

広報

かわにし

milife

かわにしの未来へつなぐ生活情報誌 [みらいふ]

01

The Monthly
Magazine
for Kawanishi City

Jan. 2021 No.1381

<https://www.city.kawanishi.hyogo.jp/>

令和3年川西の暁

時代が変わる。川西を変える

さあ、かわにし **新**時代へ。

新しい年を迎えました。1月から申請や届け出などの押印省略の実施とともにサービスのICT化を推進。新しい行政サービスの実現に取り組みます。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、行事を中止・延期する場合があります。事前に市ホームページなどをご確認ください。また、イベントなどに参加する際は、事前に体温を測る、マスクを着用するなど感染防止にご協力ください。



川西市長
越田 謙治郎

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。市民の皆さまには清々しい1年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、昨年より新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。医療従事者をはじめコロナ対応に従事されている皆さまに心から敬意と感謝を申し上げます。

市では、昨年2月に「新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置し、感染予防の徹底と緊急経済対策に取り組んでまいりました。突然の長期休校など子どもたちの生活が大きく変わり、地域経済はダメージを受けました。コロナ禍を乗り越えるため、引き続き市職員一丸となって全力で取り組んでまいります。

一方で、コロナ禍により社会が変わるきっかけも生まれました。行政では、課題であったICTの活用に向けて大きく前進し、民間企業では、従来の働き方とは異なる新しい働き方も生まれてきています。地域活動でも、多くのイベントが中止になる中で、オンラインとの同時開催など市民力を基軸とした新しい市民活動が始まっています。これまで10年かけても前に進まなかったことや、これから10年かかると思っていたことが、今まさに川西市で動き出しています。

今後も「何気ない日常に幸せを感じるまちづくり」をめざし、今年1年も市民の皆さまとともに歩むという基本姿勢で市政に取り組んでまいりますので、どうぞよろしく願い申し上げます。

令和3年 川西市長・市議会議員 新年のごあいさつ

謹賀新年



川西市議会議員
平岡 譲

謹んで新春のお喜びを申し上げます。市民の皆さまには、清々しい新年をお迎えのことと存じます。

さて、昨年は春先から新型コロナウイルス感染症が瞬く間に広がり、その対応に追われた1年でありました。

この間、市議会では例年の定例会に加えて、5月と7月にも臨時市議会を開催するなど、市が感染症対策を実施するために必要な議案を審議し、活発に議論を交わしてまいりました。今後も、この新型コロナウイルスの一日も早い終息を願って、市の取り組みを後押ししてまいりたいと考えています。

皆さまにおかれましても、コロナ禍で外出もままならず、ご友人や知人との交流も少なくなったのではないかと思います。しかし、まちづくりの基本は、何といても人と人のつながりです。新しい生活様式のもとで、皆さまが活発に交流され、まちに穏やかな日常が戻ることを願ってやみません。

また、昨年延期となった東京五輪・パラリンピックが、人類が感染症を克服した証となる大会となり、我が国の明るい未来を示す光となることに期待を寄せます。

どうか、本年が皆さまにとりまして素晴らしい1年となりますよう心からお祈り申し上げますとともに、市政への変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

人と会う機会が増える年末年始は特に注意

コロナ禍を乗り越えるために

ウイルスを「家庭」や「職場」などに持ち込まないためにできる取り組みを確認
自身の健康管理に気を付けて、定期受診など必要な受診を控えないようにしてください
他人への配慮を忘れずに、協力しながらコロナ禍を乗り越えていきましょう

問合わせ 保健センター ☎(758) 4721

年末年始は帰省など外出が多くなり、不特定多数の人と接する機会が増えます。そのため、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためには、一人一人の感染予防が必要です。

自身の健康管理に留意し、感染を恐れて、定期受診など必要な受診をしましょう。発熱などの症状があれば、かかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談してください。相談先に迷った場合には伊丹健康福祉事務所(保健所) ☎(785) 9437(平日午前9時~午後5時半・年末年始除く)か新型コロナウイルス健康相談コールセンター ☎078(362) 9980(24時間受け付け)へ。

ウイルスを持ち込まないための取り組み

- ▷ 「3密」(密閉・密集・密接)を避ける。
- ▷ 人との距離をできるだけ2mは確保する。
- ▷ マスクの着用や咳エチケットを心掛ける。
- ▷ 換気を行い、適度な保湿を心掛ける。
- ▷ 毎日の検温など健康管理をする。
- ▷ 発症したときに備え、いつ誰とどこで会ったか記録する。

STOP! コロナ差別 不確かな情報の拡散が人権を侵害

差別は決して許されません。不確かな情報拡散はデマの発生要因となり、感染者などへの人権侵害となります。以下のことも差別につながります。
▷ 公式に発表されていない感染者情報を検索する。
▷ SNSなどに誰が感染したのかを書き込む。
▷ 憶測や推測で感染者や家族、医療従事者などの情報をうわさする。

問い合わせ 人権推進課 ☎(740) 1150

子育て世帯の保護者も申し込みできます

電子プレミアム付商品券の第2次募集

一般市民分を約2万5,000口
1月8日(金)からLINEで先着販売

電子プレミアム付商品券の第2次募集を、1月8日(金)午前10時から31日(日)午後5時までLINE上で実施。今回は先着順のため、売り切れ次第販売を終了します。既に一般市民分を購入した人は申し込みできません。募集口数は約2万5,000口です。

希望者はLINEアカウント「市電子プレミアム付商品券」(下の2次元コードからアクセス可)に友だち登録し、申し込んでください。

- ▶ 商品券仕様=(一般)1万5,000円分の商品券を1万円で販売
- ▶ 購入対象者=生年月日が平成13年3月31日以前の購入日時点で川西市在住の人
- ▶ 商品券利用期限=3月15日(月)



問い合わせ
市電子プレミアム付商品券事務局 ☎(767) 9888

収入が減少した中小事業者などが対象

申告期限は2月1日(月)まで
事業者の固定資産税を軽減

新型コロナウイルス感染症の影響で、2年2月から10月までの任意の3カ月間の事業収入のうち、前年同期間と比較して収入が減少した中小事業者など(個人事業主含む)の、事業用家屋と償却資産の固定資産税を3年度の1年分に限り軽減します。

申告期限は2月1日(月)まで。対象となる事業者など詳しくは市ホームページ(下の2次元コードからアクセス可)か資産税課へ。

【提出書類】

- ① 特例申告書(税理士や公認会計士、商工会などが確認したもの)
- ② 収入の減少が証明できる書類(税理士や公認会計士などの確認を受けた書類の写し)



問い合わせ
資産税課 ☎(740) 1133

02 令和3年 川西市長・市議会議長
新年のごあいさつ

03 **コロナ禍を
乗り越えるために**

04 **懐古行列の出演者を募集
福祉医療受給資格の申請を
随時受け付けています**

05 **会計年度任用職員を募集
福祉の計画案への意見を募集**

06-07 **市政情報トピックス**

08-15 **お知らせコーナー**

16 参画と協働の芽
**まちが身近になり
まちを好きになった**

17 **食と育つ
消費生活センターだより
生きる**

18-19 **フォトニュース**

20 Kカルチャー
川西市出身 芸人・絵本作家
西野 亮廣 さん

最新の防災マップは WEB から確認

問い合わせ 危機管理課 ☎(740)1145

防災マップ（ハザードマップ）の最新版を市ホームページ（右の2次元コードからアクセス可）で公開。災害への備えとして確認してください。



募集 会計年度任用職員を募集

試験日は2月中旬を予定

3年4月1日採用の会計年度任用職員を募集します。希望者は各担当課に備え付けの申込書に必要事項を書き、担当課へ提出してください。全ての職種で普通自動車運転免許を持ち、パソコン（ワードとエクセル）が使用できる人が対象です。試験日は2月中旬を予定しています。詳しくは募集要項を確認してください。

健康管理支援員
生活保護受給者の健康管理支援業務を行う人を1人。
対象：次のいずれかを満たす人。①保健師免許を持つ人②看護師免許を持ち、療養指導の経験が2年以上ある人▷担当：市役所2階の生活支援課 ☎(740)1173

障害支援区分認定調査員
障害支援区分認定調査業務を行う人を1人。
対象：同業務の経験が1年以上ある人▷担当：市役所1階の障害福祉課 ☎(740)1178

介護支援専門員
要介護認定または要支援認定の調査業務を行う人を1人。
対象：介護支援専門員の資格を持つ人▷担当：市役所1階の介護保険課 ☎(740)1147

臨床心理士
生活困窮相談などで心理的支援業務を行う人を1人。
対象：臨床心理士の資格を持つか、公認心理師の登録をしている人▷担当：市役所1階の地域福祉課 ☎(740)1172

相談支援兼就労支援員
生活困窮相談や就労支援・指導・助言などを行う人を1人。
対象：国家資格キャリアコンサルタントか社会福祉士、社会福祉士主任任用の資格を持つか、3級ファイナンシャルプランニング技能検定以上に合格している人▷担当：市役所1階の地域福祉課 ☎(740)1172

パブリックコメント 福祉の計画案への意見を募集

介護保険課と障害福祉課で閲覧可

市の計画について、市内在住・在学・在勤者からの意見を募集します。各計画は市ホームページに掲載する他、各担当課、市役所2階の市政情報コーナー、各行政センター、各公民館、中央図書館などで閲覧可。意見がある人は、住所、氏名、年齢、意見を書き、2月1日(月)（必着）までに郵送かファクス、電子メール、意見提出フォーム（市ホームページの各計画ページからアクセス可）で提出してください。郵送の場合は〒666-8501と課名で届きます。

市高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画
【問い合わせ】市役所1階の介護保険課
☎(740)1148・☎(740)2003・
✉kawa0182@city.kawanishi.lg.jp

市障がい者プラン2023 中間見直し
【問い合わせ】市役所1階の障害福祉課
☎(740)1178・☎(740)1311・
✉kawa0149@city.kawanishi.lg.jp

各計画の閲覧や意見提出はこちら

4月11日に阪急・能勢電鉄川西能勢口駅周辺で開催 懐古行列の出演者を募集

57回目を迎える川西の春のイベント「源氏まつり」今回から「清和源氏まつり」に名称を変更。懐古行列に出演する若武者と川西観光プリンスを募集します。

問い合わせ 文化・観光・スポーツ課（市観光協会事務局） ☎(740)1161 ☎(740)1187

今回から「源氏まつり」がリニューアル。名称を「清和源氏まつり」に変更し、4月11日(日)に阪急・能勢電鉄川西能勢口駅周辺で懐古行列を行います。

清和源氏まつり懐古行列の若武者（八幡太郎義家役）と川西観光プリンス（三御前役）を募集します。若武者と川西観光プリンスには3万円の商品券などをプレゼント。選考会は3月14日(日)午後1時からアステ市民プラザで実施します。はがきかファクス、市ホームページの専用申し込みフォームに住所、氏名（フリガナ）、年齢、生年月日、身長、職業（学校名と学年）、日中連絡のつく電話番号を書き、3月3日(水)（消印有効）までに〒666-8501・文化・観光・スポーツ課（市観光協会事務局）へ。

【若武者】
3月14日(日)現在で18〜30歳の男性で、清和源氏まつりの八幡太郎義家役を1人。

【川西観光プリンス】
3月14日(日)現在で18〜30歳の女性で、清和源氏まつりの巴御前、常盤御前、静御前役の3人。若武者・観光プリンスいずれも年間を通じて市や観光協会が行う各種イベントで活動できる人。市観光協会から提供の副賞も進呈。

募集はこちら

医療 福祉医療受給資格の申請を随時受け付けています

所得など条件を満たす人に医療費の一部を助成

問い合わせ 医療助成・年金課 ☎(740)1108

対象の人は申請をしてください

市では、各種健康保険の加入者（被保険者や扶養家族）で、以下のうち条件を満たす人に医療費の一部を助成しています。中学3年生までの子ども、65歳以上70歳未満の人、障がい者、母（父）子家庭の人が対象です（未就学児を除き所得制限あり）。対象となる人で、手続きをしていない場合は、市役所1階の医療助成・年金課で申請してください。

中程度の障がい者の医療費助成について

3級身体障害者手帳かB1判定の療育手帳、2級精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持つ人で、所得制限内（非課税世帯で、本人と配偶者、扶養義務者いずれもの年金収入を加えた所得が80万円以下）の人は、入院医療費および通院医療費も自己負担額の3分の1を助成しています。

ただし、70〜74歳の人と後期高齢者医療制度加入者は、通院医療費の助成は対象外です。

福祉医療費助成制度の対象者と所得制限について、詳しくは市ホームページ（右の2次元コードからアクセス可）へ。

市ホームページ

市政情報 topics

市政情報

求人・募集

福祉・鑑賞

ごみカレンダー

健康・催し

相談の案内

セミナー

中央図書館

子育て

スポーツ

コラム

ニフオース

1月15日開始 「LINE Pay」「Pay Pay」「PayB」に対応 スマホアプリでの支払いが可能に

1月15日(金)から、スマートフォンで納付書のバーコードを読み取ると、金融機関やコンビニエンスストアなどに出向くことなく市税などが納付できるようになります。対応アプリは「LINE Pay」「PayPay」「PayB」の3種類。事前にアプリをダウンロードして、利用登録、利用可能金融機関などの口座設定を行ってください。既に手元にある納付書でも、納付期限内であれば利用ができます。

- 【注意点】**
- ▶領収書は発行されません（領収書や車検用納税証明書が必要な人は、金融機関やコンビニエンスストアなどで納付してください）。
 - ▶通信料金は利用者の負担となります。
 - ▶バーコードがない納付書や破損・汚損などでバーコードが読み取れない納付書は利用できません。

- 【支払いができるもの】**
- 市・県民税（普通徴収）
 - 固定資産税・都市計画税
 - 軽自動車税（種別割）
 - 国民健康保険税（普通徴収）
 - 保育所・こども園・幼稚園で市に支払う保育料・給食費
 - 留守家庭児童育成クラブ育成料



スマートフォンアプリでの納付方法や手順など詳しくは、市ホームページ（右の2次元コードからアクセス可）へ。



問い合わせ	市税収納課（市税） ☎(740)1135	幼児教育保育課（保育料） ☎(740)1175
	保険収納課（国民健康保険税） ☎(740)1177	社会教育課（留守家庭児童育成クラブ育成料） ☎(740)1215

新 3年度から私立学校なども対象 入学学用品費を入学前に支給

経済的な理由により就学が困難な児童・生徒の保護者が対象の「就学援助」のうち、新入学学用品費を3月に支給。市立小・中学校入学通知書と一緒に1月中旬までに申請書を送付します。3年度入学者から、私立学校なども申請の対象になりましたので、希望者は申請書に必要事項を書き、添付書類とともに2月5日(金)午後5時半（必着）までに市役所3階の学務課へ持参か郵送で提出してください。

み 1月5日(火)から10月末まで つなごホールの使用を制限

メインホールの天井改修工事のため、1月5日(火)～10月末はメインホールが使用できません。ホール以外の部屋は使用できます。

総 2月1日(月)から末日まで 総合体育館の使用を制限

総合体育館のLED照明改修工事のため、2月1日(月)～末日は第1・第2体育室が使用できません。第1・第2体育室以外の部屋は使用できます。

新 1月25日(月)までに届かない場合は連絡を 小・中学生に入学通知書を発送

1月中旬までに、市立小・中学校に入学する児童・生徒の保護者に入学通知書を発送します。3年度入学式は小学校が4月8日(木)、中学校が9日(金)です。私立学校などの入学には届け出が必要です。発送した入学通知書と入学予定の学校が発行した入学承諾書、市ホームページにある「国立・私立学校等就学届」を書き、市役所3階の学務課へ持参か郵送で提出してください。

生活の相談を受け付け LINE相談の時間を変更

「生活が苦しいがどうしたらよいか分からない」「家族のことで心配がある」「市役所まで相談に行けない」「人と話すのが苦手」などで困っている人の相談を、LINEで受け付けています。1月から、相談日時を水曜日の正午～午後4時と土曜日の午後4時～9時に変更します。窓口での相談が困難な人には、LINEで専門のカウンセラーが相談を受け、対面での相談が可能になれば、市の窓口の相談支援員との相談を案内します。



確定申告の書類を受け付け

2月9日(火)午前10時～午後4時、10日(水)午前10時～午後3時にアステ川西6階で、作成済みの申告書の受け付けを行います。2月16日(火)～3月15日(月)の午前9時～午後4時に伊丹市立産業振興センターで、申告書作成会場を開設します（土・日曜日、祝日を除く。ただし、2月21日(日)・28日(日)は開設）。市役所や伊丹税務署には申告書作成会場がありません。e-Taxでは、マイナンバーカードやICカードリーダーがなくても、IDとパスワードを取得すれば、パソコンやスマートフォンから申告ができます。



市 郵送で提出してください 市・県民税の申告を受け付け

2月1日(月)～3月15日(月)に市役所2階の市民税課で市・県民税の申告を受け付けます（土・日曜日、祝日は除く。2月21日(日)・28日(日)は開設）。申告書は昨年市・県民税の申告をした人に、1月末ごろ発送予定です。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、できるだけ郵送での提出に協力してください。ホームページで申告書の作成も可能です。来庁する人については密集を防ぐため、受け付けは地区ごとに期間を指定します。申告書に同封する書類に期間を記載しますので、混雑緩和に協力してください。

景観形成重点地区指定の案を縦覧

1月25日(月)～2月8日(月)（土・日曜日除く）に黒川公民館と市役所5階の都市政策課で黒川地区景観形成重点地区指定の案を縦覧します。地区内の住民または利害関係のある人で、案に意見がある場合は、市長へ意見書を提出できます。

ひとり親世帯に給付金を支給

「ひとり親世帯臨時特別給付金」を再支給しています。第1子は5万円、第2子以降には3万円を支給します。現時点で申請がまだの人は早めにこども支援課へ連絡してください。

申請や届け出を見直し 窓口での押印を省略

1月から押印省略を実施。市民や事業者の負担を軽減するとともに、業務の効率化を図るため、市に提出する申請書や届け出書の押印を原則、省略する方針を決定しました。1月から押印省略を行います。また今後、新型コロナウイルス感染予防対策の観点から、行政手続きのオンライン化も推進します。

問い合わせ 総務課 ☎(740)1140

4月1日から開庁時間を変更します

4月1日から、市役所本庁舎などにおいて、現在午前9時～午後5時半の開庁時間を、午前9時～午後5時に変更します。窓口での受け付けも午後5時までになるので注意してください。

市 任期は3年間 農業委員会の農業委員を募集

農地法などに基づく審議（月1回の定例会などに出席）と農地利用の最適化の推進などを行う委員16人を、公募と推薦で募集します。任期は3年8月1日(日)から3年間です。市役所2階の産業振興課に備え付けの申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を書き、1月8日(金)～2月12日(金)（必着）に産業振興課へ郵送または持参してください。



納期限は2月1日(月)

市・県民税〈第4期〉
課税については市民税課☎(740)1132、納付については市税収納課☎(740)1135へ。

**国民健康保険税〈第7期〉
後期高齢者医療保険料〈第7期〉
介護保険料〈第7期〉**
詳しくは保険収納課☎(740)1177、介護保険課☎(740)1148へ。

市政情報

求人・募集

福祉・鑑賞

ごみカレンダー

健康・催し

相談の案内

セミナー

中央図書館

子育て

スポーツ

コラム

ニュース

1月ごみカレンダー ※当日の午前8時半までに出してください。1月1日(祝)から3日(祝)まではごみの収集がありませんので、ご注意ください。

町名	燃やすごみ	燃やさないごみ		ビン	カン	大型ごみ	紙・布
		プラスチック製容器包装 ペットボトル	有害ごみ				
栄根 下加茂 久代 東久代	火・金曜日		4・18	13・27	7・21		11・25
寺畑 南花屋敷 加茂	火・金曜日		6・20	11・25	4・18		14・28
小花 小戸 栄町 花屋敷	月・木曜日		5・19	8・22	15		12・26
中央町 美園町 絹延町 出在家町 丸の内町 滝山町 鶯の森町 萩原 火打 松が丘町 霞ヶ丘 日高町 花屋敷山手町 満願寺町	月・木曜日		8・22	5・19	13・27		15
萩原台 鶯が丘 鼓が滝 湯山台 鶯台 南野坂	月・木曜日		13・27	15	12・26		8・22
新田 矢間 矢間東町 西多田 錦松台 多田院 多田院多田所町 多田院西 緑台	火・金曜日	水曜日 (6日から)	14・28	7・21	11・25		6・20
平野 多田桜木 東多田 向陽台 水明台 清流台	月・木曜日		12・26	6・20	8・22		5・19
石道 虫生 赤松 柳谷 芋生 若宮 清和台 けやき坂	火・金曜日		7・21	14・28	6・20		4・18
大和 見野 東畦野 東畦野山手 長尾町	月・木曜日		15	12・26	5・19		13・27
西畦野 下財町 一庫 国崎 黒川 美山台 丸山台 山原 緑が丘 山下町 笹部	火・金曜日		11・25	4・18	14・28		7・21

ごみ袋は透明または半透明のものを使用してください。中身の見えるごみ袋を使用することでごみ分別の徹底を図り、資源化を促進することができます。詳しくは美化推進課 ☎(744)1124 へ。

発表・鑑賞
市ゆかりのアーティストの作品を展示
1月21日(木)まで市役所南玄関で、天井工事のため設置された仮設の壁に作品を展示。2月に開催する展示

福祉
ボランティア活動センター
☎(759)5200

福祉
ボランティア活動センター
☎(759)5200

福祉
ボランティア活動センター
☎(759)5200

福祉
ボランティア活動センター
☎(759)5200

屋根工事・雨漏り・外壁塗装のことなら!

創業明治34年
屋根のプロ 株式会社 藤重

にお任せください!
屋根診断無料! お見積り無料!
屋根・外壁に気になると、お困りごとはありませんか?
お気軽にご相談ください!

株主 池田市鉢塚3-7-13
http://www.fujijyu.com/

兵庫県住宅改修登録 兵住改 P06 第00004号
命/パナソニックの住まいパートナーズ

☎0120-20-2124

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは株式会社ウィット ☎072(668)3275 へ。
milife | 2021.01

市役所へは ☎666-8501 と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。

記号の意味 主催 日時 場所 対象 講師 内容 種別 費用 定員 他
☎ 申し込み (郵便 電話 ファクス web E-mail 窓口のみ) 優先順
定員超過の場合は抽選 問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ●ホームページ ☎E-mail

求人
市シルバー人材センター職員
3年4月1日採用の事務職を1人。試験日は1月30日(土)。応募要項と所定の応募書類は、1月4日(月)から同センターホームページ http://www.kawanishi-silver.or.jp/ に掲載します。
昭和61年4月2日〜平成11年4月1日に生まれた人▽
1月4日(月)〜21日(木)に履歴書(写真貼付)と、職務経歴書がある場合は職務経歴書を〒666-0017・火打1-10-9のシルバー人材センターへ▽
☎(758)6234

募集
市民農園の新規利用者
市民を対象に、3年度の市民農園「菖蒲ヶ瀬農園」の3区画分の利用申し込みを受け付けます。1区画は約40平方メートルです。
申込者は2月7日(日)午後10時までに同農園で行う説明会に参加してください。説明会の時間など、詳しくは管理組合から連絡します。
☎1万〜1万3000円▽
☎(764)5379

案内
違反広告物を除去
屋外広告物条例に違反して道路などに放置している広告物は随時除去します(1月29日(金)には一斉除去)。
☎(740)2050

合同就職面接会 in 川西
川西市、伊丹市に事業所を置く12社が面接会を開催。
2月5日(金)午後1時半〜4時(受け付けは1時〜3時半)
☎(740)2050

犯罪被害者相談
犯罪被害者や家族・遺族が抱える問題に対し必要な情報の提供や助言を行います。
1月18日(月)・25日(月)。いずれも午後1時〜3時▽
☎(740)2050

市民活動センター・男女共同参画センター
登録グループ説明会
1月29日(金) 午後2時〜3時半

市民活動センター・男女共同参画センター▷
非営利で初登録か事前送付の書類に質問がある団体▷
各センターへの利用登録の説明▷
保育あり(1歳半以上の未就学児。先着5人。1月22日(金)までに予約)▷
住所、氏名、電話番号、団体名を各センターへ▷
☎(759)1826・☎(759)1891・✉info@gesca-kawanishi.jp



宝塚エデンの園
充実した共用部 大浴場・音楽室など
豊富なアクティビティ クラブ活動・スポーツジムなど
入院病床を有する付属診療所
24時間体制の看護と介護
看取りまでサポート

お問合せ・資料請求 ☎0120-87-1165
〒665-0025 宝塚市ゆずり葉台3-1-1 受付時間 9:00〜17:00(土・日を除く)

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは株式会社ウィット ☎072(668)3275 へ。



**マスクによる肌荒れ
主な原因は摩擦や蒸れ、乾燥**

新型コロナウイルスの感染予防にマスクは欠かせませんが、マスクの長時間着用によって肌トラブルを抱えている人も多いのではないのでしょうか。

表情や口の動きによってマスクと肌が擦れることで、皮膚表面は削られ敏感な状態になります。さらにマスク内は吐き息で蒸れて湿度が上昇、ニキビを引き起こすアクネ菌などが繁殖しやすくなります。

また、マスク着用時は息がこもって肌が潤っているように感じますが、マスクを外すと急激に内側の水分が蒸発し、肌内部の水分まで奪われて一気に乾燥が進みます。

こうして赤みやかゆみ、プツプツ、カサカサなどの肌荒れを引き起こしてしまうのです。

**柔らかいマスクの着用や保湿で
万全な対策を**

さまざまなマスク素材の中でも、柔らかい綿などのガーゼマスクは摩擦を軽減させることができます。また、不織布マスクの内側にガーゼを挟むこともおすすめです。

着用時は蒸れに気を付け、汗を小まめに拭き取ってください。

乾燥を防ぐには保湿も重要ですので、洗顔後は化粧水やクリームで丁寧に保湿して肌のバリア機能を高めるようにしましょう。

症状が改善されない場合は、かかりつけの皮膚科医に相談してください。

(市医師会 杉町朋子)

マスクの長時間着用による肌トラブル

1月 健康カレンダー

保健センター ☎(758) 4721 色の付いている検(健)診は、1年度に1回の受診です。

項目	対象	日	受付時間	内容
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳			
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※令和3年3月31日までに40歳に達する人	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり	12:45~14:45	問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額。予約制 ※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など(65~74歳の後期高齢者被保険者を含む)			
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者やハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
前立腺がん検診②	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①② 結核検診	40歳以上 65歳以上			胸部X線撮影など。予約制。1,000円
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:45	胃がん検診など。予約制。1,000円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:30	直接センターへ。500円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30~14:15	細胞診など。予約制。1,000円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45~14:15	X線(DEXA法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①②	40歳以上の女性	木曜日 (月2回程度)	9:00~10:30 13:00~14:30	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円

*乳がん検診の日程は、保健センターへお問い合わせください(乳がん検診は隔年度受診のため、平成31年4月1日から令和2年3月31日までに受診した人は対象となりません)。
①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上の人は無料になります。予約時に申し出を。
②=40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は満50~74歳)。健康保険証を持参。

項目	対象	日	受付時間	内容
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	8日(金) 19日(火)	9:30~11:00 13:00~14:30	予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善支援

予防歯科センター ☎(759) 3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	5・19日(火)	13:30~14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	28日(木)	13:30~14:00	予約制

救急・休日診療(いずれも応急診療のみ)

施設名	診療科目	受付時間
応急診療所(保健センター) ☎(759)8711 ※事前連絡が必要	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30、13:00~16:30
ふれあい歯科診療所(キセラ川西プラザ2階) ☎(758)7388	歯科	日曜・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30
休日夜間急病診療所(尼崎市水堂町3-15-20) ☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

市立川西病院 ☎(794) 2321 ※毎月最初の診療日から、翌々月の予約を受け付け開始。

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月~木曜日	一般健診コース 4万4,000円 生活習慣病コース 7万1,500円	(1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,400円②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,500円③総合レディース検診8,800円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)1万3,200円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万,800円(一般健診コース)2万5,300円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,500円 (5)骨密度測定2,200円

県伊丹健康福祉事務所(各窓口)に電話で予約が必要)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785) 7874	希望者	28日(木)	14:00~15:30	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785) 2371	希望者	13・27日(水)	9:00~9:45	エイズ、肝炎(B型、C型)検査
専門栄養相談 ☎(785) 7861	希望者	25日(月)	13:30~15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アルコール相談 ☎(785) 7874	希望者	なし	13:00~15:00	精神保健福祉士による相談

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。

記号の意味 主催 日時 場所 対象 講師 内容 種別 費用 定員 他 申し込み(郵便 電話 ファクス web E-mail 窓口のみ) 先着順 定員超過の場合は抽選 問い合わせ 電話番号 ファクス番号 ホームページ E-mail

日曜検診・レディース検診

**健康診査とがん検診を
2月28日(日)に受診できる**

健康診査とがん検診を1日で受けられる日曜検診・レディース検診を開催します。対象は40歳以上の市民(一部除く)。申し込みは1月12日(火)~31日(日)に市ホームページの申し込みフォームから送信(電話可。定員超過の場合は抽選)。

問い合わせ 保健センター ☎(758) 4721

【健康運動体験教室】
1月21日(木)午後1時20分~3時▽講師からの運動許可がある人▽講師と着座でのリズム体操など▽定員10人▽申込1月4日(月)から
【生活習慣病予防教室】
簡単な病態説明や食生活・おとなの歯と口の健康の話。
1月22日(金)・糖尿病、2月5日(金)・骨粗しょう症。いずれも午後1時20分~3時▽定員各10人▽申込1月4日(月)から

【歯科健診】
1月5日(火)・19日(火)。いずれも午後1時半~2時20分▽定員18歳以上▽申込むし歯や歯肉の検診
【歯科健診】
1月5日(火)・19日(火)。いずれも午後1時半~2時20分▽定員18歳以上▽申込むし歯や歯肉の検診

【歯科健診】
1月5日(火)・19日(火)。いずれも午後1時半~2時20分▽定員18歳以上▽申込むし歯や歯肉の検診

歯と口の健康セミナー
テーマは「口腔がん予防と早期発見のために知っておきたいこと」。
1月29日(金)午前10時~11時
▽場所 予防歯科センター▽講師 市歯科医師会の赤澤登さん▽定員15人▽申込1月4日(月)から
同センターへ▽申込 ☎(759) 3171

【冬季献血キャンペーン】
年末年始献血推進強調月間に合わせて、市献血推進協議会と協力し、次の通り実施します。
冬は献血者が減り、血液が一番不足する季節です。皆さんのご協力をお願いします。
1月9日(土)午前10時半~正午・午後1時15分~4時▽場所 川西阪急前▽申込先着でプレゼントあり

県立一庫公園 ☎(794) 4970

申し込みは電話で同公園へ(先着順)。

火打石と火起こし体験
1月16日(土) 午前10時~正午
環境省環境カウンセラーの牛尾巧さん▽費300円、小学生以下100円、3歳以下無料▽定員30人

ナイトプログラム
1月23日(土) 午後5時~7時
宝塚天文同好会の安積聖夫さん他▽内アンドロメダ大銀河の星空観望会▽費500円、小学生以下300円、3歳以下無料▽定員30人

県立一庫公園ホームページはこちら

~高齢社会に向けて~
第2回 パーキンソン病 参加費無料
in宝塚 事前登録制

開催日 2021年2月23日(火・祝) 開場 13:30 講演 14:00~16:00
会場 宝塚市立文化施設ソリオホール 住所 兵庫県宝塚市栄町2丁目1番1号 定員 50名
TEL 0797-81-8200

テーマ パーキンソン病とは? パーキンソン病の非運動症状/パーキンソン病の治療

総合司会 独立行政法人 国立病院機構 大阪刀根山医療センター 副院長 藤村 晴俊 先生
講師 渡邊 将平 先生
兵庫医科大学 脳神経内科学 部長 那波 一郎 先生
市立地田病院 神経内科 部長 井上 真美子 先生
独立行政法人 国立病院機構 大阪刀根山医療センター リハビリテーション科 部長 遠藤 卓行 先生

参加方法 ①会場での観覧(宝塚市文化施設ソリオホール) ②Web上での視聴(パソコン・スマートフォンから視聴) 右記QRコードかURL https://bit.ly/37GYEVY よりお申し込みください。 ※申込み後、1週間以上たってもご参加ご連絡が届かない場合は下記へご連絡下さい。

問合せ先 〒541-0052 大阪市中央区安土町2-3-13 大阪国際ビルディング11F 大日本住友製薬株式会社 大阪支店 小島 TEL 06-6265-5570

市政情報

求人・募集

福祉・鑑賞

カレンダール

健康・催し

相談の案内

セミナー

中央図書館

子育て

スポーツ

コラム

フォトニュース

季節のイベントなどを開催 中央図書館

問い合わせ ☎(755) 2424

図書展示

「ペットは家族」をテーマに、ペットのしつけや飼育体験談、動物愛護法などに関する本を紹介。

高校生が選んだ「新書10冊」

1月4日(月)～31日(日)▷川西緑台高等学校の生徒が学校の授業で選んだ新書10冊と自作の紹介ポスターを展示

かわにしぶっくらぶ

1月8日(金)午後6時から▷テーマは「挑戦」で、お気に入りの本について語り・聞く読書イベント

お正月会

1月9日(土)午前11時～11時半▷3歳から小学生まで▷お正月にちなんだ大型絵本の読み聞かせなど

ビデオ映写会

1月10日(日)①27日(日)。いずれも午後2時から▷①「ガラパゴスI」(50分) ②「ガラパゴスII」(50分)

たんぼおはなし会

1月23日(土)午前11時～11時45分▷5歳以上▷図書館おはなしボランティア「たんぼお」のストーリーテリング

休館日のおしらせ

年始は1月4日(月)から開館しています。29日(金)は館内整理日のため休館します。

1月15日(月)午後3時～5時▷総合センター▷「イマココラボ」公認ファシリテーターの杉田純子さん他▷SDGsゴール5のジェンダー

1月28日(木)①午後1時半～3時②3時半～4時。全2回▷市民活動センター▷市役所▷市職員▷市議会

2月14日(日)午後2時～4時▷(株)翠灯舎代表の田中郁后さん▷内アートを活用したまちづくりの舞台裏▷300円▷10人以上▷他保育あり(1歳半以上)▷未就学児。先着5人。2月5日(金)正午までに予約▷住所、氏名、電話番号、メールアドレスを市民活動センターへ

1月18日(木)午後1時半～3時半▷東りいたみホール▷大阪大学大学院教授の竹屋泰さん▷130人▷1月22日(金)までに県ホームページへ▷0797(72)0054

1月20日(水)▷市商工会▷1月20日(水)▷2時半▷インターネットがつながるパソコン(カメラ・マイク付き)で参加できる市内事業者▷ウェブ会議システム

1月25日(月)午前10時～正午▷「マジックパ」代表の和田のりあきさん▷10人▷他保育あり(1歳半以上)▷未就学児。先着5人。1月18日(月)までに予約▷住所、氏名、電話番号、メールアドレスを男女共同参画センターへ

1月23日(土)午後1時半～3時半▷自決対策強化月間の一環で開催。テーマは「コロナ禍におけるこころの処方箋」です。▷中央大学人文科学研究客員研究員の高橋聡美さん▷コロナ禍での不安の解消法など▷100人▷ウェブ会議システム▷市ホームページの申し込みフォームから送信

1月21日(木)までに予約▷住所、氏名、電話番号、メールアドレスを市民活動センターへ▷アート×まちづくりの舞台裏▷2月14日(日)午後2時～4時▷(株)翠灯舎代表の田中郁后さん▷内アートを活用したまちづくりの舞台裏▷300円▷10人以上▷他保育あり(1歳半以上)▷未就学児。先着5人。2月5日(金)正午までに予約▷住所、氏名、電話番号、メールアドレスを市民活動センターへ

セミナー

認知症・フレイル講演会

https://web.pref.hyogo.lg.jp/hnk05/ninchishokokenka.html

Zoom主催者向けセミナー

いのちとこころのセミナー コロナ禍におけるこころの処方箋

1月23日(土) 午後1時半～3時半

自決対策強化月間の一環で開催。テーマは「コロナ禍におけるこころの処方箋」です。▷中央大学人文科学研究客員研究員の高橋聡美さん▷コロナ禍での不安の解消法など▷100人▷ウェブ会議システム▷市ホームページの申し込みフォームから送信



問い合わせ 地域福祉課 ☎(740) 1172

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。

1月相談の案内

※祝日・振替休日・年末年始は実施しません。

相談名	内容	日・曜日	時間	場所	相談員	予約・問い合わせ
弁護士法律相談	先着8人。各相談日の前週の月曜日から9時から予約を	6・13・20・27日(水)	午後1時半～3時半	生活相談課	弁護士	生活相談課 ☎(740)1333
司法書士法律相談	先着6人。各相談日の直前の月曜日から9時から予約を	10・24日(日)	午後1時半～4時半	アステ市民プラザ	司法書士	
家事相談	先着4人。当日午前9時から予約を	26日(火)	午後1時～4時	生活相談課	元家裁調停委員	
税の相談	調停に係る家族・男女問題。先着4人。当日午前9時から予約を	14・28日(木)	午後1時～4時	生活相談課	税理士	
行政書士相談	契約書・遺言書の書き方。先着6人。当日午前9時から予約を	21日(水)	午後1時～4時	生活相談課	行政書士	
土地境界・測量相談	不動産の測量・表示登記など。先着4人。当日午前9時から予約を	12日(火)	午後1時～4時	生活相談課	土地家屋調査士	
特設行政相談	国への意見・苦情・要望。当日会場へ	4日(月) 21日(水)	午後2時～4時 午前10時～正午	東谷公民館 生活相談課	行政相談委員	
消費生活・多重債務相談	電話・来所相談	月～金曜日	午前9時～正午、 午後0時45分～4時	消費生活センター	消費生活相談員	
年金相談	国民年金加入・免除・相談など	月～金曜日	午前9時～午後5時	医療助成・年金課	社会保険労務士	
特設人権相談	尼崎年金事務所による出張相談。☎06(6482)4591へ電話予約を	27日(水)	午前10時～ 午後2時半	アステ市民プラザ	同事務所職員	
女性のための相談	日常生活での人権侵害など。予約を	15日(金)	午後1時～4時	人権推進課相談室	同課職員	
心配ごと相談	面接と電話相談。予約を。1回50分 電話相談のみ。☎(759)1857へ	火～木曜日 月・金曜日	正午～午後3時 午前10時～正午	パレットかわにし	専門相談員 他	
成年後見専門相談	日々の暮らしにおける不安や悩みごと、心配ごとに関する相談	月曜日 木曜日	午後1時半～4時	キセラ川西プラザ1階 相談室 ☎(759)8611	民生委員 児童委員	
介護サービス相談	成年後見制度に関する相談。15日(金)までに予約を	20日(水)	午後1時～4時	キセラ川西プラザ1階 相談室	司法書士	
心の相談	電話相談のみ。☎(759)8611へ	12・26日(火)	午後1時半～3時半		市民相談員	
知的障がい(児)のための相談	専門医による相談。先着3人。前日までに予約を	15日(金)	午後1時半～2時半	市医師会医療会館	医師他	
ピアカウンセリング	知的障がい者相談員による相談	14日(木)	午前10時～正午	キセラ川西プラザ1階 手をつなぐ育成会	知的障がい者 相談員	
DV相談	肢体・視覚・聴覚・精神障がい当事者の相談		予約制	キセラ川西プラザ1階 相談室	ピア カウンセラー	
子育ての悩み相談	配偶者などからの暴力に関する相談	月～金曜日	午前9時～ 午後5時半		専門相談員	
認知症老人電話医療相談	電話・来所相談	月～日曜日 (第3金曜日は 除く)	午前10時～ 午後4時	アステ市民プラザ	子育て支援 相談員	
教育相談	相談内容を聞き取り、改めて専門医から助言。電話相談のみ	月～金曜日	午前10時～正午		専門医他	
子ども悩みの電話相談	子どもの性格・行動・心身の健康・不登校など。面接は予約を	月～金曜日	午前9時～正午、 午後0時45分～5時	教育支援センター	臨床心理士 他	
子どもの人権相談	子どものための悩み電話相談	月～金曜日	午前9時～正午、 午後0時45分～5時	教育支援センター	臨床心理士 他	
子どもの育児・発達相談	いじめや体罰など人権侵害への相談と調整。電話・来所相談	月～金曜日	午前10時～ 午後6時	市役所5階 同事務局相談室	調査相談 専門員	
キャリア・カウンセリング	電話相談可。来園相談は予約を	月～金曜日	午前9時～ 午後5時半	川西さくら園	同園職員・ 心理相談員	
労働相談	面接指導や適職相談など。オンライン可。1回50分。予約を	4月・12日(火) 18・25日(月)	午後1時～5時	パレットかわにし	キャリア カウンセラー	
職業相談	解雇・労働災害・雇用保険・職場いじめなどの相談。1回20分。予約を	13・27日(水)	午前9時半～ 11時半	産業振興課	社会保険 労務士	
若者キャリアサポート	求職の相談および紹介	月～金曜日	午前9時～ 午後5時	パレットかわにし	同センター 職員	
子ども・若者総合相談	39歳までの人に対し、就職に向けた相談や労働に関する相談。予約を	月～金曜日 (内容により曜日 指定あり)	午前9時～ 午後5時	パレットかわにし	キャリア カウンセラー 他	
市民活動・NPO・起業サポート相談	中学校卒業後～39歳までの人と家族。ひきこもりなどの相談。予約を		予約制	キセラ川西プラザ	臨床心理士 他	
生活困窮者自立相談	グループ活動やNPO、社会的起業などについての相談。予約を	火曜日	午後1時～5時	パレットかわにし	同センター 職員	
	生活困窮に関する相談	月～金曜日	午前9時～ 午後5時半	地域福祉課	相談支援員 就労支援員	

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

カレンダー

健康・催し

相談の案内

セミナー

中央図書館

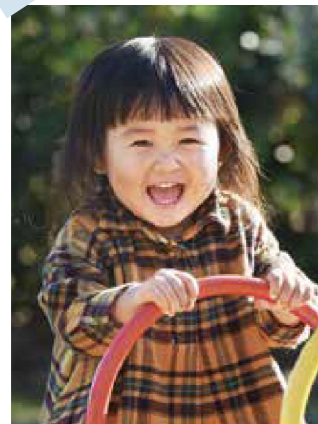
子育て

スポーツ

コラム

ニフオース

Smile de スマイルで
はい！ポーズ



中倉 有彩ちゃん 東久代2(2歳1カ月)

お姉ちゃんたちが大好きなの。公園のブランコやすべり台で、いつも遊んでもらうんだよ。



利根 圭亮ちゃん 緑台7(2歳2カ月)

ブロック遊びが得意だよ。お父さんと一緒に砂遊びをするのが大好きなんだ。

1月 子育てカレンダー

保健センター ☎(758)4721 ※母子手帳持参。

項目	対象	日	受付時間	内容
妊婦健康診査費助成事業	川西市に住民票がある妊婦	月～金曜日	9:00～12:00 12:45～17:30	妊婦健康診査にかかる項目14回(計10万円)を限度に助成
妊婦歯科健診			上記助成申請時に健診票配布	妊娠中1回歯科医院で受診
すくすく乳幼児相談	乳幼児と保護者	22日(金)	9:15～10:45 (1月8日から予約)	身体計測、育児や栄養の相談。バスタオル持参
母親学級	妊娠16週以降の初妊婦	15日(金)・2月19日(金)	13:10～15:00～	1月は沐浴や栄養の話など。2月は妊娠中の過ごし方、妊婦体操と歯の話(予約制)
乳幼児健診	4カ月児 10カ月児 1歳6カ月児 3歳児	新型コロナウイルス感染症対応のため、1回の受診人数の制限を行います。対象月齢などを考慮して、従来と異なる形で順次実施します。 ※対象児には事前に郵送で案内		問診、身体計測、診察、育児・栄養相談(1歳6カ月児は歯科診察、3歳児は歯科診察、尿検査も)。バスタオル持参

予防歯科センター ☎(759)3171 ※母子手帳持参。

項目	対象	日	受付時間	内容	
もぐもぐ離乳食教室	5～8カ月児(第1子優先)	15日(金)	9:30～10:00	離乳食指導と歯の話。要予約	
2歳児のびのび教室	平成30年11月～平成31年1月生まれ	13・27日(休)	9:30～10:00	むし歯チェック、育児と栄養の相談など。要予約	
歯科健診	1歳児親子	令和元年11月～令和2年1月生まれ	21日(休)	9:30～	親子歯科健診と栄養の話。要予約
	2歳6カ月児	平成30年5月～7月生まれ	7・14日(休)	13:30～	
	3歳6カ月児	平成29年5月～7月生まれ			
	4歳児	平成28年11月～平成29年1月生まれ			
	5歳児	平成27年11月～平成28年1月生まれ			

小児救急診療(15歳以下、中学生まで)

施設名	診療科目など	受付時間
阪神北広域こども急病センター	小児科 ☎(770)9988	平日…19:30～翌朝6:30 土曜日…14:30～翌朝6:30 日・祝日・年末年始(12/29～1/3)…8:30～翌朝6:30
伊丹市昆陽池2-10	電話相談 ☎(770)9981	平日…20:00～翌朝6:30 土曜日…15:00～翌朝6:30 日・祝日・年末年始(12/29～1/3)…9:00～翌朝6:30

子育て相談窓口

子ども・若者ステーション	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
☎(740)1152	☎(756)6633	☎(759)7799

食事作りのお手伝いで
親子で楽しく食育を

子どもの成長に合わせて
できることを増やしていきましょう

おうちにいる時間が長くなり、生活にめりはりがなくなっていますか。この時間を食とふれあう良い機会と捉え、親子で楽しく食育を進めましょう。3歳ごろになると、他人の指示を理解できたり、手指の感覚や握力が向上し簡単な調理器具が扱えるようになってきます。それに伴い、食事作りの手伝いができるようになるので、子どもの発達や意欲に応じて、できることから始めてみましょう。

初めは野菜ちぎりがお勧めです。手でちぎった葉物野菜は大きさがまちまちでも、みそ汁やサラダに利用できます。次のステップとして、野菜の水洗いやピーラーでの皮むきができます。ピーラーを使う場合は、事前に食材を適当な大きさに切ってあげ、まな板の上で安定させてから取り掛かりましょう。なお、台所が高い場合は、安定した台を足元に置き、腹部と台の高さが同じになるように調整してください。さらに進めば、包丁を扱うこともできます。刃渡



りが短く、子どもの手の大きさに合った幼児用包丁が良いでしょう。根菜類などの硬い野菜は、あらかじめ薄く切り、下ゆでをしておくとしりやすくなります。慣れないうちは指示が理解できず、失敗することもあります。自分で作ったものは一層おいしく感じられ、達成感も感じられます。保護者は心に余裕を持って、取り組み後はしっかり褒めてあげましょう。また、けがの予防に努め、片付けが煩雑にならないようにしましょう。食育の進め方で相談がある場合は、保健センター栄養士まで問い合わせして下さい。

子育てSTYLE One Point
今月の担当は...
保健センター
問い合わせ ☎(758)4721

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主体・主催は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。
記号の意味 主催 日時 場所 対象 講師 内容 種別 費用 定員 他 申し込み(郵便 電話 ファクス web E-mail 窓口のみ) 優先順 定員超過の場合は抽選 問い合わせ ☎電話番号 ☎ファクス番号 ●ホームページ ✉E-mail

Online School
**オンラインプレママ
&プレパパ離乳食教室**

日時：1月28日(木)

①午前9時50分～10時半 ②10時50分～11時半

- ▶対象：妊娠16週以上の妊婦や夫
- ▶内容：①ウェブ会議システムのZoomを利用した離乳食の基本とおとなの1品料理からの取り分けの話②オンライン調理実習(①の受講者限定)
- ▶定員：①20人②4人
- ▶その他：②の参加者は事前に食材を準備
- ▶申し込み：電話で保健センターへ(先着順)

問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

アの学習を随時開催します。助産師との交流あり。個別に日時調整します。申し込みなど詳しくは助産師会へ。
☎10000円▽☎090(9257)8586

保健センター
☎(758)4721

【各種予防接種の受け付け】
時各病・医院の実施日▽場各病・医院▽他母子手帳を持参。要予約。市外(猪名川町を除く)で接種する場合は、事前に手続きが必要

▼ヒブワクチン予防接種・小児用肺炎球菌予防接種
生後2カ月から接種可能。接種回数は、初回を接種する年齢・年齢により異なります。体調の良い時に早めに予防接種してください。

▼日本脳炎予防接種
3～7歳6カ月の前日まで、子どもが対象。接種回数は、初回は3～4歳の間に、6日以上の間隔を空けて2回。追加は初回の2回目終了からおむね1年後に1回。

スポーツ
健康体験教室
市健康体操協会▽時1月19日(火)・26日(火)。いずれも午後

1時15分～2時45分▽場市民体育館▽他健康マイレージポイント対象。飲み物持参▽市健康体操協会フレッシュ7の畑さん ☎(738)3465

ミスノバドミントン
団体交流戦
ミズノ(株)▽時1月24日(日)午前9時～午後5時▽場市民体育館▽対20歳以上の男女で主審、線審ができる人▽費1チーム1万円▽定1:2:3部、各8チーム(1チーム4人)▽甲斐同館へ▽☎(793)1888

ダンスFESTA
ミズノ(株)▽時1月16日(土)午後7時半～8時半、17日(日)②③④午後1時半～4時半▽場市民体育館▽対15歳以上の男女▽種①②レゲトンダンス③ズンバ④コンピネーションエアロ▽内①②誰でも踊れるダンスフィットネス③アップビートな世界各国のリズムに乗ってダンス④簡単な動きから1つずつ組み合わせる爽快エアロ▽費各1000円(ただし17日の②③④全てに参加する場合は2500円)▽定各35人▽甲斐同館へ▽☎(793)1888

川西市指定給水装置工事業者 第344号 広告

水のトラブル 即解決!
水漏れ つまり
パックン交換～リフォームまで

川西市内見積もり・出張費 無料ですぐに駆けつけます!

☎0120-870-875
(年中無休)受付時間7:00～22:00
川西営業所 川西市栄町14-9 (本社)吹田市千里山6-8-16

あなたの**困ったな?!**に 応えます

初回相談料 無料

相続 遺言 離婚 投資被害 交通事故 その他法律相談

親しみやすさがモットー

北摂中央法律事務所
代表弁護士 井上伸 (兵庫県弁護士会)

〒666-0015 川西市小花1-9-1 あさのビル2F
☎072-755-2812 提携口あります。詳しくはHP・お電話で。

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。



Supporting
civic activities

まちが身近になり
まちを好きになった

NPO法人「市民事務局かわにし」
事業マネージャー
吉尾 豊 さん

自分のできることで
周りの人をサポート

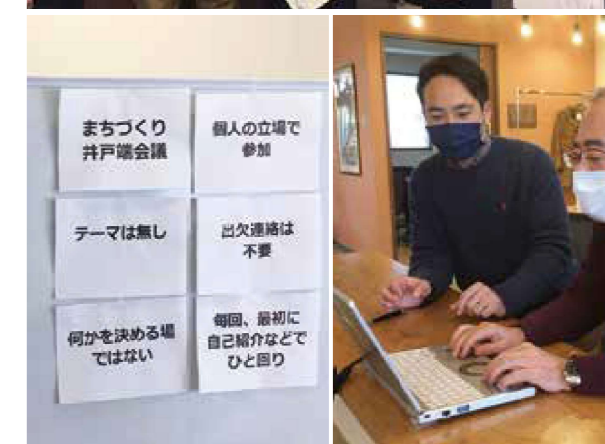
「自分のやりたいことを掲げて突き進むより、誰かを支える方が性に合っていると思うんです」

吉尾豊さんは、NPO法人「市民事務局かわにし」の事業をはじめとしたさまざまな市民活動に関わっています。吉尾さんの活動で主となるのは、市民活動の困りごとと一緒に考え、解決につながることを。市民活動に関わる人を多方面から支えています。

「困りごとを相談される中には、知らないこともありま。時には相談を受けながら一緒に調べたり、考えたりするんです」

相談者と一緒になって悩んだ経験が自分のスキルになり、それが後に別の団体の相談に役立つこともあるといいます。

「誰かに自分の力が必要とされて、その気持ちに少しでも応えられることがあるとうれしいんです。それが活動のやりがいになっていますね」



ではないと吉尾さん。

「やりたいことが明確にある訳ではなく、周りの人が『あなたに合っていると思うよ』と勧めてくれることが多いんです。周りの人に導かれる中でたくさん関わりができました」

市民活動で
まちが好きになった

市民活動を通していろんな人と出会い、人となりを知っていくことで、まちを好きになっていったそうです。まちの出来事が身近になり、他人事でなくなりました。

「外食するときはチェーン店に行くのが普通だったんで

すが、たくさんの人と関わるようになってからは、地元のレストランによく顔を出すようになりました。店長や、常連客に顔なじみの人が増えただです。地域のイベントにも『この人が出店しているから』と行くことがあります」

吉尾さんは、市民活動は「仕事」ではない、と話します。

「関わり方は人それぞれ違っていいんです。近くのイベントに行ってみるだけで何か変わるかもしれない。私も一歩踏み出して世界が広がりました。時代や環境は変わっていきませんが、柔軟に適応しながら、形を変えてこつこつ続けていきたいですね」

おとな子どもも
食と育つ

保健センター
☎(758)4721



学校給食のけんちん汁

だしのうま味が効いた人気のメニュー

レシピ 学校給食栄養担当者会

●材料・切り方 4人分

レンコン(いちょう切り).....1/2節(40%)
ダイコン・サトイモ(各いちょう切り).....各120%
ニンジン(いちょう切り)・ゴボウ(ささがき).....各80%
こんにやく(短冊切り).....1/4枚(80%)
豆腐(角切り).....1/2丁
青ネギ(小口切り).....40%
ごま油.....小さじ2
【だし】水4.5カップ、削り節16% 【調味料】しょうゆ(淡口)大さじ1と1/2、しょうゆ(濃口)小さじ2
熱量(おとな1人分):104kcal、塩分:1.5%

●作り方

①鍋に分量より少し多めの水を沸かし、削り節でだしを引く。
②①のだし汁で、煮えにくい食材(青ネギ以外)から煮る。
③②の食材が柔らかくなったら、調味料で味付けし、ごま油、青ネギを入れて仕上げる。

memo/ 体を温める働きがある根菜類がたくさん入った寒い冬にぴったりな一品です。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎(740)1167

財布を落としてしまった

カードや保険証の悪用が心配
日頃から対処法の確認を

事例 クレジットカード、銀行キャッシュカード、免許証、保険証などが入っていた財布を落としてしまった。悪用されることも心配。どうしたらいいか。(30歳代 男性)

すぐに警察へ紛失届を出し、クレジットカード発行会社や銀行へ速やかに連絡しましょう。365日、24時間対応している紛失・盗難専用のコールセンターを設置している場合が多いので、早く連絡をして不正利用を防ぎましょう。クレジットカードが不正利用された場合、各カード会社の規約に基づき補償されます。しかし、署名がない、紛失から申し出までに一定の時間が経過しているなどの場合は、不正利用による請求でも支払いが免除されないことがあります。銀行キャッシュカードについては、盗難・偽造カードを用いたATMからの不正な預金払戻し被害は預金者保護法によって原則補償されませんが、紛失したカードによる被害は対象外です。

免許証は最寄りの警察署へ、保険証は発行元の健康保険組合などへ連絡し、再交付・再発行をしましょう。免許証や保険証を身分証明書として扱う消費者金融や信販会社も少なくありません。不正利用されても請求に応じて支払う必要はありませんが、このような被害を防ぐ方法として、信用情報機関が設けている「本人申告制度」があります。紛失・盗難の情報を登録することで、加盟会社(クレジット会社、消費者金融、銀行など)の審査をより慎重に行う制度です。財布を落とすことはショックな出来事ですが、きちんと対応すれば損失を被るリスクは少なくなります。冷静に対応するために紛失時の緊急連絡先などを手帳に控えておきましょう。

生きる

人権推進課
☎(740)1150

知る・気付く・行動する

何に困り、不自由を感じているか
まず“知る”ことから始める

「性の多様性について理解しましょう」と、授業や研修で耳にすることがあります。「理解」の意味を調べると、「物事の意味、内容、事情などを正しく判断すること」とか、「気持ちや立場を分かること」というような説明があります。僕は、そういう意味での理解というのは難しく、すごく壁が高くなる感じがします。

理解してもらっても、まず「世の中にこうやって性に悩んでいる人がいる」ということを知ってもらうことが大切だと思います。知らないとも始まらないからです。

「いる」のにそれを知らず、「いない」ことにしてしまうと、その人たちの生きづらさに気付くことができません。「何に困っていて、何に不自由さを感じているのか」を知ること、性に悩んでいる人たち、ひいては他の人のためにもなります。

例えば、更衣室が「男性用」「女性用」というように2つしかなく、中も仕切られていない状態だと、性に悩んでいる人はつらく、困り、着替えることができません。でも、これらは、人の前で着替えるのが恥ずかしいという人、身体に傷があるから着替えたくないという人にとっても同じです。どうしたら、使いやすくなるかな?と考えたとき、「もう1室あればいいよね」とか、「中をカーテンで仕切ったり、個室にしたりしてもいいんじゃないかな」などと考えることによって、性に悩んでいる人だけでなく、みんなが救われると思います。そして、最後にそういった考えを行動に移すことができれば、生きやすくなると思います。

「知って、気付いて、行動する」。これが、大切です。

(Like myself 代表 前田良)

まちの話題を紹介します

フォトニュース



阪急・能勢電鉄川西能勢口駅前（主催：市中心市街地イルミネーション事業実行委員会）

藤ノ木さんかく広場（主催：かわにし能勢口まつり実行委員会）

12/5 まちを彩る光の和

中心市街地ににぎわいをもたらす
阪急・能勢電鉄川西能勢口駅前と JR川西池田駅前、藤ノ木さんかく広場でイルミネーションが点灯。トライやるウィークの川西南中学校の生徒らがイルミネーションを設置したり、鶴之荘幼稚園の園児がツリーを飾り付けたりするなど、幅広い年代が事業に携わりました。



11/16 駅前 景観づくりに尽力

JR川西池田駅前パングーなど 800 株を植え替え
「誇りある街づくりを推進する会」や「JR・阪急駅前花壇の会」を中心に、花壇の植え替えを実施。市民や JR川西池田駅長、市職員らも参加しました。



11/13 安全・安心を呼び掛け

オアシスタウンキセラ川西で実施
川西防犯協会と川西警察署が「安全・安心まちづくりキャンペーン」を実施。買い物客らにチラシを取ってもらう形で特殊詐欺被害防止や暴力団追放を呼び掛けました。



12/15 県功労者表彰を受賞

防災リーダーとして安全・安心な地域づくりに貢献
多田自主防災会元会長の上田志津香さんは、23年にわたり地域の防災力向上に貢献。これまでの活動実績から、県功労者表彰を受賞し、市長を表敬訪問しました。



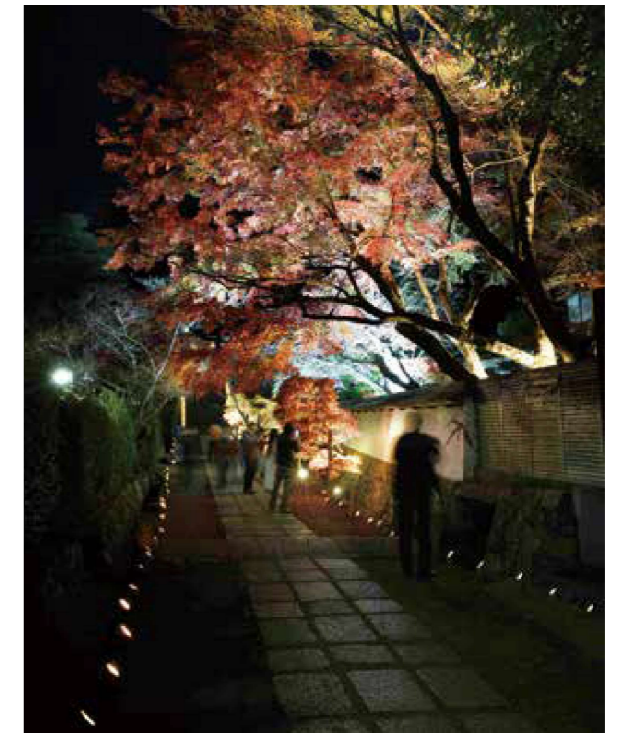
11/18 自主防災活動に一役

地域防災活動の功績を称え市長・県知事から表彰
地域の防災力向上の貢献により、市長から大和地区防災会会長と緑台・陽明小学校地区自主防災会が、県知事から多田自主防災会と東谷地区自主防災会前会長が表彰されました。



11/24 手話言語活動に貢献

手話サークル「パピヨン」が緑綬褒章を受章
市内で活動する手話サークル「パピヨン」。40年以上の活動実績が評価され、緑綬褒章を受章したことを市長に報告しました。



11/21 千本ろうそくに願いを込める

「願いがかなう寺」満願寺で開催
市の飛び地に位置する満願寺。今年で6年目となる「千本ろうそく」が行われました。訪れた人たちは、ライトアップにより美しく彩られた境内の紅葉を楽しみました。



11/21 自然の恵みを収穫

子どもたちが多田院西の畑で農業体験
NPO法人「百生一輝」が市内の放課後等デイサービス「すまいる・きっず」の子どもを対象に、農業体験を実施。同法人は、生きづらさを抱えている人の就労支援を行っています。



11/23 プロレスで元気を届ける

総合体育館で川西プロレスまつりを開催
今年で3回目となる同興行。クラウドファンディングで資金を募り、目標額を達成し無料開催・配信されました。会場には抽選で選ばれた300人の観客が応援に駆け付けました。

市政情報

求人・募集

福祉

ごみカレンダー

健康・催し

相談の案内

セミナー

中央図書館

子育て

スポーツ

コラム

フォトニュース



芸人・**西野 亮廣**さん
絵本作家

川西市出身。1999年、梶原雄太さんと漫才コンビ「キングコング」を結成。絵本作家としても活躍し、代表作「えんとつ町のプペル」は発行部数60万部を突破。映画化もされ、現在公開中。海外でもライブや個展を行う他、会員数国内最大のオンラインサロン「西野亮廣エンタメ研究所」を運営するなど幅広く活動を行っている。



川西のまちと世界を比べて思うこと

基本的には可能性しかないと思うんですね、川西市っていうまちに。国内外いろんな都市に行っているんですけども、川西には自然があって、利便性が良くて、という点で。

僕は川西で生まれ育ったので、特別なまちではないと思っ
ていたんですが、世界中を周
てみると、意外や意外。ここ
てすごく恵まれた土地だったん
だなっていうのは今になって思
います。

大体東京をコピーしたまちは死んでいきます。みんな東京に憧れちゃう。そのまちの色がなくなると、行く必要がないま
ちになります。だから大体地方
の人が地方をつぶすっていうのは定番ですね。

外野がちゃんとしてきて、外野の意見を聞くっていうのをやらないといけない。僕は川西に帰ってきては川西の人と飲むんですが、川西の人ほど自然を壊そうとする。川西は自然がすぐく財産で。梅田とかの都心部から、20〜30分でこんなに豊かな自然があるっていうのは基本的にないんです。

このまちの武器は何か、みんなで考える

でも、川西の人はそれをどん
どんつぶそうとする。これは逆
で、お金をかけて、自然を残し
ていかなきゃいけない。
放っておいたら多分なくなっ
ていくだろうなと思います。そ
うなって欲しくないし、守らな
いとなあ。

川西市の未来のために
市民へメッセージ

次の世代の子たちのことや、おじいちゃんおばあちゃん、こ
れからおじいちゃんおばあちゃん
になる人たちのことを考えた
ときに、どう考えたって、川西
は人が来るまちにしないとけ
ない。精神論とかじゃなくて。
「頑張ろう」とか「夢や希望を
持とう」とかそういうことでは
なくて、物理的に守れなくなる。
みんなでコミュニケーション
をとって、このまちの武器は何
なんだとか、何を守らなきゃい
けないんだとか考えないといけ
ない。

「せーの」で、ちゃんと手を
組んで、いろんな地域から来て
もらって、川西のものを食べて
もらって、川西のものを食べて
もらってっていうまちを、みんな
でそろそろつくりにかかない
と、と思っています。

CHECK & QUIZ 次の空欄 (○の中) を埋めてください。

1: コロナ禍を○り越えるために 2: 懐古○列の出演者を募集

クイズ正解者の中から図書カード(1,000円分)を5人に差し上げます(正解者多数の場合は抽選。当選者のみに送付します)。応募方法: 市ホームページ(右の2次元コードからアクセス可)から必要事項を送信するか、はがきにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、興味のある記事と感想を書き、1月12日(火)(消印有効)までに〒666-8501・広報広聴課「クイズ」係へ。

※12月号の正解は(人)(抽)で、113件の応募がありました。



11月末現在の人口

男.....73,924人 (-12)
女.....82,361人 (-31)
計.....156,285人 (-43)
世帯数...70,381世帯 (+25)