

土曜日は「宮水ジュニア」へ行こう

前期・通年の受講生を募集

教育委員会は、平成18年度「宮水ジュニア」の前期・通年受講生を募集します。この講座は、専門知識や特技をもった地域の皆さんが指導にあたり、学校が休みの土曜日などに、学年や年齢を超えた交流を通して、子どもたちの生きる力を養います。

今回はレザークラフト、木彫など24の文化的講座を開講。各講座の詳細は、各公民館・図書館で配布している募集パンフレット(対象者には4月下旬に学校を通じて配布)をご覧ください。

多彩な24講座

- ①陶芸にチャレンジ！陶芸 前期(5回程度)に中央公民館で
- ②料理の鉄人をめざして！料理 前期(5回程度)に中央公民館で
- ③リアル粘土おもしろ工房！リアル粘土 前期(6回程度)に鳴尾東公民館で
- ④英語で歌ってみよう、遊んでみよう 英会話 通年(14回程度)に今津公民館で
- ⑤ネイチャー・キッズ 自然体験 前期(5回程度)に山口公民館で
- ⑥あなたもステキなダンサーになっちゃおう！ジャズダンス 通年(17回程度)に大社公民館で
- ⑦陶芸の世界に第一歩 陶芸 前期(4回程度)に大社公民館で
- ⑧ふしぎ未来のマリックにチャレンジ マジック 前期(7回程度)に塩瀬公民館で
- ⑨キッズ・ヨーガでリラックス！ ヨーガ 前期(7回程度)に越木岩公民館で
- ⑩おいしいスイーツ、おひとついかが お菓子づくり 前期(6回程度)に春風公民館で

工事着工前に必ず相談を

バリアフリー化への改造に助成します

市は、住宅などをバリアフリー化(改造)する場合、費用の一部を助成しています。助成額は対象になる標準工事費の3分の1(33万3000円が上限)。

- ◆既存住宅の改造
 - 60歳以上の高齢者(介護保険の要介護・要支援認定の人は除く)または身体障害者と同居している世帯が
- ◆分譲マンションの共用部分の改造
 - 21戸以上の分譲マンション



- ⑪宮水ジュニア陶房・楽しく造ろう色んなかたち 陶芸 前期(5回程度)に甲東公民館で
- ⑫ハロキッズの押し花アート 押し花 前期(6回程度)に夙川公民館で
- ⑬レッツ書！宮つ子囲碁 前期(7回程度)に北口図書館で
- ⑭おもしろ漢字塾 漢字 前期(7回程度)に若竹公民館で
- ⑮木彫りでアート美しい心を木に刻む 木彫 前期(7回程度)に浜脇公民館で
- ⑯ピカソをめざして！ 絵画 前期(7回程度)に鳴尾公民館で
- ⑰レッツトライ！SOR O BAN そろばん 前期(7回程度)に若竹公民館で
- ⑱将棋の指し方から上達の方法まで楽しく！将棋 前期(7回程度)に中央図書館で
- ⑲わくわくアウトドア野外活動 通年(7回程度)に甲山自然の家で
- ⑳自然ジュニアレンジャールにチャレンジ 自然観察 通年(7回程度)に甲子園浜自然環境センターなどで
- ㉑レザークラフト 前期(5回程度)に段上公民館で
- ㉒アートな陶芸 西洋陶芸 前期(6回程度)に神原公民館で
- ㉓陶芸 土と遊ぶ！陶芸 前期(5回程度)に西宮浜公民館で
- ㉔土にふれる初歩の陶芸 陶芸 前期(5回程度)に上甲子園公民館で

「119番」

あわてず、正確な通報を

火事や救急で「119番」通報するときは、あわてているために、なかなか場所や状況を正確に伝えられないものです。いざという

- 「火事(救急)です」
- 住所、近くの目標物
- 何がどのように燃えているか、逃げ遅れの有無(患者の人数・性別・年齢)

通報のポイント

けがの状況など) ●あなた(通報者)の氏名・電話番号 《携帯電話から通報するときは》 携帯電話から119番通報するときは、次のことに気を付けてください。 発生場所の住所を確認する

消防テレホンサービス
0798・22・9999
ツー・ツー・シキユウ

5月1日～15日...救急講習会、16日～31日...住宅用火災警報器の設置。平日の午前8時～午後5時(土曜は午前11時)▷病院情報...平日の午後5時(土曜は午前11時)～翌朝8時と日曜・祝日の24時間

消防統計(平成18年)		累計	
3月中	11件	34件	34件
火災	1509件	4573件	4573件
救急	22件	53件	53件

催しの参加者を募集

赤ちゃんから大人まで健康づくりを応援!

市 西宮在宅栄養士会などは、市民の皆さんの健康づくりをサポートする催しを開催します。ぜひご参加ください。

家族で作る 離乳食講座
5月28日午前10時半から中央公民館で開講。講話と調理実習を通して、生後7ヵ月から12ヵ月ごろに食べさせる離乳食について、よい栄養バランスを考えます。

【対象】生後7ヵ月～12ヵ月の子をもつ親子15組 託児はありません

【参加費】500円

【申込】5月8日から電話で保健サービス課(0798・37・0162)へ。先着順

禁煙ウォーキング
世界禁煙デーに「禁煙ウォーキング」を開催します。たばこの吸殻を拾って、禁煙を呼びかけませんか。参加費無料。軍手、火ばさみを持っていく人は持参を。

【日程・コース】5月31日午前9時半に県立芸術文化センター前広場に集合。阪急西宮北口駅、JR西ノ宮駅、阪神西宮駅などへ(約5*)へ。先着順

【定員】100人

【申込】5月1日から保健所健康増進課(0798・26・3667)へ。先着順

男の料理教室
生活習慣病予防のための健康を気にしている男性を対象に、「男の料理教室」を開催します。手近にある材料や旬(しゅん)の食材を使って、栄養バランスのとれた食事作りを楽しみます。

【内容】調理実習、生活習慣病に関する講話

【日程】6月/12月(8月を除く)の第2火曜午前10時から中央公民館で

【参加費】8000円(教材費・保険代込み)

【定員】20人

【申込】5月1日から電話で保健所健康増進課(0798・26・3667)へ。先着順

広告



阪神米穀のお米

えっさん

■本社 TEL.0798(26)0221(代表)
■http://www.ebessan.jp

ダイエットに最適なごはん!

ご飯がダイエットに向いているということをご存じですか?美しく健康的に痩せようと思ったら、様々な栄養素を取ることが大切。ご飯=糖質というイメージから「ご飯を食べると太る」と思い、ご飯を食べない人もいますが、ダイエットの基本となる体内脂肪の燃焼には、ある程度の炭水化物が必要です。ご飯はゆっくりと消化されるため、血糖値が長時間安定し、満腹状態が長持ちする利点もあり、たんぱく質、ビタミンB群やE、ミネラル、食物繊維も豊富。だから、お米はそれ自体非常にバランスのよい食物なのです。

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。