

Vol.11
今月の灘百選
王子動物園
 諏訪山動物園を前身とし1951年に現在の地に王子動物園を開園。約130種類の動物を見ることができる。園内はふれあい広場や遊園地もあり、桜の名所としても親しまれている。

素敵な景色を気軽に「パシャリ！」 見つけにいこう！灘の春



暖かくなって外出が楽しい！色々な場所に行って思い出を記録しよう。
見た人にも良さが伝わるような、いつもと少し違う写真を撮りたいな。
どうすればいいだろう？



撮り方編

いくつかのポイントを押さえるだけで、普段と違う写真が撮れます。
同じ景色も撮り方次第で変わる、そんな写真の楽しさと、灘区の新たな一面を見つけましょう！



**グリッド線を表示し、
バランスのとれた
構図にしましょう**

この写真では右上の交差を目安にしています

撮影するとき、無意識に被写体を真ん中に置いてしまいませんか？「グリッド線」を使って構図を工夫してみましょう。9分割された画面の「線と線が交わる場所」のどれかに被写体を配置すると、バランスのよいおしゃれな写真になります。

※お使いの機種や設定によって、表示が異なる場合があります

その他のポイント！

明るさ

逆光は被写体が暗く見えてしまうため、**撮影する位置や方向を変えてみましょう。**

連写

動くものを撮るときは、**連写して、後からベストショットを絞る**のも良いですね。

持ち方

写真がブレないように、**脇をしめて両手でスマホを持つ**と安定します。

私にもできるかも！



実践編

春を感じられるイベントに参加しませんか。お花に囲まれた会場で、楽しい時間を過ごしましょう。

区HPへは、14面下部の二次元コードからアクセスできます。

ステージ、模擬店、
ビンゴ大会など

4年ぶりの開催！

ステージ、
模擬店など

菜の花まつり



菜の花が
撮れます♪

日時 3月11日(土)9:45~12:30(小雨決行・荒天中止)
場所 灘浜緑地
問 市総合コールセンター

なだ桜まつり



桜が
撮れます♪

日時 4月1日(土)10:00~15:00 ※雨天時は灘区民ホールでステージのみ実施します
場所 都賀川公園 模擬店・灘区民ホール5階大ホール ステージ
問 市総合コールセンター

区HPで
チェック！

本紙2022年3月号で菜の花・桜が見られるスポットを紹介しました。お気に入りが見つかります！

みてみて！



いいね！
ぼくも灘区に行ってみよう！

撮った写真はぜひシェアしてください！

●会場には駐車場はありません ●開花時期が前後する場合があります ●イベントの詳細は区HPへ

灘区にこの人あり

今月の

なだびと

第11回 土井 仁吾さん(食育デザイナー)

食を通じた学びづくり

区内で活躍する“なだびと”を紹介します。第11回は、食を切り口とした学びづくりをしている土井さんにお話を伺いました。



— なぜ食をテーマにした取り組みをされているのですか？
飲食店アルバイト等をきっかけに食品廃棄の問題に関心を持ち、幼少期から食に興味を持ってばみんな食べ物を大事にできるようになるのではと考え、食をテーマにするようになりました。

— どのような活動をされているのでしょうか？
食育や、食をテーマに様々な視点から学ぶワークショップを行っています。当初は活動のノウハウがなく、烏帽子町にあるこども食堂のサポートスタッフから始めました。運営の経験ができただけでなく、こども食堂の方から食の専門家を紹介していただきワークショップが実現したんです。子どもたちが興味を持ちやすいよう、だしの飲み比べをしたり、食べ物とそれを食べたときの擬音語の組み合わせを考えるカードゲームを作ったりしました。食は誰にとっても身近でとつきやすいので、現在は行政や民間企業と連携しながら、食を切り口に地域の

魅力や環境問題について考える企画も検討しています。

最後にメッセージをお願いします。

中高生や大学生の皆さんも、面白そうとすることがあればぜひ一歩踏み出してみてください。また、誰でも興味を持てるものがあると思うので、それを続けてみるのが大事だと思います。私は運よくやりたいことに関われたことで、毎日ワクワクする充実した学生時代を過ごすことができました。こども食堂の方にももらったように、やりたいことができる場を提供することができたらいいなと思っています。



高校で食×宇宙をテーマに課題解決の力を身につけるワークショップを実施

区民広報紙 難

記号の見方

☎ 電話番号 内 内線番号 F FAX ☑ 電子メール
 無 無料 申不 申込不要 先 先着順 抽 抽選

第50回「六甲ファミリーまつり」の出演者・出店者を募集します

※各種申込及び詳細は区HPをご覧ください

5月27日(土)に王子陸上競技場前広場にて開催します。会場と一緒に盛り上げてくれる方を募集しています。

ファミリーステージ 無 抽

内容 ダンス・バンド・パフォーマンスなど
 時間 11:00~17:00の間で15分程度(予定)
 申込 区HPから申込。3月13日(月)締切

おまつり屋台 抽 ※出店料が必要です

時間 11:00~17:00(予定)
 申込 区HPから申込。3月13日(月)締切



問 六甲ファミリーまつり募集事務局(株式会社ラジオ関西内)
 ☎362-7374(平日10:00~17:00)
 ✉jigy@jocr.jp

協賛・広告いただける方を募集します!

当イベントのプログラムに、お名前(広告)を掲載させていただきます。
 ※協賛の場合は、非公表とすることもできます

問 神戸まつり灘区協賛会(区まちづくり課内) ☎223 ☎843-7034
 ✉rokko_family@office.city.kobe.lg.jp

摩耶山春山開き「摩耶詣祭」を開催します 無 申不

江戸時代以前から天上寺で行われていた飼い馬の厄除け風習にちなんだ行事です。「摩耶詣」は春の季語にも取り上げられています。パレードには六甲山牧場の木曾馬も参加します。



イベントスケジュール

10:30 摩耶詣(御馬詣)[天上寺]
 10:45 飾り馬のパレード[天上寺~掬星台]
 11:00 春山開きの宣言・山の安全祈願(山伏による護摩)・摩耶昆布の配布・餅撒き[掬星台]

日時 3月25日(土)10:30~12:00(小雨決行・荒天中止)

場所 摩耶山天上寺・摩耶山掬星台
 ※会場へは、まやビューラインをご利用ください

問 摩耶山観光文化協会(摩耶山天上寺内) ☎861-2684 ☎801-2200

「なだだね」を配布します 無

名所旧跡ではない「灘区らしいふつうの風景」を紹介するフォトブック「なだだね」。第2号は「みず」をテーマに、いつもの風景の楽しみ方を写真中心にご紹介します。区役所ほか、区内施設で3月24日(金)頃より配布します。

場所 区役所4階まちづくり課
 ・各地域福祉センター
 ・区内文化施設(美術館、灘区民ホール、灘図書館) ほか

問 区まちづくり課 ☎223 ☎843-7034



※写真の第1号は配布終了しています

地域団体活動に関する相談会を開催します 無

地域団体の活動を支援するコーディネーターが「会計事務を簡素化したい」などの課題にアドバイスします。

日時 3月23日(木) 1部 14:00~17:00 2部 18:00~20:00 ※時間内で応相談

場所 区役所5階501会議室

対象 区内で活動する地域団体の運営に携わっておられる方

申込 区HPから申込。またはメール(①団体名②代表者の名前(ふりがな)③参加の部④電話番号⑤メールアドレスを記載)で下記へ。3月16日(木)締切

☎soumu_nadaku@office.city.kobe.lg.jp

問 市総合コールセンター ☎223

「手話ミニ講座 ~手話にチャレンジ~」を開催します 無 申不 先

あいさつなど、日常で使える簡単な手話を学びませんか。手話が初めての方も気軽にご参加ください!(3月8日のみ、喜楽舎子馬さんの手話落語)

日時 3月8日(水)、9日(木)、15日(水)、16日(木) 11:00~11:30

場所 南八幡会館1階 集会室1・2(灘区役所北隣)

対象 手話に興味がある方※当日先着順

問 灘区ボランティアセンター(区社会福祉協議会内) ☎843-7040 ☎843-7077 ✉vc@nadaku-shakyo.org



還付金詐欺被害防止啓発用の保険証カバーを作成しました 無

最近、高齢者への還付金詐欺が多発しているため、被害防止のために啓発用の保険証カバーを作成しました。後期高齢者医療被保険者証や介護保険被保険者証を入れてお使いください。3月1日(水)より配布します。

場所 区役所2階7番8番窓口、1階区役所案内
 問 区保険年金医療課 ☎276 ☎843-7014



「菜の花まつり」関連イベント

灘の春・いけばな展

※詳細は区HPをご覧ください

灘区連合婦人会による「菜の花」と「桜」を素材としたいけばなの展示

日時 3月10日(金)13:00~16:00、11日(土)10:00~16:00

場所 灘区民ホール1階ロビー

問 灘区あじさい講座事務局 ☎841-1796 ☎821-6913

応援イベント

※詳細は区HPをご覧ください

沢の鶴資料館(沢の鶴 春市)

日時 3月11日(土) 10:00~16:00

内容 福袋販売、限定酒の販売

問 ☎881-1234 ☎861-0005

灘浜サイエンススクエア

日時 3月11日(土) 9:45~16:00

内容 プログラム持参で先着100人に粗品贈呈

問 ☎882-8136 ☎882-8137

灘浜ガーデンバーデン

期間 3月11日(土)~3月31日(金)

内容 プログラム持参で全館利用の方20% OFF

問 ☎862-2011 ☎862-2055

酒気帯びの方は入館できません

摩耶山リュックサックマーケットを開催します

リュックサックひとつでだれでも参加できる山の上のフリーマーケットです。

日時 3月18日(土)~11月18日(土)の間の第3土曜日 11:00~16:00

場所 摩耶山掬星台※車での来場はご遠慮ください

申込 飲食物の出店のみ要事前申込。詳細は問へ

問 monte702 ☎882-3580 ✉info@mayasan.jp



灘区役所 灘区社会福祉協議会

代表番号 843-7001 (内線番号、FAXは各記事へ記載)

住所 〒657-8570(住所不要)

「イベントの詳細・申込」



▲区役所HP ▲区社会福祉協議会HP

子育て

おやこふらっとひろば 無 抽

13日(月)①おひなさまとおだりさまに変身
14日(火)②おひなさまとおだりさまに変身
17日(金)③ハーフバースデー
24日(金)④バースデー

対象 ①1歳未満②1~2歳児
③2022年9月生まれ④2022年3月生まれ

イベントの無い平日は、
ひろば利用ができます！

詳細・申込はこちら

問 おやこふらっとひろば 灘
☎843-7044(9:00~17:00)

区保健福祉課での子育て行事

①ふたばの会(ふたご・みつごの集い) 無 抽

日時 4月7日(金)10:00~11:30

子育て相談(乳幼児の栄養・歯科) 無 先

日時 3月22日(水)13:00~14:00

乳幼児健診

対象 ①4カ月、②1歳6カ月、③3歳

※対象者には個別に通知します。(③は1歳7
カ月ごろ、②は3歳3カ月ごろに通知)

転入された人や案内が届いていない人は問へ

場所 区役所5階

申込 電話で問へ

①申込期間:3月6日(月)~30日(木)

問 区保健福祉課

☎455☎843-7021

講座

区民健康講座(尿とお薬) 無 先

山本尚子先生

日時 3月24日(金)14:00~15:00

場所 区役所4階大会議室

申込 電話かFAX(①氏名②電話番号を記
載)で問へ

3月8日(水)~受付開始

問 区保健福祉課 ☎468☎843-7018

手話入門講座(全20回) 抽

日時 4月26日(水)~9月13日(水)間の毎週水曜
18:30~20:30

場所 東部在宅障害者福祉センター2階多目的室

対象 手話の初心者(区内在学・在住・在勤の方優先)

料金 6,000円(別途テキスト代3,300円、専
用マスク代1,100円)

申込 電話かメールで下記へ。3月31日(金)締切

問 灘区ボランティアセンター

(区社会福祉協議会内)

☎843-7040☎843-7077

✉vc@nadaku-shakyo.org

灘図書館だより 無 先

問 灘図書館 ☎854-5560☎851-4041

おはなし会

日時 3月11日(土)14:00~15:00

おひざのうえのおはなし会

日時 3月30日(木)10:30~11:00

スポーツ・健康

第195回灘区卓球リーグ大会 抽

日時 4月23日(日)9:00~

場所 王子スポーツセンター主競技場

料金 ①団体戦1W4S(4~6人):

1チーム3,000円(小・中学生は2,000円)

②60歳以上混合W戦:1ペア1,000円

申込 申込書を持参か郵送・FAX(843-7034)・

メールで区まちづくり課へ

3月23日(木)必着

✉nadaku_chikatsu@office.city.kobe.lg.jp

問 市総合コールセンター ☎

その他

狂犬病予防注射のお知らせ 申不

生後91日以上のおい犬は、生涯に1度の登
録と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付け
られています。動物病院で受けるか下記の
集合注射をご利用ください。

日時 4月5日(水)

①13:40~14:00②14:30~15:10

※雨天決行・荒天中止

場所 ①鶴甲公園

②都賀川公園南(阪神電鉄大石駅北)

料金 登録済の犬:3,300円/頭

未登録の犬:6,300円/頭(登録料含む)

問 生活衛生ダイヤル

☎771-7497☎050-3156-2902

善意銀行への預託ありがとうございました

●灘区老人クラブ連合会

●白野 光造

(順不同・敬称略)

問 区社会福祉協議会 ☎

☎411☎843-7077



保健だより 3月16日(木)~4月15日(土) 実施分

市に気象警報が発表されている
場合、中止の可能性があります

健康相談 無 予約制

行事名	実施日・時間	場所
健康相談	4月5日(水) 9:00~11:00	区役所5階
栄養相談		
精神保健福祉相談(医師)	3月20日(月)・28日(火)・4月3日(月)・11日(火) 13:30~15:00	区役所3階

問 区保健福祉課 ☎466・467☎843-7037

集団健診(後期高齢者・神戸市国民健康保険加入者の健康診査) 無 予約制

検査内容	実施日・時間	場所
問診、身体計測、血圧測 定、尿・血液検査 (必要に応じて追加検査あり)	3月25日(土) 9:15~11:00	兵庫県予防医学協会 健診センター
	3月27日(月) 9:15~11:00	区役所5階

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の人
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2022年4月に郵送
済です。なお、30歳の受診は2月末で終了しました。)

※39歳以下の方については受診要件があります。市ホームページをご確認ください

※生活保護受給者、特定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

申込 兵庫県予防医学協会 予約受付センター

☎871-7758☎871-8048

問 市けんしん案内センター ☎262-1163☎262-1165

神戸けんしんWEB

予約サイト



その他のけんしん・検査(上記の集団健診会場であわせて実施) 予約不要 単独受診可

健診・検査名	対象	料金
結核健診(胸部X線撮影)	満15歳以上で受診機会のない人 ※石綿(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	無料
肝炎ウイルス検査	40歳以上(今月末時点)で、検査を受けたことがない人	
風しん抗体検査	クーポンをお持ちの人(本人確認書類が必要)	
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

問 市けんしん案内センター ☎262-1163☎262-1165

各種相談 無

種類	実施日・時間/場所	申込・問い合わせ
①市民法律相談 先	日時 毎週金曜日12:00~15:30 (弁護士相談は13:00~) 場所 区役所6階601会議室	申込 区HPから申込 ①開催週の月曜から当日14:00まで ②3月2日(木)~当日11:00まで 問 市総合コールセンター ☎
②税務相談 先	日時 3月9日(木)13:00~16:00 場所 区役所6階601会議室	問 市総合コールセンター ☎
行政相談 申不	日時 3月10日(金) 10:00~12:00 場所 区役所3階302会議室	問 兵庫行政評価事務所 ☎331-9096☎333-7919
ひきこもり 相談会 先	日時 3月9日(木)・23日(木) 13:30~16:00 場所 区役所3階	申込 前日までに電話かメールで問へ 問 神戸ひきこもり支援室 (9:00~17:00) ☎#8900または361-3521 ✉hikikomori_shien@office.city.kobe.lg.jp
①心配ごと 相談所 申不	日時 3月10日(金)13:30~15:00 場所 区役所6階603会議室	申込 ②3月8日(水)~前日の17:00 までに電話かメールで問へ 問 区社会福祉協議会 ☎ ☎412☎843-7077 ✉contact@nadaku-shakyo.org
②成年後見制度 の利用手続き 相談室 先	日時 3月17日(金)13:30~15:30 場所 区役所6階603会議室	

神戸市
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

灘区役所公式Facebook

灘区の公式Facebookでは、区民の皆さまに役立つ情報を
随時発信しています。ぜひご覧ください。

灘区役所公式
Facebook