

地域の情報誌

瓦木地区には、様々な情報誌があります。それぞれの情報誌もチェックしましょう。

- ・宮っ子
- ・社協瓦木

<市内の情報>

- ・市政ニュース
 - ・べんり帳
- etc...

(相談窓口の詳細はこちらをご覧ください)



地域のイベントに参加を...

地域で生活していく上で頼りになるのは、「家族」であり、「友人」でありそして「近所の人たち」です。

ちょっとした困り事への手助けや、話し相手、仲間作りが必要です。

これは行政サービスや制度では、十分に対応しきれないのが現状です。

地域全体で支え合い助け合う、またいざという時に支え合う近隣のつながりづくり、地域づくりがとても大切です。



社協ってなあに?

いきいきサロン

【ひまわりの部屋】北甲子園口市民館
毎月 第1・3水曜日 10時～

【深津たんぼぼの部屋】市民交流センター
毎月 第4火曜日 1時30分～

地区ボランティアセンター

北甲子園口市民館 TEL 65-0319
毎週水曜日 9時～12時 開所
ボランティア派遣、車イスの貸出など。
お困りのこと、何でもご相談下さい。

広報・学習の活動

- ・地区広報誌「社協瓦木」発行
- ・健康講座・学習講座開催

高齢者ふれあい昼食会

【ゆうゆう給食瓦木】瓦木公民館
毎月 第2・4木曜日

【ゆうゆう給食松並】北甲子園口市民館
毎月 第4木曜日

子育てサロン

【ばばーる】二見町自治会館
毎月 第2・4水曜日 10時～

【日だまり】市民交流センター
毎月 第1金曜日 10時～

【ぼんぼん】北甲子園口市民館
毎月 第1・3火曜日 10時～

瓦木地区ネットワーク会議

※地区ネットワーク会議は、地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員、自治会、コミュニティ協議会、地区ボランティアセンター、高齢者あんしん窓口等であんしんのまちづくりに向けて協議しています。

瓦木地区

保存版

「くらしの相談窓口」

こんな時どうする!?

～身近な生活相談案内～



項目

- ★健康について…健康維持・相談、病気とくに生活習慣病の予防、医療費・入院費、物忘れ・認知症
- ★くらしについて…仕事を探したい、生活費、近隣とのトラブル、財産管理、振り込め詐欺・悪徳商法、避難、ストーカー等の被害、家庭内暴力
- ★高齢化について…介護・介護保険、老後、虐待、高齢者施設
- ★子どもについて…妊娠・出産・育児、子どもの急病、未就学の子育て、虐待、徘徊、発達や集団生活について

自分の家の近くの避難場所を確認してみよう

健康について

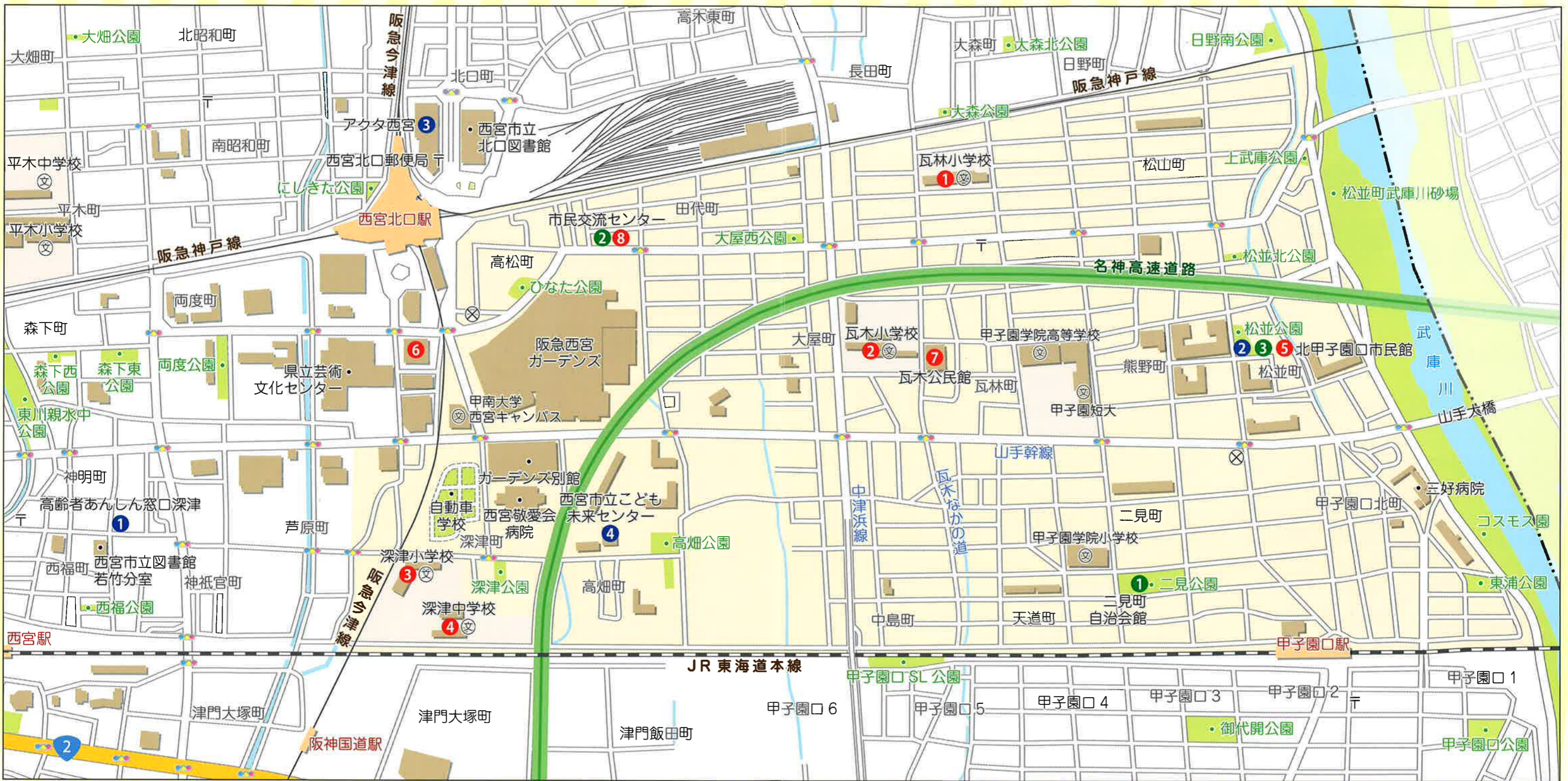
相談したい事項	相談先
(健康維持・相談)	
歳をとったのか、気力が出なくて困っている	西宮市高齢者あんしん窓口 ① 深津 ☎64-0050 9:00~17:00 月~土曜日(日・年末年始は休み)
最近、足腰が弱ってきた、筋力をつけたく、いきいき体操をしたい	ハローにしのみや ☎0120-86-2438 24時間・年中無休 各医療機関の相談窓口
気になる病気や症状の悩み、どの医療機関に行けば	
(生活習慣病の予防と健診)	
病気予防のための食事や運動で気をつけることは	北口保健福祉センター ☎64-5097 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み) 西宮市保健所健康増進課 ☎0120-26-3153 (土・日・祝祭日・年末年始は休み)
(医療費、入院費)	
医療費、入院費(個室部屋代)が心配だ	各医療機関の相談窓口
(物忘れ、認知症)	
家族の認知症がかなりひどくなった、どうすれば	認知症介護者の会「さくら会」 (問合せ)西宮市社会福祉協議会地域福祉課 ☎23-1140 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
介護のつらさを誰に話してよいかわからない	西宮市高齢者あんしん窓口 ①
認知症の家族が外出したまま帰って来ない	西宮警察署 ☎33-0110
認知症の家族が外出して家がわからなくなる時がある、何か対策は	西宮市高齢者あんしん窓口 ①
65歳未満であるが、パソコンの操作手順がわからなくなったり、漢字が書けなくなった、若年性認知症ではないか心配	西宮市認知症地域支援推進員 ☎44-4505 9:00~17:00 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み) 若年性認知症交流会「わかみや会」 西宮市社会福祉協議会地域福祉課 ☎23-1140 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
認知症の内容とそのような方への接し方	
最近物忘れがひどい、認知症の検査を受けてみたいが	認知症疾患医療センター ☎45-6050 (兵庫医科大学病院) 月~金曜日 9:00~12:00 13:00~16:00(土・日・祝祭日・年末年始は休み) ※まずはかかりつけ医にご相談下さい。
かかりつけの医師から専門的な認知症の検査を受けるように勧められているので、受診したい	
認知症の内容とそのような方への接し方について	
認知症の方を介護しているが体力的、精神的、経済的に負担が大きく困っている	西宮市高齢者あんしん窓口 ① 深津 ☎64-0050 9:00~17:00 月~土曜日(日・年末年始は休み)

暮らしについて

相談したい事項	相談先
(仕事を探したい)	
経済的な困りごとと仕事探し	ハローワーク西宮マザーズコーナー ☎75-6714 8:30~17:15 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
若者の自立や就職の相談など相談対象15歳~39歳まで	西宮若者サポートステーション ☎31-5951 9:30~18:00 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)

相談したい事項	相談先
(生活費)	
高校・大学に進学したいが、資金が足りない	西宮市社会福祉協議会 地域生活支援課 相談総務係(生活福祉相談) ☎37-0010 9:00~17:00 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
病気やケガ、その他さまざまな事情で生活に困っている(生活保護)	西宮市厚生第1課 ☎35-3056 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
くらしやしごとでお困りごとなど(生活困窮者自立支援)	西宮市くらし相談センター つむぎ ☎23-1031 9:00~17:00 月~金曜日(土・日・年末年始は休み) ソーシャルスポット 西宮よりそい ☎31-0199 9:00~17:00 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
母子・父子家庭になり生活が不安	西宮市子供家庭支援課 ☎35-3166 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
借金やクレジットカードの支払いに困っている	西宮市消費生活センター ☎64-0999 9:00~16:45(正午~13:00を除く) 月~土曜日(日・祝祭日・年末年始は休み)
(近隣とのトラブル)	
ご近所との境界線などの悩み 登記・境界相談	西宮市市民相談課 ☎35-3100 第1・第3木曜日 13:00~16:00(祝祭日・年末年始は休み) 市民相談課(市役所本庁舎1階)
ご近所との建築等に関する相談 建築・リフォーム相談	西宮市すまいづくり推進課 ☎35-3778 水曜日 10:00~12:00(祝祭日・年末年始は休み) 市民相談課(市役所本庁舎1階)
(財産管理)	
ひとりぐらしです、将来病気や認知症になったとき、お金の管理、財産の処理はどうしたら	西宮市高齢者あんしん窓口 ① 深津 ☎64-0050 9:00~17:00 月~土曜日(日・年末年始は休み) 西宮市高齢者・障害者権利擁護支援センター ☎37-0024 9:00~17:00 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
(振り込め詐欺、悪質商法)	
「お金を送れ」とか「還付金を送る」などお金に関する電話や手紙がきた 携帯やパソコンに、未納料金があるとメールがきた	西宮市消費生活センター ☎64-0999 9:00~16:45(正午~13:00を除く) 月~土曜日(日・祝祭日・年末年始は休み)
家のリフォームや排水管の無料点検などの強引な勧誘を受けた 訪問買取業者に商品を買って取ったが、取り戻したい	または、 消費者ホットライン188(全国共通) にかけると消費生活センターにつながります。 まずは、電話でご相談下さい。
地域のコミュニティ活動に興味がある「宮っ子」の編集に興味がある	コミュニティ協議会 ☎35-3458 地域情報誌「宮っ子」
(避難)	
災害時、避難はどうすればいいか心配だ(防災マップで事前に確認してください)	【平常時】西宮市災害対策課 ☎35-3626 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は除く) 【非常時・災害時のみ】西宮市災害対策本部 ☎35-3456 24時間 無休

※携帯からおかけの場合は市外局番(0798)から入れてください。



< 指定避難場所 >

- ① 瓦林小学校 ⑤ 北甲子園口市民館
- ② 瓦木小学校 ⑥ 中央公民館
- ③ 深津小学校 ⑦ 瓦木公民館
- ④ 深津中学校 ⑧ 市民交流センター

避難情報が出たら、区分に従い次の行動をとってください。

区分	避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示 (緊急)
皆さんの行動	避難の準備をしてください	逃げてください!	逃げろ!!
	○高齢者など、避難に時間のかかる人は避難所に向かう	○避難所へ ☆避難所まで行くのが危ない場合は、自宅近くの安全そうな建物の上階へ避難	○直ちに避難所へ

※市は、避難情報命令時等に開設避難所を広報しますので必ずご確認ください。(市HP、にしのみや防災ネット、dボタン等)

< 相談窓口 >

- ① 西宮市高齢者あんしん窓口 深津
☎64-0050
- ② 地区ボランティアセンター
☎65-0319
- ③ 北口保健福祉センター
☎64-5097
- ④ 西宮市立子ども未来センター
☎65-1881

< 子育てサロン >

- ① ばばーる 二見町自治会館
- ② 日だまり 市民交流センター
- ③ ぽんぽん 北甲子園口市民館

高齢化について

相談したい事項	相談先
(介護、介護保険)	
ひとり暮らし(老夫婦ぐらし)、近い将来介護に不安が	西宮市高齢者あんしん窓口 ① 深津 ☎64-0050 9:00~17:00 月~土曜日(日・年末年始は休み)
介護を受けたいが	西宮市高齢者あんしん窓口 ① 西宮市介護保険課 ☎35-3314 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
介護保険について知りたい	西宮市高齢福祉課 ☎35-3133 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み) 西宮市高齢者あんしん窓口 ①
介護認定について知りたい	西宮市高齢福祉課 ☎35-3133 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み) 西宮市高齢者あんしん窓口 ①
家族の介護に疲れた	認知症介護者の会「さくら会」 高齢者介護者の集い「ひまわり会」 (問合せ)西宮市社会福祉協議会地域福祉課 ☎23-1140 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み) 西宮市社会福祉協議会 総合相談支援課 相談総務係(福祉総合相談) ☎23-1031 9:00~17:00 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み) 西宮市高齢者あんしん窓口 ①
(老後)	
台に乗るのがこわいため、電球を変えて欲しい等	地区ボランティアセンター ②
定年退職したが、第二の人生ボランティア活動がしたいが	地区ボランティアセンター 瓦木 ☎65-0319 水曜日(祝祭日・年末年始は休み) 9:00~12:00
趣味をもちたいが、何かいいものがあれば	老人クラブ
(虐待)	
家族が高齢者を虐待しているようだ	西宮市生活支援課 ☎35-3175 西宮警察署生活安全課 ☎33-0110 西宮市高齢者あんしん窓口 ① 民生委員・児童委員
家族に私の年金を勝手に使われている	西宮市 法人指導課 ☎35-3423 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
介護施設で家族が虐待されているみたいだが	西宮市 法人指導課 ☎35-3423 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
(高齢者施設)	
高齢者施設にはどんなものがあるのか	西宮市高齢者あんしん窓口 ① 深津 ☎64-0050 9:00~17:00 月~土曜日(日・祝祭日・年末年始は休み)

● 我が家の場合メモ ●

※災害時の集合場所や避難先、かかりつけ医等を書き込みましょう。 ※他にも家族で話し合ってみましょう！

相談したい事項	相談先
(ストーカー等の被害)	
ストーカーらしき人を見た、見知らぬ人がウロウロしている、家のをぞき見している	西宮警察署 ☎33-0110 緊急時「110」番
(配偶者からの暴力)	
配偶者、交際相手からの暴力に関する相談	西宮市DV相談室 ☎23-6011 9:00~17:00 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み) 西宮警察署 ☎33-0110 緊急時「110」番

子どもについて

相談したい事項	相談先
(妊娠・出産・育児)	
妊娠・出産について相談したい	北口保健福祉センター ③ ☎64-5097 9:00~17:30 月~金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は休み)
赤ちゃんの予防接種や健康について	
乳幼児の育て方がわからず不安だ	
(子どもの急病)	
夜間に子どもが急病になった	ハローにしのみや ☎0120-86-2438 24時間・年中無休 【深夜帯】 阪神北広域こども急病センター ☎072-770-9981 0:00~6:30
(未就学の子育て)	
子どもとの関わり方、赤ちゃんのお世話(食事・睡眠・排せつなど)の仕方が分からない	西宮市立子育て総合センター ☎35-5151 9:00~17:30 月~土曜日(日・祝祭日・年末年始は休み)
子育てに関する支援について知りたい	
引っ越してきたが、近くに遊び場がないか	
(発達や集団生活について)	
学校・幼稚園・保育園等に通っている方はまず先生とよく相談してください。	
親子関係、友人関係でトラブルが生じている	西宮市立こども未来センター ④ ☎65-1881 9:00~19:00 月~土曜日(土曜日は17:00まで) (日・祝祭日・年末年始は休み)
子育てに関する支援について知りたい	
いじめについて相談したい	
学校に行けない、行きたくない	
子どもの発達や育ちが心配	
友達とうまく遊べない	
学校との関係について相談したい	
障害福祉サービスについて聞きたい	
子どものことで、どこに相談していいかわからない	
(徘徊)	
子どもが、深夜あるいは早朝に公園、コンビニ等でたむろしているのを見かけた	西宮警察署 ☎33-0110 緊急時「110」番
(虐待)	
近隣で夜、子どもの泣き声がよくする、顔にアザがあるのを見かけた、虐待かも	児童虐待24時間ホットライン(西宮こども家庭センター) ☎74-9119 24時間 年中無休