



●辰馬考古資料館の春季展「富岡鉄斎展」 3月26日(4月17日前期)、4月19日(5月5日(後期)の午前10時～午後4時半(入館は4時)。月曜休館。掛軸など34点(前・後期で展示替え)。要入場料(高校生以下無料)。問合せは同館(34・0130)へ

カルチャー

バスで西宮をひとめぐり

施設見学会・参加団体を募ります

市民相談課は、「施設見学会・西宮めぐり」の参加団体を募集します。見学会は4月から来年3月までの希望日(土・日曜祝日を除く)で、時間はおおむね午前9時から午後5時まで。郷土史家・長村卓さんの案内で、全コースともバスで移動します。費用は無料ですが、有料施設見学会希望の場合は、入館料などが団体の負担になります。

【コース】A:甲寿園・にしのみや苑 かぶとやま荘 北山緑化植物園 神呪寺 B:仁川百合野町地すべり資料館 西部総合処理センター 北山緑化植物園 C:武庫川学院甲子園会館 西部総合処理センター 西宮市員類館 西宮市大谷記念美術館 D:西部総合処理センター 西宮市員類館 リン鳴尾浜 食品会社 E:名塩紙すき 丸山浄水場 山口町郷土資料館 阪神流通センター 白水峡公園墓地

各コース一部変更可。昼食は各自持参。A・Dコース希望の場合は昼食申込可(有料)

【対象】自治会やサークルなど30人程度の団体(平成一4年、16年度参加団体は申込不可)。小学生以上(ただし、小学生が参加する場合は高校生以上の付き添いが同数以上必要)

【定員】合計6団体(Eコースは4団体まで)

【申込】往復八ガキに希望コース、団体名、代表者の住所・氏名・電話番号を書き、4月4日必着(までに市民相談課〒662 8567六湛寺町10 3☎0798・35・3100)へ。多数の場合抽選(抽選会に必ず出席を)

電話番号で市外局番のないものは「0798」です。費用の表記がない催しなどは無料。詳しくは問合せを

●西宮市員類館の「マイメイト号探検隊」 4月2・3日の午前10時～午後4時 同館中庭に展示している「マイメイト号」のキャビン内部の見学など。就学前の子は保護者同伴で、要入館料のびのびバスポート、ひょうごっこ子ココロカード持参の小・中学生は無料。問合せは同館(33・4888)へ

●遺産相続・遺言の講演 4月20(日) 親子リズム(4月)へ

●兵庫医科大学の市民健康講座 3月30日、4月6・20日、5月18日の午後3時から。問合せは同大病院(45・6611)へ

●グリーンプラザ(リン鳴尾浜内)の「バラやペゴニアの展示」 4月2日、26日。水曜休館。問合せは鳴尾浜臨海公園(48・9386)へ

●そうすいの会 4月2日午後2時から中央公民館で。スリランカの雑炊を食べながらスマトラ沖地震、インド洋津波による被害と現在の状況について紹介。参加費700円。申込は西宮そうすいの会(53・8840)大木方 月曜以外の夜)へ

●ポイスカウト西宮第2団のバザー・模擬店 4月3日の午前10時～11時半に瓦林公園センターで。問合せは同団(46・3518)小松方(夜)へ

●赤ちゃん・親子リズム体験会 参加費各300円(親子1組)。申込は新日本婦人の会(71・3920)へ

野外活動事業のボランティアリーダーを募集します。申込は4月21日までに青少年育成グループ(079

●のびのび体操体験会 4月5・12日の午後7時から今津公民館で。ストレッチ体操体験。参加費各500円。問合せはのびのび体操(26・1528)加藤方(夜)へ

●初心者ヨット&カヌースクール おおむね5月の成長・発達について」4月5日午後2時から。問合せは医事課(64・1515)へ

●つつじ祭り 4月9・10日に廣田神社で。チャリティバザー(午前10時～午後3時)、チャリティコンサート(10日午後1時半から)など。問合せは廣田神社(74・3489)へ

●フレンテ映画サロン いずれもフレンテホールで。入場料500円(中学生以上)。問合せは同サロン実行委員会(32・8686)西宮都市管理内)へ

●バリトン近藤晟 米寿感謝コンサート 4月23日午後2時からフレンテホール(35・3871)へ

●古文書を読む講座 4月21日(8月18日の第3木曜午後6時から。在勤者可。参加費1000円。申込は同センター(67・6855)へ

●救急講習会 4月27日午後3時半から

●中央公民館のパソコン入門講座「夜間コース」 4月25日、28日の午後7時から。対象は初心者。受講料2200円(教材費込)。定員16人。申込は往復八ガキにコース名、会場、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、4月1日(必着)までに同館(〒663 8204高松町4 8☎67・1567)へ。多数の場合抽選(初回受講者優先)

●若竹生活文化会館の市民交流囲碁・将棋まつり 5月3日に将棋、4日に囲碁。いずれも午前10時から。ランク別一般トーナメント。小学生の部、プロによる指導対局など。在勤・在学者可。定員は一般が各100人、小学生の部が各20人。申込は4月4日(22日)同館(67・7171)へ。先着順。当日申込不可

●地域の生活支援センター「ジョイント」の臨時職員家事援助やグループホームでの宿泊介護業務など。土・日曜、祝日の勤務あり。定員若干名。対象・報酬など詳しくは同センター(23・6865)へ問合せを

●地域の生活支援センター「ジョイント」の臨時職員家事援助やグループホームでの宿泊介護業務など。土・日曜、祝日の勤務あり。定員若干名。対象・報酬など詳しくは同センター(23・6865)へ問合せを

●中央公民館のパソコン入門講座「夜間コース」 4月25日、28日の午後7時から。対象は初心者。受講料2200円(教材費込)。定員16人。申込は往復八ガキにコース名、会場、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、4月1日(必着)までに同館(〒663 8204高松町4 8☎67・1567)へ。多数の場合抽選(初回受講者優先)

●救急講習会 4月27日午後3時半から

●小澤博さんです。在勤・在学者可

【日程】5月11・18日の午後3時半から

【受講料】1500円

【定員】100人

【申込】八ガキに「英文学レクチャー希望」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書き、4月15日(必着)までに西宮市大学交流センター(〒663 8035北口町1 2アクタ西宮東館6階☎0798・69・3155)へ。多数の場合抽選

●救急講習会 4月27日午後3時半から

●小澤博さんです。在勤・在学者可

【日程】5月11・18日の午後3時半から

【受講料】1500円

【定員】100人

【申込】八ガキに「英文学レクチャー希望」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書き、4月15日(必着)までに西宮市大学交流センター(〒663 8035北口町1 2アクタ西宮東館6階☎0798・69・3155)へ。多数の場合抽選

●救急講習会 4月27日午後3時半から

●小澤博さんです。在勤・在学者可

【日程】5月11・18日の午後3時半から

【受講料】1500円

【定員】100人

【申込】八ガキに「英文学レクチャー希望」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書き、4月15日(必着)までに西宮市大学交流センター(〒663 8035北口町1 2アクタ西宮東館6階☎0798・69・3155)へ。多数の場合抽選

●救急講習会 4月27日午後3時半から

●小澤博さんです。在勤・在学者可

【日程】5月11・18日の午後3時半から

【受講料】1500円

【定員】100人

【申込】八ガキに「英文学レクチャー希望」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書き、4月15日(必着)までに西宮市大学交流センター(〒663 8035北口町1 2アクタ西宮東館6階☎0798・69・3155)へ。多数の場合抽選

●救急講習会 4月27日午後3時半から

●小澤博さんです。在勤・在学者可

【日程】5月11・18日の午後3時半から

【受講料】1500円

【定員】100人

【申込】八ガキに「英文学レクチャー希望」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書き、4月15日(必着)までに西宮市大学交流センター(〒663 8035北口町1 2アクタ西宮東館6階☎0798・69・3155)へ。多数の場合抽選

●救急講習会 4月27日午後3時半から

●小澤博さんです。在勤・在学者可

【日程】5月11・18日の午後3時半から

【受講料】1500円

【定員】100人

【申込】八ガキに「英文学レクチャー希望」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書き、4月15日(必着)までに西宮市大学交流センター(〒663 8035北口町1 2アクタ西宮東館6階☎0798・69・3155)へ。多数の場合抽選

阪神米穀のお米

えっさん

●本社 TEL.0798(26)0221(代表)

更年期の食生活

更年期は、女性の半数以上が閉経する50歳前後の時期をいい、最近では男性にもあるといわれています。女性は、更年期障害に悩まされたり、心身の変化を明確に自覚します。この時期の食事は、ごはんを主食にした日本型食生活へと改善していくことが大切です。脂肪の摂取量を減少させ、適正な量の炭水化物を摂取すること。たんぱく質や微量栄養素、そして食物繊維をバランスよくとることが大事。また、骨粗しょう症の予防には効率よくカルシウムを吸収する食事が大切。糖質を主体とした食事が一番効率よくカルシウムを吸収します。だから糖質食品であるごはんが更年期の女性に良いのです。

阪神米穀は「おいしいごはんを食べよう県民・国民運動」を応援しています。