

# 良い汗流して元気いっぱい!

## 「体育の日」に各体育館など無料開放

**西宮スポーツセンターの開放**

午前10時から午後4時まで、マニシムとゴルフ練習場を無料開放します(マニシム利用者は上履きなど、ゴルフ練習場利用者はクラブを各自持参)。

**施設の無料開放**

10月11日の「体育の日」に、各市立体育館と西宮スポーツセンターの無料開放を行います。

**市立体育館の開放**

利用申込は各館で受け付けます。用具も無料で貸し出します(上履きなどは各自で持参)。内容は各館のとおり。

**通常のマニシムとゴルフ練習場の一般利用は1日500円(時間制)です。便利な回数券もあり。時間は午前10時～午後5時(日曜・祝日は5時)。第4日曜休み、トレーニング後、大極拳、空手、ヨガ、社交ダンス、ストリートダンス、リフレッシュ&ヘルシイ、エアロビクス、ヘルシイトレーニング、スチールパニングの教室も開催中。入会金、年会費は不要。詳しくは西宮スポーツセンター(河原町1-24-0798・73・758)へ問合せを。**

**中央体育館** 陸上競技場・武道場 (河原町1-16-0798・74・0720)

**体育館** 新体力テスト (午前10時～正午、ニユースポーツ(囲碁・将棋) トライアウト、スピードガン、シュートアウト、的当てゲーム) (午後1時～4時)

**鳴尾体育館** (上田町4-43-0798・46・1333)

**クオーターテニス** (午前10時～午後1時、卓球、午後1時～4時)

**塩瀬体育館** (東山台5丁目10-797・62・2565)

**クオーターテニス** (午前10時～午後1時、卓球、午後1時～4時)

地区名	日程	名称(予備日)	地区名	日程	名称(予備日)
スポーツクラブ21主催分					
浜脇	10/10	地区体育大会 (10/11)	鳴尾東	10/10	みんなの体育会 (10/11)
西宮浜	10/31	オータムフェスタ (11/3)	小松	10/3	ファミリーフェスタこまつ (10/10)
安井	10/10	地区運動会 (10/11)	山口	10/24	校区体育祭
北夙川	10/11	越木岩体育祭	11/7	男子ソフトボール大会	
	11/3	Sメモリアルスポーツ会	10/24	運動会	
苦楽園	10/2	ファミリースポーツデー (10/3)	生瀬	10/3	地区ふれあい運動会
大社	9/25	地区大運動会 (9/26)	東山台	9/12	ソフトボール大会 実施済み
神原	9/25	みんなの運動会 (9/26)	10/10	アスレチックチャレンジ	
甲陽園	10/17	スポーツクラブ21甲陽園フェスタ (10/24)	9/19	みんなの運動会 実施済み	
地区体育振興会主催分					
広田	10/10	体育のつどい (10/11)	香櫨園	10/10	地区運動会 (10/11)
平木	9/25	ふれあい運動会 (9/26)	夙川	9/20	グラウンドゴルフのつどい 実施済み
甲東	10/10	スポーツフェスタ21 (10/11)			
上ヶ原	9/25	フレール運動会 (9/26)	春風	10/3	地区体育大会 (10/10)
上ヶ原南	10/10	地区運動会 (10/11)	今津	10/10	地区体育大会 (10/11)
段上	10/10	地区ふれあい運動会 (10/11)	用海	10/3	地区運動会 (10/10)
段上西	5/23	地区運動会 実施済み	10/24	みんなの運動会 (10/10)	
	10/24	ソフトボール大会	鳴尾	11/3	校区運動会 (11/6)
樋ノ口	9/19	ふれあい運動会 実施済み	南甲子園	10/11	グラウンドゴルフ大会
高木	10/11	体育大会	甲子園浜	10/10	地区大運動会 (10/11)
瓦木	9/19	体育のつどい 実施済み	高須	10/10	地区大運動会 (10/11)
	10/17	合同運動会 (10/24)	鳴尾北	10/3	地区家族大運動会 (10/10)
深津	10/10	ファミリー運動会 (10/11)	船坂	9/26	船坂ふれあいびびく
瓦林	10/16	グラウンドゴルフ大会 (10/17)	名塩	10/9	家庭バレーボール大会
上甲子園	10/10	地区大運動会 (10/11)	10/10	日スポ運動会	

「毎日歩こう走ろう会」の拠点

コース名	拠点場所
1 流通東体育館	流通東体育館
2 塩瀬体育館	塩瀬体育館
3 生瀬	生瀬市民館
4 船坂	船坂公民館
5 甲山	神呪寺境内
6 北夙川	越木岩神社境内
7 北夙川体育館	北夙川体育館
8 六軒	六軒市民館
9 甲東第2	甲東公民館
10 甲武体育館	甲武体育館
11 甲東	門戸厄神境内
12 中央体育館	中央体育館
13 高木	高木公民館
14 瓦木	北甲子園口市民館
15 分館体育館	中央体育館分館
16 夙川	夙川公民館
17 西宮砲台	夙東市民館
18 西宮浜	西宮浜公民館
19 用海	用海公民館
20 春風	春風公民館
21 今津	今津市民館
22 学文	学文公民館
23 鳴尾	鳴尾公民館
24 浜甲	鳴尾支所浜分室
25 浜甲子園	浜甲子園運動公園
26 鳴尾体育館	鳴尾体育館

**歩く、走る、を習慣に!**

26のコースを設定

「西宮市民毎日歩こう走ろう会」は、市民の皆さんに、日常的に健康づくりに親しんでいただくこと、市内の公民館・市民館・体育館など26の拠点を設け、皆さんの自宅に近いコース(各1.5km程度)を選んで、自由に歩いたり走ったりしていただくものです。家族・友人とぜひ参加してください。

各市立体育館・公民館・市民館で、会員登録を交わしています。甲山の標高(309.4m)にちなみ、参加回数が309回と、その5倍・10倍に達した場合、記念品を贈ります。昨年の

## 各地域でも様々なスポーツイベント

みんなで参加を!

各地区の体育振興会、スポーツクラブ21は、小学校の運動場や体育館を開放し、地域の皆さんが身近なところで気軽にいろいろなスポーツ活動を楽しんでいただくよう活動しています。

秋のシーズンには、体育の日にちなみ、運動会やスポーツ行事を行います。左表参照(実施済みの地域あります)。会場や時間など問合せは、スポーツ振興課(0798・74・0554)へ。

## 2004西宮国際ハーフマラソン

皆さんの参加をお待ちしています



11月7日に「西宮国際ハーフマラソン」を開催します。種目は、ハーフ・10キロ。申し込みは、各体育館・公民館(0798・74・0554)へ。

10月11日の「体育の日」を中心に、市内では市立体育館の無料開放や各地区の体育振興会・スポーツクラブ21による運動会など、様々なイベントが行われます。家族そろってお楽しみください。

問合せはスポーツ振興課(0798・74・0554)へ。

## 2004西宮市民健康フェア

西宮市健康づくり活動推進協議会は、10月3日に「2004西宮市民健康フェア」を開催します。「ふれあい すこやか いい健康」をテーマに盛りだくさんの内容になっています。入場無料です。ぜひお楽しみください。

問合せは保健サービス課(0798・33・3127)へ。

**第一会場** 北口保健福祉センター (アクト西宮西館5階)を会場に、健康相談や健康エック、各種展示などを行います。時間は午前10時半から午後4時半まで。

**第二会場** 北口保健福祉センター (アクト西宮西館5階)を会場に、健康相談や健康エック、各種展示などを行います。時間は午前10時半から午後4時半まで。

**《健康相談》**

内科系・整形外科系医師による健康相談 西宮市医師会  
歯医者の健康相談 歯磨き指導など 西宮市歯科医師会  
栄養を使った薬膳料理の展示、桑の葉入リクッキーの試食、桑茶の試飲

**《食生活とすまい》**

幼児期からの正しい食習慣づくり、幼児食の実物展示、パネル展示、西宮いすみ会  
おみそ汁の塩分濃度測定、あなたの家のみそ汁を調べてみる

**《食生活とすまい》**

お赤ちゃんの1日の食事など実物展示、ベビードの正しい使い方、電子レンジを使って簡単離乳食の紹介、西宮栄養士会  
お親で考えよう!食育、西宮市民の食生活の実態をパネル展示、市健康増進課  
お食中毒予防、アレキサンダーを含む食品の表示についてなどのパネル展示、ビデオ上映など、市生活衛生課

**洋画・書道など約130点**

11月20日から12月5日まで西宮市大谷記念美術館で「西宮の作家近作展」が開催されます。洋画、デザイン、日本画、書道、写真、会員の解説を交えた特別鑑賞会も行います。

開館時間 午前10時～午後5時(入館は4時半) 水曜休館  
入館料 大人300円 小学生・大学生100円  
特別鑑賞会日程 11月23日(午後1時から18時) 2時から日本画、11月28日(午後1時から写真、2時から書道) 12月5日(午後1時から洋画、2時からデザイン) 2時半から彫塑

**西宮の作家 近作展**

洋画・書道など約130点

11月20日から12月5日まで西宮市大谷記念美術館で「西宮の作家近作展」が開催されます。洋画、デザイン、日本画、書道、写真、会員の解説を交えた特別鑑賞会も行います。

**《エトセトラ》**

西宮市民の健康増進を診断します。市健康増進課  
絵本の国からこんにちは  
お絵本の読み聞かせ(絵本の読み聞かせ) 午前11時、11時50分からは対象は3歳以上の子と親、定員15組、市保健サービス課  
おアイス、結核予防パネル展示、ビデオ上映、市健康増進課  
お書中相談、室内改善法を指導、動物由来感染症に関するクイズ、市環境衛生課  
おはかりの無料検査:体温計、血圧計、体重計、キツネスケールなどの精度確認、消費生活センター  
お薬物乱用をなくそう(ビデオ上映、パネル展示、西宮地区薬物乱用防止指導員協議会)  
お保健サービスフェア・小規模作業所作品展、くぬぎ家族会バザー、小規模作業所

**《予約制の催し》**

定員あり、申込受付中  
●幼児食のデモンストラーションと試食:正午、午後2時から、申込は市健康増進課(0798・26・3667)へ  
●ボランティアアクラブ「玉手箱」による人形劇:午後1時、1時50分、2時40分から、対象は3歳就学前の子と親、申込は市保健サービス課(0798・63・3327)へ(受付中)

**第二会場** 夙川公民館など

●阪神・淡路大震災10周年フォーラム、心のトラウマをめぐって心のすれ違い、親子の絆と傷、午後1時半から。定員あり、申込は西宮こころのケアセンター(0798・63・3327)へ(受付中)

**中央公民館**

●阪神・淡路大震災10周年フォーラム、心のトラウマをめぐって心のすれ違い、親子の絆と傷、午後1時半から。定員あり、申込は西宮こころのケアセンター(0798・63・3327)へ(受付中)

## 心ひろるおすすめ秋のおとぎずれ

市と教育委員会、西宮市文化振興財団、西宮芸術文化協会、西宮市大谷記念美術館は、10月から11月にかけて「西宮市芸術祭」を開催します。

音楽や古典芸能、美術、文芸作品などを披露します。皆さんぜひ鑑賞いただき、芸術にふれる喜びを感じてください。

問合せは西宮市文化振興財団(0798・33・3111)へ。

**アミティコンサート**

10月15日午後7時から市民会館アミティホールでアミティコンサートが開催されます。オハラ、歌曲をたのびました。

入場料 一般1000円 高校生以下500円 出演者等は次のとおり。

第一部:モーツァルト 作曲 歌劇「コシ・フア

**アミティコンサート**

10月15日午後7時から市民会館アミティホールでアミティコンサートが開催されます。オハラ、歌曲をたのびました。

入場料 一般1000円 高校生以下500円 出演者等は次のとおり。

第一部:モーツァルト 作曲 歌劇「コシ・フア

**西宮の作家 近作展**

洋画・書道など約130点

11月20日から12月5日まで西宮市大谷記念美術館で「西宮の作家近作展」が開催されます。洋画、デザイン、日本画、書道、写真、会員の解説を交えた特別鑑賞会も行います。

**古典芸能鑑賞会**

11月20日 アミティホールで開催

11月20日午後1時から市民会館アミティホールで「古典芸能鑑賞会(日本舞踊)」が開催されます。日本の伝統芸能を身近にお楽しみください。

入場料は一般1000円、高校生以下500円。出演者等は次のとおり。

長唄・雨の四季 若柳 伶  
長唄・助六 藤間志揮城  
長唄・阿波踊り 藤間志揮城  
常盤津・朝顔売り 藤間志揮城  
長唄・越後獅子 藤間志揮城  
大和楽・四季の花 花柳奏葉  
花柳奏葉

**文芸「表情」第13号発行**

短歌や詩、エッセイなどを掲載

西宮芸術文化協会文芸部の会員による文芸「表情」の第13号が、10月1日に発行されます。A5版、短歌や詩、エッセイを21作品掲載。西宮の作家の表現豊かな作品をご覧ください。市民会館で、1冊500円で販売します。執筆希望の方は次の皆さんです。敬称略

**文芸「表情」第13号発行**

短歌や詩、エッセイなどを掲載

西宮芸術文化協会文芸部の会員による文芸「表情」の第13号が、10月1日に発行されます。A5版、短歌や詩、エッセイを21作品掲載。西宮の作家の表現豊かな作品をご覧ください。市民会館で、1冊500円で販売します。執筆希望の方は次の皆さんです。敬称略

**文芸「表情」第13号発行**

短歌や詩、エッセイなどを掲載

西宮芸術文化協会文芸部の会員による文芸「表情」の第13号が、10月1日に発行されます。A5版、短歌や詩、エッセイを21作品掲載。西宮の作家の表現豊かな作品をご覧ください。市民会館で、1冊500円で販売します。執筆希望の方は次の皆さんです。敬称略

**文芸「表情」第13号発行**

短歌や詩、エッセイなどを掲載

西宮芸術文化協会文芸部の会員による文芸「表情」の第13号が、10月1日に発行されます。A5版、短歌や詩、エッセイを21作品掲載。西宮の作家の表現豊かな作品をご覧ください。市民会館で、1冊500円で販売します。執筆希望の方は次の皆さんです。敬称略