

# 出会いの

費用のない催しなどは無料。  
先着順申込の受付は表記のない場合  
午前8時45分から。詳しくは問合せを。



★スポーツの集い 10月8日  
午前9時半～午後3時半に県立総合体育館で。卓球、トランプ、リン、ビームライフルの体験や、健康チェックなど。問合せは同体育館(43・1143)へ。

★体育の日のつどい 10月8日  
午前10時～午後4時に総合福祉センターで。ピンポウリング、体力測定など。問合せは同センター(0797・62・2565)へ。

## 秋だ！スポーツで汗を

市は、10月8日の「体育の日」に市立体育館などを無料で開放します。暑さも和らいでくると秋にスポーツでさわやかな汗を流しましょう。

### 中央体育館の無料行事

午前10時から午後3時まで中央体育館(河原町1-16)で新体力テストを行います。また、午前10時から午後4時まで武道場で卓球を楽しめます。  
問合せはスポーツ振興課(0798・74・0554)へ。

### センター(33・5501)へ

★西宮スポーツセンターの遊・遊すぽーつ広場 いずれも午後1時から。ベタンクなど。雨天中止。問合せは同センター(73・7581)へ。★雨天中止の問合せは当日午前11時以降に電話で各会場へ▽浜甲子園運動公園多目的広場(43・8787)：10月10日▽塩瀬中央公園多目的広場(0797・62・2565)：10月19日▽中央運動公園陸上競技場(74・0720)：10月26日 ★同センターの初級卓球教室 10月15日～12月3日の月曜に塩瀬体育館で。受講料4000円。定員25人。申込は10月1日午前10時に同館へ来館を。問合せは同館(0797・62・2565)へ。

### ★西宮市ニアバドミントン大会

10月13日午前9時から中央体育館で。年齢別・男女別ダブルス(参加者が少ない場合、各部門を合わせて実施することもあり)。対象は30歳以上。在勤者可。参加費1000円。申込は9月30日まで。申込方法は同館協会(71・2267)：妹尾方)へ。

### ★県立総合体育館のスポーツ教室

10月開講。幼児リズム運動、小学生バドミントン、気功ボクシングエクササイズなど。要受講料。定員あり。日程、対象、申込方法など問合せは同館(43・1143)へ。

### ★武庫川新春ロードレース大会

来年1月13日に西宮市側武庫川河川敷で。3時・5時・10時・ハーフ。対象は小学生以上。要参加費。定員あり。申込は11月30日まで。申込方法など問合せは新日本スポーツ連盟兵庫(078・575・4888)へ。

### ★市立中央病院のボランティア募集

金曜の午前9時～11時半。病院玄関での外来患者の案内など。定員若干名。申込は看護部(64・1515)へ。

### ★自立生活プログラム

10月13・28日、11月4・11日に総合福祉センターなどで。5回シリーズ。対象は障害のある人。定員6人。申込は10月9日まで。ピアサポート・西宮(34・4609)へ。選考あり。

### ★西宮市身体障害者スポーツ大会

10月14日午前10時半から六湛寺公園(雨天の場合は総合福祉センター)で。対象は身体障害者手帳を持つ人。申込は10月4日まで。西宮市身体障害者連合会(23・1730)：FAX兼用)へ。

### ★総合福祉センターの音楽教室

10月15日～11月19日の月曜(5回)午後1時半から同センターで。対象は身体障害者・療育手帳を持つ人と介護者。在勤・在学者可。定員30人。申込は10月12日まで。同センター(33・5501)：FAX35・1132)へ。多数の場合抽選。

### ★筋萎縮性側索硬化症医療相談会

10月26日午後2時から保健所で。対象は筋萎縮性側索硬化症の患者とその家族。定員20名。申込は10月15日まで。同センター(33・5501)：FAX35・1132)へ。多数の場合抽選。

## 地区体育館の無料開放

コート・テニス、バドミントン、卓球を楽しめます。利用申込は各館で受け付けます。用具の無料貸出あり(上履きなどは各自で持参)。実施時間などは各館へ問合せを。

### 【地区体育館一覧】

中央体育館分館(神祇官町2-6)0798・67・0771、今津体育館(今津真砂町1-4)0798・48・4828、鳴尾体育館(上田西町4-43)0798・46・1333、甲武体育館(上田市5丁目15)0798・52・5293、北夙川体育館(樋之池町11-33)0798・70・2222、流通東公園体育館(山口町阪神流通センター1丁目5)0798・903・3801、塩瀬体育館(東山台5丁目10)0797・62・2565

## 西宮スポーツセンター 施設の無料開放

マシニングとゴルフ練習場を午前10時から午後4時まで無料開放します。マシニング利用者は上履きなどを、ゴルフ練習場利用者はゴルフクラブを持参してください。問合せは西宮スポーツセンター(0798・7

### ◆毎日歩こう走ろう会

「西宮市民毎日歩こう走ろう会」は、市内の公民館、体育館など26の拠点を皆さんの自宅か

## さくらFM 78.7

メガヘルツ

市提供番組(10月分主なもの)  
問合せは広報課(0798・35・3402)へ

- ★西宮あんあん情報局…安全・防犯・防災に関するお知らせなど(月曜～金曜の午前9時48分から10分間)
- ★アットホームにしのみや…市政や地域・文化活動等のウィークリーニュース(火曜午後7時から45分間、[再]水曜午前8時10分から)
- ★元気してます！熟年パワー…高齢者企画番組(日曜午前8時半から30分間、[再]日曜午後8時半から)
- ★おやすみメルヘン…絵本の読み聞かせなど(金曜午後9時から15分間)
- ★とことん！にしのみや…市の業務をご案内(土曜正午から10分間、[再]日曜午後6時半から)
- ★みやっ子リレー…学校の様子をお届け(土曜午後6時半から10分間、[再]日曜正午から)
- ★ふれあい生き活(い)きアワー…生涯学習活動など(第1週を除く毎週土曜午前11時半から20分間)

## ケーブルテレビ9チャンネル

市広報番組「FROMにしのみや」

毎日午前9時、午後1時、9時から各2時間放送。問合せは広報課(0798・35・3487)へ

《10月の放送予定》

- ①にしのみやトピックス…市政情報や市内の出来事などをキャスターが紹介
- ②健康塾…身近な病気や健康問題を中央病院医師が解説。今回は「気管支ぜんそく」について
- ③西宮ライブラリー…1日～15日は「ふるさと自然探訪」(今回は社家郷山キャンプ場などを散策)。16日～31日は「町名の由来」(今回は甲子園三保町ほかを紹介)
- ④まるごと市政…1日～15日は、西宮市民健康フェアなど保健所の取り組みを紹介(再放送)。16日～31日は、「宮っ子」の発行など地域コミュニティ活動を紹介
- ⑤みんなで運動…気軽にできる体操コーナー
- ⑥情報パレット…中国紹興市との交換番組など

人。申込は10月1日から保健所健康増進課(26・3669)へ。先着順

★神経難病患者・家族交流会  
10月30日午後1時半から総合福祉センターで。リハビリ体操など。対象は神経難病患者とその家族。定員15人。申込は10月1日から保健所健康増進課(26・3669)へ。先着順

★兵庫障害者職業能力開発校の平成20年度訓練生(4月入校)募集  
OアシSTEM科、オフィスクラス事務科など5科。訓練

★10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▽4日：いかりスパー甲子園店▽6日：マックスバリュ西宮浜町店▽9日：関西スパー田店▽11日：ピーコック甲子園店▽16日：ライブ浜甲子園店▽18日：コープ香櫨園店▽20日：アクア西宮2階円形デッキ▽23日：関西スパー鳴尾店▽25日：コープ甲東園店

★10月の消費者法律相談  
17日午後1時半から消費生活センターで。4組まで。申込は10月1日午前9時から同センター

★弁護士による外国人のための法律相談  
10月20日午後1時から国際交流協会。対象は市内在住の外国人。定員5人。申込は9月20日午前9時45分から同協会(32・8680)へ。先着順

★無料税務相談会  
10月11日(1月)は年1月の第1・3水曜(1月)は第2・4水曜の午後1時～4時に西宮商工会館で。1人30分まで。申込は近畿税理士会西宮支部(23・4488)へ

## 情報センターの11月パソコン研修

夜間のみ西宮市大学交流センターで開催。時間などは問合せを。受講料は各3000円～6000円(◇印は1000円)。定員各6人～10人。申込は10月1日午前9時から電話で情報センター(32・8899)へ。先着順。ホームページ(http://nicc.jp)での受付は午後1時から。

コース名	開催日	コース名	開催日
パソコンことはじめ(無料)	1日午前	パワーポイント2003入門	8日終日
パソコン初歩の初歩	2日午後	パワーポイント2003活用	22日終日
ウインドウズXP入門①・②	5日午前① 5日午後②	AutoCAD-LT 2002入門	9日終日
ウインドウズXP活用①(バックアップ)	17日午前	弥生会計07入門	27日終日
ウインドウズXP活用②(便利わざ)	17日午後	めざそう！Webデザイナー	7日終日
ワード2003入門①・②	8日午前① 8日午後②	Web制作講座①(基礎編)	14日終日
ワード2003活用①(段組み)	8日夜間	Web制作講座②(応用編)	21日終日
ワード2003活用②(表の作成)	15日夜間	イラストレーターCS入門	6日終日
ワード2003活用③(図形)	22日夜間	フォトショップCS入門	13日終日
ワード2003活用④(便利わざ)	29日夜間	ウインドウズ・ビスタ初歩の初歩	2日午前
エクセル2003入門①・②	15日午前① 15日午後②	ウインドウズ・ビスタ入門①・②	6日午前① 6日午後②
実践！ウイルス対策	27日終日	ビスタ活用③(フォルダと検索)	21日午前
ブログ作成入門	15日午前	ビスタ活用④(セキュリティ)	21日午後
メッセージでチャット	15日午後	インターネット入門①・②	12日午前① 19日午前②
楽しく学ぶデジタル入門	10日終日	Windowsメール入門①・②	12日午後① 19日午後②
初めての「筆まめ」年賀状	24日終日	ワード2007入門①・②	9日午前① 9日午後②
初めての「筆ぐるめ」年賀状	26日終日	エクセル2007入門①・②	16日午前① 16日午後②
初めての「筆王」年賀状	30日終日		
ホームページビルダー11入門	10日終日		
ホームページビルダー11活用	17日終日		

【特別講座・ミニイベント】  
◇体験しよう！ウインドウズ・ビスタ・・・1日午後  
◇ムダを出さない印刷術・・・16日午前/28日午後  
◇年末年始お役立ちグッズ作成・・・16日午後/28日午前