

あなたと
須磨をつなぐ
広報紙

すま

SUMA



秋の風が心地よい季節。
初めての方も須磨の山登りに挑戦してみませんか？
新しいお気に入りのスポットが見つかるかもしれません。

須磨の山を歩こう！

寄り道しながら

いつもの景色が違って見える！



西神戸山の会 折登隆之さん



山歩きは心体によく、見晴らし場に立つと爽快な気分になります。気の合う友達と歩くと良いですね。同じ山道でも、季節ごとに様々な草花に出会えることも楽しみの一つです。低い山道に迷う人が多いので、優しいコースでも事前に身近な人に予定を知らせるようにしましょう。

初心者コース

ハイキングコースが整備されているので初心者でも安心！

START

須磨浦公園駅

徒歩 35分



① 鉢伏山

頂上には名前の由来でもある鉢を伏せたような窪みがあります。

徒歩 10分



② 旗振り山

山頂からは須磨海岸の白い砂浜が望めます。

徒歩 35分



おらが茶屋

土日祝の8~14時営業。店内では須磨海岸や明石海峡など絶景を見ながらゆっくり食事ができます。

徒歩 8分

GOAL 高倉台バス停

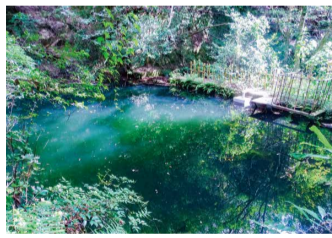
中級者コース

いちばんの難所「馬の背」に挑戦！乗り越えた先には絶景が待っていること間違いなしです。

START

須磨離宮公園

徒歩 50分



① 天皇の池

天皇陛下ご宿泊時の飲料水を確保する水源として整備されました。※現在は飲料水として利用不可

子供の森展望台経由

徒歩 40分

② 梅尾山

離宮公園側へ少し戻ります



③ 名勝「馬の背」

両側が崖になっていて、スリルを存分に味わうことができます。※悪天時は危険。滑落注意

徒歩 40分



古民家コトノハ

古民家と放置竹林の再生事業に取り組んでいるカフェです。屋外・屋内どちらでも食事ができます。※神戸登山サポート店(P6参照)

徒歩 10分

GOAL 妙法寺駅

※KOBEL六甲全山縦走大会の開催のため11月12日(日)は混雑が予想されます ※上記コースの所要時間はおよその目安です

山登りの注意点

服装と持ち物の準備

低い山でも油断は禁物。地図や山登りに必要な装備を用意しましょう。(P6参照)

登山マナーの心得

火やごみの始末などのマナーはきちんと守り、気持ちのよい登山を楽しみましょう。

下山は15時までを目安に

日没が早くなる季節です。15時下山に間に合うルートを選ぶようにしましょう。

虫やキノコに注意

虫よけスプレーなどの虫対策も忘れずに。また、山に生えているキノコはほとんど食べられません。

▶ ハイキングマップやルートの詳細は P6 YAMAPをご覧ください

▶ 登山に関する注意事項や台風などによる 通行止め情報はこちら



須磨区公式ホームページ 須磨区

須磨区の姿(2023年10月1日現在) 人口:154,929人 世帯数:74,390世帯 面積:28.93km²

〒654-8570(住所不要) 須磨区大黒町4丁目1-1 ☎731-4341(代) FAX732-0728 須磨区民広報紙 発行/須磨区役所



あなたと
須磨をつなぐ
広報紙



須磨を巡ろう!デジタルスタンプラリー

応募にはユーザー登録が必要・無料

区内の史跡・施設12か所を巡って、デジタルスタンプを集めましょう。6個以上スタンプを集めて応募すると抽選で100名様にすまぼうグッズをプレゼント!

日時 12月26日(火)まで 問 市総合コールセンター 詳細はこちら



子どもと学ぶ楽しむ講座の開催

無料・要申込・先着順

A. お箸の正しい使い方、食事バランスなど子どもと学ぶ食育教室

日時 ①11月25日(土)10:30~12:00②11月30日(木)15:00~16:30

場所 花谷地域福祉センター

対象 小学生以下と保護者、食育に関心のある方

B. 図書館司書おすすめ!すてきな本の世界

日時・場所 ①11月21日(火)15:00~15:30 南須磨地域福祉センター

②11月22日(水)10:30~11:00 花谷地域福祉センター

③12月15日(金)14:00~15:00 西落合地域福祉センター

対象 ①②未就学児と保護者、③本が好きな方

C. 牧野富太郎の植物図鑑と野草で菜づくり

日時・場所 12月16日(土)10:30~12:00 西落合地域福祉センター

対象 小学生以下と保護者、植物に関心のある方



A~Cについて

申し込み 11月8日(水)から各実施日の2日前までに右記より

問 市総合コールセンター



須磨区防犯セミナーの受講者募集

無料・要申込・定員50人(先着順)

子どもの身近な防犯、特殊詐欺被害防止がテーマです。

日時 12月13日(水)13:30~17:00

場所 区役所2階 健康教育室

申し込み 11月8日(水)から12月6日(水)までに右記より

問 市総合コールセンター



区民一斉クリーン作戦

11月に実施する地域団体のクリーン作戦に、ごみ袋等を配布し、活動を支援します。

申し込み 実施団体毎にとりまとめ、資材受取希望日の3日前までに右記より

問 市総合コールセンター 須磨区 区民一斉クリーン作戦 検索



申込みはこちら

「青少年を地域で讃える賞」の推薦募集

ボランティア・文化・スポーツ活動などで活躍する青少年を推薦してください。

対象活動期間 2022年12月19日(月)~2023年12月31日(日)

推薦方法 2024年1月5日(金)までに区地域協働課、支所市民課で配布中の推薦用紙に記入し、持参または郵送で下記へ提出

推薦相談・問 区地域協働課 ☎731-4341 ☎732-0728



詳細はこちら

お知らせ

目 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

催し

須磨体育館より

A. スポーツチャレンジ&須磨図書館イベント

無料・定員50人(先着順)

目 11月26日(日)9:15~10:45

対 小学生

B. パルシェーレ教室 500円・定員30人(先着順)

目 11月23日(木・祝)9:30~10:30

対 小学生

C. ベリーダンス 500円・定員20人(先着順)

目 11月23日(木・祝)9:30~10:30

対 16歳以上

D. 2023年度冬季スポーツ教室

申 11月1日(水)~11月20日(月)

A~Dについて

問 須磨体育館

☎734-5588 ☎734-5512



詳細はこちら

もみじまつり

主催 須磨区連合婦人会

目 11月16日(木)11:00開演

所 須磨区文化センター 4階大ホール

問 須磨区あじさい講座事務局

☎735-7377

おはなし会(年齢別に開催)

無料・申込不要

須磨図書館

目 11月 3日(金・祝)11:00~11:15

11月11日(土)①14:00~14:30

②14:30~15:00

11月18日(土) 11:00~11:15

11月25日(土) 11:00~11:30

所 問 須磨図書館

☎735-7444

☎735-4313



詳細はこちら

名谷図書館

目 11月 2日(木) 11:00~11:15

11月11日(土) 15:00~15:30

11月16日(木) 11:00~11:15

11月18日(土) 11:00~11:30

所 問 名谷図書館

☎742-6560

☎742-6561



詳細はこちら

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。

目 11月16日(木)11:00~14:00

所 区役所2階エレベーター前

問 市総合コールセンター

防災ポスター展示会

小中学生の入賞作品を展示します。

目 11月8日(水)13:00~11月15日(水)

所 須磨パティオセンターコート内

問 市総合コールセンター



こども向けミュージカル『勇者の剣』

無料・申込不要・定員150人(先着順)

目 11月19日(日)14:00開演(13:30開場)

所 須磨区文化センター4階大ホール

☎735-7641

募集

名谷駅前広場貸出の社会実験中です
駅前広場をイベント利用してみませんか?

問 (市委託先)大丸須磨店 地域連携担当

☎080-7657-9629または

☎070-3153-8965

(日・祝除く)11:00~18:00



認知症サポーター養成講座 無料・定員48人

目 12月4日(月)14:30~16:00

所 須磨パティオ健康館3階パティオホール

申 11月27日(月)までに電話またはFAXでお住まいの区・氏名・年齢・電話番号を問へ

問 市社会福祉協議会

☎200-4013 ☎271-5366

その他

善意銀行に預託されました(9月分・順不同・敬称略)

<金銭> 福井和子

<物品> 原田ミチ子、匿名 1人

ありがとうございました

北須磨文化センターが空調工事等のため全館休館します

期間 2024年1月~6月(予定)

※体育館のみ2024年4月より利用可能予定

営業再開後の利用予約、抽選等の手続きは館内掲示、HP等でお知らせします。

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

多胎児子育て教室 要申込
 日 11月14日(火) 10:00~11:30
 所 区役所2階
 対 ふたご等の乳幼児とご家族、妊娠中の方
 問 支所保健福祉課
 ☎793-1313(内321) ☎795-1140

主任児童委員による「子育て相談室」
無料・申込不要
 日 12月7日(木) 10:00~12:00
 所 区役所2階 相談室2
 対 子育ての悩みなどを抱える保護者
 問 保健福祉課 管理担当
 ☎731-4341(内303)
 ☎735-8159

主任児童委員による子育てトーク
無料・要申込・定員30組(先着順)
 内 心が育つ IQ絵本講座
 ~絵本の力でパワーチャージ~
 日 11月27日(月) 10:30~11:30
 (受付10:00~)
 所 区役所2階 健康教育室
 対 就学前の親子(保護者だけでもOK)
 申 11月8日(水)~11月17日(金)までにWEB申込み
 問 市総合コールセンター

親子の学び教室
無料・要申込・定員15組(先着順)
英語でクリスマス/クリスマス工作
 日 12月12日(火) 10:30~12:00
 所 北須磨文化センター3階和室2・3
 対 幼児(1~3歳)とその保護者
 申 11月21日(火)~電話またはFAXで問へ
 問 須磨区あじさい講座事務局
 ☎735-7377 ☎735-1833

須磨区地域子育て支援センターより 無料・定員10組
パパッコクラブ
 日 12月9日(土) 10:20~11:30 対 1才~未就学児の親子
 申 11月27日(月)~12月8日(金)に電話で問へ
 問 須磨区地域子育て支援センター ☎792-7879

各種無料相談

市民法律相談 定員20人・予約制
 日 毎週火曜(祝日休)
 所 区役所4階 403会議室
 申 相談希望日の前週
 水曜~当日14:00
 申込みは 申込みは
 までにWEB申込み はこちら▶
 問 市総合コールセンター

成年後見制度の利用手続き相談室
 日 第2火曜(祝日休) 13:30~15:30
 所 問 区役所3階 区社会福祉協議会
 ☎731-4341(内315) ☎733-2533

心配ごと相談
 日 第1・3火曜(祝日休) 13:00~14:30
 所 問 区役所3階 区社会福祉協議会
 ☎731-4341(内315)
 ☎733-2533

ひきこもり相談会 予約制
 日 ①11月14日(火)、12月12日(火)
 ②11月28日(火)、12月26日(火)
 所 ①区役所②支所
 申 相談希望日の前日までに問へ
 問 神戸ひきこもり支援室
 ☎#8900または361-3521
 ☎361-2573

スマホ相談窓口 定員各10人・予約制・先着順
 日 毎週月曜(祝日休) 9:00、9:30、
 10:00、10:45、11:15(各回30分)
 所 区役所2階南東窓際スペース
 申 電話で問へ
 問 株式会社ペイエリア
 ☎251-7307 ☎261-2361
 (平日9:00~17:00)

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

行政相談 予約不要
 日 第3月曜(祝日休) 13:00~15:00
 所 区役所4階 403会議室と支所4階
 問 兵庫行政評価事務所
 ☎331-9096 ☎333-7919

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2階)
 問 区保健福祉課 ☎731-4341 ☎735-8515

行事	実施日	開催時間
精神保健相談 (予約制) (内370)	相談員	事前に電話などでの予約
	医師	11月 8日、12月13日(水) 15:30~17:00 11月28日、12月26日(火) 14:00~15:30
健康相談・栄養相談(予約制) 対象/成人 (内338)	11月22日、12月27日(水)	13:30~15:00

北須磨支所(名谷センタービル5階)
 問 支所保健福祉課 ☎793-1313 ☎795-1140

行事	実施日	開催時間
精神保健相談 (予約制) (内325)	相談員	事前に電話などでの予約
	医師	11月 8日、12月13日(水) 13:30~15:00 11月30日(木) 16:00~17:30
健康相談・栄養相談(予約制) 対象/成人 (内322)	11月 9日、12月14日(木)	9:30~11:30
	12月22日(金)	13:30~15:30

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(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 兵庫県予防医学協会 ☎871-7758 ☎871-8048
 JA兵庫厚生連(★の場所) ☎333-8860 ☎333-8742

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方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
 ※39歳以下については受診要件があります。
 ※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17日(金)、12月14日(木)	9:15~11:00 区役所2階(大黒町4-1-1)
11月29日(水)	9:15~11:00 区文化センター4階(中島町1-2-3)
11月21日(火)、12月4日(月)、 12月 8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 ・前立腺がん検診(PSA検査) ・骨粗しょう症検診
 ・肝炎ウイルス検査 ・風しん抗体検査 ※詳細は問へ

問 神戸市けんしん案内センター
 ☎262-1163 ☎262-1165
 ※電話受付時間8:40~17:00(土・日曜、祝日を除く)

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 333-3330 | FAX 333-3314
 お問い合わせの際はオペレーターに内線番号をお伝えください。

