

くらしを豊かにする情報をお届け

記号の見方 日日時 会会場 内内容 対対象 料参加費等 定定員 申申込 問問合せ 託託児 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

### 西宮市貝類館の催し

日・内 下表のとおり  
 申 八ガキに催し名、①③は希望の部(③は作成個数も)、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を書き、各締切日(必着)までに同館(〒662-0934西宮浜4丁目13-4 ☎37-0485)

- ①まつぼっくりツリー作り  
 日 11月13日(土)の午前10時半、午後1時半、3時～ 内 未就学児は保護者同伴  
 料 100円。別途要入館料 定 各回8組。多数の場合抽選 申 11月1日まで
- ②貝類館セミナー「甲子園浜に生息する貝類と底生生物」  
 日 11月20日(土)午後1時半～ 内 小学生以上 料 要入館料 定 10人。多数の場合抽選 申 11月8日まで
- ③貝を使ったオリジナル万華鏡づくり  
 日 11月21日(日)の午前10時半、午後2時～ 内 小学3年生以下は保護者同伴  
 料 2500円。別途要入館料 定 各回8組。多数の場合抽選 申 11月8日まで

### Nature to Future

日 11月21日(日)午後1時～  
 会 関西学院大学上ヶ原キャンパス  
 内 自然ふれあい体験教室  
 対 小・中学生 定 あり  
 申 関西学院大学栗田研究会Moribito HPから  
 問 同会 (050・6881・1280)

### 畑と山で子育て～サツマイモほり体験

日 11月23日(火・祝)午前10時に阪神バス甲山大師バス停に集合  
 料 1人550円。3歳以下無料  
 定 5組。多数の場合抽選  
 申 往復八ガキに催し名、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号、FAX番号を書き11月12日(必着)までに甲山自然環境センター(〒662-0001甲山町67 ☎72-0037)

### 親子で行こう! USJ

日 11月13日(土)午前8時半～  
 会 ユニバーサル・スタジオ・ジャパン(大阪市)  
 対 4歳～中学生のひとり親家庭等の子と保護者 料 あり  
 定 20組。多数の場合抽選  
 申 11月5日までに西宮市婦人共励会(090・5093・2988)

### 森であそぼう! 芋ほりと恵みの水を辿るハイキング

日 11月23日(火・祝)午前10時～  
 会 社家郷山、甲山農地  
 内 ハイキング、芋ほり(半日)  
 対 小学生とその家族  
 料 1人500円。3歳以下無料  
 定 30人程度。多数の場合抽選  
 申 ハガキに催し名、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号、メールアドレスを書き、11月5日(必着)までにこども環境活動支援協会(〒662-0832甲風園1丁目8-1 ☎080-4665-3806)

### 親子でクリスマスリース作り

日 11月27日(土)午前10時～  
 会 リサイクルプラザ  
 対 小学生と保護者  
 定 10組。多数の場合抽選  
 申 往復八ガキに催し名、住所、氏名、子の氏名・学年、電話番号を書き、11月13日(消印有効)までに同プラザ(〒662-0934西宮浜3丁目8 ☎22-6655)

### 市立西宮高校 松柏講座

日 11月27日(土)午後1時半～  
 内 フライングディスク講習会  
 対 小学生と保護者  
 定 10組。多数の場合抽選  
 申 往復八ガキに講座名、住所、参加者全員の氏名、子の学年、電話番号を書き、11月12日(消印有効)までに同校(〒662-0872高座町14-117 ☎74-6711)

## 芸術

### 11月のギャラリー

日・内 下表のとおり  
 問 文化振興課 (35・3425)

	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	札幌筋
内容	日本画(三宅由紀さん) ※展示替えて鑑賞できない場合あり	大手前大学建築&芸術学部学生作品

### 西宮市文化振興財団の催し

日・内 下表のとおり  
 問 同財団 (33・3146)

西宮市民音楽祭	
宮っ子みんなのコンサート	
日	11月3日(水・祝)午後2時～
会	アミティ・ベイコムホール 定 あり
セレノグラフィカ×田村緑	
市民参加ダンス公演「千花模様」	
日	11月6日(土)午後3時～
会	フレンドホール 対 小学生以上 料 あり
さよならコンサート	
日	12月12日(日)午後2時～
会	アミティ・ベイコムホール 内 家族で参加できるクリスマス音楽会 定 あり
申	往復八ガキに催し名、住所、参加者全員(同居者4人まで)の氏名(ふりがな)・年齢、電話番号を書き、11月15日(必着)までに同財団(〒662-0918六湛寺町10-11)

### プレラホールスタッフによるクラシック名曲コンサート

日 11月6日(土)午後1時～  
 対 小学生以上  
 料 1000円 定 あり  
 会・問 プレラホール(64・9485)

### CELTSITTOLKEコンサート～てんこもりSession

日 11月7日(日)午後4時半～  
 会 甲東ホール  
 料 5000円  
 定 あり  
 申・問 同ホール(51・5144)

### 新しい日本の歌

日 11月19日(金)午後7時～  
 会 県立芸術文化センター小ホール  
 内 詩人、作曲家、歌手が協力して新作歌曲を創作するコンサート

料 3000円 定 あり  
 申・問 同事務局(090・3714・5128…葉谷方)

## 講座・講演会

### シニアのためのスマホ安全教室

日 11月10日(水)午後1時～  
 会 市民交流センター  
 料 500円 定 あり  
 申・問 関西イー・エルダー(090・8756・4481…太田方)

### 住まい探しにお困りの方支援セミナー

日 11月18日(木)午後2時～  
 会 オンライン(Zoom)  
 内 テーマは「西宮市の居住支援の取組紹介他」など 定 あり  
 申・問 あんじゅうサポートクラブ(39・8408)

### 「週末の朝のオンライン講座」ライブビューイング

日 11月20日(土)午前10時半～  
 会 消費生活センター学習室  
 内 テーマは「悪質商法に負けない! 知らんとアカン! おカネのこわ〜い話」  
 対 在勤・在学者可 定 30人。先着順  
 申 10月25日午前8時45分から同センター(69・3157)

### 中国語会話初級(上)講座

日 11月21日～来年11月20日の日曜(おおむね月3回)  
 会 中央公民館  
 料 あり 定 18人。先着順  
 申 10月29日から日中友好協会(74・0024…皿海方)

### わかたけ人権講演会

日 12月9日(木)午後1時半～  
 会 若竹生活文化会館  
 内 テーマは「水平社創立100年の今日的意味と今後の課題」  
 対 在勤・在学者可 定 30人。先着順  
 申 11月4日午前9時から同館(67・7171)

## 10月

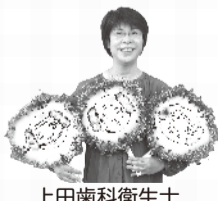
## 健康づくりコラム

～歯科衛生士のひとりごと～

### ◆ マスク口(くち)に注意! ◆

マスクを着用していると、口呼吸の回数が増え、口が渇きやすくなります。そして、口を動かす機会が減ると、唾液が減少し、自浄力も低下します。口の機能が低下する「マスク口」を防ぐために、次の3つの体操をしてみましょう。

- ①顎を軽く上げ「うー」と力を入れて唇をすぼめた後「いー」と唇を横に引き伸ばす
- ②口を閉じたまま舌で頬を力一杯、左右交互に押す
- ③頬を膨らませ、すぼめるを繰り返す



上田歯科衛生士

一つひとつの動きを意識し、大きく動かすことが効果的です。ガムも意識して強めに噛(か)むと唾液の分泌や口の機能維持に有効です。また、市実施の歯周疾患検診・長寿歯科健診も活用して下さい。

問 健康増進課 (0798・26・3667)

## 警察署からの 情報110番



あなたの勇気と声掛けが、目の前の人を詐欺被害から救います

携帯電話で指示を受けながらATMを操作する人を見かけたら



### 「それ、詐欺じゃないですか?」と

声掛けと通報をお願いします。



### ATMで還付金・過払金は受取できません

「ひょうご防犯ネット」に登録を

県警察が犯罪情報や防犯情報など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)



オンライン講座 共同親権制度って安全なの？

日 11月20日(土)午後1時半～
定 あり
申・問 ひょうごDV被害者支援連絡会事務局 (078・360・6211)

普通救命講習会

日 ①11月24日(水)、②12月1日(水)の午前9時半～
会 消防局 定 10人。先着順
申 ①は11月2日、②は10日から市HPか専用電話 (38・6577)
HP 13098195

催し

11/11～17は税を考える週間 税に関する作品の展示

日・会 11月4日(木)～11日(木)の午前9時～午後5時半…市役所本庁舎2階▷11月16日(火)～23日(火・祝)の午前10時～午後9時…らぼーと甲子園1階
内 市内の小・中学生、高校生の税に関する作文や書道作品等の展示
問 西宮宝塚租税教育推進協議会事務局 (34・3930)

シングルマザーズ・カフェ

日 11月13日(土)午後2時～
会 男女共同参画センター ウェーブ
内 シングルマザー、これからシングルマザーになるかもしれない人
定 あり 申・問 ウェーブ (64・9495)
記 あり

ゆめ・まち 大人の社会科見学in西宮

日・内 いずれも金曜午後7時～▷11月19日…大人のアウトドア入門▷12月3日…西宮の海×山リースづくり▷来年1月14日…酒樽を用いたワークショップ▷来年2月18日…スペシャルティコーヒーの挑戦
会 オンライン (Zoom) 定 18歳以上
定 あり 申 スタジモにのみやHP
問 同事務局 (78・2753)

生講談を楽しみ、学ぶ 「心に響く 物語の語り方」

日・会 いずれも火曜▷11月16日午前10時半～…上甲子園公民館▷来年1月11日午前10時半～…学文公民館▷来年3月15日午後2時～…春風公民館
定 あり
定 各回600円
申・問 090・8534・6054…天神堂甲梅方

消費生活展

日 11月6日(土)・7日(日)
会 アクタ西宮東館2階
内 消費者問題や環境問題など身近な消費者情報等をテーマにしたパネルの展示
問 消費生活センター (69・3157)

スポーツ・アウトドア

西宮市ボウリング協会会長杯ボウリング大会

日 11月3日(水・祝)▷①午前10時～…6ゲーム▷②11時～…3ゲーム
会 E-BOWLトマト西宮(室川町)
内 アメリカン方式、ハンディキャップ制
定 在勤者可。小学2年生以下は保護者同伴
定 ①3800円。高校生以下2800円、②1900円。高校生以下1400円
申 11月2日までにE-BOWLトマト西宮 (72・9011)

西宮スポーツセンターの催し

日・内 下表のとおり
問 同センター(73・7581)
子育てママ・パパ応援! ママ・パパフィット☆
日 11月11日～来年3月17日の木曜午前9時半～。17回シリーズ
会 勤労青少年ホーム 内 ストレッチ・リズム体操・筋トレなど 定 子育て中の保護者
定 20人。先着順 申 10月29日午前10時から電話で同センター
ENJOY! バスケットボール♡
日 11月27日(土)午前10時～ 北夙川体育館 定 小学5年生以上 定 30人。多数の場合抽選
申 10月29日～11月3日に同センターHP

西宮ストークス 市民応援デー

日 ①11月13日(土)、②14日(日)、③27日(土)、④28日(日)。①③は午後5時～、②④は午後2時～
会 中央体育館 定 在勤・在学者可
定 1980円。高校生以下500円
定 あり
申 西宮ストークスHP
問 西宮ストークス (22・0770)

ピザづくり&ナイトハイク

日 11月27日(土)・28日(日)。1泊
会 丹波少年自然の家(丹波市)
内 家族など
定 あり
定 10組。多数の場合抽選
申 11月5日午後5時までに電話で同自然の家 (0795・87・1633)

秋のスポーツ体験会

日・内 下表のとおり
会 中央体育館
定 各50人。先着順
申 11月1日の①②午前11時、③正午から電話でアスレチック・リエゾン・西宮事務局 (73・7581…西宮スポーツセンター内)
①野球体験
日 11月23日(火・祝)午前9時～ 定 小学生
②ロコモ健康体操&ロコモ測定
日 11月23日(火・祝)午前10時45分～ 定 4歳児以上
③3×3体験会/サッカー体験会
日 11月23日(火・祝)午後1時半～ 内 各体験を1時間ずつ実施 定 4歳児～小学2年生

JTマーヴェラス 市民応援デー

日 11月27日(土)・28日(日)の午後1時～
会 ベイコム総合体育館(尼崎市)
内 在勤・在学者可
定 30人。多数の場合抽選
申 11月8日まで。市HPで確認を
問 JT女子バレーボール部事務局 (06・6450・1270)
HP 10028160

西宮ストークスによる 指導者講習会

日・内 12月2日(木)、16日(木)の午後6時半～。2回シリーズ
会 中央体育館
内 バスケットボールチームやミニバスケットボールチームの指導者
定 30人。先着順
申 10月29日午前10時から市HP
問 スポーツ推進課 (35・3567)
HP 32957968

704 704 FM 78.7 市広報番組 ケーブルテレビ ベイコム 11ch 11月分 毎週月曜更新。放送は午前9時、午後2時、5時45分、9時45分から 問 広報課 (0798・35・3487) 1日(月)～7日(日)、15日(月)～21日(日) イベントリポート…市内で行われたイベント等を紹介 8日(月)～14日(日)、22日(月)～28日(日) PR…ドラマ仕立てで市の取組や魅力を分かりやすく紹介 29日(月)～12月5日(日) 中国紹興市交換番組…友好都市中国紹興市との交換番組を放送 1日(月)～12月5日(日) スポトレ…自宅で簡単にできる運動を紹介

相談

消費生活センター 11月の相談会

日 9日(火)午後1時～
内 借金(多重債務)相談。1組1時間以内。司法書士が応対
定 あり
申・問 同センター (64・0999)

助産師による 妊産婦さんと乳児の子育て相談

日 11月12日(金)の午前10時～正午、26日(金)の午後1時半～午後3時半
内 オンライン(Zoom)か電話での相談
申 西宮市助産師会HP
問 同会(090・1158・7075…森田方)

相続全般に関する相談会

日 11月14日(日)午後1時半～
会 市民会館
内 各士業による、相続に係る法律・税務・不動産問題の相談会
定 あり
申・問 ウィズ法務司法書士事務所 (22・2250)

消防テレホンサービス 0798-22-9999

11月1日～9日…119番の日について▷10日～15日…秋の火災予防運動について▷16日～30日…救急車の適正利用について

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 問 広報課(0798・35・3402) ※災害時等には随時、緊急情報を放送

西宮徹底解剖(11月分) 日 第1～4月曜午後8時半から30分間 内 さまざまな角度から知られざる西宮を解き明かす、驚き・発見・感動が満載の番組。1週目～3週目に出題されるクイズに全問正解した人の中から抽選で1人にクオカード3000円分をプレゼント。11月のテーマは「道路の発展と街の変遷」。ゲストティーチャーは総務課公文書・歴史資料チームの住田未絵さん ※放送終了後は、市のホームページ(HP)54149619から音声配信あり まちたびラチャ特番 「さくらFMウォーク」 日 11月21日(日)の午前9時～午後0時半 内 市立郷土資料館の文化財ウォーク「甲東周辺の文化財をめぐる」を生中継。スタジオ解説あり。雨天中止の場合は通常番組を放送

「スポーツを核とした甲子園エリア活性化推進協議会」にぎわい創出イベント スポーツ体験のほか ドローン操作など 普段できない体験も! 子供向けのスポーツ体験やまなび体験! 甲子園キッズフェスタ 阪神甲子園球場は、野球開催日以外の地域のにぎわい創出の一環として、「甲子園キッズフェスタ」を開催します。同球場を中心に、スポーツ体験やまなび体験を、次代を担う子供たち(対象は小学生以下)に提供します。 日 11月3日(水・祝)の午前10時～午後4時 会場 阪神甲子園球場など 入場は事前登録制 加えて一部体験は個別に要事前申込。詳細は同イベントHPで確認を 入場料 無料 (一部有料の体験あり) 問 阪神甲子園球場 (0798・47・1041…月曜休み)

公益社 “安心”の家族葬 お葬式は公益社の会館で 24時間 入場可能な 安置室 安心 明るく ちょうどいい サイズの式場 安心 ゆっくり 休める 親族控室 安心 万全の コロナ対策 安心 新型コロナウイルス 感染拡大防止に努めています マスク 消毒 検温 距離の確保 パーテーション など 事前相談 相談無料 随時受付中 オンラインでもご相談いただけます 公益社 葬儀相談センター [24時間・365日受付] 「終活セット」「コロナ禍のお葬式」資料をプレゼント! お電話にてお申込みください。(9:00～17:00受付) 0120-567-701 公益社 西宮山手会館 西宮市城ヶ堀町1-40 公益社 甲子園口会館 西宮市中島町16-15 [210569]