

なでしこ

通信



40周年記念ロゴ

季節を感じる暮らし始めませんか

3月になりこれから気温が上がってくるのでお花を育て始めるのに最適な時期です。
お花や野菜を育てて季節の移ろいを感じましょう。

土いじりすることで
幸せホルモンが
分泌されるんだって

はじめてのガーデニング

1 苗、植木鉢(またはプランター)、
培養土を用意します。植木鉢に鉢
底石を敷きます。

空気や水の
通り道になるよ



2 苗をポットから取り出します。表面に
びっしり根が張っているものは、根
をほぐします。



3 植木鉢に培養土を入れ、苗を入れます。
苗を入れたときに、株の根元が植
木鉢の縁から2cmほど低くなるよう
調整します。



4 苗の周りに苗と同じ高さになるよう培
養土を入れ、10cm程の高さから地面
に「2回」コンコンとやさしく打ち付け
てください。これで土が締まって苗が
安定します。



土が締まり
すぎるので
2回までに
してね

完成!



花がら摘み

咲き終わった花は種を作る
ために株の栄養を使ってい
きます。きれいな花を長く咲
かせるために、咲き終わった
花は気づいたときに摘んで
あげましょう。

水やり

水をあげすぎると根が腐りま
す。お花の状態を見て少し
おれたぐらいのタイミングで
たっぷり水をあげましょう。

追肥

根元近くの葉っぱの色が濃い
緑から黄色っぽくなってきたら
肥料をあげましょう。説明書の
用法・用量を守りましょう!

comment

水分や栄養分など、お花が生育する環境を一定にすることが大切です。お花の状態を見て水や肥料をあげてください。お花は意外と強いので、少々ズボラしても元気に咲いてくれますよ。

(KOBE三浦ナーセリー 三浦 崇明さん)



私が動画で寄せ植えの
仕方を解説しています
(7分ごろから)



西区の花なでしこに挑戦



なでしこと言えば秋の七草の一つです
が、春に種植えをする品種もあります。
春に育てるなら「テルスター」がおすすめ

「花より団子」のあなたには 家庭菜園を!

3月に挑戦するなら、下記の野菜がおすすめです。

●ラディッシュ

別名二十日大根と呼ば
れ、名前のとおり
20日程度で収穫
できます。



●ミニにんじん

害虫に強く、発芽す
れば簡単に育ちます。春
に種をまく品種は3月
下旬に種まきを。



おうちで育てるスペースがない方必見!
区内に貸農園がたくさんありますよ



SDGsのはじめの一歩に

肥料ではじめる資源循環

神戸市ではリン資源の地域循環のため、下水からリンを回収しています。これ
を活用した肥料「こうべハーベスト」は市内プロ農家に販売されており、伊川
谷町の花壇苗栽培でも使われています。また、「こうべSDGs肥
料」として、神戸市内のJA兵庫六甲の直売所やアグロガーデン
(ホームセンター)の店舗で一般販売もされています。



段ボールコンポスト

微生物の力を借りて生ごみを肥料の一種であるたい肥に変える方法です。
生ごみを燃やすのには大量の燃料を必要とします。段ボール
コンポストに取り組むことでCO₂排出量を減らし、たい肥を
ガーデニングなどに活用すれば一石二鳥です。



なでしこ 通信

MAR.2023
3

一緒に楽しく手話を学びませんか(全20回)

- 日 4月19日～9月13日の毎週水曜9:30～11:30(5月3日、8月16日を除く)
 - 所 西区文化センター 会議室2 対 区内在住・在勤・在学の手話初心者の方
 - 定 20名(応募多数の場合は抽選)
 - 料 10,000円(別途テキスト代3,300円)
 - 申 3月31日(金)までに①名前(フリガナ)②住所③電話番号④年齢⑤職業⑥メールアドレス⑦志望動機を☎へ
- ※募集の詳細については下記のホームページまたは☎までご確認ください。
- ☎ 西区ボランティアセンター ☎995-5366 ☎995-5601
 ☒ vc-info24@nishiwel.or.jp [神戸市西区社会福祉協議会](#) 検索

西区春の火災予防イベント

西消防署では、防火意識の向上を図るため、火災予防に関するイベントを開催します。普段見られないはしご車や消防ヘリの見学他、防災体験を行います。

- 日 3月5日(日) 10:00～12:00
- 所 神戸ワイナリー(旧農業公園)
- ☎ 神戸市総合コールセンター



詳細はこちら!

募集

ボランティア入門講座～はじめの一步～

西区内でボランティア活動をはじめたい方を対象に、ボランティアの基本や活動の心構え等のお話、活動紹介を行う講座です。

- 日 3月16日(木) 14:00～15:30
- ※毎月1回、入門講座を実施しています
- 所 西区役所2階ボランティアルーム
- 定 8名(先着順)
- 申 氏名、連絡先を電話またはメールで☎へ
- ☎ 西区ボランティアセンター ☎995-5366 ☎995-5601
- ☒ vc-info24@nishiwel.or.jp

第九講座受講生募集

12月9日(土)に神戸文化ホールで開催する、「市民の第九2023」に出演するための講座受講生を募集します。

- 所 西区文化センター2階なでしこホール
- 内 ①「はじめての第九」クラス(初心者向け)計8回、6～7月
- ②「第九を歌おう」クラス(経験者向け)計8回、8～10月
- ※いずれも全て木曜16:00～18:00
- ※「はじめての第九」受講生は8月から「第九を歌おう」にも優先参加。

- 料 ①②いずれも11,000円
- ※別途本番出演料+合同練習参加費(11,000円)がかかります。
- 申 4月2日から窓口、電話で受け付け(先着順)
- 所 西区文化センター ☎991-8321 ☎991-8324

第3回ひきこもりの方等の家族教室

ご家族の方向けミニ講座とお悩み相談会を行います。

- 日 4月13日(木) 13:30～15:30
- 所 コミュニティカフェRico(王塚台7-39)
- 料 無料 申 4月7日(金)までに☎へ
- ☎ 西区社会福祉協議会 ☎区内線297 ☎995-5601

お知らせ

障害者タクシー利用券・自動車燃料費助成更新手続の変更

2023年度分から更新手続が変わります。現在の制度利用者へ2月中旬に申請書を郵送しています。更新希望者は必要事項を記入し返送してください。

- ☎ 行政事務センタータクシー利用券・自動車燃料費担当

INTERVIEW

西区 この人



神戸地域おこし隊
なかじま ともや
中嶋 巴椰さん

区まちづくり課の職員が、区内で様々な活動に取り組みされている方を訪ね、インタビューしました!
※区ホームページで今回のインタビューの全文が読めます。

一神戸地域おこし隊になったきっかけは?

所属しているリコラボコウベというボランティアサークルがきっかけです。活動中の昼ご飯は拠点で採れた野菜・山菜を調理して食べます。青空の中、皆で体を動かした後に食べるごはんは特別に美味しいです。食と農をつなげた楽しさをもっと広げたいと思い、神戸地域おこし隊になりました。

一リコラボコウベ【Re.colab KOBE】とはどんな団体なのですか?

耕作放棄地を活用した作物の生産を軸に活動しています。もちろんほぼ全員が農業未経験の学生たちですので、地域の方や農業経験者の方にノウハウを教

えてもらいながら活動しています。

一今後取り組みたいことは何ですか?

にぎわいづくり、【農】+【食】をコンセプトにした野外食育スクールの開催など新たな視点から西区の問題解決を図っていくことを目標にしています。他にも有害鳥獣対策としてジビエへの活用などを考えております。

神戸地域おこし隊

大都市圏から神戸市の里山・農村などに移住し、地域をさらに活気づけようと取り組んでいます。現在5人の隊員が、北区・西区を中心に地域の人と協力して、活動しています。

今後、中嶋さんに、西区の魅力を発掘していただき、広報紙で紹介していきます!

2023年更新申請用コールセンター

2月17日～5月末まで

☎777-4351

☎381-6675

詳細はこちら!

イベント

玉津南公民館 「第46回ふれあいのまつり」【申込不要】

当館登録グループの作品展示や発表会、即売会、体験コーナー、就労継続支援事業所の即売会、近隣学校園の作品展示や公演、玉津和太鼓子供会「輝楽」の和太鼓演奏、桂阿か枝氏の「落語」、その他喫茶、パルーンアート等たくさんの催し物があります。

日 3月3日(金)、4日(土) 10:00～16:00

※3日(金)は作品展のみ。

所 市立玉津南公民館

料 無料(一部有料)

☎ 神戸市総合コールセンター

詳しくは [玉津南公民館](#) 検索

第12回平野を歩こう会【無料】【申込不要】

日 3月4日(土) 9:00から受付、9:30出発

※小雨決行

- 所 (集合・解散) 平野小学校(平野町宮前301)
- 内 (行程) 皇大神社→午線標柱→黒田公会堂→大將軍神社→勝明寺※約7km(約2時間)
- ☎ 神戸市総合コールセンター
- 詳細は [平野を歩こう会](#) 検索

第74回西区卓球大会参加者募集

日 4月23日(日) 男子9:00～9:20受付、女子13:00～13:20受付

所 西体育館

内 種目:男女シングルス(各80名、抽選)

対 西区在住・在勤・在学者(中学生以上) 申込は

料 500円

日 3月1日(水)～17日(金)

☎ 神戸市総合コールセンター

地産地消を楽しんで!

毎月20日はウエルマルの日!

「健康」をテーマに、西区をはじめ地元で生産された新鮮でおいしい農産物や、旬の食材を使った軽食が並びます。

日 3月20日(月) 10:00～14:00

※雨天決行・荒天中止

所 パークアベニュー(北側)

☎ 神戸市総合コールセンター

詳細は [ウエルマル](#) 検索

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 TEL(078)333-3330 FAX(078)333-3314

各種相談〈無料〉※祝休日は休み

内容	日時／場所	申込・問い合わせ
市民法律相談 〈予約制〉	①月曜 所 玉津支所1階 ②木曜 所 区役所5階 各日12:30~16:00	申込は予約システムおよび電話から 神戸市総合コールセンター ナビダイヤル 0570-083330 ☎333-3330 ㊦333-3314 ①前週火曜 9:00~予約開始 ②前週金曜 9:00~予約開始 \ 予約システムはこちら /   ① ②
行政相談 〈申込不要・先着順〉	3月22日(水) 13:30~15:30 所 西区役所5階	兵庫行政評価事務所 ☎331-9096 ㊦333-7919
心配ごと相談 〈予約優先〉	第2火曜 所 玉津支所1階 第1・3・4火曜 所 区役所2階 各日13:30~16:00(受付15:30まで)	区社会福祉協議会 区内線297 ㊦995-5601
成年後見人制度 相談室〈予約優先〉	第2・4金曜 所 区役所2階 13:30~15:30(受付15:00まで) 岩岡出張所で出張開催します 3月8日(水) 14:00~16:00 (要予約) 所 岩岡出張所2階	区社会福祉協議会 区内線297 ㊦995-5601
ひきこもり相談会 〈予約制〉	3月3日・17日(金)、4月7日(金) 各日13:30~14:30、 15:00~16:00 所 区役所3階相談室	神戸ひきこもり支援室 ☎361-3521 #8900 ㊦361-2573

※新型コロナウイルスの影響により、掲載されている記事についても中止される場合があります。事前にお問い合わせください。

にし子育てナビ
区役所では乳幼児健診や相談窓口を実施しています。

公園で一緒に遊ぼう
〈無料・申込不要〉

- 青空保育**
- ① 3月2日(木) 10:30~11:30
 - ② 3月9日(木) 10:30~11:30
- 所 ① 糺台公園 芝生広場(糺台3)
② 西神中央公園 東側芝生広場(糺台6)
- 持 帽子、タオル、お茶など
- 所 西区子育て夢センターあゆみ(あゆみ幼児園内)
- ☎996-1500 ㊦992-6000

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。
※神戸市に大雨・洪水・暴風などの気象警報発表時【午前の事業は7時時点、午後の事業は10時時点】は中止

西区 乳幼児健診 [検索](#)

その他

- 善意銀行〈12月預託者・敬称略〉**
- 舟橋 博 ● 正置 次男
 - (株)マルハン 新大蔵谷店
 - 所 西区社会福祉協議会
 - 区内線297 ㊦995-5601

クビアカツヤカミキリを探しています

クビアカツヤカミキリは、幼虫がサクラ、ウメ、モモの木を食べて枯らしてしまうことで大問題となっている外来のカミキリムシです。昨年6月に明石市の石ヶ谷公園で確認されました。木の中の幼虫は暖かくなると活動をはじめ、サクラ等の木の根元にカリントウのようなフラス(糞と食べかすの混合物)や大量の木くずを出します。怪しいフラスや木くずを見かけたら、写真を添付して環境局自然環境課までご連絡ください。



詳細はこちら! 

☎ biodiversity@office.city.kobe.lg.jp

保健だより

① 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
3月16日~4月15日実施分〈集団健診・予約制〉最新の情報は市ホームページの特定健診のページもしくは、けんしん案内センターにご確認ください。

予 約 先 (公財)兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 ㊦871-8048
※の予約はJA兵庫厚生連 ☎333-8860 ㊦333-8742
★日程の後ろに(乳)マークのある日程は、それぞれ胃がん検診(バリウム)、乳がん検診を同時に受診可能

日時	会場
3月16日(木) (乳)	10:00~11:30 セリオ光の広場(井吹台東町1-1)
3月24日(金)	9:15~11:00 地域医療ホール(糺台5-1)
3月29日(水) (胃)	9:30~11:30 キャンパススクエア(学園西町1-4)
3月30日(木)	9:15~11:00 地域医療ホール(糺台5-1)

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 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、4月に発送)
★神戸市国民健康保険加入者以外の人は各医療保険者にお問い合わせください。
★生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は、区生活支援課が受診券を交付します。

受診方法 事前に予約し、健康保険証と受診券などを持参
受 診 料 30歳または40歳以上:無料

その他 39歳以下の人については、受診要件があります。右の二次元コードから確認できます。

所 神戸市けんしん案内センター ☎262-1163 ㊦262-1165
【電話受付時間】8:30~17:00(土曜・日曜・祝休日除く)



この二次元コードから健診・検診に必要な情報が得られます。

会場で併せて実施

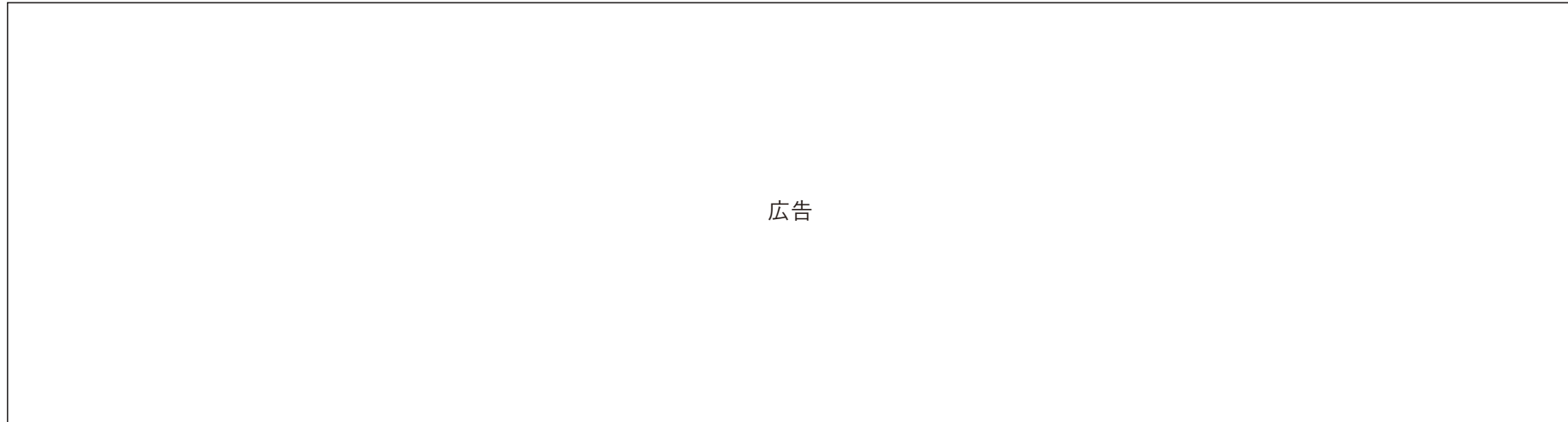
検診・検査名	対象者	自己負担金
胸部X線健診(結核健診)※	満15歳以上で受診機会のない人 *1年1回	無料
骨粗しょう症検診	満40歳以上の男性、満18歳以上の女性	1,000円
肝炎ウイルス検査	40歳以上(年度末時点)で過去に検査を受けたことがない人	無料
前立腺がん検査(血液PSA検査)	50歳以上(年度末時点)の男性に推奨	集団検診とセット 1,000円 単独 1,500円
風しん抗体検査	風しんクーポンを持っている人(本人確認書類必要)	無料

※上半身はボタン・金具のついた服を脱ぎ、薄手の無地シャツ1枚で撮影します。
※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。

② 検査・相談など

内容	場所	3月	4月	時間
①医師による精神保健相談(予約制)	区役所3階	2:16日(木)	6:20日(木)	10:00~11:30
		9日(木)	13日(木)	14:00~15:30
②相談員による精神保健相談(予約制)		随時		
③栄養相談・保健師による健康相談(予約制)	区役所4階	-	14日(金)	9:45~11:00
		-	-	13:45~15:00

所 ①・②について…区保健福祉課 区内線382、383 ㊦991-6639
③…区保健福祉課 区内線341 ㊦991-6639



広告