ふるさとウオーキングvol.2を開催します 無料

ウオーキングまっぷを片手に西区を歩き、心も体も健康になりましょう。

日 時 1月22日(日)9:00～15:00
※昼休憩含む
集合・解散場所 地下鉄 西神中央駅前
行 程 長福寺→住吉神社→近江寺→性海寺 約15km
申し込み 電話か直接問へ※年末年始休
問西体育館 ☎961-1381 FAX961-1382

身近な保健医療講座 無料

病気の予防、日ごろの健康管理について考えてみませんか。

テーマ 「知ってなっとく病気のツボ
～あなたに教えます病気のあれこれ～パート2」

日 時	内 容	講師(敬称略)
2月16日(木) 13:30～16:00	その人らしいがんとの向き合い方 ～心の声を聴いてみよう～	西神戸医療センター 山田 顕子 正井 志穂
	もっと知って欲しい形成外科のこと ～見た目も心も健康に～	西神戸医療センター 小熊 孝
2月23日(木) 13:30～16:00	涙がよくでるのにドライアイ?! ～ドライアイの症状は人それぞれ～	にしむら眼科 西村 衛
	歯周病が全身に及ぼす影響について ～歯周病は生活習慣病～	藤田歯科クリニック 藤田 邦夫
3月2日(木) 13:30～16:00	おしえて、脳卒中!	西神戸医療センター 髙野 真
	正しく知って胃腸を健康に ～ピロリ菌は退治しましたか?～	中本クリニック 中本 博士

※各講座約60分間

場 所 プレンティホール(西神プレンティ1番館4階)
定 員 先着250人
申し込み 1月10日(火)から電話で問(9:00～21:00)へ
問市イベント案内・申込センター ☎333-3372 FAX 333-3314

市埋蔵文化財センター冬季企画展 「昭和のくらし・昔のくらし11」

昭和のくらしをテーマに生活用品や学用品、おもちゃなどを展示します。

日 程 1月21日(土)～3月5日(日)
開館時間 10:00～17:00(入館は16:30まで)
休館日 毎週月曜※詳しくは問へ
問市埋蔵文化財センター
(糀台6 西神中央公園内) ☎992-0656 FAX992-5201

市民税申告の受け付け

日 時 ①2月1日(水)～3月15日(水) 平日9:00～12:00・13:00～17:00
②2月2日(木)～13日(月) 平日9:30～11:45・13:15～16:00
場 所 ①西市税事務所(区役所2階) ②西神中央出張所
必要なもの
・印鑑
・源泉徴収票などの平成28年中の収入がわかるもの
・社会保険料控除や医療費控除などの所得控除を申告する場合は、平成28年中の支払金額が確認できる領収書など
※所得に関する証明書を必要とする人は、所得がなくても申告が必要です
問西市税事務所 区内線246・280

確定申告書を提出される方へ

所得税などの申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成できます。申告書は印刷して書面により郵送で提出してください。

作成コーナー 検索

①税理士による地区相談会場

プレンティ会場(西神プレンティ1番館4階)
日 時 2月2日(木)～13日(月) 平日10:00～16:00(15:00受付締切)

②明石税務署の申告会場のご案内

明石商工会議所会場(明石駅北側 7階大ホール)
日 時 2月16日(木)～3月15日(水)
平日9:00～17:00(16:00受付締切) ※2月19・26日(日)は開設
※明石税務署に申告会場を設けておりません ※譲渡所得・贈与税の相談は②のみ開催
※混雑の状況により、早めに受け付けを終了する場合があります
問明石税務署 ☎921-2261(代)

区からのお知らせ

日日時 所場所 対対象 定定員 ¥料金 申申し込み 問問い合わせ 区西区役所 ☎929-0001(代表) ✉電子メール

募 集

西体育館の催し

A.冬季スポーツ教室追加募集
(1～3月)

番号	教室名	曜日	時 間	回数
	卓球教室			
5	実力アップ卓球	月	19:00～20:50	8回
9	のびのび卓球	土	13:10～14:40	10回
	健康教室			
11	エアロビクス	火	9:45～11:15	10回
14	いきいき健康ボディ	水	9:30～10:45	10回
	子供・親子教室			
20	リトミック	月	10:00～11:00	6回
21	わくわく子供体操	月	15:30～16:30	8回
24	体育が好きになる教室	木	17:10～18:30	10回
25	キッズブレイクダンス	金	17:10～18:45	10回
	文化教室			
26	New! 囲碁初級教室	土	10:00～11:50	10回

対¥ 詳しくはホームページへ
申 直接窓口かFAXで問へ
(定員に達し次第締切)

B.手話啓発講座 無料
日 1月29日(日)13:00～15:00
対 一般
講師 NPO法人神戸ろうあ協会
定 先着20人
申 電話か直接問へ

C.男性のための転倒予防教室
日 1月16日(月)～3月27日(月)
隔週月曜日11:15～12:45(全6回)
対 一般
講師 古川 一 先生
¥ 4,500円 定 先着15人
申 電話か直接問へ
問 西体育館(春日台5-436)
☎961-1381 FAX961-1382
神戸 西体育館 検索

バラの冬季剪定講習会 無料

実習や年間を通しての育て方を学びます
日 1月27日(金)14:00～16:00
所 高塚公園(バラ園)集合
定 40人(応募多数の場合は抽選)
申 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上問へ
※1月13日(金)消印有効
問 西建設事務所 公園緑地係
(〒651-2128 玉津町今津字宮の西333-1)☎912-3750 FAX912-3749

なでしこまつり出演者募集

日 2月26日(日)
所 西区民センター2階なでしこホール
定 10組程度
演目 舞踊(1組3人以上)、民謡、ダンス、カラオケ、コーラスなど
※テープなどは各自で持参
¥ 1組3,000円
申 住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上FAXで問へ※1月20日(金)必着
※地域団体から推薦を受ける場合は、その団体名も明記してください
問 西区あじさい講座事務室
☎991-8325 FAX991-8001(日・月休)

鍼灸マッサージ師の訓練生募集

対 視覚障害のある18歳以上かつ高卒資格のある人
募集期間 2月17日(金)必着
来所審査 3月9日(木)
養成期間 4月から3年間
※白杖歩行、パソコンなどの生活技能の訓練は随時募集
問 神戸視力障害センター(曙町1070)
☎923-4670 FAX928-4122

イベント

おはなし会 無料 申込不要

絵本の読み聞かせや紙芝居をします
日 1月8・15・22・29日(日)10:45～11:15
所 西図書館絵本コーナー
対 幼児～小学生(保護者同伴可)
問 西図書館
☎991-8311 FAX992-2583

子ども向けミュージカル「魔法のランプ」 無料

日 1月22日(日) ①11:00開演 ②14:00開演(各30分前に開場)
出演 ミュージカルサークル みっくすじゅうす
定 ①②とも先着450人
所 西区民センター2階なでしこホール※全席自由
申 電話か直接来館※年末年始休
問 西区民センター(糀台5-6-1)
☎991-8321 FAX991-8324

ご近所支え合いサミット 無料

テーマ 交通弱者の移送支援について
日 2月1日(水)13:00～15:00
(受付12:30～) ※終了後討論会を開催(傍聴可)
所 西区民センター2階なでしこホール
定 先着300人
申 電話で問へ※1月20日(金)締切
問 区社会福祉協議会 区内線297

ヘルシーウオーキング登録・歩数確認会 無料 申込不要

登録時にウオーキング手帳、100万歩達成ごとにバッジを渡します。管理栄養士による栄養相談もあります
日 1月①16日(月)13:45～15:00
②31日(火)9:45～11:00
所 ①区役所3階
②地域医療ホール(糀台5-1-3)
対 区内在住の人
問 区健康福祉課
区 内線303・304 FAX929-1690

フォークダンス教室 申込不要

日 1月21日(土)15:00～17:00
所 西体育館2階 会議室
¥ 200円 持ち物 上履き
問 区体育協会(区まちづくり課内)
区 内線217 FAX929-0030

西警察署からのお知らせ

●110番通報の適切な利用の促進
※詳しくはホームページへ
問 神戸西警察署 ☎992-0110(代)
兵庫県警察 検索

善意銀行 11月預託者(敬称略)

西区民生委員児童委員協議会
問区社会福祉協議会 区内線292

農業だより

手作りみそ一日講習会

県内産の大豆・米をベースに、赤穂の天塩を使ってみそを作ります
日 1月28日(土)・29日(日)・30日(月)いずれも10:00～14:00
※3日のうち1日を選んでください
所 JA兵庫六甲 平野加工場(平野町印路)
¥ 8,000円(みそ10kg付き) 定 20組(抽選)
申 電話かFAXでグランメール(☎965-2456 FAX965-2460)へ
※水曜定休 ※1月13日(金)必着
問 農業振興センター ☎975-6845 FAX975-6828