



伊丹市・宝塚市・川西市・三田市・猪名川町

# 阪神北県民局からのお知らせ

阪神北版の  
問い合わせは

阪神北県民局総務企画室総務防災課へ  
〒665-8567 宝塚市旭町2-4-15

☎0797-83-3117 F 0797-86-4379



困ったとき、  
まずは[さわやか県民相談]へ  
☎0120-47-7830  
携帯電話からは☎0797-83-3101  
平日(祝日等を除く)9時~17時30分

うつさない  
うつさない

## インフルエンザを 予防しましょう

インフルエンザは、12月~3  
月ごろに流行します。  
特に1月~2月がピークです。  
感染を防ぐためには、一人一  
人のうつさない、うつらない  
対策が大切です。

今月のSDGs



阪神北県民局の  
SNSもチェック



Instagram  
はこちら



Xは  
こちら

CHECK

感染経路

症状

飛沫感染

接触感染

感染者のくしゃみやせきで飛び散っ  
たウイルスを吸い込む。

ドアノブや電車のつり革などウイルス  
が付着したさまざまなものに触れる。

インフルエンザの症状を発症した場合は、早めに受診しましょう。

- |            |        |      |        |
|------------|--------|------|--------|
| ☑ 38度以上の高熱 | ☑ 頭痛   | ☑ せき | ☑ くしゃみ |
| ☑ 関節痛・筋肉痛  | ☑ 喉の痛み | ☑ 鼻水 |        |

対策

小まめな手洗い(1回30秒)



1 流水でよく手をぬ  
らした後、せっけん  
を付け、手のひら  
をよくこすります。



2 手の甲を伸ばすよ  
うにこすります。



3 親指と手のひらを  
ねじり洗います。



4 指先、爪の間を念入  
りにこすります。



5 指の間をしっかり  
洗います。



6 手首も忘れずに  
洗います。

対策

マスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆います。

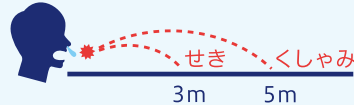


2 ゴムひもを耳にか  
けます。



3 隙間がないよう鼻  
まで覆います。外す  
時はマスク本体を  
触らずひもを持っ  
て外します。

飛沫の飛び距離の目安



飛沫距離は、せきで3m、くし  
やみで5mとされています。  
症状がある人は、人混みに出  
る際はマスクをし、やむを得  
ずせきなどをする場合はハン  
カチ、袖で口や鼻を押さえま  
しょう。

その他の  
対策

重症化予防のため  
予防接種を受ける

人混みを避ける

部屋の小まめな換気と  
適度な湿度(50%~60%)を保つ

栄養と睡眠を十分に取り  
体温を測定する



問 宝塚健康福祉事務所  
☎0797-62-7304  
F 0797-74-7091  
問 伊丹健康福祉事務所  
☎072-785-2371  
F 072-777-4091

## Information

イベント等は延期・中止の場合があります

### 「きらっと☆オンリーワン」 バザール(宝塚)を開催

阪神北地域の障害者就労施設で障  
害のある人が一つ一つ心を込めて  
作った菓子や雑貨などの自主生産  
品(「きらっと☆オンリーワン」商品)  
を販売します。入場無料。

日 12月24日(水)10時~15時  
所 アピアさかせがわアピア1ふれあ  
い広場

問 宝塚健康福祉事務所福祉課  
☎0797-61-5175  
F 0797-61-5188



### 「ひょうご安全の日」阪神北地域の つどい」の参加者募集

「ひょうご『学ぼう災』かるた」を使っ  
たかるた大会を開催します。参加者には  
かるたをプレゼントします。無料。

対 小学生以下  
日 2026(令和8)年1月25日(土)13時  
30分~14時30分  
所 伊丹市立図書館ことば蔵  
定 30人(先着)  
申 問 26年1月16日(金)までに①で阪  
神北県民局総務防災課へ  
☎0797-83-3124  
F 0797-86-4379



### 「宝塚フォーラム」の参加者募集

家族で宝塚歌劇を鑑賞しませんか。  
対 県内在住・在学の小中高生と保  
護者  
日 26年3月8日(土)11時~14時  
所 宝塚大劇場  
定 2,500人(抽選)  
料 2,300円~※通常料金より割引価  
格。席により異なる  
申 問 12月21日(木)までに①で宝塚  
フォーラム実行委員会事務局(阪神  
北県民局県民課内)へ  
☎0797-83-3138  
F 0797-86-4379



### 12月は「税込確保重点月間」です

県税(法人県民税・事業税、個人事業  
税、不動産取得税、自動車税種別割  
など)の納め忘れはありませんか。県  
では12月に税込確保対策を強化し  
ます。収入減などの事情で納税が困  
難な人は相談してください。

問 伊丹県税事務所収税課  
☎072-785-7141  
F 072-777-8073

