



垂水体育館へレッツゴー!!

スポーツの秋!

開館時間が長くなりました!

月～土曜 9:00～23:00 | 2022年4月オープン当初より
日曜・祝日 9:00～21:00 | 各日2時間延長!
休館日 偶数月第3月曜
年末年始(12月29日～1月3日)

※使用料や申込手順については、ホームページをご覧ください

問い合わせ 垂水体育館 ☎751-0500 FAX751-0501



垂水体育館HP

「垂水区民スポーツの日イベント」開催!

体育館で体験できるスポーツはこちら!

バレー、バドミントン、ピクセルボール、体力測定、
ニュースポーツ、バラスポーツ(予定)

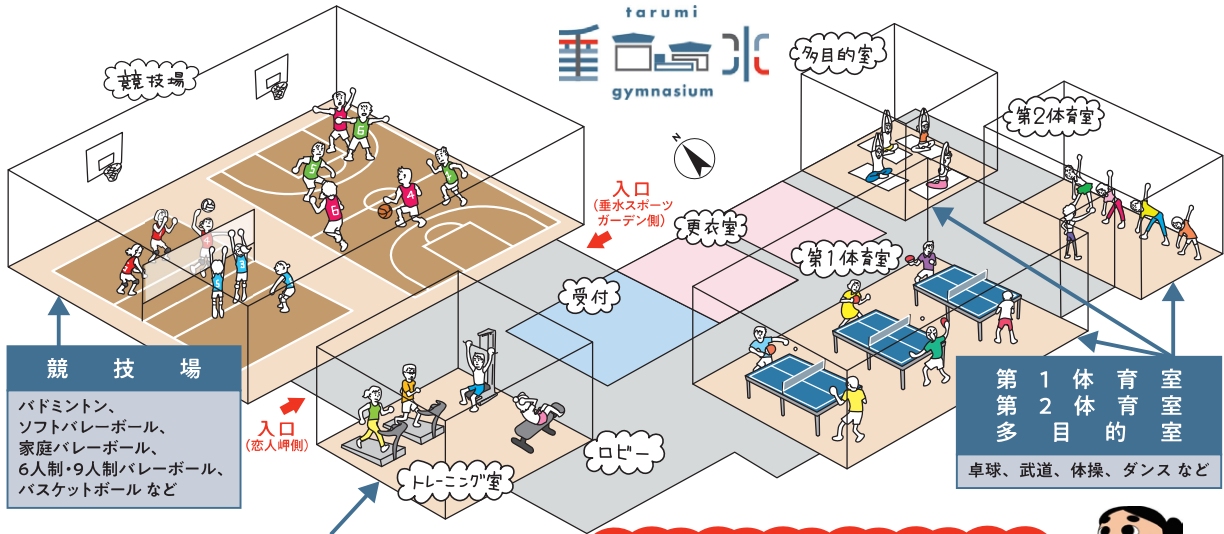
日時 10月14日(土) 10:00～15:00

場所 垂水体育館、垂水スポーツガーデン

※詳細は、区ホームページにて随時公開予定



区HP



トレーニング室をリニューアル!

- 4月にマシンを全てリニューアル
- 予約なしで自由に利用可能に
- フリーウェイトエリアを増設



体育館へは歩いて約10分!



問い合わせ 市総合コールセンター ☎333-3330 (年中無休8:00～21:00) FAX333-3314

編集

垂水区役所 〒655-8570 神戸市垂水区日向1-5-1 垂水区 検索
☎(078)708-5151(代) ☎(078)708-7450 ✉tarumiku@office.city.kobe.lg.jp

受付時間 8:45～17:15
毎週木曜は19:45まで(一部窓口)

垂水区のデータ
(2023年8月1日現在)

人口 / 208,578人
世帯数 / 96,991世帯
面積 / 28.11km²



たるみ生き活き保健福祉フェア

日▶10月7日(土)・11日(水)~13日(金)・15日(日)
所▶レバンテ垂水2番館 日▶市総合コールセンター

イベント全体の内容は
10月号に掲載予定

10月7日(土)

市民フォーラム 14:30~16:30(14:00~受付)
所▶区文化センター レバンテホール
日▶不要※当日先着250人

①歯科医師会「歯科と進化」
【演者】垂水区歯科医師会 会長 秀 有剛

②薬剤師会「コロナ禍...どうする薬剤師」
【演者】兵庫医科大学薬学部 助教 垂水区薬剤師会理事 榎本 大智

③医師会「神戸救済会病院コロナ感染症奮闘記」
【演者】神戸救済会病院 救急科・総合診療科 部長 馬屋原 拓

10月11日(水)

親子のふれあいランド ①10:00~11:30②13:30~15:00
日▶親子で一緒に遊ぼう(ふれあいあそびなど)※事前申込制
所▶区役所2階 健康教育室5・6
対▶区内在住の子どもと保護者
(当日時点で①1歳2か月~2歳1か月②7か月~1歳1か月)
日▶市イベント申込サイトで9月12日(火)~10月4日(水)まで
※①②とも先着15組

10月13日(金)

健康づくり講演会 10:00~12:00
日▶「フレイル予防とストレッチ」鍼灸マッサージ治療における保険制度について【主催】垂水鍼灸マッサージ師会
所▶区役所1階 大会議室
日▶電話・FAX・メールで①住所②氏名③年齢④電話番号を調べ
※定員50人(申込順に整理券送付)
日▶区社会福祉協議会「保健福祉フェア」係
☎708-5151(内線357) ☎709-1332 ✉info@tarumi-csw.or.jp

子育て

絵本の読み聞かせ

①おひさのうえのおはなし会
日▶9月14日(木)16:00~16:15
対▶赤ちゃんと保護者

②おはなし会
日▶9月16日(土)・28日(木)、10月4日(水)・7日(土)15:30~16:00
対▶幼児からどなたでも
①、②とも
所▶垂水図書館絵本コーナー
料▶無料
日▶不要(当日先着15人)
日▶垂水図書館
※月曜休館(祝日の場合は翌平日)
☎709-7712 ☎709-7713

親子の学び教室

日▶心も体もリフレッシュ親子ヨガ
お月見あそび&お月様のおはなし
日▶9月15日(金)10:30~12:00
所▶区文化センター 多目的ホール
対▶幼児(概ね1歳から3歳)とその保護者(定員15組)
日▶電話で9月8日(金)から調べ(先着順)
日▶区あじさい講座
☎708-8027 ☎706-5895

善意銀行6月分

ありがとうございました。(順不同・敬称略)

預託内容	預託者・団体
金 銭	剣持 裕雄.....20,000円
	おつくん.....3,000円
	匿名.....1,000円
	垂水区連合婦人会...10,000円
	カフェアハンナ.....4,000円

垂水観光ボランティア“秋の観光ガイド”

日▶秋の「垂水のまち」の名所・旧跡・見どころを、観光ボランティアが楽しく分かりやすく案内します。※ボランティアを随時募集しています。
日▶10:00~12:00(12:30の場合もあり) 日▶不要
日▶✉tarumikankovolunteer@gmail.com

実施日	ガイドテーマ	集合場所
10月5日(木) 12月6日(水)	舞子建物巡り	JR舞子駅直結デッキ(南側)
10月14日(土) 11月9日(木)	なぎさ散策	JR舞子駅直結デッキ(南側)
10月17日(火)	多聞から舞子	多聞寺(山陽・市バス「多聞寺前」停留所下車すぐ)
10月26日(木) 11月25日(土)	まちなか遺跡	JR垂水駅前広場
11月1日(水)	朝霧から舞子	JR朝霧駅改札
11月16日(木)	塩屋探訪	山陽電鉄滝の茶屋駅改札
11月21日(火)	下畑散策	山陽バス「桃山台3丁目」停留所
11月29日(水)	名谷歴史探訪	奥畑公園(山陽バス「奥畑」停留所下車徒歩2分)



▼詳細はこちら

たるみりょく発見! デジタルスタンプラリー

日▶垂水区内のスポットを巡ってスタンプを集めよう!スタンプを14個中5個以上獲得された方には抽選で素敵な賞品をプレゼントします。
日▶9月1日(金)~12月27日(水)
日▶スマートフォン(二次元コード読取・インターネット接続が可能なもの)
日▶市総合コールセンター



▲特設ページはこちら

健康・スポーツ

垂水区民ふれあいハイキング

日▶9月24日(日)9:30~15:00
※雨天中止(確認は当日8:00以降)
日▶六甲ケーブル山上駅~みよし観音~六甲ガーデンテラス~比命大善神社~心経岩~瓢箪池
日▶交通費、昼食、飲み物、雨具、帽子
日▶垂水区ハイキング協会 篇本
☎090-3703-3207
✉tutamoto@gmail.com

フォークダンス初心者講習会

日▶初心者でも楽しめるフォークダンス
日▶9月10日(日)13:00~16:00
所▶垂水体育館
日▶上履き(踊りやすい靴)
日▶垂水区フォークダンス 成生
☎783-4072 ☎783-4072

命まつり・催し

第102回月曜ロビーコンサート

日▶垂水区音楽協会会員によるソプラノ独唱
【出演者】ソプラノ 喜多 美幸
ピアノ 法新 綾子
日▶9月11日(月)12:00~13:00
所▶レバンテ垂水2番館1階ロビー
日▶垂水区音楽協会 上木
☎・☎706-6893

地域活動ワークショップ

日▶デザイン・クリエイティブセンター神戸(KIITO)センター長の永田宏和氏を講師としてお招きし、魅力的な地域活動づくりに向けたワークショップを開催します。
日▶9月16日(土)13:00~16:00
所▶区役所1階大会議室
日▶地域活動を発展させたい方、地域活動をはじめたい方など
日▶市イベント申込サイトで9月11日(月)まで(申込多数の場合は抽選)
日▶市総合コールセンター



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



その他

ゼラニウムフェスティバル秋の祭典参加者募集

- ▶ 踊り・歌・楽器演奏など(5分以内の演目で、踊りのみ2人以上)。
- ▶ 11月11日(土)10:30~
- ▶ 区文化センターレバンテホール
- ▶ 1グループ2,500円
- ▶ 図で配布する申込用紙を持参かFAXか郵送(9月11日(月)必着)
- ▶ 区あじさい講座事務室
- ▶ 日向1-5-1(区文化センター内)
- ▶ ☎708-8027 ☎706-5895

学校ボランティア講座

- ▶ 特別支援学級でのサポートの活動内容や子どもの特性を学べます。
- ▶ ①10月20日(金)②27日(金)14:00~16:00【全2回】
- ▶ 区役所①302・303会議室②1階大会議室
- ▶ 区内在住・在勤・在学中で、学校でのボランティア活動に関心のある方
- ▶ FAX・メール・申込フォームで、①氏名(ふりがな)②年齢③住所④電話(FAX) 申込フォーム▶ 番号⑤受動機を10月2日(月)までに☎へ ※定員30人(申込多数の場合は抽選)
- ▶ 区ボランティアセンター
- ▶ ☎709-1333 ☎709-1332 ☎vcinfo@tarumi-csw.or.jp

みんなで学ぼう手話講座(基礎編)

- ▶ 10月19日から毎週木曜(全20回) 昼の部10:00~12:00 夜の部18:45~20:45
- ▶ 垂水年金会館 ボランティアルーム
- ▶ 区内在住・在勤・在学中で手話講習会(入門課程)を修了した方、修了見込の方
- ▶ 12,000円(初回徴収)、別途テキスト代3,300円
- ▶ FAX・メールで①昼か夜の部どちらか②氏名(ふりがな)③年齢④住所⑤FAX番号・Emailアドレス⑥入門課程修了・修了見込年月、講座名・主催名⑦受動機⑧テキストの要・不要を記入し、9月30日(土)まで ※各部ともに定員30人(申込多数の場合抽選)
- ▶ 垂水区聴力言語障害者福祉協会 事務局長 田中佳代
- ▶ ☎782-3489 ☎deaf.tarumi.kitamura@outlook.jp

保育施設相談強化週間

- ▶ 2024年4月保育施設申請書配付に伴い、相談強化週間を設けます。申込を検討の方はご相談ください。
- ▶ 9月19日(火)~22日(金)
- ▶ 区役所保健福祉部2階23番窓口
- ▶ 保育施設をはじめて申込をされる方
- ▶ 市総合コールセンター

今月のたるみ アンテナショップ

- ▶ 障害福祉サービス事業所で働く人達による小物・クッキー・野菜などの販売
- ▶ 9月15日(金)10:30~13:30
- ▶ レバンテ垂水2番館1階ロビー
- ▶ 垂水区地域自立支援協議会
- ▶ ☎704-3340 ☎704-4040

各種相談

祝日は休み 無料

- ① 心配ごと相談
- ▶ 火・金曜13:30~15:30
- ② 元気なうちの終活・遺言・遺贈相談 先着4人(要予約)
- ▶ 9月20日(水)13:30~15:30
- ▶ 前日の17:00までに下記☎へ
- ③ 成年後見制度事前相談
- ▶ 第2・4水曜13:30~15:00
- ※上記①②③について
- ▶ 区社会福祉協議会(区役所2階)
- ▶ 区社会福祉協議会
- ▶ ☎708-5151(代) ☎709-1332
- ④ ひきこもり相談会
- ▶ 9月13日(水)・27日(水)
- ▶ 区役所2階会議室
- ▶ 先着2組(要予約)
- ▶ 神戸ひきこもり支援室
- ▶ ☎#8900または ☎361-3521 ☎hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp

⑤ 市民法律相談 先着14人(要予約)

- ▶ 金曜13:00~15:55
- ▶ 区役所会議室
- ▶ その週の月曜9:00から
- ▶ 申込フォームへ



▶ 市総合コールセンター

⑥ 行政相談

- ▶ 第1火曜13:30~15:30
- ▶ 区社会福祉協議会(区役所2階)
- ▶ 兵庫行政評価事務所
- ▶ ☎331-9096 ☎333-7919

⑦ スマホ相談窓口

- ▶ 毎週水曜(各回30分)①14:00②14:30③15:00④15:45⑤16:15
- ▶ 区役所3階エレベーター横
- ▶ 電話で☎へ ※先着10人(要予約)
- ▶ 株式会社ペイエリア
- ▶ ☎251-7307 ☎261-2361

保健だより

9・10月の事業案内

● 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(集団健診)

- ▶ 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 ☎262-1165 (8:40~17:00 ※土・日曜・祝日を除く)
- ▶ 兵庫県予防医学協会予約受付センター ☎871-7758 ☎871-8048 (8:40~17:00 ※土・日曜・祝日を除く)
- ★ 健診会場 → JA兵庫厚生連 ☎333-8860 ☎333-8742 (9:00~12:00、13:00~17:00 ※土・日曜・祝日を除く)
- ▶ ①生活習慣病の治療中でない後期高齢者医療制度加入の人 ②30歳および40歳以上の神戸市国民健康保険加入者
- ※神戸市国民健康保険加入者の受診に必要な受診券は4月~5月に発送しています 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)
- ▶ 事前に予約し、健康保険証と受診券を持参
- ▶ 無料

神戸けんしん WEB予約サイト▶



※神戸市国民健康保険加入の40歳~75歳の方については、全ての方が無料で受診いただけます ※生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者の方は生活支援課が受診券を交付します

9月16日~10月15日

実施日	受付時間	会場
9月22日(金)・27日(水)	9:15~11:00	区文化センター(レバンテホール) 日向1-5-1 レバンテ垂水2番館3階
9月19日(火)	9:15~11:00	松が丘ビル3階(明舞地区) 明石市松が丘2-3-7
9月29日(金)	9:30~12:00	★JA垂水支店(オアシス会館5階) 向陽3-1-27

集団健診会場で合わせて実施

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(結核検査のみの単独受診可・予約不要)	無料
肝炎ウイルス検査	40歳以上(2024年3月末時点)で、過去に検査を受けたことがない人(肝炎ウイルス検査のみの単独検査可・予約不要)	無料
風しん抗体検査	風しんクーポン券をお持ちの方(風しん抗体検査のみの単独受診可・予約不要・本人確認書類必要)	無料
骨粗しょう症検診	満40歳以上の男性と満18歳以上の女性	1,000円
前立腺がん検診	50歳以上の男性に推奨	集団健診受診者 1,000円 単独受診 1,500円

※受診時は濡布、カイロ、金具などははずしてください ※石棉(アスベスト)による健康不安のある人はぜひご利用ください

● 健康相談

- ▶ 区保健福祉課 ☎708-5151(代) ☎706-2329 (レバンテ垂水2番館2階南側) (土・日曜・祝日は休み)

	9月	10月	受付時間
生活習慣見直し・栄養相談【予約制】	13日(水)	11日(水)	9:00~11:00
精神保健相談(医師・精神保健福祉相談員)	事前に電話などでの予約が必要		

● 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。

● すくすく赤ちゃんセミナー

(5・6か月の第1子の保護者対象)

- ▶ 10月5日(木) 13:30~15:30(13:15受付開始)
- ▶ 区役所健康教育部
- ▶ 母子健康手帳、すくすくハンドブック、筆記具、お子様に必要なもの
- ▶ 市イベント申込サイトから ※希望日程をお選びください
- ▶ 市総合コールセンター



WEB予約サイト▶

※午前の部は午前7時時点、午後の部は午前10時時点で神戸市に気象情報(大雨・洪水・暴風など)の発表があれば全面中止します ※会場へは公共の交通機関をご利用ください