



市民健康フェア

10/18(日)10時~15時半

アクタ西宮
西館5階

入場
無料

問 北口保健福祉センター (0798・64・5097)

10月18日(日)の午前10時~午後3時半(入場は3時まで)に北口保健福祉センター(アクタ西宮西館5階)で“宮っ子は心も身体もくいしんぼう~見る・知る・わかる!がんのこと”をテーマに「西宮市民健康フェア」を開催します。生活習慣病対策や健康に関するさまざまなイベントを用意しています。ぜひ、家族の皆さんでご参加ください。

♥時間限定イベント

イベント名	時間	備考
大腸がん予防(ミニ講座)	①午前11時~	医師による講話
	②午後1時半~	

♥定員があるイベント

イベント名	時間	備考
血管年齢・骨密度測定	午前10時~午後3時	定員120人。当日先着順(整理券を午前10時から看護協会ブース前で配布)※整理券は1人1枚まで

♥申込が必要なイベント

ママと赤ちゃんの心と体のために

「ベビーストレッチ体操」などの参加者を募集します。各イベントの時間・対象は下表のとおりです。定員は①・②は各10組、③・④は各8組。複数申込不可。

【申込】往復ハガキに希望イベント名(1つ)と時間、住所、氏名、子の氏名(ふりがな)・月齢、電話番号を書き、10月2日(必着)までに西宮市助産師会(〒662-0975市庭町6-19 ☎0798・32・4103…立山方)へ。多数の場合抽選

イベント名	時間	対象
ストレッチ体操	①午前10時半~	生後2カ月~6カ月
	②午前11時半~	生後7カ月~11カ月
ベビーオイルマッサージ	③午後1時~	生後2カ月~6カ月
	④午後2時~	

♥常設のイベント

- 医師による健康相談
- 口から始まる健康づくり…歯磨き指導など
- お薬・健康なんでも相談
- 女性なんでも相談…個人面談
- マタニティマーク・がん検診の啓発
- 栄養チェック(食事から健康)…管理栄養士による相談など
- 私達の健康は私達の手で…健康と食生活に関するクイズなど
- 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」…パネル展示、クイズなど
- 健康で快適な室内環境づくり…ダニアレルギー対策など紹介
- 健康で安全な食物、住まい、猫に関する相談会
- 噛めば噛むほど元気なからだ~噛む力、目でチェック☆
- お酒の良識チェック!…パッチテストなど
- 新・にのみや健康づくり21(第2次)、にのみや健康づくり推進員活動紹介
- がん予防 唾液でストレスチェック!
- がん検診を受けよう!
- エイズ・結核を知ろう!
- 西宮市の救急医療体制
- 親子で考えよう食育
- 乳幼児の計測・相談
- 健康チェックルーム・体力測定

10月12日は体育の日 体育館など無料開放

10月12日(月・祝)は「体育の日」にちなみ、地区体育館の無料開放や西宮スポーツセンターの催しなどを行います。

◇中央体育館の無料行事

問 地域スポーツ課 (0798・35・3567)

午前10時~午後4時に武道場で卓球を楽しむことができます。上履きなどは各自持参を。

◇地区体育館の無料開放

各地区の市立体育館でフットサルやバドミントン、卓球ができます。利用申込は、各体育館で受け付けます。用具の無料貸出あり(上履きなどは各自持参)。時間などは各館へ問合せを。

体育館	電話番号
中央体育館分館	0798・67・0771
今津体育館	0798・48・4828
鳴尾体育館	0798・46・1333
甲武体育館	0798・52・5293
北夙川体育館	0798・70・2222
流通東体育館	078・903・3801
塩瀬体育館	0797・62・2565

◇西宮スポーツセンターの催し

問 西宮スポーツセンター (0798・73・7581)

◎無料開放

午前9時~午後5時に、マシンジム・卓球場・ゴルフ練習場を利用することができます。ゴルフ練習場と卓球場は、1時間までの時間制限あり。マシンジムと卓球場利用者は、上履きなどを、ゴルフ練習場利用者はゴルフクラブの持参を。

◎秋マルシェ

中央体育館・中央運動公園で小学校入学前の子やその家族を対象にイベントを開催します=下表参照。

体育館の催し	■親子イベント
	午前10時から。対象は平成23年4月2日~26年4月1日出生の子と保護者。親子で体操やリレー、また保護者のヨガなど。定員60人。 【参加費】1人300円(保護者200円) 【申込】9月29日午前9時から電話で西宮スポーツセンターへ。定員に空きがあれば30日から窓口でも受付
陸上競技場の催し	■スポーツ活動
	午後1時から。綱引き・玉入れ・輪投げなど。定員なし。申込・参加費不要

陸上競技場の催し	■グラウンドゴルフ・スカイクロス
	午前10時半から。申込不要 【参加費】100円(保護者同伴の3歳以下無料)
陸上競技場の催し	■飲食ブース出店
	正午から。焼きそば、フランクフルトなどの軽食を販売

芸術祭 音楽 美術作品 日本舞踊

市と西宮市文化振興財団、西宮芸術文化協会は、10月~11月にかけて「西宮市芸術祭」を開催します。ぜひご鑑賞ください。

問 西宮市文化振興財団 (0798・33・3111)

○西宮の作家152人の近作展 兼 西宮市・紹興市友好都市提携 30周年記念書画展	○Classicコンサート in プレラ 10月2日(金)午後7時からプレラホールで。 ヴァイオリン、ファゴット、ピアノ、声楽など。 【入場料】1000円(高校生以下500円)
市民ギャラリーで開催。西宮の作家の作品に加え、紹興市の作家の作品も会期中を通して展示します。入場無料。 【日程】時間はいずれも午前10時~午後5時。10月29日(木)、11月8日(日)は4時まで。月曜、10月30日は休館▷10月21日(水)~29日(木)…日本画・書道・工芸▷10月31日(土)~11月8日(日)…洋画・デザイン・写真・彫塑	○古典芸能鑑賞会 10月31日(土)午後1時半から市民会館アミティホールで。日本舞踊。 【入場料】1000円(高校生以下500円)
	○文芸誌「表情」第24号を発行 西宮文芸誌「表情」第24号(A5判)を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)。

西宮市制90周年 西宮湯川30周年記念事業

西宮と湯川博士と物理学

○●ノーベル賞受賞者・益川教授による講演など●○

市は、11月23日(月・祝)の午後1時半から市民会館アミティホールで「西宮と湯川博士と物理学」を行います。

これは西宮湯川記念事業30周年を記念し、「西宮湯川記念賞贈呈式」、「科学セミナー」、「30周年記念講演」を同時開催するものです。対象は高校生以上(高校生優先枠あり)。参加費無料。定員800人。

【申込】往復ハガキ(1人1枚)に催し名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「市内在住・在勤・在学(高校生は高校名も)・市外在住」のいずれかを書き、10月31日(必着)までに大学・生涯学習推進課(〒662-0911池田町11-1)。重複申込不可。多数の場合抽選。市内在住・在勤・在学者優先 ※市のホームページ(楽しむ・学ぶ→生涯学習)や携帯・スマートフォンからの申込も可	□■プログラム■□ ▷記念賞贈呈式 基礎物理学の若手研究者の顕著な業績を表彰。受賞者は本紙10月25日号に掲載予定 ▷30周年記念講演 「科学とロマン~未来へのメッセージ」 講師は平成20年ノーベル物理学賞受賞者の京都産業大学教授・益川敏英さん。テーマは湯川博士との交流エピソードや若者へのメッセージ ▷科学セミナー「宇宙に終わりはあるか」 カリフォルニア大学教授・村山斉さんが宇宙の暗黒エネルギーについて詳しく解説
	問 大学・生涯学習推進課 (0798・35・5166)

※西宮湯川記念事業…故湯川秀樹博士が西宮市在住時に提唱した「中間子論」により日本人初のノーベル賞を受賞したことを市の誇りと考え実施している事業