活保護受給者	1,000円	⑤各75人	
胃がん検診		40～74歳の宝塚市国民健康保険加入者			
肺がん検診	12月1日(金)・5日(火) 11日(月)・13日(水) 15日(金) 8:40～11:00	40歳以上の市民	400円	⑤各80人	
大腸がん検診		40歳以上で過去にこの検診を受けていない市民	500円		
肝炎ウイルス検診		50歳以上の市民(男性)	800円		
前立腺がん検診	12月19日(火) 9:00～11:00	20歳以上の市民(女性)	700円	⑤各55人(※1)	11月9日(木)9時から、電話で健康センターへ
子宮頸がん検診		★託児あり(要予約)	⑤120人		
乳がん検診	12月4日(月)・13日(水) 21日(木) 13:20～16:00	40歳代の市民(女性)	2,000円	⑤各8人	
	12月4日(月)・13日(水) 15日(金)・21日(木) 13:20～16:00	50歳以上の市民(女性)	1,500円	⑤各25人(※2)	

- 各健診は年度内に1回(乳がん検診のみ2年度内に1回)受診できます。
- 集団健診の後期高齢者健診、特定健診を申し込み際に受診券が届いている人はその旨をお知らせください。受診券がまだ届いていない人は予約完了後に送付します。
- 生活保護受給中の人は、受診前に必要書類を添えて健康センターで手続きをしてください。
- 各種がん検診、肝炎ウイルス検診は個別健診・集団健診ともに①市民税非課税世帯②生活保護世帯③70歳以上の人④宝塚市国民健康保険加入者または65歳以上70歳未満の後期高齢者医療加入者(健診の際に被保険者証を提示)は無料です。ただし、前立腺がん検診は②の場合のみ無料。①②に該当する人は事前に健康センターで手続きをしてください。
- (※1)12月15日(金)に実施の胃がん検診は、先着45人。(※2)12月15日(金)に実施の乳がん検診は、先着40人。

予約開始日は、電話が混み合い、つながりにくいことがありますのでご了承ください。



平成29(2017)年11月1日発行
No.1226 発行/宝塚市 編集/広報課



〒665-8665 兵庫県宝塚市東洋町1-1
☎0797-71-1141(代表) FAX 0797-74-6903(広報課)

市内全世帯・事業所へ宅配しています。
広報誌が届かない場合は、シヤパン・メッセンジャーサービス(株) フリーダイヤル 0120-240-324(9時~19時)へ。

ID 1022533

てんてん
細川貂々さん宝塚市大使就任披露イベント

著書『それでいい。—自分を認めてラクになる対人関係入門—』

細川貂々×水島広子トークショー

市内在住の漫画家・イラストレーターで、『ツレがうつになりまして。』などの著者としても知られる細川貂々さんに、宝塚市大使に就任いただきます。

細川さんが就任されることで、宝塚市大使は総勢18人になります。細川さんには今後、他の大使の皆さんと同様に、ご自身の活動や市の行事などで本市のPRをしていただきながら広く活躍していただきます。

今回の大使就任式に合わせて、細川さんが6月に発表された著書『それでいい。—自分を認めてラクになる対人関係入門—』の内容をテーマに、共著者の精神科医で対人関係療法の第一人者である水島広子さんとのトークショーを行います。対人関係に自信があれば人生にも自信がもてる!生きづらさを克服するためにはどうしたらよいのか?一緒に考えてみませんか。

無料 先着150人 手話通訳・要約筆記あり



細川貂々さん ©てんてん企画

- 日時** 11月25日(土)13時半~15時半ごろ(13時開場)
会場 宝塚文化創造館
申し込み 11月1日(水)~24日(金)に中央図書館へ電話または窓口へ。市ホームページからの申し込みも可。
※一時保育あり(1歳以上の未就学児、11月16日(木)までに要予約)。

●進行スケジュール(予定)

- 13:30 宝塚市大使就任式
- 13:40 細川貂々さんと中川市長の対談
- 14:00 細川貂々×水島広子トークショー&お楽しみ抽選会
- 15:00 細川貂々さんサイン会

お楽しみ抽選会

細川さんのオリジナルグッズ(一筆せんなど)がもらえるお楽しみ抽選会を実施します。
その他、参加者全員に「細川貂々さんオリジナルクリアファイル」をプレゼント!

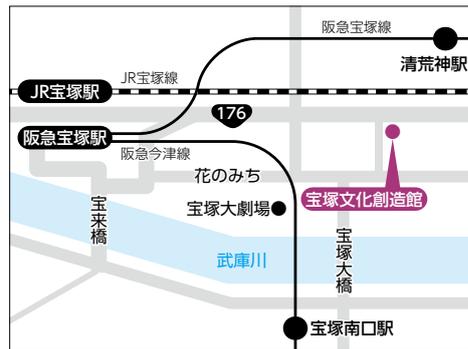


精神科医・水島広子 漫画家・細川貂々

細川貂々さんサイン会

参加者の皆さんは、ぜひイベント当日に細川貂々さんの著書を持参してください。細川さんが直筆でサインを行います。
会場では細川さんの著書販売も行います。

中央図書館(☎84・6121 FAX81・0598)
広報課(☎77・2002 FAX74・6903、宝塚市大使事務局)



編集後記



今年も宝塚市民大運動会を開催秋はスポーツの季節

今月号の特集テーマは「糖尿病」。「親が糖尿病ではないから大丈夫」「痩せているから関係ない」と、なんとなく安心してしまっていた自分…。病の原因やその恐ろしさを知り、自分自身も無関係ではないことに気付かされ、日ごろの食生活を見直し、体を動かす習慣づくりをしなればと心に誓った特集となりました。(清)

広報番組

知ってよ!宝塚



*広報番組「知ってよ!宝塚」は市HP、またはYouTubeからご覧いただけます
*広報番組のDVDを広報課(☎77・2002)で貸し出しています

11月中旬から ID 1020159

松江市×宝塚市 姉妹都市提携50周年記念 ~松江に来てごしない!~



[平成29(2017)年10月1日 現在] (対前月) ID 1009913

・推計人口/225,396人(+113人) ・男/104,095人(+38人) ・女/121,301人(+75人)
・世帯数/95,872世帯(+102世帯) ・面積/101.89km² ※数値は平成27(2015)年国勢調査の結果を基礎としています。

健康
子ども・子育て
図書館
お出かけ
スポーツ
文化・芸術
セミナー・交流
ご案内ご招待
各種募集
仕事・就労支援
相談窓口