



2024

1

区民広報紙

# 中央

## かもめん



こどもの居場所

中央区内に28か所あるかもめん。地域福祉センターや自治会館、神社に小学校など、みんなの身近なところでたくさん居場所づくりが行われているかもめん！

# ほっと安心

## 笑顔

になれる

# こどもの居場所づくり

全ての子どもたちが、放課後などに食事や学習、団らんを通して安心して過ごすことができる、様々な居場所づくりを推進しています。

「こどもの居場所」について  
もっと知りたい・利用したい  
方はこちら

神戸市中央区社会福祉協議会▶



ぜひ取組を  
しているかもめん！



## なつやすみの のうち

こうべ小学校の児童を対象に、PTAが中心となって開設したこども食堂です。朝9時に集合して夏休みの宿題をしたら、次は家庭科室で昼食作り。自分たちが食べる食事の調理から片付けまで行うことで、食の大切さを学びます。時には地域の飲食店がやってきて、食に関する知識を教えてくれることも。地域を巻き込んだ、みんなで成長できるこども食堂を目指しています。

※「ふゆやすみののうち」も開催決定しました！



## かすかの こども食堂

春日野ふれあいのまちづくり協議会・春日野婦人会の協力のもと、春日野小学校の児童を中心に、学校の宿題や算数のプリントをしたり、室内で遊んだりして、楽しく賑やかな時間を過ごします。夕食にはスタッフ特製のおいしいカレーをいただくことができます。こども食堂を通して、子どもたちが安心して暮らせる場、多世代交流の場づくりになればと活動中です。

※2023年度の募集は終了しました。新年度に改めて募集します。



春日野  
カレー部です

材料のお肉やトッピングの種類に変化をつけたり、季節限定のメニューを考案する等、子どもたちにいつも新鮮な気持ちで楽しんでもらえるようスタッフ一丸となって工夫しています。

## みそら こども食堂

月に2回、教会で食支援・学習支援を行っています。広々とした空間で宿題や読書などをした後、みんなでご飯を食べる日もあれば、ご褒美の駄菓子チケットを使って庭にオープンしている駄菓子屋でお買い物体験をする日もあります。その他、体験学習やヨガ・体操教室を低料金で開催する等、多岐にわたる活動を展開し、地域の皆さまの「心身のトータルサポートができる居場所づくり」を目指しています。



みそらこども食堂のイベント・お知らせは  
こちらから  
チェックもめ！



こどもの居場所の立ち上げ・運営をはじめてみたい方 支援・寄付をしたい方

まずは ☎ 中央区社会福祉協議会 ☎ 078-335-7511(代) へお問い合わせください。

## 令和5年度 赤い羽根共同募金 期間拡大募金



拡大期間においては、テーマを絞って、中央区の地域貢献活動への支援に役立たせていただきます。詳しくは区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

期間 1月1日(月・祝)~3月31日(日)

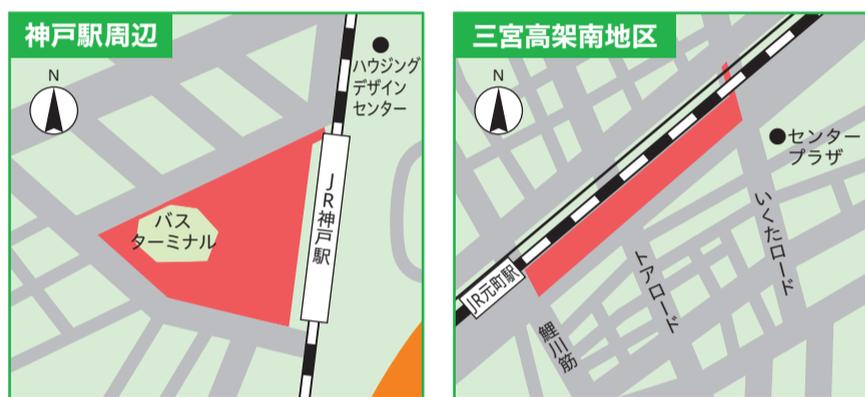
☎ 区共同募金委員会(区社会福祉協議会内) ☎☎333 F 333-4421

## ぽい捨て防止重点地区

2024年1月1日(月・祝)から神戸駅周辺地区と三宮高架南地区が「ぽい捨て防止重点区域」に指定されます。これからも美しいまちづくりにご協力をお願いします。

### 「ぽい捨て防止重点区域」とは…

駅前や観光地など、多くの人々が往来する場所で、特に環境の美化を推進する必要がある区域として、市長が指定した区域です。



## 「身のまわりクリーンアップ作戦」を実施しました

全市で展開した秋の一斉クリーンキャンペーンの一環として、区内では、10・11月に「身のまわりクリーンアップ作戦」を実施しました。地域の団体や学校・企業など、延べ85団体・3,090人がそれぞれの身近な地域の清掃活動を行いました。参加したみなさんからは、「清掃活動をきっかけに、地域の方と交流ができた」「ハロウィンイベントで仮装し、楽しみながらごみ拾いができた」などの感想が寄せられました。これからも中央区をより一層きれいなまちにするため、みなさんのご協力をお願いします。



## ～地域は地域で守る～

防災福祉コミュニティは自治会や婦人会などの地域団体や地域の事業所などで組織されている団体です。阪神・淡路大震災の経験や教訓を風化させず、次世代に継承するとともに将来起こりうるであろう災害に備え、万が一遭遇した時に必要な知識の習得と災害活動等につながる訓練や研修などを実施し、いざという時にでも活動できる組織を目指しています。各地域の防災訓練にみなさんの参加をお願いします。



☎ 中央消防署消防防災課 ☎241-0119 F 261-1119

## 健康づくり続け隊 養成連続講座 無先 ～いつまでも、元気で過ごす、健康づくり～ 参加者を募集します!

区では、地域で健康づくりに取り組む、「健康づくり続け隊」を育成しています。全3回の連続講座で、健康の維持増進のための知識を、講義や実技を通して学びます。修了後は、健康サポーターとなり、自身や地域の健康づくりに役立てましょう。いきいき過ごせるように一緒に健康づくりをしませんか。

日時 全3回(2月13日(火)、2月20日(火)、2月27日(火))  
いずれも10:00~12:00

場所 中央区役所 8階801・802・803会議室

対象 初めて「健康づくり続け隊 養成連続講座」に参加する人、かつ3回全ての日程に出席できる人

定員 40名

講師 兵庫医科大学 リハビリテーション学部 永井 宏達 准教授

申込 1月9日(火)から右記二次元コードより

主催 区保健福祉課、兵庫医科大学



☎ 区保健福祉課 ☎387・313 F 335-6644

## ポートアイランドまちあるきスタディ 無抽 参加者募集

神戸市では、「ポートアイランド・リボーンプロジェクト」と銘打ち、まちの将来像について検討を進めています。今回、島内のパブリック・スペースを中心に有識者と共にまちを歩きながら、まちの課題や将来像の方向性について意見交換するワークショップを企画しましたので、是非ご参加ください。

日時 2月10日(土)13:30~16:30(予定)

対象 ①島内に在住・在勤・在学でまちづくりに協働する意欲のある方  
②島内で出店・起業したい方  
③島内のパブリック・スペースの活用によるエリア活性化に興味のある方

定員 50名(申込多数の場合抽選)

申込 1月19日(金)17:30までに右記二次元コードより



### かもめんビュー

#### 「親子防災料理教室」

12月3日(日)・10日(日)に脇の浜・橋地域福祉センターで「親子防災料理教室」が開催されたため。災害時でも栄養満点の食事がとれるように、ローリングストック法(食材を使いながら備蓄する方法)を、神戸学院大学の博士と一緒に勉強したため!勉強の後は実際にクッキング…♪みんなとっても上手に作っていたため!防災について考える貴重な2日間だったため。



中央区公式SNSアカウント

かもめんがまちの魅力を発信! @kobe\_chuo Instagram 神戸市中央区(かもめん)

地域のイベント情報を好評配信中! ためまっぷ中央

アクセスはこちら



図の記載のない記事の問い合わせは **市総合コールセンター** (年中無休 8:00~21:00)

**ナビダイヤル** (0570)083-330 **電話番号** 333-3330 **F A X** 333-3314

**イベント**

**かもめんウォークラリー** **無先**  
**@大安亭市場付近**

三宮からスタートし、大安亭市場周辺をかもめんと共に巡ります。楽しく歩いてフレイル予防に取り組みませんか。スタンプを集めるとプレゼントがあります。

**日時** 1月26日(金)13:00~15:00  
**集合場所** サンキタ広場(阪急神戸三宮駅東口北側)  
**対象** 65歳以上 **定員** 30名  
**申込** 1月17日(水)までに**問**へ  
**問** 区社会福祉協議会  
**☎** 335 **F** 333-4421

**ボランティア入門講座** **無抽**  
**受講生募集**

中央区でボランティア活動を始めた方を対象にボランティアの基礎知識や心構えについてのミニ講義と簡単なボランティア体験を実施します。

**日時** 1月19日(金)14:00~15:30  
※毎月実施  
**場所** 中央区役所5階ボランティアルーム  
**定員** 5名(申込多数の場合は抽選)  
**申込** 1月18日(木)までに**問**へ  
**問** 区社会福祉協議会  
中央区ボランティアセンター  
**☎** 333-4422 **☎** 333 **F** 333-4421

**NEW YEAR CONCERT** **申不先**  
**~新春の輝きを歌う~**

テノール歌手、下司愉宇起の美声をお楽しみください♪

**日時** 1月21日(日)14:00~  
**場所** 中央区文化センター1階多目的ルーム  
**料金** 一般前売2,500円/当日3,000円  
18歳以下1,000円  
**問** 区文化センター  
**☎** 381-7899 **F** 381-7114

**「ためまっぷ中央」**  
**好評配信中!**

中央区に特化した情報がぎゅっと集まったWEBサイトです。地域のイベント情報や歴史スポット・魅力スポットなどの情報を見ることができます。スマホのホーム画面に追加して毎日チェックしてください。



**お知らせ**

**特殊詐欺ニュース**

特殊詐欺には日々**新たな手口**が確認されています。少しでもおかしいと思ったら、一人で悩まず家族や友人、警察に相談しましょう!



**住宅メーカーをかたる架空料金請求詐欺**  
セキスイライフ・ハイムです。あなたは老人ホームに入居する権利があります。権利を使用しないのであれば他の人に譲ってもらえませんか。など

**電気協会をかたる架空料金請求詐欺**  
自動ガイダンスで「こちらは電気協会です。電気料金が未納のため2時間後に使えなくなります。次のステップに進むため「1」を押して下さい。」など

**通信会社をかたる架空料金請求詐欺**  
自動ガイダンスで「NTTドコモです。携帯電話の未納料金があるため間もなくご利用を停止します。ご不明な点があれば「9」を押して下さい。」など

いずれも、巧妙に話が展開して現金やキャッシュカードをだましとろうとする電話です。

**問** 生田警察署  
**☎** 333-0110 **F** 322-0110  
**問** 葺合警察署  
**☎** 231-0110 **F** 252-0227  
**問** 神戸水上警察署  
**☎** 306-0110 **F** 302-0110

**子育て**

**親子の学び教室(中央区)** **無先**

お母さんのためのリラックスヨガ  
**日時** 2月8日(木)10:30~12:00  
**場所** 区文化センター9階・和室  
**対象** 幼児(概ね1歳から3歳まで)とその保護者  
**申込** 電話・FAXまたは**問**に直接来庁・来館  
**問** 中央区あじさい講座事務室  
**☎** 945-7925 **F** 945-7854

**中央図書館からの** **無申不先**  
**お知らせ**

**対象** ①④⑤3歳~小学生  
②③0~3歳の子どもと保護者  
**場所** 中央図書館  
①たんぼおはなし会  
**日時** 1月13日(土)15:00~15:30  
②おひざのうえのおはなし会  
**日時** 1月20日(土)15:00~15:30  
③絵本おたのしみ会  
**日時** 1月26日(金)11:00~11:30  
④おはなし会  
**日時** 1月27日(土)15:00~15:30  
⑤かみしばいの会  
**日時** 2月3日(土)15:00~15:30

**三宮図書館からの** **無申不先**  
**お知らせ**

●おはなし会  
**対象** 幼児~小学生(第2土曜日のみ0~2歳の子どもと保護者)  
**日時** 毎週土曜15:00~15:30  
**場所** 三宮図書館  
**問** **☎** 321-5015 **F** 326-5614

**各種相談**

**無**

種類	実施日・時間/場所	申込・問い合わせ
<b>市民法律相談</b> <b>先</b> 7人・ <b>予約制</b>	<b>日時</b> 水曜(祝休日と年末年始12/29~1/3を除く)13:00~16:00 <b>場所</b> 区役所6階	<b>申込</b> 相談希望日の前週木曜から当日14:00までに二次元コードより 
<b>行政相談</b> <b>申不</b>	<b>日時</b> 1月23日(火)14:00~16:00 <b>場所</b> 区役所6階	<b>問</b> 兵庫行政評価事務所 <b>☎</b> 331-9096 <b>F</b> 333-7919
<b>心配ごと相談</b> <b>申不</b>	<b>日時</b> 1月9日(火)13:30~15:30 <b>場所</b> 区役所5階	<b>問</b> 区社会福祉協議会 <b>☎</b> 428 <b>F</b> 333-4421
<b>成年後見制度相談</b> <b>申不</b>	<b>日時</b> 1月25日(木)13:30~15:30 <b>場所</b> 区役所5階	
<b>ひきこもり相談会</b> <b>予約制</b>	<b>日時</b> 1月15日(月)・2月5日(月)・19日(月)13:30~16:00 <b>場所</b> 区役所5階	<b>申込</b> 前日までに <b>問</b> へ <b>問</b> 神戸ひきこもり支援室 <b>☎</b> 361-3521 <b>✉</b> hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp
<b>子育て相談</b> <b>申不</b>	<b>日時</b> 月~金曜(祝休日と年末年始12/29~1/3を除く)8:45~17:30 <b>場所</b> 区役所5階	<b>問</b> 区保健福祉課 <b>☎</b> 394・392 <b>F</b> 335-6644
<b>健康・栄養相談</b> <b>予約制</b>	<b>日時</b> 1月17日(水)・2月7日(水)9:00~11:00 <b>場所</b> 区役所3階	<b>問</b> 区保健福祉課 <b>☎</b> 360 <b>F</b> 335-6644
<b>精神保健福祉相談(医師)</b> <b>予約制</b>	<b>日時</b> 1月10日(水)・17日(水)・2月7日(水)・14日(水)の15:30~17:00 1月30日(火)・2月27日(火)の12:30~13:30 <b>場所</b> 区役所5階	<b>問</b> 区保健福祉課 <b>☎</b> 369 <b>F</b> 335-6644
<b>スマホ相談窓口</b> <b>先</b> 各16名・ <b>予約制</b>	<b>日時</b> 水曜日(祝休日除く) ①9:00~11:45(各回30分) ②13:00~16:10(各回60分) ※②は1月10日(水)より追加 <b>場所</b> 区役所8階	<b>申込</b> 電話・FAX <b>問</b> 株式会社ベイエリア <b>☎</b> 251-7307 <b>F</b> 261-2361 9:00~17:00(平日)

**保健だより**

1月1日~2月29日

- 乳幼児健診** **無**  
対象者には個別でご案内を送付します。転入者や案内が届いていない方は**問**へ。  
**問** 区保健福祉課 **☎** 482・391・372 **F** 335-6644
- すくすく赤ちゃんセミナー**(育児・栄養・歯科) **予約制** **無**  
**対象** おおむね6か月児(4か月健診時に案内)  
**日時** 1月16日(火)13:15~  
**問** 区保健福祉課 **☎** 313・391 **F** 335-6644
- 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** **予約制** (12月1日~2月29日) **無**  
**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・40歳以上の神戸市国民健康保険加入者(受診に必要な受診券は、郵送しています)  
※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。  
**問** 神戸市けんしん案内センター **☎** 262-1163 **F** 262-1165  
**電話受付時間** 8:40~17:00(土・日・祝日と年末年始12/29~1/3を除く)  
**予約先** 兵庫県予防医学協会 **☎** 871-7758 **F** 871-8048  
**検査内容** 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)  
**方法** 事前に予約し、健康保険証と受診券などを持参  
※39歳以下の人については、市ホームページをご確認ください。  
※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者の方は、区生活支援課が受診券を交付します。 **申込はこちら**

日程	受付時間	会場
1月18日(木)	9:30~11:15	中央区文化センター11階
1月21日(日)	9:15~11:00	コミスタこうべ
1月29日(月)	9:30~11:15	中央区文化センター11階
2月6日(火)	9:15~11:00	港島ふれあいセンター
2月11日(日・祝)	9:30~11:15	中央区文化センター11階
2月23日(金・祝)	9:30~11:15	中央区文化センター11階
2月27日(火)	9:30~11:15	中央区文化センター11階

**健診会場であわせて実施** ※単独受診は予約不要、当日申し込み可。

健診・検査名	対象者	自己負担金
胸部X線健診(結核健診)※	満15歳以上で受診機会のない人 *1年1回	<b>無</b>
肝炎ウイルス検査	40歳以上(2024年3月末時点)で検査を受けたことのない人	
風しん抗体検査	風しんクーポンをお持ちの人 *本人確認書類必要	
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

※上半身はボタン・金具のついた服は脱いでいただき、薄手の無地シャツ一枚で撮影します。  
※石棉(アスベスト)による健康不安がある人はぜひご利用ください。