



ファリナセア

なでしこ通信

2023

7

地元の旬を食卓で!

緑豊かな西区ではお米や野菜、果物にお花とさまざまな作物が育てられています。地元で採れた新鮮な旬の食べ物をぜひ食卓で

夏のおいしい野菜について農家さんからの情報

なす

なすの手軽でおいしいレシピ知っとう?

なすをレンジでチンするだけのレシピがあるんやって

- 1) 水洗いしたなすをまるごとラップでくるむ
- 2) 耐熱のお皿に乗せてレンジでチン(1本で600Wで3分程度)
- 3) ラップを外して箸で縦に割り、めんつゆをかけて完成



あつあつでもおいしい、冷やすとそうめんの付け合わせに最高!

トマト

トマトの糖度って収穫時に決まるって知っとう?

トマトの糖度は収穫した時に決まっています、青いトマトを真っ赤に追熟させても糖度は変わらへんらしいで。地元産のトマトは熟してから収穫するからとっても甘いかも?



とうもろこし

生で食べられるとうもろこし知っとう?

穫れたては生で食べられるほどみずみずしいとうもろこしの「スイートコーン」。夜間に養分を蓄えるから、農家さんは糖度が一番高い早朝に収穫するんやって。スイートコーンは収穫して時間が経つと水分も甘みも失われるから、買ったらすぐ食べてな〜



フードマイレージって知っとう?

食料の輸送量と輸送距離をかけた指標で、地球環境に与える負荷がわかるんやって。日本のフードマイレージは外国と比べてめっちゃ高くて、環境に負荷をかけてるみたい。地元産の新鮮な野菜を食べることは、体だけじゃなく環境にもいいことなんやって

伊川谷駅前でも地元産の野菜が買えるって知っとう?

伊川谷駅前にぎわいづくりの取り組みの一環で、毎週火曜の12~17時に朝どれの西区産野菜が買えるんやって。売り切れ次第終了だからお早めに〜



ココで売ってます!



西区もくいく じぶんスツールを作ろう!

国産ひのきのスツールを作りながら森について学べる、西区発のワークショップイベントです!

日 8月11日(金・祝) ①9:00~10:30
②11:00~12:30

所 西区役所3階 こべや・デッキ

申 6月26日(月)~7月31日(月) 定 各部20名(抽選)

問 神戸市総合コールセンター 詳細は [西区もくいく | 検索](#)



D-ラーニング クニエーション

昨年も大好評だった学生教育団体LearnBolによる、世界の国やことばを遊びながら楽しく学べるイベントです!

日 7月23日(日) ①13:00~14:00 ②15:00~16:00

所 西区役所5階 地域活動支援コーナー

申 6月26日(月)~7月10日(月) 定 各部20名(抽選)

問 神戸市総合コールセンター 詳細は [D-ラーニング | 検索](#)



行政相談委員(西区担当)表彰受賞

行政相談委員として、行政相談活動に尽力された功績により、吉澤 正徳委員が兵庫行政評価事務所長感謝状を受賞されました。おめでとうございます。

問 兵庫行政評価事務所 ☎331-9096 F 333-7919

INTERVIEW

西区この人

自転車競技選手
すえまさ みお
末政 実緒 さん



地域協働課の職員が、区内でさまざまな活動に取り組みされている方を訪ね、インタビューしました!
※区ホームページで今回のインタビューの全文が読めます。

—ダウンヒルとは、その魅力とは?—

山中の急斜面なコースを、自然地形を操りながら最高時速70kmで駆け下りていきます。迫力と爽快感はどのスポーツにも引けをとりません。野球やサッカーなどはチームや相手によって勝負が左右されますが、マウンテンバイクは最初から最後まで己との戦いです。

—マウンテンバイクって危くないですか?—

他のスポーツに比べて危なく見えてしまうのは仕方ないですね(笑)ですがスポーツである以上怪我はつきものです。装備を整えて、自分の身の丈にあったコース選びをすることが大切です。「マウンテンバイク=危ないからやらない」はもったいないです。健康志向が高まってきた今だからこそ体験してほしいスポーツです。

—大会前のルーティンなどはありますか?—
ルーティンに安心感が生まれると、できなかったときに焦ってしまうので、ルーティンは

あえて作らないようにしています。コースは自然地形なので、他の選手の走行で大きく変化することもあります。柔軟に対応するためにもルーティンは作らず、どんな場所でも自分の世界にスッと入れるようにするのが大事であると考えています。

—西区のいいところ

自然と都市が近いのが大きな魅力です。子どもが1人いますが、公園が多いので子育てもしやすいです。平野や榎谷などは自転車でもよく走ります。

●プロフィール【末政 実緒】

西神生まれ、西神育ち
自転車競技マウンテンバイクダウンヒル、フォークロスおよびクロスカントリー選手
2001年に世界選手権ダウンヒルジュニアクラス優勝。全日本選手権ダウンヒル17連覇。15年、16年、22年全日本クロスカントリー優勝。その他受賞歴多数。現役で大会に出場する他、マウンテンバイクのレッスンやイベントにも出席。



募集

室内で一緒に遊ぼう!

「サマーひろば」 無料 事前申込

日 ①8月1日(火) ②8月8日(火)
所 神戸市立玉津南公民館 2F体育室
持 飲み物、タオル、室内用シューズかスリッパ
対 0歳~未就学児 定 各回30組(抽選)
申 神戸市イベント申込サイトもしくは直接来館

①7月3日(月)9:00~22日(土) ②7月3日(月)9:00~29日(土)

問 神戸市立玉津南公民館
☎914-4300 F 914-8277

ひきこもりの方等の家族教室

ご家族の方向けミニ講座とお悩み相談会を行います。【全4回】

日 第1回 8月10日(木) 13:30~15:30

所 コミュニティカフェRico(王塚台7丁目39)

申 要事前申込

料 無料

問 区社会福祉協議会 区内線297

F 995-5601

イベント

第8回西区民卓球大会

日 8月20日(日)9:00~9:20受付

対 西区在住・在勤・在学者(中学生以上)

所 西体育館

種目 男子シングルス(100人)・女子ダブルス(50組)

料 500円 ※ゼッケンは各自で用意してください。

申 7月3日(月)~20日(木)

問 区地域協働課 区内線215

☎961-1381 F 961-1382

夏休み短期体操教室

①未就学児 ②小学校低学年

対 ①年中・年長 ②小学1年~3年

定 ①②各25名

日 8月1日(火)~3日(木)

①9:15~10:45 ②11:15~12:45

料 2,700円

申 F 又ははがきで 問 へ直接来館

【抽選】7月8日(土)~20日(木)(必着)

問 神戸市立西体育館

☎961-1381 F 961-1382

✉ info@kobinishi-gym.jp

2023年度秋季スポーツ教室 参加者募集

秋から始まるスポーツ教室に参加してみませんか? 申込方法等、詳しくは施設HPをご覧ください。

申 7月10日(月)~31日(月)(必着)

問 神戸市立西体育館

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

☎961-1381 F 961-1382

おしらせ

地産地消を楽しんで! 毎月20日はウェルマルの日!

「健康」をテーマに、西区をはじめ地元の新鮮でおいしい農産物や、旬の食材を使った軽食が並ぶマルシェです。

日 7月20日(木) 10:00~14:00

※雨天決行・荒天中止

所 パークアベニュー(南側)

問 神戸市総合コールセンター

詳細は [ウェルマル | 検索](#)

西神IPフェア 2023

①防災&工場見学スタンプラリー

日 8月18日(金) 9:00~

所 西神工業団地(高塚台)

②グラウンドゴルフ大会

日 8月20日(日) 10:00~

所 富士電機(株)グラウンド(高塚台4-1-1)

申 【抽選】7月21日(金)(消印有効)

往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入の上、西神工業会へ(〒651-2271 高塚台5-1-1)

問 西神工業会 ☎991-3709

F 991-8615 詳細は [西神IPフェア | 検索](#)

神戸市総合コールセンター ナビダイヤル(0570)083-330 ☎(078)333-3330 FAX(078)333-3314 (年中無休8:00~21:00)

西区にお問い合わせの際は ▶ 西区代表番号 ☎(078)940-9501 区に記載の内線番号をお伝えください

各種相談〈無料〉※祝休日は休み



内容	日時/場所	申込・問い合わせ
市民法律相談 (予約制)	①月曜 所 玉津支所2階 ②木曜 所 区役所5階 各日13:00~16:00	＼ 申込は予約システムから / ① ②   ☎ 神戸市総合コールセンター
行政相談 (申込不要・先着順)	7月26日(水) 13:30~15:30 所 カナート西神戸(竜が岡1-21-1) 1階正面玄関食品売場前	兵庫行政評価事務所 ☎331-9096 ☎333-7919
心配ごと相談 (予約優先)	第2火曜 所 玉津支所2階 第1・3・4火曜 所 区役所2階 各日13:30~16:00(受付15:30まで)	
成年後見制度相談室 (予約制)	第2・4金曜 所 区役所2階 13:30~15:30(受付15:00まで) 岩岡出張所でも出張開催します 7月12日(水) 14:00~16:00 所 岩岡出張所2階	区社会福祉協議会 ☎区内線297 ☎995-5601
ひきこもり相談会 (予約制)	7月7日・21日(金)、8月4日(金) 各日13:30~14:30、15:00~16:00 所 区役所3階相談室	神戸ひきこもり支援室 ☎361-3521 #8900 ☎361-2573

にし子育てナビ

区役所では乳幼児健診や相談窓口を実施しています。

公園で一緒に遊ばしましょう
無料 申込不要

●青空保育

- ☎ 7月11日(火) 10:30~11:30
 梶台公園 芝生広場(梶台3)
 7月21日(金) 10:30~11:30
 西神中央公園 東側芝生広場(梶台6)
- 持 帽子、タオル、お茶など
- ☎ 西区子育て夢センターあゆみ(あゆみ幼児園内) ☎996-1500 ☎992-6000

ママと赤ちゃんのふれあい講座

- 赤ちゃんの発達や愛着などについて助産師から話を聞いたり、一緒に体操したり、参加者の皆さんで楽しくお話していただく時間もあります。
- ☎ 9月5日・12日・19日(3回シリーズ)
 ※いずれも火曜日 10:00~12:00
- ☎ 9月5日時点で生後4~6か月の乳児と保護者
- 所 西神戸YMCA会館3階・多目的ホール(神戸市西区学園東町2-1-3)
- ¥ 無料 定 7組(先着)
- ☎ 8月1日(火)から受付開始、お電話もしくは太山寺児童館へ来館
- ☎ 神戸市立太山寺児童館 ☎☎794-4790(神戸市西区学園西町5-2-3)

親子の学び教室 無料

- ☎ ①7月6日(木) 10:00~11:30
 ②7月20日(木) 10:00~11:30
- 所 ①枝吉地域福祉センター
 ②西区文化センター3階和室1・2
- ☎ 要事前申込

- ①教室実施日の前月10日から受付
- ②教室実施月の1日から受付
- ☎ 西区あじさい講座事務局(日曜、月曜、祝日は休み) ☎991-8325 ☎991-8001

乳幼児健診

乳幼児健診(4か月、9か月、1歳6か月、3歳)は、個別に文書にて通知いたします。
※神戸市に大雨・洪水・暴風などの気象警報発表時【午前の事業は7時時点、午後の事業は10時時点】は中止

西区 乳幼児健診 | 検索

善意銀行〈3月預託者・敬称略〉

- (金銭預託)・西区民間指導員会
- ・狩場台婦人会
- ・匿名(2名)
- (物品預託)・(株)マルハン神戸店
- ・陽水(株)
- ・匿名

善意銀行〈4月預託者・敬称略〉

- (金銭預託)・匿名
- (物品預託)・(株)マルハン 森友北店
- ・(株)マルハン プレンティ店
- ・(株)マルハン 神戸店
- ・匿名
- ☎ 区社会福祉協議会 ☎区内線297 ☎995-5601

6月号「玉津あんしんすこやかセンターの移転」記事のお詫び

6月号広報紙14面で掲載しておりました「玉津あんしんすこやかセンターの移転」記事のFAX番号につきまして、掲載誤りがございました。正しくは以下のとおりです。

【正】FAX 926-1814

【誤】FAX 926-1834

この度にご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

☎ 区内線301 ☎991-6639

保健だより



後期高齢者健康診査・神戸市国民健康保険加入者の健康診査

7月16日~8月15日実施分〈集団健診・予約制〉

最新の情報は市ホームページの特定健診のページもしくは、けんしん案内センターにご確認ください。

予 約 先 (公財)兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 ☎871-8048

★の予約はJA兵庫厚生連 ☎333-8860 ☎333-8742

※日程の後ろに胃乳マークのある日程はそれぞれ胃がん検診(バリウム)、乳がん検診(当該年度、偶数年齢になる人)を同時に受診可能

日 時	会 場
7月18日(火)	9:30~12:00 JA兵庫六甲岩岡支店(岩岡町岩岡944-1)★
7月19日(水)乳	9:15~11:00 地域医療ホール(梶台5-1)
7月26日(水)乳	9:15~11:00 地域医療ホール(梶台5-1)
7月26日(水)	9:30~12:00 JA兵庫六甲神出支店(神出町田井459-1)★
7月31日(月)	9:30~12:00 JA兵庫六甲押部支店(押部谷町西盛323-2)★
8月3日(木)乳	9:15~11:00 地域医療ホール(梶台5-1)

内容 問診・身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査(必要に応じて追加検査あり)

対象 ①生活習慣病の治療中でない後期高齢者医療制度加入者

②30歳、および40歳以上の神戸市国民健康保険加入者(受診券は、4月に発送)

※神戸市国民健康保険加入者以外の方は各医療保険者にお問い合わせください

※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は、区生活支援課が受診券を交付します。

受診方法 事前に予約し、健康保険証と受診券などを持参

料金 30歳、および40歳以上:無料

その他 ※39歳以下の人については、受診要件があります。

※右の二次元コードから確認できます。



この二次元コードから健診・検診に必要な情報が得られます。

☎ 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 ☎262-1165

【電話受付時間】8:40~17:00(土曜・日曜・祝日、8月14日~16日、年末年始を除く)

〈会場で併せて実施〉

検診・検査名	対象者	自己負担金
胸部X線健診(結核健診)※	満15歳以上で受診機会のない人 *1年1回	無料
骨粗しょう症検診	満40歳以上の男性、満18歳以上の女性	1,000円
肝炎ウイルス検査	40歳以上(年度末時点)で過去に検査を受けたことがない人	無料
前立腺がん検査(血液PSA検査)	50歳以上(年度末時点)の男性に推奨	集団検診とセット 1,000円 単独 1,500円
風しん抗体検査	風しんクーポンを持っている人 (本人確認書類必要)	無料

※上半身はボタン・金具のついた服を脱ぎ、薄手の無地シャツ1枚で撮影します。

※石綿(アスベスト)健康不安がある人はぜひご利用ください

検査・相談など

内容	場所	7月	8月	時間
①医師による精神保健相談(予約制)	区役所3階	6日・20日(木)	3日(木)	10:00~11:30
		13日(木)	17日(木)	14:00~15:30
②相談員による精神保健相談(予約制)		随 時		
③栄養相談・保健師による健康相談(予約制)	区役所4階	21日(金)	18日(金)	13:45~15:00

☎ ①・②について 区保健福祉課 ☎区内線382、383 ☎991-6639

③について 区保健福祉課 ☎区内線341 ☎991-6639