



シニアはメタボよりフレイル対策!

2月1日「フレイルの日」にちなみ、市は2月をフレイル予防普及月間として、さまざまな取り組みを実施しています。フレイルとは、健康と要介護のあいだの状態のこと。予防対策をすることで、健康寿命の延伸につながります。

フレイル予防イベント@ピピアめふ

市と包括連携協定を結ぶコープこうべ、武庫川女子大学とイベントを開催。買い物のついでに、フレイル予防を楽しく学びませんか?

日 2月17日(月)13時～16時 **場** ピピアめふ

内 武庫川女子大学の学生によるウォーキング講座や血管年齢・握力測定のほか、コープめふ食料品売場で栄養士によるフレイル予防のための食事提案を実施。二次元コードのフレイル予防チェックシートを当日提出した人(先100人)には記念品を贈呈



武庫川女子大学
Mukogawa Women's University



コープこうべ
提供の記念品

問 医療助成課(☎77・9103 FAX77・2085)

2月中は特設コーナーも設置

中央・西図書館、宝塚料理店(市役所1階)にフレイル予防特設コーナーを設置。また、市内コープこうべ食料品売場で啓発ポップの掲示、市内薬局でフレイル予防リーフレットを配布します。



宝塚市立図書館
Takazuka City Library

75歳健康づくりスタートアップ講座

日 3月19日(水)13時半～15時半

場 東公民館

対 令和7(2025)年3月末時点で75歳で市後期高齢者医療制度被保険者の人

内 兵庫医科大学の永井宏達准教授によるフレイル予防の講話や運動など

申 2月3日(月)～3月6日(木)に医療助成課または二次元コードから



子宮頸がん予防ワクチン キャッチアップ接種期間の延長

全3回のHPV(子宮頸がん予防)ワクチンを令和4(2022)年4月～令和7(2025)年3月末に1回以上接種した人は、次の期間中、無料で接種できます。

接種期間=令和8(2026)年3月31日まで

対 平成9(1997)年4月2日～平成20(2008)年4月1日

生まれの女性

令和6(2024)年度に高校1年生相当年齢の女子

申 市内実施医療機関に直接申し込み。

市外で接種する場合は事前手続きが必要



実施医療機関

ワクチンの種類とスケジュール

ワクチンは3種類あり、原則同じワクチンを3回接種します。接種完了まで、6カ月以上かかります。ワクチンの安全性や有効性を十分理解した上で接種してください。

問 健康センター(☎86・0056 FAX83・2421)

宝塚オープンガーデンフェスタで 自慢の庭を公開しませんか?

丹精を込めて作り上げたお庭や庭先をオープンガーデンとして公開できる個人、事業所、市民花壇を募集します。玄関周りなどのプチガーデンでも参加できます。

参加特典=あいあいパークの植物・園芸資材を1割引きで購入できる割引カード

日 4月12日(土)～14日(月)、5月10日(土)～12日(月)

申 あいあいパークや農の魅力創造課などで配布する申込書(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入の上、2月15日(土)17時までに同パークへ持参

問 同パーク(☎89・5933 FAX82・3571)





令和7(2025)年度市・県民税申告の受付開始



申告書

対象者 令和7年1月1日時点で市内在住の人

ただし、次の1～4に該当する人は原則申告不要です。

- 1 所得税の確定申告をする人
- 2 令和6年中に所得がなかった人
- 3 令和6年中の所得が給与のみで、勤務先から市役所に給与支払報告書が提出されている人
- 4 令和6年中の所得が公的年金のみで、扶養・配偶者などの控除が令和6年分の公的年金等の源泉徴収票に記載されている内容どおりの人

※上記2に該当する人でも健康保険の手続きなどで所得申告が必要な場合や、上記4に該当する人でも生命保険料控除や医療費控除などを追加する場合は、申告が必要となることがあります。

申告書の配布場所(2月上旬から)

- 1 市民税課、各SC・SS
- 2 市HP(右上の二次元コードからダウンロード可)

申告に必要な主なもの

- 1 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)
- 2 収入を証明するもの(源泉徴収票など)
- 3 各種控除を証明するもの(医療費のお知らせや控除証明書など)

申告書の提出先

- 1 郵送
〒665-8665(住所不要)市民税課へ
- 2 会場

会場	受付期間(平日のみ)
市役所 3階 3C会議室	2月17日(月)～3月17日(月) 9時15分～11時半、13時～16時
雲雀丘倶楽部 2階	2月27日(木) 10時～11時半、13時～16時
東公民館	2月28日(金) 10時～11時半、13時～16時

問 市民税課 (☎77・2056、77・2057 FAX71・6188)

確定申告は3月17日(月)まで



作成コーナー

スマホやパソコンから

マイナンバーカードを使うと、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」で確定申告ができます。申告書作成会場は混雑するため、同コーナーをご活用ください。



入力方法

申告書作成会場(相談開始は9時)

会場	対象者
開設期間(平日のみ)	
アピアホール(アピア1)	年金受給者、給与所得者、事業所得者など※
2月4日(火)～13日(木) 8時半～15時	
西宮商工会館	年金受給者、給与所得者の医療費控除など(住宅借入金等特別控除を除く)の還付申告者※
2月17日(月)～3月17日(月) 8時半～16時	
西宮税務署	西宮商工会館の対象者以外
2月17日(月)～3月17日(月) (3月2日(日)は開設) 8時半～16時	

※不動産・株式などの譲渡所得、山林所得、贈与税の申告を除く

- 入場には、会場で配布する「入場整理券」が必要です。
- 会場へは公共交通機関をご利用ください。
- 混雑状況に応じて**早めに相談受付を終了**する場合があります。

問 西宮税務署 (☎0798・34・3930)

引っ越しシーズン到来! 粗大ごみの予約はお早めに



予約

粗大ごみを捨てる時は、クリーンセンターに収集依頼または直接持ち込んでください(有料・要予約)。

予約はインターネットでも受付可能

インターネットでは24時間365日受付可能です。

平成26(2014)年4月1日以降に電話で予約受け付けをしたことがない人は、インターネット予約をする前に、電話で事前申し込みをしてください。詳細は二次元コードから。

問 粗大ごみ予約・受付センター

(☎87・3363、9時～17時。土・日曜、祝日も受け付け可)

