

◆くらしに役立つ情報コーナー◆

にしナビ

電話番号で市外局番がないものは「0798」です。費用の表記がないものは無料。先着順申込の受付は表記のない場合は午前8時45分から。

マークの見方

- 日…日時
会…会場
内…内容
対…対象
¥…参加費等
定…定員
申…申込
問…問合せ
託…託児

子ども・子育て

宮っこ集まれ！
海辺のひろっぱフェスタ

教育委員会などは、「宮っこ集まれ！海辺のひろっぱフェスタ」を開催します。御前浜公園などで、さまざまな催しを行います=下表参照。

9月28日(日)。雨天中止
チーム御前浜・香櫛園浜里浜づくり(090・6670・1679…山本方)

Table with 2 columns: 時間 (Time) and 催し名など (Event Name etc.). Rows include afternoon 1-3pm, 1-4pm, and 3-6pm events.

★おはなしとDVD上映会「みんなでおつきみもりだくさん」
9月17日(水)午後2時～
北口図書館
3歳以上の子と保護者 定30人。当日先着順(受付は1時45分から)
同館(69・3151)

★予防接種のおはなし
9月20日(土)午後2時～
はらっぱ保育所
小児科医による勉強会 ¥定あり
同保育所(22・3561)託あり

★家庭教育講演会「こどもと向き合う力」
10月2日(木)午前10時～
プレラホール 定あり
社会教育課(35・3868)

★甲山エコひろば「秋の仁川生きものウォッチング」
10月4日(土)午前10時に甲山自然学習館に集合
小学生以下は保護者同伴 ¥100円 定20人
往復ハガキに催し名、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号、FAXの有無(あれば番号も)を書き、9月18日(必着)までに甲山自然環境センター(〒662-0001甲山町67番72-0037)。多数の場合抽選

★甲山周辺の生きものウォッチング
10月5日(日)午後1時半～
小学生以上(小学生は保護者同伴) ¥100円 定30人
ハガキに催し名、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を書き、9月16日(必着)までに西宮市貝類館(〒662-0934西宮浜4丁目13-4番37-0485)。多数の場合抽選

★「食とeco」わくわく探検隊
10月11日(土)午前10時～
甲山自然環境センター周辺
野外炊事や甲山登山など
小学生・中学生の子を含む家族 定60人
ハガキに催し名、代表者の住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名(子は学年も)、FAXの有無(あれば番号も)を書き、9月26日(必着)までに子ども環境活動支援協会(〒662-0001甲山町67番74-0263)。多数の場合抽選

★フコク生命子育て支援イベント～社家郷山でもりの自然を楽しもう
10月11日(土)午前10時15分～
5歳以下の子を含む家族 ¥1組500円 定15組50人
9月16日午前10時から子ども環境活動支援協会(74・0263)。先着順

★子どものためのスペシャルコンサート～トロンボーンの魅力
10月11日(土)の①午前11時、②午後3時～
神戸女学院講堂
②は小学生以上 ¥定あり
同大学音楽学部アウトリーチセンター(51・8584)

★家族で遊ぼう！あおぞら広場
11月3日(月・祝)午後1時半～
西宮浜総合公園多目的人工芝グラウンド
ドッジボールなど
平成20年4月2日～22年4月1日出生の子または小学生と保護者 ¥300円、保護者200円 定100組
9月16日午前9時から西宮スポーツセンター(73・7581)。先着順

講座・講演会

★西宮市明るい選挙推進協議会(明推協)講演会「いかに有権者は棄権するか」
9月16日(火)午後1時半～
男女共同参画センター ウェーブ
明推協事務局(35・3736…選挙管理委員会内)

★ホントの課題が見つかる対話術～「スッキリ解決！」を助けるコミュニケーターになろう
9月25日(木)午後7時～
市民交流センター ¥500円 定あり
同ソムニード(31・7940)

★関西学院大学秋季オープンセミナー 西宮上ヶ原キャンパス講座
いずれも土曜午前10時～
9月27日…技術と文化の相互作用
10月11日…超臨場感通信
11月15日…人と映像の相互作用 定あり
同大学(54・6180)

★体験アートセラピー「今、気になる色は何色？」
9月27日(土)午後1時半～
市民交流センター
18歳以上 ¥500円 定あり
同アートコミュニケーション(63・1516)

★遺産相続・遺言の講演会
9月27日(土)午後2時～
市民会館 ¥1000円 同講演会事務局(46・6131…暮松方)

★行政書士制度広報月間記念行事
いずれも10月1日(水)
①無料相談会…午前10時～午後4時
②無料セミナー…午前11時、午後1時半～
※要申込
市民会館 定②はあり
兵庫県行政書士会阪神支部(06・6426・5123)

★保育サポーター養成講座
10月7日(火)～10日(金)のおおむね午前9時半～
4回シリーズ
子育て総合センター
子育て経験者や保育士等子どもに関する資格を持つ人で、講座修了後に自宅での預かり、送迎などができる人 定40人
9月30日までにしのみやしファミリー・サポート・センター(39・1534)。多数の場合抽選

★普通救命講習会
10月8日(水)午後1時半～
消防局 定20人
9月16日から救急課(32・7319)。先着順

★インターカレッジ西宮「中国近代絵画と阪神間ミュージアムセミナー～美術館と社会」
10月9日～30日の木曜(4回)午前10時半～
大学交流センター ¥3000円 定100人
9月25日までに同センター(69・3155)。多数の場合抽選

★まったり朝活～まわし読み新聞
10月11日(土)午前10時～
男女共同参画センター ウェーブ 定あり
同ウェーブ(64・9495)託あり

★マンション管理実務セミナー
講演会…10月12日(日)、11月1日(土)の午後1時～
2回シリーズ
ワークショップ…11月1日(土)午後2時半～
市民会館
マンションに住んでいる人など 定あり
同住まいづくり推進課(35・3772)
※12月7日(日)に個別相談会あり。詳しくは問い合わせを

★「重要文化財 神戸女学院」指定記念講演会
10月12日(日)午後1時半～
同学院講堂
中学生以上 定あり
同学院(51・8500)

★簿記検定3級資格取得準備講座
11月13日～来年2月12日のおおむね月・木曜(18回)午後6時半～
若竹生活文化会館
2月22日の簿記検定3級試験を受験する人。在勤・在学者可 ¥6800円 定25人
9月16日午前9時から受講料を添えて同館(67・7171)。先着順

芸術

西宮市芸術祭

西宮市文化振興財団などは、「西宮市芸術祭」を開催します。音楽や古典芸能、美術、文芸作品などを披露します。ぜひご鑑賞ください。

下表のとおり
同財団(33・3111)

Table with 2 columns: Title and Details. Includes Classic Concert in プレラ, 西宮の作家近作展, 古典芸能鑑賞会.

◆文芸「表情」第23号を発行
西宮芸術文化協会文芸部門の会員による文芸誌「表情」第23号が10月1日に発行。短歌や詩、エッセイの作品を多数掲載。市民会館で販売(1冊500円)

★ボコ・ア・ボコ ウィンドアンサンブル定期演奏会
9月20日(土)午後6時半～
市民会館アミティホール
同会実行委員会(050・5881・0404…大井方)

★都山流尺八楽演奏会
9月27日(土)午前11時半～
プレラホール
同会事務局(34・6438…直川方)

★コーラスの広場
9月28日(日)午後2時～
フレンドホール
西宮市合唱連盟の5団体が出演 ¥500円
同西宮市文化振興財団(33・3111)

★賤なる者の芸能史～俊徳丸をめぐる
10月3日(金)午後6時15分～
白鷹緑水苑(鞍掛町)
講談や狂言など
小学生以上 ¥4300円 同苑(39・0235)

★劇団青年座「ブンナよ、木からおりてこい」
10月12日(日)午後3時～
県立芸術文化センター中ホール
小学生以上 ¥あり
同センターチケットオフィス(68・0255)

催し

10月3日～10日
ロンドリーナウィーク



市と西宮市国際交流協会は、友好都市ロンドリーナ市への理解を深めてもらうため、同協会で「ロンドリーナウィーク」を開催します=下表参照。ぜひご参加ください。
同協会(32・8680)

Table with 2 columns: Title and Details. Includes Brazil & Rondonina Panel Exhibition, Talk Special, and Portuguese in Brazil.

★西宮・女川交流ホタテフェスタ
9月14日(日)の午前9時～午後5時
阪神競馬場内(宝塚市)
※要入場料
店舗販売など
鳴尾東ふれあいまちづくりの会(20・0208)

★交通安全フェスティバル
9月23日(火・祝)の午後1時～4時。荒天中止
兵庫県自動車学校西宮本校(深津町)
消防音楽隊の演奏や自動車シミュレーター体験、白バイとの記念撮影(カメラは各自で持参を)など
交通安全対策課(35・3806)

★和洋の出会い～アメリカ人講師、旭堂南春のトーク&ミニライブ
9月27日(土)午後1時半～
大学交流センター ¥500円 定あり
同サークル・オッペ(73・3188…西田方)

★芦乃湯口ピーコンサート
9月28日(日)午後4時～
芦乃湯会館
「華語会」による民謡など
人権平和推進課(35・3318)

★公民館活用促進プロジェクト
下表のとおり 定あり

Table with 2 columns: Title and Details. Includes Preventive Exercise, Back Pain Relief, and Tea Time.

★スペイン語おしゃべりの会  
 10月5日(日)午後2時～ 西宮市国際交流協会 ¥500円 30人  
 9月17日午前9時45分から同協会(32・8680)。先着順

スポーツ・アウトドア

アイスアリーナ  
 ペア無料招待券プレゼント

市は、西宮市民対象に、ひょうご西宮アイスアリーナ無料招待券をプレゼントします。詳しくは市のホームページ(楽しむ・学ぶ→スポーツ活動)をご覧ください。  
 年内有効の招待券(別途要賃靴料) 500組1000人  
 往復ハガキに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書き、9月26日(必着)までに同アリーナ(〒663-8142鳴尾浜1丁目16-9 ☎41・3898)。多数の場合抽選。重複申込無効



★市民ファミリーハイキング  
 9月21日(日)午前10時に阪急苦楽園駅前に集合。雨天中止 甲山森林公園など約7ヶ所。リゾ鳴尾浜(46・1555) ※当日雨天中止の問合せは午前7時半から専用電話(080・2412・8363)  
 ★クリーンハイキング 9月27日(土)午前10時に苦楽園口橋東岸に集合。雨天中止 六甲山を美しくする会(35・3331…観光振興課内) ※当日雨天中止の問合せは午前7時から阪急ハイキング(06・6373・5656)  
 ★初心者のための弓道講座 10月1日～12月3日の水曜(10回)午後1時～ 芦屋市青少年センター ¥5000円 あり 芦屋市弓道協会(46・7564…松山方、夜)  
 ★西宮市シニアバドミントン大会兼混合シニアダブルス選手権大会 10月4日(土)午前9時～ 中央体育館 男女・年齢別ダブルス、混合・年齢別ダブルス 30歳以上。在勤・在学者可 ¥1000円 9月15日までに西宮市バドミントン協会(71・2267…妹尾方)  
 ★浜甲子園カップ レディースダブルス大会 10月15日(水)午前9時～ 浜甲子園運動公園テニスコート 関西レディースC級以下 ¥1組4000円 あり 同公園(43・8787)

★西宮市卓球協会の催し 下表のとおり 同協会(090・4765・2066…石川方)

一般卓球講習会  
 10月5日(日)午後1時～ 中央体育館分館 高校生以上。在学者可 あり  
 協会杯争奪卓球大会  
 10月18日(土)午前9時～ 中央体育館 男女別団体戦 ¥あり 10月4日まで

★ジャイロキネシス講座 11月11日～12月16日の火曜(6回)午前10時～ 若竹生活文化会館 在勤・在学者可 ¥1100円 20人  
 往復ハガキに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、10月3日(必着)までに同館(〒662-0844西福町15-12 ☎67・7171)。多数の場合抽選  
 ★元気☆チャレンジ☆みんなでスポーツ! 10月27日(月)午前9時半～ 中央運動公園野球場 健康体操、ニュースポーツ 60歳以上 ¥500円 100人 9月16日午前9時から西宮スポーツセンター(73・7581)。先着順

健康・ふくし

★神経難病患者・家族交流会 9月25日(木)午後1時半～ 保健所 歯・栄養の話と試食 患者とその家族 保健所健康増進課(26・3669)  
 ★市立中央病院の西宮市市民健康講座「胃・十二指腸潰瘍(かいよう)の予防と治療」 9月27日(土)午後2時～ 大学交流センター 同病院医事課(64・1515)  
 ★和太鼓ふたば 15周年コンサート 9月28日(日)午後1時半～ プレラホール 知的ハンディを持つ子などによる演奏 和太鼓ふたば(45・0141…竹賀方) ※要整理券  
 ★睡眠講座「ゆらぎ体操～ゆるめて熟睡・痛み不調もスッキリ」 10月2日(木)午後2時～ 中央保健福祉センター 40人 9月16日から保健所健康増進課(26・3160)。先着順  
 ★パソコン要約筆記者養成講座 11月1日～来年3月21日の土曜(24回)午前10時～ 県立聴覚障害者情報センター ¥3900円 20人 ハガキに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、FAXの有無(あれば番号も)、受講動機を書き、9月30日(消印有効)までに同センター(〒657-0832神戸市灘区岸地通1丁目1-1 ☎078・805・4175)。選考あり

人事募集

★市の嘱託職員 下表のとおり。週4日30時間業務。契約更新は65歳まで 各1人 履歴書(希望職種を明記)を9月10日～17日(必着)に人事課(〒662-8567六湛寺町10-3 ☎35・3514)へ持参か郵送。郵送の場合、82円切手を貼った返信用封筒を同封のこと。重複申込不可 ※1次試験は9月24日。勤務条件等は市のホームページ(市政情報→人事行政・職員採用)を参照

山口支所での窓口業務  
 戸籍に関する事務など 窓口接客業務経験者で、基本的なパソコンの操作ができる人 ¥月額15万7500円 ※2次試験は10月10日  
 福祉の支援を伴う市営住宅の建て替え移転に関する業務  
 個別訪問および窓口での相談業務など 基本的なパソコンの操作と普通自動車の運転ができる人で、次のいずれかの実務経験が1年以上ある人▷住宅の移転交渉に関する業務▷社会福祉に関する業務▷福祉住環境に関する業務 ¥月額18万7100円 ※2次試験は10月9日

★市立中央病院の臨時薬剤師  
 月曜～金曜の午前8時半～午後4時 免許取得者 ¥日額1万390円 2人 履歴書と免許証の写しを同病院総務課(〒663-8014林田町8-24 ☎64・1515)へ持参か郵送

★西宮市応急診療所のパート事務職員 土・日曜、祝日勤務あり 医療事務資格取得者または、医療事務経験が3年以上で、年末年始や大型連休時に必ず勤務可能な人 ¥1時間1500円以上 1人 履歴書を9月25日(必着)までに西宮市医師会(〒662-0913染殿町8-3 ☎26・0662)へ持参か郵送

★西宮市社会福祉協議会の常勤指導員・常勤臨時指導員 留守家庭児童育成センターでの指導。土曜勤務あり 保育士資格または教員免許(幼稚園・小学校)取得者など 若干名 9月19日までに同協議会(36・7127)

スクール・資格

★西宮市ふぐ調理衛生講習会 10月9日(木)午前9時25分～ 兵庫栄養調理製菓専門学校 飲食店営業、魚介類販売業などでふぐを処理する人 ¥1万4800円 80人 9月16日からの午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)に西宮市食品衛生協会(35・8952…保健所内)。先着順

その他

巫女装束を着てみませんか  
 宮水娘を募集

宮水まつり実行委員会は、西宮神社などで開催する「宮水まつり」に参加する「宮水娘」を募集します。  
 巫女(みこ)装束を着てパレードに参加したり、「西宮酒ぐらルネサンスと食フェア」のお手伝いをしてもらいます。  
 10月4日(土)午前8時半～ 20歳以上の女性(初参加者に限る) 10人  
 住所、氏名、年齢、身長、職業(勤務先か学校名)を書いたものと全身が写った写真を9月19日(必着)までに同委員会(〒662-0927久保町4-6 ☎22・4996)。多数の場合抽選 ※結果は9月29日までに通知

★阪神地区保育所 就職支援セミナー&就職フェア 9月27日(土)▷①就職支援研修…午前10時～ ※要申込▷②就職相談・登録説明会…正午～▷③阪神地区民間保育所就職フェア(ブース出展や面談など)…午後1時半～4時 尼崎商工会議所(尼崎市) ①はあり 尼崎支部就職フェア(090・3868・6233…野村方)

★長寿動物表彰 11月8日現在、17歳以上の犬・猫 9月24日までに西宮市開業獣医師会所属の動物病院へ 動物管理センター(81・1220)

ようこそ!  
 北山緑化植物園へ

このコーナーでは、北山緑化植物園で行われる教室や催しを紹介いたします。

花と緑の教室 《10月分》	
①	キッチンガーデン秋の作業…7日(火)午後1時から。参加費600円
②	マツの手入れをおぼえよう!…11日(土)午前10時から。参加費500円
③	紅葉が楽しめる苔(こけ)玉づくり…18日(土)午前10時から。参加費1500円
④	植物園周辺路の散歩…25日(土)午前10時から。参加費500円

※要申込。定員あり

展示	
東洋ラン柄物展…9月27日(土)・28日(日)	
絵本にふれよう 自然にふれよう展…10月6日(月)～11月3日(月・祝)	
※時間は午前10時～午後4時	
【問合せ】北山緑化植物園(0798・72・9391…水曜休み)	

広告

暑さ寒さも彼岸まで…  
 私どもは長年にわたり、貴家墓所の維持管理のお手伝いをさせて頂いております。お気付きの事がありましたら何なりと下記店舗までご相談下さい。

**西宮石材業協同組合**

- ・(有)竹下石材店 甲山町25番2号 ☎(71)6403
- ・日本庭園石材(株) 浜脇町6番23号 ☎(22)1515
- ・篠畑石材店 門戸西町4番18号 ☎(52)0312
- ・(有)中原石材工業所 名次町12番27号 ☎(73)5334
- ・磯田石材店 松風町4番13号 ☎(74)4236
- ・(株)石常竹田石材店 奥畑8番45号 ☎(71)7256
- ・(株)岡崎石材店 北名次町6番46号 ☎(71)0077
- ・(有)石増石材店 宮前町1番13号 ☎(26)1510

食育レシピ

このコーナーでは、栄養士監修のもと「健康」をテーマにしたレシピを紹介いたします

**野菜のぶっかけそうめん**

《材料(2人分)》  
 \*そうめん…3束 \*ナス…1本  
 \*玉ネギ…1/4個 \*ピーマン…1個  
 \*ベーコン…2枚  
 \*オリーブ油…大さじ1  
 \*塩・コショウ…少々  
 \*めんつゆ…300cc  
 \*プチトマト…4個

【作り方】  
 ① そうめんは1分～2分ゆで、よく水洗いする  
 ② ベーコンは短冊切り、野菜は全て食べやすい大きさの角切りにする  
 ③ オリーブオイルを熱し、ベーコンと野菜を塩・コショウで炒める(お好みでニンニクのみじん切りを入れてもOK)  
 ④ 器にそうめんを盛り、冷ました具をのせ、めんつゆをかけプチトマトを添えてできあがり

そうめんには野菜をたっぷりつけてね!