

くらしを豊かにする情報をお届け

記事の見方 日日時 会場 内容 対象 参加費等 定員 申込 問合せ 託児 HP市ホームページ番号

# にしナビ

※費用の表記のないものは無料。市外局番のないものは《0798》

## 感染防止策の実施にご協力を

- ◎ 手洗いや手指消毒の実施、咳エチケットへの配慮
- ◎ 体調不良時の参加自粛 ◎ 各施設での利用制限の厳守

※イベントは急きょ中止・延期する場合があります。実施状況については主催者へ問合せを



## 子供・子育て

### 甲子園浜 およこバードウォッチング

日 5月8日(土) 午前9時半に甲子園浜 自然環境センターに集合  
 対 小学生以上の子と保護者(小学生は保護者同伴)  
 定 あり  
 申・問 5月7日までに日本野鳥の会 ひょうご(090・4273・3851…松岡方)

### 親子ガラス工房

日 5月22日(土) 午前10時～  
 会 リサイクルプラザ  
 内 サンドブラストで絵付け体験  
 対 小学生と保護者  
 定 10組。多数の場合抽選  
 申 往復ハガキに催し名、住所、氏名、子の氏名・学年、電話番号を書き、5月8日(消印有効)までに同プラザ(〒662-0934西宮浜3丁目8 ☎22・6655)

やってみたいこと、きっと見つかる!

### 募集 宮水ジュニア(前期)

日 6月～10月の土曜午前  
 会 公民館  
 内 料理、理科、能楽、陶芸、絵画、英会話、将棋、書道、マジックなど  
 対 おおむね小学4年生～中学生。在学者可  
 料 材料費等必要な講座あり  
 定 あり。多数の場合抽選  
 申 5月7日までにハガキ(消印有効)、ファクス、Eメールのいずれかで地域学習推進課(67・1567)へ。詳しくは、4月中旬に公立小・中学校を通じて配布されたリーフレットまたは市HPで確認を  
 HP 25741048

### お孫さんとおじいちゃん・おばあちゃんと一緒にガンブラ体験

日 5月4日(火・祝) 午前9時半～  
 会 夙川公民館  
 内 ガンダムのプラモデル作り  
 料 1組500円  
 定 あり  
 申・問 ホビーショップRauta(23・1173)

### 海をただよう小さな生き物 プラクトンを見てみよう!

日 5月23日(日)の午前10時半、午後2時～  
 会 西宮市貝類館  
 対 小学4年生以上  
 料 要入館料  
 定 各7組。多数の場合抽選  
 申 ハガキに催し名、希望の部、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書き、5月10日(必着)までに同館(〒662-0934西宮浜4丁目13-4 ☎37・0485)

### 子育て総合センターの催し

日・内 下表のとおり  
 申 ハガキに催し名、住所、氏名、電話番号、①は希望回と子の氏名(ふりがな)・生年月日(初妊婦は出産予定日)、②は生年月日と出産予定日を書き、5月10日(②は24日。いずれも必着)までに同センター(〒662-0853津田町3-40 ☎39・1521)。市HPからも申込可  
 HP 45262185

①はじめまして赤ちゃんといっしょ～プレママも寄っといDay  
 日 5月27日(木)・28日(金)の午前9時50分、午後1時50分～。いずれか1回  
 対 令和2年(2020年)11月1日以降に生まれた子と保護者、初妊婦  
 定 各回10組。多数の場合日程調整  
 ②プレママ、このゆびとまれ!  
 日 6月23・30日、7月7日。いずれも水曜午後1時半～。3回シリーズ 対 初妊婦  
 定 おおむね10人。多数の場合抽選

### 人形劇定期公演

日 5月15日(土) 午後2時～  
 会 大学交流センター  
 料 100円(小学校入学前無料)  
 定 70人。多数の場合抽選  
 申 5月6日までに市HP  
 問 文化振興課(35・3425)  
 HP 37863174

### ベビーマッサージ&産後のママヨガ体験会

日 5月17日(月) 午後1時～  
 会 夙川公民館  
 料 500円  
 定 あり  
 申・問 ころこ・からだ研究所(70・4487)

## 芸術

### 5月のギャラリー

	ロビーギャラリー	ストリートギャラリー
会場	市役所本庁舎1階	札場筋
内容	洋画(三澤俊文さん) ※展示替えて鑑賞できない場合あり	消費者問題啓発作品「『消費』で築く新しい日常」

## 講座・講演会

### 発達障害勉強会

日 5月16日(日)、6月20日(日)の午前10時～  
 会 市民交流センター  
 料・定 あり  
 申・問 ころこ・からだ研究所(70・4487)

### 神戸女学院めぐみ公開講座 アートセミナー「古典倶楽部」

日・内 5月28日、6月25日、7月16日。いずれも金曜午後1時半～  
 会 神戸女学院めぐみ会館  
 料 各回1000円(大学生以下無料)  
 定 あり  
 申・問 めぐみ会事務局(51・3545)

### 普通救命講習会

日 5月23日(日) 午前9時半、午後2時～  
 会 西宮消防署  
 定 各10人。先着順  
 申 5月6日から市HPか救急課(32・7319)  
 HP 13098195

### インターカレッジ西宮 「音楽療法レクチャー」

日・内 いずれも午後6時半～。2回シリーズ▷6月15日(火)…音楽がもたらす心理的機能と音楽療法▷22日(火)…音楽を媒介とした語り  
 会 大学交流センター 料 1500円  
 定 50人。多数の場合抽選  
 申 ハガキに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書き、6月1日(必着)までに同センター(〒663-8035北口町1-2-602 ☎69・3155)

## 催し

### 公民館活用促進プロジェクト

日・内 下表のとおり 定 あり  
 ※会場はいずれも公民館  
**実は有効! 血液腫瘍の方のリハビリ**  
 日 5月17日(月)、9月13日(月)の午後3時～  
 会 高木 定 あり 申・問 上ヶ原病院(52・2001)  
**高齢者の摂食嚥下(えんげ)障害の予防**  
 日 5月20日(木)、6月24日(木)の午前10時～  
 会 上ヶ原 定 あり  
 申・問 上ヶ原病院(52・2001)  
**世界で1冊の自分史づくり講座**  
 日・会 いずれも午後0時45分～▷5月11・25日、6月8・22日。いずれも火曜…今津▷6月2・16日、7月7・21日。いずれも水曜…高須▷8月5・19日、9月2・16日。いずれも木曜…西宮浜 料 各回700円  
 定 あり 申・問 健康づくりリポーター会(71・6411…福田方)  
**0・1・2歳 手作りおもちゃをつくろう!**  
 日 5月～9月のおおむね第2・4金曜午前10時～  
 会 大社 対 0～2歳の子と保護者  
 料 各回300円 定 あり  
 申・問 Happy Happy(52・1175)

### お母さんの休憩タイム

日 5月28日(金) 午前10時半～  
 会 男女共同参画センター ウェーブ  
 対 おおむね6カ月～3歳の子がいる女性  
 定 あり 申・問 ウェーブ(64・9495)  
 託 あり

4月

## 健康づくりコラム

管理栄養士のひとりごと

### ◆ しっかり食べてフレイル予防 ◆

「フレイル」とは、年をとって筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことです。フレイル予防のため、バランスよく十分な食事をとりましょう。バランスよく食べるポイントは、主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品をとること。1食の目安量は、主菜になる肉・魚・卵・大豆製品などは手のひらくらい、副菜になる野菜は生なら両手、加熱したものなら片手にのるくらいです(食事療法が必要な疾患がある人は主治医に相談を)。外出や体を動かすこと、お口の健康もしっかり食べる助けになります。しっかり食べてフレイル予防で健康を維持しましょう。



角井管理栄養士

問 保健所健康増進課(0798・26・3667)

## 警察署からの 情報110番



### 自転車の盗難に注意! 無施錠での被害が多発しています!

#### 《防犯対策をとりましょう》

- わずかな時間でも必ずカギを!
- できればカギは2つかけましょう!
- 不正開錠に強いカギ(ディンプルキーなど)を使用しましょう!



「ひょうご防犯ネット」に登録を 県警察が自転車盗難に関する注意等をメールでお知らせします。右記コードから空メールを送って登録を



問 西宮警察署(0798・33・0110)、甲子園警察署(0798・41・0110)



春季展「江戸に桜(はな)ひらく」

6月6日(日)までの午前10時～午後5時(入館は4時半まで)...

カラオケ教室

6月4・11・18日。いずれも金曜午後1時～3回シリーズ...

スポーツ・アウトドア

西宮スポーツセンターの催し

- ①整体と体幹トレーニング体験会
②フラダンス教室体験会
5月15日(土)10時～12時...

ふれあいハイキング

5月16日(日)午前9時にJR元町駅西改札口に集合...

市民体育大会(卓球)

5月22日(土)午前9時～中央体育館ほか...

市民ファミリーハイキング

5月22日(土)午前9時半に阪急仁川駅東改札口前広場に集合...

健康・福祉

「聞こえにくい」ってどんなこと?

6月5日～26日の土曜午後1時半～4回シリーズ...

障害者技能競技大会 アビリンピック兵庫 選手募集

いずれも午前9時55分～6月19日(土)...

人事募集

市立小・中学校の特別支援教育支援員

週5日25時間勤務 幼稚園、小・中学校の教員免許取得者か...

教育委員会の用務員(会計年度任用職員B)

週4日、1日7時間30分勤務 日額8440円...

ワクチン接種を行う看護師 募集
業務内容: 集団接種会場(山口ホール、塩瀬公民館他)における新型コロナワクチン接種...

相談

消費生活センター 5月の相談会

11日(火)、25日(火)の午後1時～借金(多重債務)相談...

相続全般に関する相談会

5月16日(日)午後1時半～市民会館 各士業による相続に係る法律・税務・不動産問題の相談会...

その他

西宮少年合唱団新入団員募集

小学4年生～中学2年生 小学生約30人、中学生若干名...

日本語教室指導員の募集

帰国・外国人児童生徒への日本語指導。原則週1回午後3時半～5時...

消防テレホンサービス

5月1日～15日...救急講習会について、16日～31日...住宅用火災警報器の設置について

さくらFM (78.7メガヘルツ) で放送している市の提供番組を月替わりで紹介...

西宮徹底解剖(5月分) 第1～4月曜午後8時半から30分間...

704 にしごみや 市広報番組 ケーブルテレビベイコム11ch 5月分...

作品募集 西宮市展 市と西宮市文化振興財団は、7月3日～10日に市民ギャラリーで実施する「西宮市展」の作品を募集します...

Senior Style その人が、その人らしい暮らしの実現を目指す シニアスタイル西宮北口...