

2023
11

なでしこ 通信

西区区民広報紙



ジニア(百日草)

新米の季節がやってきた!

地元・西区の

お米

西区で新米が収穫される時期は、
9月～10月頃。地元・西区のお米を
食べて、**地産地消**に取り組んで
みませんか?

西区で作られている 主な品種

- ① **コシヒカリ**
特徴／ねばりがつよく、甘みが強い 収穫時期／9月上旬ごろ
- ② **ヒノヒカリ**
特徴／食感は固めで冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめ
収穫時期／10月中下旬ごろ
- ③ **きぬむすめ** ※JA兵庫六甲直売所では販売していません。
神戸市立の小学校や中学校の学校給食に使われています。
SDGs肥料「**こうべハーベスト**」を使って育てられています。
収穫時期／9月末～10月上旬ごろ

「こうべハーベスト」とは?

農作物の成長に欠かせない栄養素の1つ「リン」。日本ではほぼ輸入に頼っています。その貴重なリンを下水から回収し、肥料として有効活用したものが「**こうべハーベスト**」です。詳しくはこちらから▶

西区のお米は
こどもたちの食育にも
つながっています



西区のお米は
こどもたちの食育にも
つながっています



西区のお米は どこで買えるの?

JA兵庫六甲直売所

- 六甲のめぐみ(押部谷)
- ハートショップおしべ(押部谷)
- マルシェ六甲(櫛谷)
- きらめき神出(神出)
- JAピカリショップ(岩岡)
- JA直売所(平野)



直売所の詳細は
こちらから▶



JA兵庫六甲におすすめの お米を聞きました

おしべのゆめ(品種:ヒノヒカリ 生産地:押部谷)
農業の使用回数や化学肥料の使用を兵庫県
の基準の半分以下に減らし、
環境への負荷を減らして栽培
された安全・安心なお米です。

新米の販売時期
11月中旬ごろ

販売場所
ハートショップおしべ(押部谷)



押部谷のお米のおいしさのヒミツは、田んぼの周りに山があり、昼と夜の寒暖差があるから。寒暖差が大きいほど米粒の中にデンプンが閉じ込められ、粘りや甘みの強いお米が育ちます。



おしべのゆめ農家
栗西 均さん



地元の農水産物、 買いに行きませんか?

BE KOBE収穫祭

地産地消を促進するため、神戸
産農水産物の販売・飲食や
ワークショップが開催されます。
日時／11月3日(金・祝) 10:00～14:00
場所／東遊園地(中央区) ※雨天決行・荒天中止



ウェルアベニューマルシェ(ウェルマル)

「環境や健康に良い」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。
日時／11月20日(月) 10:00～14:00
場所／西神中央・パークアベニュー(南側)
※雨天決行・荒天中止



ウォーキングイベント 無料 【事前申込不要】

①玉津健康ウォーク

日 11月12日(日)8:30~9:00受付 ※当日雨天時の開催可否は玉津健康ウォーク実行委員会 ☎070-2299-3649(当日のみ)へ
所 イズミヤショッピングセンター神戸玉津(森友3丁目7-3)(解散場所も同じ)
内 枝吉城址、播磨吉田遺跡 ほか ※約5.5km(約2.3時間)
※受付時に体調チェックシートを提出いただくため検温のうえご参加ください。

②神出の里ウォーク

日 11月12日(日)8:30~8:45受付、9:00出発 ※小雨決行
所 神出小学校運動場
内 神出小学校~竈神社~西光寺~めっこうファーム~神出ファームビレッジ~神出自然教育園(解散) ※約7km(約2.5時間)

③伊川流域ウォーキング

日 11月19日(日)8:30から受付、9:00出発 ※雨天中止
所 地下鉄伊川谷駅
内 伊川谷惣社~伊川ふるさと区民広場(解散)など ※約4km(約2.5時間)

④押部谷明石川リバーウォーク2023

日 11月23日(木・祝)9:00受付、9:30出発 ※小雨決行 所 押部谷出張所
内 近江寺橋~近江寺~トーション山北山麓~西盛橋~押部谷出張所(解散)
※約5.2km(約1時間半)

⑤岩岡を歩こう会

日 11月26日(日)9:30~10:30受付(順次出発) ※雨天中止
所 岩岡公園(解散場所も同じ) ※神姫バス⑫「岩岡出張所前」下車、西へ300m
内 [Aコース]金覚寺、黄色たばこ記念碑など ※約11km(約3時間)
[Bコース]大師井戸、岩岡神社など ※約8km(約2時間)

問 ①~⑤いずれも神戸市総合コールセンター

こべや収穫祭~秋の大抽選会~

内 こべやでお買い物をして抽選会にご参加ください! 素敵な西区産品が当たるかも?
日 11月7日(火)~9日(木)11:00~14:00
所 西区役所3階 こべや・デッキ
問 west@office.city.kobe.lg.jp



プレンティ広場・パークアベニューの利活用者募集!

地域の方々の活躍の場となることを目指して、「広場などを使って活動したい」という西区にお住まいの方や西区内の企業・団体の方を募集しています。利用を希望される方は、ぜひご連絡ください。

問 エキソアレ西神中央(※) オペレーションセンター
☎965-6348(月~金9:30~18:00)
✉ plenty_hiroba@prime-place.co.jp
※2023年度広場等利活用支援事業受託者

11月11日(土)には「せいしんフェス」を開催予定!「地域性×スポーツ」をテーマとした、運動会やスポーツ体験など「スポーツの秋」を体感できるイベントです!

募集

いきいきおやじ塾2023

福祉、地域活動、終活などをテーマにした講座です。
日 12月1日(金)~全5回
所 西区役所内会議室
対 西区在住・在勤の50歳以上の方
定 15名 料 1,500円
申 11月17日(金)までに二次元コードまたは問まで
問 区社会福祉協議会 ボランティアセンター
☎995-5366 ☎995-5601

ひきこもりの方等の家族教室③ 無料

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 12月14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 12月13日(水)までに問まで
問 区社会福祉協議会
☎区内線297 ☎995-5601

2023年度スポーツ教室(冬期)参加者募集

1月から始まる卓球やエアロビクスなどのスポーツ教室に参加してみませんか?
申 11月1日(水)~20日(月)
※申込方法等、詳しくは施設ホームページをご覧ください。
問 神戸市立西体育館
☎961-1381 ☎961-1382

おしらせ

播磨臨海地域道路に関する説明会

日 11月11日(土)14:00~15:30
所 岩岡出張所
定 30名程度
申 事前申込不要
問 神戸市建設局湾岸・広域幹線道路本部推進課 ☎322-6838 ☎331-3449

イベント

西神中央公園で森あそび! 2023 無料 申込不要

広場や自然を活用する区民手作りの楽しい子供向けイベントです。
日 11月25日(土)10:00~15:00
所 西神中央公園東側ゾーン
問 神戸市総合コールセンター

西区青少年フェスティバル開催! 無料

日 11月11日(土)13:00~
所 西区文化センター(大ホール)
内 青少年によるステージ発表、善行青少年表彰/発表、社会を明るくする運動作文コンテストの発表等
問 神戸市総合コールセンター

年少少女サッカースクール 無料

多くのプロサッカー選手を輩出している滝川第二高等学校サッカー部のみなさんが、サッカーの基本的なルールや技術、楽しさを伝えます!
日 12月23日(土)9:30~
対 西区在住・在学の小学生
定 40名
所 滝川第二高等学校
申 11月10日(金)~12月1日(金)
※二次元コード内の申込フォームから
問 神戸市総合コールセンター

体幹エクササイズ

日 11月23日(木・祝)9:30~10:30
対 16歳以上 定 20人
料 500円
申 11月8日(水)~先着順
下記問まで ☎☎ または郵送で
所 問 神戸市立西体育館(西区春日台5丁目436)☎961-1381 ☎961-1382

あつまれ神戸っ子! スポーツチャレンジ!!

内 シャトルランや反復横跳びなど
日 11月26日(日)10:30~12:30
対 小学生 定 50人
料 500円
申 11月8日(水)~先着順
直接来館か、下記問まで ☎☎ または郵送で
所 問 神戸市立西体育館(西区春日台5丁目436)☎961-1381 ☎961-1382

第6回しもきたこ収穫祭「だいこん祭り」(雨天決行)

大根を畑で収穫する体験会です。
日 12月3日(日)10:00~12:00
所 しもきたこ大根畑
下北古会館(神出町宝勢2790)隣
料 参加無料、大根1本50円、地場野菜も販売します。
持 長靴・手袋・持帰り用の袋
問 神戸市総合コールセンター

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)	11月22日(水)13:30~15:30 所 区役所5階	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) 岩岡出張所出張開催します。 11月8日(水)14:00~16:00 (受付15:30まで) 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)	11月10日・17日(金)、12月1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
スマホ相談窓口 (予約優先)	毎週月曜(祝日除く) 14:00~14:30、14:30~15:00、 15:00~15:30、15:45~16:15、 16:15~16:45 所 区役所5階南エレベーター前	株式会社エイエリア ☎251-7307 ☎261-2361 時 9:00~17:00(平日)

発達障がい体験講座 無料

日 12月5日(火)10:00~12:00
所 コーポデイズ神戸西 2Fつどいの部屋
(神戸市西区池上3-3-1)
講 NPO法人そらしど
定 40名(先着) ※託児あり(先着5名)
申 11月14日(火)より二次元コードまたは下記の ☎ まで
☎ 神戸市立有瀬児童館
(月曜~土曜9:30~17:00)
☎ ☎ 974-6318
✉ arisejidoukan2@with-kobe.or.jp



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。

公園で一緒に遊ぼう 無料 申込不要

青空保育
日 所 11月9日(木)10:00~11:00
糀台公園 芝生広場(糀台3)
11月28日(火)10:00~11:00
西神中央公園 東側芝生広場(糀台6)
持 帽子、タオル、お茶など
所 西区子育て夢センターあゆみ(あゆみ
幼児園内)☎996-1500 ☎992-6000

親子の学び教室 無料

内 むし歯にならない「健康な歯」
日 ①12月7日(木)10:00~11:30
②12月21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
対 概ね1~3歳までの幼児と保護者
定 ①②各12組
申 要事前申込
①11月10日(金)から受付
②12月1日(金)から受付
所 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〈8月預託者・敬称略〉
(金銭預託) ・匿名 1件
(物品預託) ・(株)マルハン 森友北店
・(株)マルハン 神戸店
所 区社会福祉協議会
☎区内線297 ☎995-5601

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

11月16日~12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(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
11月16日(木) 9:30~11:30	キャンパススクエア(学園西町1-4)
11月17日(金) 9:30~12:00	西神文化センター(伊川谷町潤和1058)★
11月27日(月)(乳) 9:15~11:00	地域医療ホール(糀台5-1)
11月28日(火) 9:30~11:30	キャンパススクエア(学園西町1-4)
12月1日(金)(乳) 9:15~11:00	地域医療ホール(糀台5-1)
12月6日(水) 9:30~12:00	JA兵庫六甲神出支店(神出町田井459-1)★
12月7日(木)(乳) 9:15~11:00	地域医療ホール(糀台5-1)
12月7日(木) 9:30~12:00	JA兵庫六甲平野支店(平野町下村325)★
12月10日(日)(乳) 9:15~11:00	地域医療ホール(糀台5-1)
12月11日(月) 9:30~12:00	西神文化センター(伊川谷町潤和1058)★
12月12日(火) 9:15~11:00	西区役所4階(糀台5-4-1)
12月12日(火) 9:30~12:00	JA兵庫六甲玉津支店(玉津町今津109)★
12月14日(木) 9:30~11:00	月が丘集会所(月が丘5-1-12)

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。

所 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12日~16日、年末年始を除く)

〈会場併せて実施〉

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	11月	12月	時間
①医師による精神保健相談(予約制)	区役所3階	2日・16日(木)	7日・21日(木)	10:00~11:30
		9日(木)	14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	—	—	9:45~11:00
		10日(金)	—	13:45~15:00

所 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