

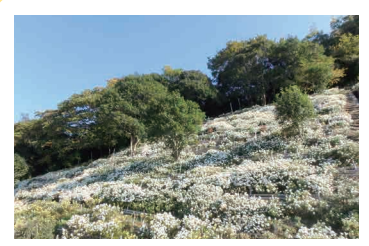
# すま SUMA

## 秋の須磨山歩きを 楽しもう

秋は体を動かすのに心地よいシーズン。須磨区には自然を感じられるハイキングコースがたくさんあります。その中でも、短時間で気軽に歩ける6つのルートをご紹介します。紅葉を楽しみながら秋の須磨を歩いてみませんか。

S : スタート	G : ゴール	所要時間
須磨浦公園駅	旗振山	約45分
山陽・JR須磨駅	鉄拐山	約60分
高倉台バス停	おらが茶屋	約15分
高倉台5丁目バス停	梅尾山	約15分
板宿駅	東山	約75分
妙法寺駅	東山	約30分
須磨浦公園駅	妙法寺駅	約180分

(休憩を含まない標準的な時間)



**よこお野路菊の丘**  
11月中旬が見頃です。写真を撮るなら全面陽があたる午後がおすすです。



**名勝「馬の背」**  
スリリングな岩場歩きが楽しめる須磨アルプスのハイライトです。  
※崖に注意 ※悪天時は危険



**おらが茶屋**  
10月にベンチ・自動販売機を新設し、市民トイレをリニューアルしました。3階展望台からは、四方を見渡すことができます。

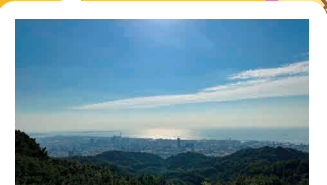


**鉄拐山 山頂**  
須磨のまちと海が広がります。

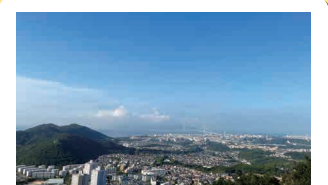


ハイキングマップはこちら

区役所・支所にも置いてあります



**東山 山頂**  
木陰の椅子に腰かけて眺望を楽しめます。



**梅尾山 山頂**  
木製の小さな展望台からは、明石大橋や神戸空港まで一望できます。



**旗振山 山頂**  
須磨海岸の砂浜が見えます。

毎日登山署名所

**毎日登山**に参加してみませんか？

市民山の会では、市内の各山筋に署名所を設け、毎日気軽に山登りを楽しむ「毎日登山」を呼びかけています。須磨区の旗振山山筋には署名所が3ヵ所あり登録制です。登るたびに署名し、その回数に応じて表彰されます。(下記は一例)

- ◆ 年中無休毎日登山賞 (365日中350日以上)
- ◆ 冬季耐寒毎日登山賞 (30日中27日以上)

詳しくは神戸市ホームページの「市民山の会について教えてください」をご覧ください。

ホームページはこちら

旗振山署名所

妙見堂署名所

おらが山署名所

須磨の山は、360度を見渡せ、雄大な眺望が楽しめます。みんなで登って、楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう。

市民山の会旗振山山筋 代表委員 山内 正明さん

### 山登りの注意点

- 服装と持ち物の準備**  
低い山でも迷ってしまうことはよくあります。服装や持ち物など、備えあれば憂いなし！
- 登山マナーの心得**  
火やごみの始末はきちんと。マナーを守って、安全に登山を楽しみましょう。
- 下山は15時までを目安に**  
これからの季節は日没が早くなります。早めに下山できる登山プランを立てましょう。
- 虫やキノコに注意**  
ハチやヘビに気をつけましょう。また、ほとんどのきのこは食用ではありません。







## 須磨歴史ウォーク

無料・要申込

今回は、「幕末、黒船用石炭を運んだ妙法寺街道を歩く」コースです。

※申込必須です。ご注意ください。

**日時** 11月26日(金)※緊急事態宣言発令等の場合は中止となります  
9:45集合 12:30ごろ解散

**コース** 区役所～禅昌寺～明光寺(通称・萩の寺)～北向厄除八幡宮～妙法寺～弘法の井戸～地下鉄・市バス妙法寺駅 約6km

**集合場所** 区役所北側玄関前 **定員** 30名(申込先着順)

**申込方法** 区ホームページまたは電話で**問**へ。

**申込期間** 11月2日(火)から開始します。  
申込は11月24日(水)21時までとなります。  
(人数が上限に達している場合この限りではありません。)

**問** 市事業・イベント案内センター

☎0570-083-330または☎333-3372(9時～21時)  
FAX333-3314

※雨天等による決行・中止情報はこちらへお問い合わせください。  
(当日朝8時より案内)



申込はこちら▶



## 11月は強化月間 区民一斉クリーン作戦にご参加ください

区役所では、地域内のクリーン作戦を支援しています。強化月間のうち、皆さまで決めた1日をクリーン作戦の日とし、道路・公園などの清掃をお願いします。代表の人に、軍手・指定ごみ袋・土のう袋を必要数配布します。

**申し込み** 資料受取希望日の3日前までに、必ず下記の①または②にてお申し込みください。

①下記の市事業・イベント案内センターにて電話申し込み

②市イベント申込ポータルサイトにてウェブ申し込み

※②ウェブ申し込みの場合は右のホームページへアクセスください



なお、ごみ袋が5袋以上になる場合や、燃えないごみ・土のう袋がある場合は、処理依頼書を実施日の2週間前までに環境局須磨事業所へ、FAX(731-2043)でお送りください。  
※ごみは原則土・日曜に収集しますので、クリーン作戦当日に伺えない場合があります  
※クリーン作戦実施要領および様式等はホームページでダウンロードできます

須磨区 区民一斉クリーン作戦 検索

クリーン作戦の実施にあたっては、手洗いやマスク着用、身体的距離の確保、3密の回避などの感染予防対策を徹底してください。

**問** 市事業・イベント案内センター

☎0570-083-330または☎333-3372  
FAX333-3314(9時～21時)



須磨区マスコットキャラクター「すまぼう」が  
須磨の魅力を  
Instagramで紹介しています!

ぜひフォローして  
ほしいぼう!



Instagram



すまぼうIG 検索



## 消防法・神戸市火災予防条例関係の手続きは 電子申請で行えます

次の手続きが電子で申請・届出できます。

- 防火・防災管理者選任(解任)届出書 ● 消防計画作成(変更)届出書
  - 消防用設備等(特殊消防用設備等)点検結果報告書 ● 自衛消防訓練届出書
  - 危険物製造所等定期点検結果届出書 ● 危険物製造所等軽微変更届出書
- ※火薬類取締法や高圧ガス保安法関係の申請又は届出についても電子で申請・届出が行えるものもあります。詳細はホームページをご確認ください。

神戸市消防局 電子申請 検索

ホームページは  
こちら▶



電子申請のメリット

24時間いつでも、パソコン・スマートフォンから神戸市内の各消防署へ申請・届出可能  
入力した内容は次回の手続きでも利用可能 ※アカウント登録している場合

## コロナに負けず今年もやります! 防災ポスター展示会 子どもたちが高める須磨区の防災意識

防災意識の向上を図るため、須磨区内の小中学生に対して防災ポスターを募集しました。入賞作品を須磨パティオセンターコート内に展示しますので、ぜひご覧ください。

**日時** 11月8日(月)13:00～11月14日(日)17:00

**場所** 須磨パティオセンターコート内  
神戸市須磨区中落合2丁目2番1号

**問** 市総合コールセンター ☎333-3330



## お知らせ

日 日時 所 場所 対 対象 内 内容  
¥ 参加料・受講料 申 申し込み 問 問い合わせ

### 募集

北須磨文化センターより

A.ガーデニング講座 **定員15名**

日 11月19日(金)10:00～12:00  
¥1,000円

B.世界の国めぐり **定員45名**

日 11月26日(金)10:00～12:00  
¥300円/1回

A、Bについて

申 電話かFAXで問へ。随時受付・定員になり次第締め切り

問 北須磨文化センター

☎791-0840 FAX792-0700

11月開講秋講座のご案内

スポーツ、ダンス、健康、語学、音楽他100講座以上の各文化教室を開講しています。

「おすすめ講座」も多種ございます。

受講生募集中!!

講座一覧についてはこちら▶



### 催し

冬のコンサート **無料・定員120名**

日 11月28日(日)13:30開演(13:00開場)

所 3階 大会議室

内 須磨区音楽協会による恒例の冬のコンサート

問 北須磨文化センター

☎791-0840 FAX792-0700

### アンテナショップ

Sumarché(すまろしえ)

区内の障害者事業所の自主製品(お菓子・雑貨)などを販売。(緊急事態宣言中は中止)

日 11月25日(木)11:00～14:30

所 区役所玄関前スペース

問 区健康福祉課

☎731-4341(内324) FAX735-8159

### その他

須磨体育館より

A.短期ジュニアダンス教室

日 1月24日、31日、2月14日、21日、28日(月)  
17:25～18:10

対 小学4年～中学3年 ¥3,350円

申 11月2日(火)～11月28日(日)

B.親子でJUMP! トランポリン

日 1月8日、2月12日、3月12日(土)9:45～11:45

対 3歳～小学6年生とその保護者

¥人数による 申 11月9日(火)～12月5日(日)

問 須磨体育館 ☎734-5588 FAX734-5512

### 善意銀行に預託されました

(9月分・順不同・敬称略)

(株)mi-kitty ミキティ訪問介護事務所

龍田 洋子

ありがとうございました

新型コロナウイルスの影響により、本紙掲載のイベント等について、延期・中止・内容が変更となる可能性があります。最新の開催状況は、各問い合わせ先にご確認ください。

**すますく** ~子育て情報をお届けします~

**子育てイベント情報**

**妊産期**

**マタニティママの日** [無料・定員7組]  
 妊娠中のママが集まって、お喋りしながらママ同士の交流をしたり簡単なベビー玩具などを作ったりします。毎月第4月曜に実施していますので、ぜひご参加ください。  
 ① 11月22日(月)10:00~11:30  
 ② 妊娠中のママ ※子ども(未就園児)の同伴可  
 ③ ゆったりした空間でお喋りしたりベビーグッズを作ったり…詳しい内容はお楽しみに♪  
 ④ 電話で☎へ。11月19日(金)まで受付  
 ⑤ ⑥ 須磨区地域子育て支援センター(北須磨保育センター内) 友が丘3-107 ☎792-7879 FAX794-6707

**乳幼児期**

**地域子育て応援プラザ須磨より**  
**A.ほっとタイム(イヤイヤ期)** [無料・抽選10組]  
 ① 11月29日(月)10:00~11:30  
 ② 須磨区役所2階 健康教育室  
 ③ 1歳6カ月~2歳頃のお子さんと保護者  
 ④ 子育てミニ講座・ふれあいあそび等  
**B.離乳食セミナー** [無料・抽選7組]  
 ① 12月16日(木)10:00~11:30  
 ② 須磨区役所2階 健康教育室  
 ③ プレママ~8カ月頃のお子さんと保護者  
 ④ 離乳食講座・個別相談  
**A、Bについて**  
 ① 11月15日(月)~19日(金)  
 ② 地域子育て応援プラザ須磨 ☎731-5033


**親子の学び教室** [無料・先着10組]  
 ① 12月7日(火)10:30~12:00  
 ② 北須磨文化センター3階和室2・3  
 ③ 幼児(1~3歳まで)と保護者  
 ④ サンタさんとクリスマスコンサート  
 ⑤ 電話またはFAXで☎へ。  
 11月20日(土)~12月7日(火)まで受付  
 ⑥ 須磨区あじさい講座事務局 ☎735-7377 FAX735-1833

**親子体操教室**  
**A.1歳クラス** [先着13組]  
 小さい頃からたくさんのおもちゃや運動にふれあうことは、発育発達にプラスになること間違いなし♪  
 ① 11月15日・29日(月)10:00~11:00 (受付開始9:45~)  
 ② グリーンアリーナ神戸グリーンスタジアム  
 ③ 満1歳の子どもの保護者  
**B.2・3歳クラス** [先着13組]  
 親子でコミュニケーションを図りながら、リズム感や協調性も身につけよう。  
 ① 11月22日(月)10:00~11:00 (受付開始9:45~)  
 ② グリーンアリーナ神戸グリーンスタジアム  
 ③ 2・3歳の子どもの保護者  
**A、Bについて**  
 ④ 1,000円(税込) ※きょうだい1人追加500円  
 ⑤ 開催1ヶ月前からHP(<http://www.katc98.com/>)で受付、開催3日前からTEL受付  
 ⑥ グリーンアリーナ神戸体育館事務所 ☎796-1155 E-Mail/kyoshitsu@katc98.com

**その他(相談・支援など)**

**主任児童委員による「子育て相談室」**  
 ~気軽に話して スッキリしませんか~  
 [無料・申込不要]  
 ① 12月2日(木)10:00~12:00  
 ② 須磨区役所2階 相談室2  
 ③ 子育ての悩み、ストレスを抱える保護者  
 ④ 区健康福祉課 管理係 ☎731-4341(内303) FAX735-8159

**須磨区の子育てイベント**  
 区の子育て情報サイト **すますく** の中に、子育てに関するイベント情報を集約したページができました。ぜひご活用ください。



**区役所・支所での行事** (11月1日~12月31日)

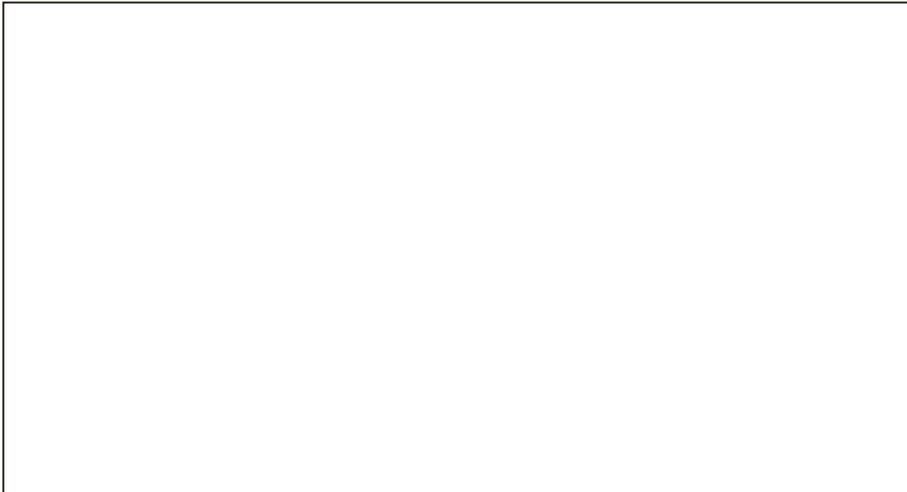
**乳幼児健診(無料)**  
 4カ月、9カ月、1歳6カ月、3歳の成長・発達の節目の時期に行っています。新型コロナウイルス感染症対策のため、ご案内時期が通常より遅れています。対象となる方は、個別に健診受診のご案内を送付します。転入された方のご案内が届いていない場合は、須磨区本区内にお住まいの方は須磨区役所へ、北須磨支所管内にお住まいの方は北須磨支所へお問い合わせください。

**須磨区役所(区役所2階)**  
 ⑥ 区子ども家庭支援課 ☎731-4341(内338) FAX735-8515

行事	実施日	受付時間
健康相談・栄養相談(予約制) 対象/成人	11月24日(水) 12月22日(水)	13:30~15:00

**北須磨支所 保健福祉課(名谷センタービル5階)**  
 ⑥ 支所保健福祉課 ☎793-1313(内325) FAX795-1140

行事	実施日	受付時間
健康相談・栄養相談(予約制) 対象/成人	11月18日(木) 12月16日(木)	9:30~11:30
	12月24日(金)	13:30~15:30



**保健だより** (11月1日~12月31日)

**区役所・支所での行事**

**須磨区役所(区役所3階)**  
 ⑥ 区健康福祉課 ☎731-4341(内322) FAX735-8159

行事	実施日	受付時間
精神保健相談(予約制)	相談員	事前に電話などでの予約が必要
	医師	11月10日、12月8日(水) 15:30~17:00 11月30日、12月21日(火) 14:00~15:30

**北須磨支所保健福祉課(名谷センタービル5階)**  
 ⑥ 支所保健福祉課 ☎793-1313(内311) FAX795-1140

行事	実施日	受付時間
精神保健相談(予約制)	相談員	事前に電話などでの予約が必要
	医師	11月10日、12月8日(水) 13:30~15:00 11月25日(木) 16:00~17:00

**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(集団健診・予約制)**  
 ※土・日曜、祝日は申し込みできません (11月16日~12月15日)

**予約先** ★の会場…JA兵庫厚生連 ☎333-8860 FAX 333-8742  
 その他…兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 FAX871-8048

**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  
 ※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

**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)

**受診方法** 事前に予約のうえ、健康保険証と受診券などを持参してください

**¥** 無料(※令和3年度より、全ての対象者に無料で受診いただけるようになりました。)  
 ※39歳以下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  
 問い合わせ/健康企画課 ☎322-6517 FAX322-6053 [ホームページはこちら▶](#)  
 ※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



健診日時	場所
11月19日(金)、12月14日(火) 9:15~11:00	須磨区役所2階(大黒町4-1-1)
12月3日(金) 10:00~11:45	★パティオホール(中落合2-2-1)

**●健診会場であわせて実施**  
 ・胸部X線(結核)健診 **¥** 無料 **対象** 満15歳以上(単独受診可)  
 ※上半身は金具やボタンの付いた服は脱いでいただき、薄手の無地のシャツ1枚で撮影します  
 ※石綿(アスベスト)による健康不安のある人は、ぜひご利用ください  
 ・前立腺がん検診(PSA検査) **¥** 集団健診とセット:1,000円、単独:1,500円  
 ・骨粗しょう症検診 **¥** 1,000円  
 ・肝炎ウイルス検査 **¥** 無料 **対象** 40歳以上(令和4年3月末時点)で検査を受けたことがない人  
 ・風しん抗体検査 **¥** 無料 **対象** 風しんクーポン券をお持ちの人(本人確認書類必要)  
 ⑥ 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・日曜、祝日を除く)  
 ・新型コロナウイルス感染症の状況により健診が中止となる可能性があります  
 ・最新の情報は市ホームページの健診のページにてご確認ください、けんしん案内センターにお問い合わせください

**各種無料相談**

**市民法律相談** [定員20人・予約制]   
 ① 毎週火曜(祝日休)  
 ② 区役所4階403会議室

③ 相談希望日の前週水曜~当日☎へ (受付時間9:00~21:00、当日14:00まで)  
 ④ 市総合コールセンター ☎333-3330 ☎0570-083330 FAX333-3314

**行政相談** [予約不要]  
 ① 毎月第3月曜(祝日休)13:00~15:00  
 ② 区役所4階403会議室と北須磨支所4階  
 ③ 兵庫行政評価事務所 ☎331-9096 FAX333-7919

**心配ごと相談**  
 ① 毎月第1・3火曜日(祝日休)13:00~14:30  
 ② 区役所3階 区社会福祉協議会  
 ③ 区社会福祉協議会 ☎731-4341(内312) FAX733-2533

**子育て支援の相談**  
 ④ 区子ども家庭支援室 ☎731-8080  
 支所子ども家庭支援室 ☎793-8080

**成年後見制度の利用手続き相談室**  
 ⑤ 毎月第2火曜(祝日休)13:30~15:30  
 ⑥ 区役所3階 区社会福祉協議会  
 ⑦ 区社会福祉協議会 ☎731-4341(内312) FAX733-2533  
 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、電話相談等に変更する場合があります。

**ひきこもり相談会** [予約制]  
 ⑧ ①11月9日、12月14日(火)  
 ②11月30日、12月28日(火)  
 ⑨ ①須磨区役所 ②北須磨支所  
 ⑩ 相談希望日の前日までに☎へ  
 ⑪ 神戸ひきこもり支援室 ☎#8900または361-3521 FAX361-2573

