

中央区  
区民広報紙



多文化交流カフェを開催します

外国の文化に触れ合ってみませんか？  
それぞれの国のお茶やお菓子を楽しみながら、楽しいひとときをお過ごしください  
(進行・話し合いは日本語で行います)。

**日時** 2月24日⑩13:30~16:00  
(受付13:00)

**場所** 海外移住と文化の交流センター

**定員** 50人 (応募多数の場合は抽選)

**申し込み方法** 2月15日⑩までに参加者全員の氏名と代表者の住所・電話番号を電話かFAXまたはメールで⑩へ



⑩区まちづくり推進課「多文化交流カフェ」 ☎232-4411 (内線212)  
FAX242-3599 メール chuoward@office.city.kobe.lg.jp

第46回「ポートポリス賞」  
おめでとうございます

12月18日、神戸水上警察署に長年にわたり勤務し、水上地区の平和に貢献した功労を称え、「ポートポリス賞」を贈りました。

受賞者



神戸水上警察署 巡査部長  
植松 浩一 さん



神戸水上警察署 巡査部長  
藤岡 俊雄 さん

⑩みなと総局振興課 ☎322-5670 FAX322-6422

第36回中央区ロードレース大会を  
開催しました

12月16日、HAT神戸・なぎさ公園のハーバーウォークで、区の年末のスポーツイベント「中央区ロードレース大会」を開催しました。当日の参加者は763人に上り、晴天の中、白熱したレースが展開されました。



ご参加ありがとうございました。

※大会結果は区ホームページに掲載しています

⑩区まちづくり支援課 ☎232-4411 (内線412) FAX242-3599

「ヒートショック」にご注意を

「ヒートショック」とは、家の中の急激な温度差によって血圧が変動し、身体に大きな影響を及ぼすことをいいます。症状としては一時的に意識を失ったり、心筋梗塞や脳梗塞などを起こしたりします。入浴時に起こりやすく、多くは冬場に発生しています。



事例

- 入浴後に、気分不良と下肢の脱力を訴えた。(70代女性)
- 自宅浴室内で意識を失い水没しているのを家族が発見した。(60代男性)

予防策

- お湯の温度は39℃から41℃にしましょう。
- 脱衣場や浴室の温度を上げて、室内とお湯との温度差を小さくしましょう(二番湯やシャワーで浴室を温めるとお湯との温度差が小さくなります)。
- 入浴前には足元から心臓に向かって、順にかけ湯をしましょう。
- 高齢の方が入浴する場合は、家族にひと声掛けてから入浴しましょう。また、入浴中は家族からこまめに声を掛けて様子を見ましょう。

⑩中央消防署消防防災課救急係 ☎241-0119 FAX261-1119

募集

みんなで歌おう! バレンタインコンサート

**日時** 2月10日⑩14:00 (13:30開場)

**場所** 葺合文化センター 大ホール  
(旗塚通4-4-1)

**定員** 130人

**料金** 前売り1,000円 当日1,500円

⑩2月9日⑩までに直接来館か電話またはFAXで⑩へ

⑩葺合文化センター  
☎242-0414 FAX261-0366

第十一回神戸能プレイベント

神戸能解説セミナー

**日時** 2月14日⑩14:00~15:15  
(13:30開場)

**場所** 神戸文化ホール 大ホールロビー  
(楠町4-2-2)

**料金** 500円 (⑩で販売中) ※3月21日⑩  
⑩本公演のチケットがある人は無料

⑩神戸文化ホールプレイガイド  
☎351-3349

フォトワークショップ

**日時** 2月16日⑩13:30~16:30

**場所** 葺合文化センター(熊内橋通7-1-13)

**定員** 20人

**料金** 1,000円 (参加料500円、竹中大工道具館入場料500円)

⑩2月14日⑩までに直接来館か電話またはFAXで⑩へ

⑩葺合文化センター  
☎242-0414 FAX261-0366

葺合公民館祭~登録グループ交流会

申し込み不要 無料

**日時** 2月20日⑩・21日⑩10:00~16:00、  
22日⑩10:00~14:00

**場所** 葺合公民館 (真砂通2-1-1)  
⑩葺合公民館

☎232-4026 FAX232-4028

中央区認知症講演会

**日時** 2月27日⑩13:00~15:00

**場所** 兵庫県医師会館2階 大ホール  
(磯上通6-1-11)

**講演** 認知症とともに幸せに生きる~いつまでも安心して暮らせるまちを目指して~

**講師** 大谷るみ子氏 (大牟田市認知症ライフサポート研究会代表)

**定員** 200人 (先着順)

⑩市イベント案内・申込センター (☎333-3372) へ

⑩区あんしんすこやか係 ☎232-4411 (内線367) FAX232-1495

ふきあい桜月花時計ギャラリー展

申し込み不要 無料

**期間** 3月2日⑩~29日⑩

**場所** 花時計ギャラリー(三宮町1地下道)

⑩葺合文化センター  
☎242-0414 FAX261-0366

兵庫県議会議員・神戸市議会議員選挙における期日前投票立会人

**期間** 3月30日⑩~4月6日⑩ (選挙告示日の翌日から投票日前日まで)

8:30~20:00※各日2人

**報酬** 日額9,500円 (交通費・源泉徴収税額込み)

**対象** 選挙権があり、明るい選挙の推進に理解のある18歳~29歳までの人

⑩住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日もしくは立会い不可な日を電話かFAXで⑩へ ※3月1日⑩必着

⑩区選挙管理委員会 ☎232-4411 (内線207) FAX222-6825

その他

確定申告書作成会場のご案内

**開設期間** 2月18日⑩~3月15日⑩ (土曜、日曜を除く)

**受付時間** 9:00~16:00

**場所** 神戸税務署 (中山手通2-2-20)

※公共交通機関をご利用ください

※混雑状況により早めに相談受付を終了する場合があります

⑩神戸税務署 ☎391-7161

図書館だより

中央図書館 申し込み不要 無料

☎371-3351 FAX371-5046

①たんぽぽおはなし会

**日時** 2月9日⑩15:00~15:30

②おはなし会

**日時** 2月16日・23日⑩15:00~15:30

③絵本おたのしみ会

**日時** 2月22日⑩11:00~11:30

**対象** 0~3歳の子どもと保護者

④かみしばいの会

**日時** 3月2日⑩15:00~15:30

⑤神戸キワニス子ども文庫おはなし会

**日時** 3月3日⑩14:00~14:30

三宮図書館 申し込み不要 無料

☎251-5015 FAX251-5614

パパもいっしょのおはなし会

**日時** 2月2・9・16・23日⑩ 15:00~15:30