



中央子育てナビ

区役所では乳幼児健診(健診会場6階)や相談窓口(5階)を実施しています。

行事名	1月	2月	受付時間
①4カ月児健診・BCG	6日(金)・20日(金)	17日(金)	13:00~14:15
②1歳6カ月児健診	11日(水)	8日(水)	13:15~14:15
③3歳児健診	18日(水)	1日(水)・15日(水)	
④すくすく赤ちゃんセミナー	17日(火)	21日(火)	13:30集合

①②③は個別に通知。④は6カ月児対象の育児・栄養・歯科に関するセミナー、4カ月児健診時に予約。
●10:00時点で「神戸市」に「大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪」の気象警報が発表されている場合は中止
※10月からB型肝炎ワクチンが定期接種(全額補助)となりました。詳しくはホームページへ
☎区子ども家庭支援課 ☎232-4411(内線376・377)

相談 日時 月～金曜(祝休日を除く)8:45~17:30
☎区子ども家庭支援課 ☎232-4411(内線376・377)

催し・お出掛け

子育て情報(無料)

①子育てひろば(申し込み不要)

「Babyきらきら」

日時 1月11日(水) 10:00~11:30

対象 3カ月~1歳までの赤ちゃんとお母さん

場所 県立男女共同参画センター(東川崎町1-1-3 クリスタルタワー7階)

「きらきら」

日時 1月17日(火) 10:00~11:30

対象 1歳以上の子どもとお母さん

場所 県立生活創造センター(東川崎町1-1-3 クリスタルタワー5階)

②あおぞら保育(申し込み不要)

日時 1月16日(月) 10:30~11:30

対象 おおむね1歳以上の子どもとお母さん

場所 生田川公園

③親子のつどい「ゆめふうせん」(申し込み不要)

日時 1月20日(金) 10:00~11:30

対象 おおむね1歳以上の子どもとお母さん

場所 区役所6階健康増進室

④はじめの歩「あかちゃんサロン」

日時 1月25日(水)、2月22日(水)、3月22日(水) 10:00~11:30 3回シリーズ

対象 おおむね3~8カ月の子どもとお母さん

定員 15組(先着順)

場所 市勤労会館2階 和室(雲井通5-1-2)

☎1月10日(火)から電話かFAXで☎へ

☎地域子育て応援プラザ中央

☎230-1821 FAX230-1822

⑤親子ふれあいリズム

日時 2月1日(水) 10:00~

対象 幼児とそのお母さん

定員 30組(先着順)

場所 市勤労会館2階 和室1・2(雲井通5-1-2)

☎1月20日(金)から電話で☎へ

☎中央区あじさい講座事務局

☎242-0417 FAX242-4731

まきこさん



広報サポーターだより

まちなかの憩いの場所「KOBEパークレット」

三宮中央通りに設置されている憩いのスペースをご存じですか?これは「KOBEパークレット」と称された誰もが利用できる憩いの場所で、都心道路の社会実験として道路脇に3カ所設置されました。パークレットとは車道などを利用した憩いの空間のことで、駐車帯を利用したパークレットの設置は日本初の取り組みだそうです。お花が植えられ、テーブルや椅子が設置されたスペースは気軽にのんびりできる空間となっています。また一部には人工芝が敷かれた場所もあり、お子さんも一緒に楽しんで休憩できます。この実験は3月まで実施される予定です。誰もが気持ちよく利用できる憩いのスペースにぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



☎区まちづくり推進課 ☎232-4411(内線211) FAX242-3599

※そのほかの記事は区ホームページで公開しています

健康づくり「イキイキ歩く会」

~60代から始める介護予防と仲間づくり「歩き方編」~

意外と知らない自分の歩き方を知り、ウォーキングを通じて運動習慣と仲間づくりにつなげませんか。

日時 ①2月25日(土)9:15~11:30(健康寿命と歩き方講座)

②3月4日(土)8:30~13:00(ウォーキング)

コース 阪神武庫川駅~武庫川河川敷~阪急宝塚駅 約12km

③3月11日(土)9:15~11:30(講師による総まとめ、仲間づくり)

場所 神戸市勤労会館(上記①・③)

対象 おおむね60歳以上の男性、または男性同伴の女性。3回参加できる方

定員 30人(先着順) 参加費 1,000円(行事保険料込み)

☎1月4日(水)から31日(火)までに直接来庁か電話、FAXで☎へ

☎区社会福祉協議会(区役所5階) ☎232-4411(内線335) FAX232-1244

保健だより

1月1日~2月28日

区役所での行事 健診会場6階

対象	行事名	実施日		受付時間
		1月	2月	
成人	血液検査 B型肝炎(抗原) HIV(エイズ)検査 ・予約不要・無料・証明書発行有料 ・採血後およそ1時間で結果説明		8日(水)	9:00~10:00
	健康相談(予約制)	4日・18日(水)	1日・15日(水)	9:00~11:00
	栄養相談(予約制)	4日(水)	1日(水)	9:00~11:00
	精神保健福祉相談(医師・予約制) ※9月から時間が変わりました	11日・18日(水) 25日(水)	1日・8日(水) 22日(水)	15:30~17:00 14:00~15:30

☎健康福祉課(区役所6階) ☎232-4411(代)

神戸市健康診査(集団健診)予約制(1月1日~2月28日)

予約先=兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 FAX871-8048

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)

対象=生活習慣病で治療中でない、30歳、35~39歳、75歳以上の人(平成29年3月末時点)、下記②③に該当する人は40歳以上でも可 *1年1回
※40~74歳の方は、加入している各医療保険者に特定健康診査を問い合わせ(神戸市国民健康保険加入者は、下記の☎へ)

日程	受付時間	会場	自己負担金
1月21日(土)	9:15~11:00	コミスタこうべ	1,000円*
1月25日(水)		区役所6階	
2月3日(金)		生田文化会館2階	
2月19日(日)		勤労会館7階	
2月28日(火)		区役所6階	

※次の人は、神戸市健康診査の自己負担額が無料になりますが、無料受診券が必要です。住所地の区役所内あんしんすこやか係窓口で本人確認できる健康保険証などをもって申請してください。①36~39歳で市民税が非課税または均等割のみ課税世帯、②生活保護受給者、③特定中国残留邦人等支援給付受給者

健診会場であわせて実施 ※集団健診の予約時申し込み ※単独受診は予約不要、当日申し込み可

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
肝炎ウイルス検査	40歳以上(平成29年3月末時点)で過去に検査を受けたことのない人	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

※上半身はボタン・金具の付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

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)リスクチェック同時実施。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

神戸市がん検診 予約制

各がん検診指定医療機関は区役所あんしんすこやか係または、下記☎へ

検診名	対象者	自己負担金	予約申し込み先
胃がん検診	満40歳以上 *1年1回	600円*1	兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 FAX 871-8048 検診車(予約定員制) 乳がん検診は指定医療機関でも実施
乳がん検診	当年度に40歳以上の偶数歳の誕生日を迎える女性 *2年1回	40歳代 2,000円*1 50歳以上 1,500円*1	
子宮頸がん検診	当年度に20歳以上の偶数歳の誕生日を迎える女性 *2年1回	1,700円*1	指定医療機関へ直接申し込み
肺がん検診	満40歳以上 *1年1回	1,000円*1	
大腸がん検診	満40歳以上 *1年1回	500円*1	集団健診予約時にあわせて申し込み(通年)*2
前立腺がん検診(血液PSA検査)	50歳以上の男性にお勧めします *1年1回	集団健診と同時受診者 1,000円 単独受診 1,500円	集団健診予約時にあわせて申し込み 単独受診は当日申し込み可

※1 次の人は、自己負担金が無料になります。①70歳以上の人、②市民税が非課税または均等割のみ課税世帯、生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者。①に該当する人は、受診時に年齢の分かる健康保険証などを持参してください。②に該当する人は、住所地の区役所内あんしんすこやか係窓口で本人確認できる健康保険証などをもって申請してください ※2 郵送方式は11月~2月の冬期のみ実施。上記①②以外の人は、兵庫県予防医学協会(☎856-2211)に自己負担金の振り込みが必要です

☎神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 FAX262-1165

電話受付時間8:30~17:00(土・日・祝休日を除く)

内容	日時	問い合わせ
市民法律相談(先着7人)	水曜(祝休日除く)13:00~ 相談場所 区役所4階まちづくり推進課内	市総合コールセンター(☎333-3330) 申し込みは相談希望日の前週木曜日から当日まで(受付時間9:00~21:00 当日は14:00まで)
心配ごと相談	1月10日(火)13:00~15:00	区役所5階社会福祉協議会(内335)
休日急病電話相談	休日9:00~16:40	休日急病電話相談センター☎362-1599
行政相談	第4金曜(祝休日除く)13:30~15:30	区役所4階まちづくり推進課(内211)
成年後見制度利用相談	1月26日(木)13:30~15:30	区役所5階社会福祉協議会(内335)