

秋の西宮を満喫しませんか

個人見学会の参加者募集

●総合福祉センターの20周年記念水泳大会 9月4日午後1時から。対象は身体障害者・療育手帳をもつ人と介護者。定員あり。申込は8月31日まで。申込方法など問合せは同センター(33・5501FAX35・1132)へ

●母子家庭など特別法律相談 9月8日に芦屋健康福祉事務所。離婚、養育料、相続等。女性弁護士が担当。申込は8月31日まで。申込は8月31日まで。申込方法など問合せは同センター(33・5501FAX35・1132)へ

●危険物取扱者試験 10月23日に大手前大学西宮キャンパスなどで。甲種は午後1時から、乙種(第4類を除く)は午前10時から、

市は、バスで巡る「秋の個人見学会・西宮めぐり」の参加者を募集します。初参加者のみ申込ができ、各コースとも郷土史家・長村卓さんが同行します。集合場所はいずれも市役所本庁舎正面玄関前です(昼食は各自持参)。参加費無料。

【日程・コース】 10月3日コース:午前9時集合。コースは北山緑化植物園・植物生産研究センター 蓬

菜峽 丸山浄水場(昼食) 山口町郷土資料館 10月14日コース:午前9時集合。コースは仁川百合野町地すべり資料館 蓬菜峽 丸山浄水場(昼食) 北山緑化植物園・植物生産研究センター 10月21日コース:午前8時45分集合。コースは武庫川学院甲子園会館 リン尾尾浜(昼食) 西部総合処理センター 西宮市員類館

【定員】各35人
【申込】往復ハガキ(重複申込不可)に「個人見学会希望」、希望日(いずれか1日)、参加者全員(2人まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書き、9月8日(必着)までに市民相談課(〒666-0000)へ。多数の場合抽選



相談と説明会

●9月の害虫無料相談 いずれも午前10時~午後4時。雨天中止の場合あり。問合せは環境衛生課(35・0002)へ 2日:コープ浜甲子園店 6日:関西スノーパーク 8日:コープ西宮北店 13日:コープ夙川店 17日:コープ西宮東店 20日:関西スノーパーク 27日:関西スノーパーク 30日:エコー名塩

●9月の消費者法律相談 15日午後1時半から消費生活センターで。4組まで。申込は9月1日から同センター(64・0999)へ

資格と入学

時間などは問合せを。平日・1日・2日間コース。在勤者可。受講料各3000円か6000円(ミニイベントは10000円)。定員各6人・10人。申込は9月1日から電話で西宮市情報センター(32・889

情報センターの催し

9)へ。先着順
《10月のパソコン研修》
パソコン初歩の初歩:5・20日 ウインドウズXP入門:7日 はじめよう!インターネット:12日 はじめよう!電子メール:12日 インターネット使いこなす:28日 ワード2003入門:8日 ワード入門おさらい:13日 ワード活用(表):21日 ワード活用(図形):25日 ワード活用(便利わざ):26日 エクセル2003入門:11日、26・27日(夜間2日間) エクセル入門おさらい:13日 エクセル活用(データ):19日 エクセル活用(関数):

日本美術史セミナー

西宮市大学交流センターは、インターネット西宮「日本美術史セミナー」の受講生を募集します。テーマは「海外での日本美術展」各国の反応。講師は大手前大学教授・切畑健さんです。在勤・在学者可。
【日程】10月6日~27日

FM 78.7MHz さくら

●市提供番組の放送予定(9月分主なもの) 問合せは広報グループ(35・3402)へ 風のような手紙(毎週水曜午前11時から30分間、再放送は日曜午前9時10分から) 子育てについての福祉番組 歴史と文化の散歩道(毎週金曜午後8時から30分間、再放送は土曜午後6時から) 郷土西宮の歴史・文化を再発見 おやすみメルヘン(毎週金曜午後9時から15分間) 絵本の読み聞かせ など ハッピーシャワーに

サンテレビ 広報

●市の広報番組「出会いのまち西宮」 9月17日の午後5時45分~6時。今年度は第二次世界大戦終戦を振り返る60周年。節目の年を迎える市の様々な平和への取り組みをレポート(8月20日再放送)。問合せは広報グループ(35・3487)へ

ケーブルテレビ

●市の広報番組「フロムにしのみや」 9月の放送予定 毎日午前9時、午後1時、9時から各2時間間合せは広報グループ(35・3487)へ 西宮ライブラリーふるさと自然探訪 1日~15日放送分 市内の身近な自然スポットを自然博士とレポーターが紹介。今回は、夙川から甲陽園にある大池までを散策 西宮ライブラリー町名の由来 16日~30日放送分 「越水字家郷山」 まるごと市政:1日~15日は、安全な水を安定して供給する水道局の取り組みをドラマ調で紹介(再放送)。16日~30日は、市民の交通安全意識の高揚と交通事故防止に向けて取り組む市の施策などを落語調で紹介 情報パレット:友好都市・中国紹興市との交換番組など

ホホイ

問合せ・申込などは西宮市文化振興財団(〒662-0918六湛寺町10-11 ☎0798-33-3111)へ

《市民会館の催し》
新垣 勉コンサート「命どう宝」 12月9日午後5時から。入場料A席(1階)4500円、B席(2階)3500円。当日各500円増。全席指定

ギャラリー

問合せ・申込は西宮市文化振興財団(市民ギャラリー...0798-33-3111、北口ギャラリー...0798-69-3160)へ

《市民ギャラリーの催し》
花の輪・人の輪 みんなの花展「初秋の風」 9月13日~18日
《北口ギャラリーの催し》
アトリエ甲風画展(水彩画など) 8月30日~9月4日
パソコン作品展(写真など) 9月1日~4日
養愚会書作展、骨董と古布の装い展 9月6日~11日
フォトグループ写真展、関西学院大学文化総務部書道部2005年度学外展、京阪神在住・マスコミ人の陶芸「有閑人展」 9月13日~18日

図書館から

問合せは中央図書館(0798-33-0189)へ

移動図書館いずみ号日程・9月前期分 時間などは中央図書館へ問合せを▷6日...瓦林公園▷7日...御代開公園(雨天の場合14日)▷8日...雅楽荘▷13日...松並公園▷15日...すみれ式番館、山口公民館、名来公園

広告



阪神米穀のお米

えっさん

■本社 TEL.0798(26)0221(代表)

老化防止のためのごはん食

日本の高齢化はどんどん進んでいます。食べる機能が衰えると、記憶力等が落ちてしまい、自分の口で食事ができない状態になると、口からの刺激がなく脳の血流が低下し、精神的な活動意欲がなくなってきました。しかし、特に高齢者の方ほど、口から食べる努力をすることで、意欲や判断力をつかさどっている前頭前野が活性化されることが、ごく最近の研究で確認されました。噛むことはまさに自分が持つ生きる力を引き出す非常に効果的な方法です。ごはんを主食にすると栄養バランスも自然にとれ歯ごたえの違う、色々なおかずが揃うことで、噛みごたえのある食事にもなります。ゆっくりしっかりと噛む食事が脳と全身を若返らせるのです。

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。