

# 出会う

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。



## スポーツセンターで心も踊る楽しい1日 みんなあつまれ! 親子でクリスマス

西宮スポーツセンターは「みんなあつまれ!親子でクリスマス」の参加者を募集します。親子そろってクリスマスイベントを楽しみましょう。  
【日時・会場】12月15日の午前10時から(午後の部)と午後2時から(午後の部) 中央体育館  
【対象】平成13年4月2日〜17年4月1日生まれの子と保護者  
【定員】各部200組

★市民ハイキング 11月11日 午前8時半にJR大阪駅に集合。JR亀岡駅から保津八幡宮(亀岡市)まで(約8.5キロ)。要参加費。弁当など持参。雨天中止。申込は11月10日までに甲子園山の会(64・799311)越智方へ  
★六甲山グリーンベルトハイキング Ashiya 11月18日に芦屋市の奥池や東お多福山などへ。申込方法など問合せは11月2日までに西宮土木事務所(399・6135)へ  
★初心者のための柔道・護身術教室 12月2日午後1時から中央体育館武道場で。対象は小学1年〜65歳。定員80人。申込は11月15日までに。申込方法など問合せは西宮市柔道協会(263・6709)野田方へ



## 相談と説明会

★11月の消費者法律相談 11月24日午前10時半から市民会館で。対象は身体障害者手帳をもつ人。申込は11月9日までに西宮市身体障害者連合会(263・1730)へ  
★神経難病患者・家族交流会 11月29日午後1時半から総合福祉センターで。対象は神経難病患者とその家族。定員15人。申込は11月1日〜20日に保健所健康増進課(266・3669)へ。先着順  
★西宮市身体障害者福祉大会 11月24日午前10時半から市民会館で。対象は身体障害者手帳をもつ人。申込は11月9日までに西宮市身体障害者連合会(263・1730)へ

## 健康づくりを応援する講座などを開催します 元気にイキイキ 笑顔でハツラツ

市は、皆さんの健康づくりを促進するため、講座などを実施します。  
アルコールに関する講座  
11月16日午後6時半から北口保健福祉センターで「アルコールに関する講座」を開催します。テーマは「アルコールと上手につきあうために」。受講料無料。

### 家族で作る離乳食講座

11月11日午前10時半から中央公民館で開催する「家族で作る離乳食講座」の受講生を募集します。講話と調理実習を通して、

### 市民健康ウォーキング大会

11月17日に開催する「市民健康ウォーキング大会」歌って歩いて心と体の元気アップの参加者を募集します。午前9時半に夙川公民館に集合。コースは「JRさくら夙川駅付近をめぐ

### ヘルスサポーター養成講座

西宮いすみ会は、11月21日午前10時から保健所で「ヘルスサポーター養成講座」を開催します。自分の健康を自分で守れるようになることをめざす講座で、講話やヘルシーメニューの調理実習を行います。

### 子どものアレルギー講座

11月26・29日の午後1時半から中央保健福祉センターで「子どものアレルギー講座」を開催します。2回シリーズ。医師や栄養士などによる講話など。参加費無料。定員60人。申込は11月1日から保健サージャ課(0798・355・3331)へ。先着順。

## 実りの秋の食卓に 西宮産の野菜を 農業祭

西宮市都市農業推進協議会は、11月10日に六湛寺公園などで「農業祭」を開催します。午後1時45分からお米の無料配布(先着300人)を行い、午後2時から六湛寺公園で、市内で生産された野菜の即売会(数量限定)を行います。ぜひご来場ください。  
問合せは市農政課(0798・355・3328)へ。  
※車で来場の場合、公共駐車場をご利用ください

## そのほか

■応用クォーターテニス教室 11月9日からの金曜(6回)午前11時15分から中央体育館分館で。受講料3000円。定員25人。申込は11月2日午後1時に同館へ来館を。問合せは中央体育館分館(0798・677・0771)へ。多数の場合抽選  
■遊・遊すぽーつ広場 いずれも午後1時から。ペタンクなど。参加費無料。雨天中止。問合せは西宮スポーツセンター(0798・733・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(0798・433・8787)  
▽11月14日▽塩瀬中央公園多目的広場(0797・622・2565)  
▽11月16日▽中央運動公園陸上競技場(0798・740720) : 11月30日  
は50枚まで2730円(1色印刷)。50枚ごとに420円増。限定多色印刷あり。申込は12月22日までに同印刷所(355・5304)へ  
★障害者ワークセンター・新生活会印刷所の年賀状印刷 料金

## 情報センターの12月 パソコン研修

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	パソコンで描く水彩画	15日終日
パソコン初歩の初歩	1日午後	初めての「筆まめ」年賀状	6日終日
ウインドウズXP入門①・②	6日午前① 6日午後②	初めての「筆ぐるめ」年賀状	4日終日
ピスタ・XP入門③(ローマ字入力)	7日午前	初めての「筆王」年賀状	1日終日
ワード2003入門①・②	11日午前① 11日午後②	ホームページビルダー 11入門	8日終日
ワード2003活用①(段組み)	18日午前	ホームページビルダー 11活用	22日終日
ワード2003活用②(表の作成)	18日午後	アクセス2003入門	5日・12日 夜間2日間
ワード2003活用③(図形)	25日午前	AutoCAD-L T 2002入門	20日終日
ワード2003活用④(便利わざ)	25日午後	Web制作講座③(実践編)	5日終日
エクセル2003入門①・②	8日午前① 8日午後②	Web制作講座④(Flash編)	12日終日
エクセル2003活用①(データベース)	15日午前	イラストレーター CS活用①	4日終日
エクセル2003活用②(関数マスター)	15日午後	イラストレーター CS活用②	11日終日
エクセル2003活用③(シートグラフ)	22日午前	ウインドウズ・ピスタ初歩の初歩	3日午後
エクセル2003活用④(便利わざ)	22日午後	ウインドウズ・ピスタ入門①・②	5日午前① 5日午後②
はじめよう!インターネット	13日午前	ワード2007入門①・②	14日午前① 14日午後②
ネット活用②(オークション)	17日午前	エクセル2007入門①・②	21日午前① 21日午後②
ネット活用③(株式)	17日午後		
はじめよう!電子メール	13日午後	【特別講座・ミニイベント】 ◇体験しよう!ウインドウズ・ピスタ...3日午前 ◇08立体カレンダーを作ろう...14日午前/14日午後	
楽しく学ぶデジタル入門	10日終日		
初めてのパソコンネットワーク	19日終日		

## 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

【11月の放送予定】

- ◎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
- ◎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「親知らず」について
- ◎西宮ライブラリー...1日〜15日は「ふるさと自然探訪」(武庫川・溪谷の景観と植生)。16日〜30日は「町名の由来」(甲子園砂田町ほかを紹介)
- ◎まるごと市政...1日〜15日は、スポーツクラブ21の活動を紹介(再放送)。16日〜30日は、男女共同参画社会の実現をめざすウェブの取り組みを紹介
- ◎みんなで運動...気軽にできる体操コーナー
- ◎情報パレット...中国紹興市との交換番組など

## さくらFM 78.7

メガヘルツ

市提供番組(11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)
- ★風のような手紙...介護等福祉に関する番組(水曜午前11時から30分間、[再]日曜午前9時10分から)
- ★歴史と文化の散歩道...西宮の歴史・文化を再発見(金曜午後8時から30分間、[再]土曜午後6時から)
- ★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)
- ★みやつりり...学校園の様子をお届け(土曜午後6時半から10分間、[再]日曜正午から)
- ★アーティストにしのみや...西宮にゆかりのある芸術家をゲストに(土曜午後8時から30分間)