

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 託 託児 HP 市ホームページ番号 申 申込 問 問合せ

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》

子供・子育て

キッズプログラミング体験&マナー講座

日・会 11月12日(日)…段上公民館、26日(日)…高須公民館。いずれも午前10時、午後1時半～
対 4歳～小学4年生と保護者
定 あり 申 同講座全国版HP
問 ママラボ阪神
(080・4394・5414…伊東方)

人形劇定期公演

日 11月19日(日)午後2時～
会 大学交流センター
料 100円。未就学児無料
定 130人。多数の場合抽選
HP 37863174 申 11月8日までに市HP
問 文化振興課 (35・3425)

親子でクリスマスリース作り

日 11月25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 往復ハガキに催し名、住所、氏名、子の氏名・学年、電話番号を書き、11月11日(消印有効)までに同プラザ(〒662-0934西宮浜3丁目8番22・6655)

不登校支援プログラム ミ・ベモル スペシャルコンサート

日 12月7日(木)午前11時～
会 アミティ・バイコムホール
対 不登校児童生徒と保護者
定 800人。多数の場合抽選
HP 10191366
申 11月17日までに市HP
問 学校保健安全課 (35・3812)

にしのみや親子スキー スノーボードツアー

日 来年1月13日(土)・14日(日)、2月3日(土)・4日(日)。各1泊
会 ハチ高原スキー場(養父市)
対 小学生と保護者
問 西宮市スキー協会
(26・0225…カサハラ方)
※申込は別途手続きが必要

秋のスポーツ体験会

日・内 11月23日(木・祝)の①午前9時～…ダンス、ボールを使ったレクリエーション▷②11時～…走る、3人制バスケット
会 中央体育館
対 ①2歳児～5歳児と保護者、②小学生
定 ①35組、②60人。先着順
申 10月31日午前11時(②は正午)からアスレチック・リエゾン・西宮事務局(73・7581…西宮スポーツセンター内)

小人の世界に入り込んで 巨大飛行機をつくろう!!

日 12月2日(土)午前9時半～
会 若竹公民館
対 小学3年生～5年生。在学者可
料 800円 定 24人。多数の場合抽選
HP 99387396
申 11月8日までに市HP
問 青少年育成課 (31・5428)

クリスマス会

日・会 12月3日(日)…北夙川・塩瀬体育館▷10日(日)…中央体育館分館、今津体育館
内 クリスマスをテーマにした遊びブース
対 2歳児～小学3年生と家族
料 1人500円。小学4年生以上200円
定 各30人。多数の場合抽選
申 10月30日午前9時～11月10日午後5時に西宮スポーツセンターHP
問 同センター (73・7581)
※詳細は同センターHP

芸術

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・3111)
青春の音楽祭
日 11月26日(日)午後1時半～ 会 なるお文化ホール 内 市内で活躍するビッグバンド、サックス・アンサンブル、小学生バンド、社会人吹奏楽団などによる演奏
文楽に遊ぶ 傾城阿波の鳴門 順礼歌の段
日 12月22日(金)午後2時～ 会 プレラホール 対 小学生以上 料 3000円。大学生以下2500円 定 275人。先着順 申 10月27日午前10時から市民会館窓口ほか
なるお寄席 ざこば・南光・米團治三人会
日 来年2月10日(土)午後2時～ 会 なるお文化ホール 対 小学生以上 料 2500円 申 11月29日午前10時から市民会館窓口ほか
※詳細は同財団HP

風間杜夫ひとり芝居 「カラオケマン 最後のロマンス」

日 11月21日(火)午後4時～
会 県立芸術文化センター中ホール
対 小学生以上 料 4500円ほか
定 あり 申 同センター HP
問 同センター (68・0255)

ジョージ・ハリオノ ピアノリサイタル 市民招待

日 11月21日(火)午後7時～
会 県立芸術文化センター大ホール
定 25組50人。多数の場合抽選
申 往復ハガキに催し名、住所、氏名、電話番号を書き、11月10日(消印有効)までにINUI MUSIC SALON(〒567-0001大阪府茨木市安威3丁目13-26-13 ☎090・9862・2053…乾方)

Autumn Concert ～至極の調べ

日 11月23日(木・祝)午後2時～
会 プレラホール
内 国内外で活躍する演奏家によるピアノ・ファゴット・声楽コンサート
対 小学生以上
料 3000円。大学生以下1000円
定 あり
申・問 同ホール (64・9485)

講座・講演会

家事家計講習会

日・会 11月10日(金)午前10時～…春風・夙川公民館、11日(土)午後2時～…西宮友の家(上甲子園1丁目)、16日(木)午前10時～…消費生活センター
料・定 あり 申 西宮友の会HP
問 同会(46・3022…火曜・金曜のみ)

司法書士・税理士による相続・資産承継対策セミナー&相談

日・会 11月15日(水)…フレンテホール、22日(水)…プレラにしのみや。いずれも午後1時半～
定 あり
申・問 相続総合相談センター
(0120・640・339)

ひきこもりに関する講演会

日 11月16日(木)午後2時～
会 市役所池田庁舎、オンライン
内 発達特性を背景とするひきこもり状態にある人の理解と家族の対応
定 あり
HP 99784440 申 市HP
問 健康増進課 (26・3160)

貝類館セミナー 「あぶない!海の危険な生き物」

日 11月25日(土)午後1時半～
会 西宮浜公民館 対 小学生以上
定 20人。多数の場合抽選
HP 72780858
申 11月13日までに市HP
問 西宮市貝類館 (33・4888)

分譲マンション管理セミナー

日 11月11日(土)午前10時～ 会 市民会館
内 マンション管理に必要な知識を解説
定 50人。当日先着順(受付は15分前から)
問 すまいづくり推進課 (35・3772)

すまいに関するセミナー

日・内 下表のとおり
法務局講師による「相続・空き家対策セミナー」
日 11月17日(金)午後1時半～ 会 市民会館
定 40人。当日先着順(受付は10分前から)
問 地方創生パートナーズ (090・5158・7259…三坂方)
豊かな暮らしのためのリフォーム・リノベーションセミナー
日 12月2日(土)午前10時～ 会 市民会館
定 70人。先着順 HP 81182236 申 10月25日から市HP 問 すまいづくり推進課(35・3778)

認知症サポーター養成講座

日 11月21日(火)午後1時半～
会 塩瀬支所
対 在勤・在学者可 定 30人。先着順
申 10月25日午前10時から西宮市社会福祉協議会 (23・1140)

正倉院事務所・前所長による特別講座「正倉院のしごと」

日・会 11月24日(金)午後1時半～…大学交流センター、12月8日(金)午後2時半～…正倉院(奈良市)
料 あり 定 各20人。多数の場合抽選
申 往復ハガキに催し名、希望日(両日可)、住所、氏名、電話番号を書き、11月3日(消印有効)までに西宮市民大学(〒662-8799和上町6-28西宮郵便局留 山崎宛)
問 同大学 (080・5301・6843)

弁護士から学ぶ～職場の嫌な人から自分を守る方法～心と言葉の護身術

日 11月30日(木)午後6時半～
会 男女共同参画センター ウェーブ
対 働いている・働く予定の女性
料 500円 定・託 あり
申・問 ウェーブ (64・9495)

いじめっ子・いじめられっ子を 作らないために今からできること

日 12月3日(日)午後2時～
会 甲東ホール
対 保護者 定 あり
HP 56256744 申 市HP
問 地域学校協働課 (35・3868)

知って得する消費生活講座

日 12月13日(水)午後2時～
会 消費生活センター
内 確定申告～知って得する税金の知識
対 在勤・在学者可 定 40人。先着順
申 11月1日午前8時45分から同センター (69・3157)

消防テレホンサービス
ツーツーシキユ
0798-22-9999
11月1日～9日…119番の日▷10日～15日…秋の火災予防運動▷16日～30日…救急車の適正利用

10月 健康づくりコラム 歯科衛生士のひとりごと

◆ 何刀流!? 唾液の活躍 ◆

唾液の働きには口の洗浄、溶けた歯の修復、粘膜の保護や味覚を感じやすくする、食べ物を飲み込みやすい塊にする、抗菌や免疫作用、消化を助けるなど数多くあります。唾液は健康な成人で1日1.0～1.5リットル分泌されると言われています。体の状況や服用している薬の影響、加齢などによって減少することがあります。すると、口が乾き会話がしづらくなり、飲み込みにくくなるなどの影響が出てきます。

また、口臭やむし歯・歯周病につながります。よく噛む(か)む、話す、笑うは手軽にできる唾液を増やす方法です。口腔体操、唾液腺マッサージはさらに効果的です。唾液はストレスでも減少するので、リラックスすることも忘れずに。

神田歯科衛生士

問 健康増進課 (0798・26・3667)

催し

11月のギャラリー

日・内 下表のとおり
文化振興課 (35・3425)
ロビーギャラリー @ 市役所本庁舎1階
日本画(藤野淳子) ※期間は1日~29日
ストリートギャラリー @ 札場筋
大手前大学 建築&芸術学部学生作品
「2023ストリートギャラリー」
※期間は1日~30日
※展示替えのため鑑賞できない場合あり

11月11日~17日は税を考える週間 税に関する作品の展示

日 11月2日(木)~10日(金)の午前9時~午後5時半...市役所本庁舎2階、14日(火)~20日(月)の午前10時~午後8時...ららぽーと甲子園1階
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
西宮宝塚租税教育推進協議会事務局 (34・3930)

県立総合体育館の催し

日・内 下表のとおり 18歳以上
あり 申・問 同館 (43・1143)
津軽の手しごと こぎん刺し教室
日 11月2日(木)午前10時~ ¥1800円
生前整理・遺品整理セミナー
「遺品整理と生前整理」を考える
日 11月5日(日)午後1時~ ¥500円

दैあい市門戸厄神

日 11月5日(日)の午前10時~午後3時
門戸厄神東光寺
フリーマーケットや体験学習など
同実行委員会 (54・6733)

お仕事フェスティバル

日 11月5日(日)午後1時半~
大学交流センター
地元の中小零細企業の経営者と一緒に、「地元で働く」ことを考える
大学生 定 あり
申 同センターHP
問 西宮商工会議所 (33・1258)

囲碁大会

日 11月18日(土)午前10時半~
勤労会館 ¥1500円
定 100人。多数の場合抽選
申 ハガキに催し名、段・級位、住所、氏名、電話番号を書き、11月10日(必着)までに西宮市囲碁協会(〒662-0886上ヶ原山田町1-8-607 ☎74-0516...逆瀬川方)

わくわく学文公民館

日 11月18日(土)の午後1時半~3時半
大迷路、参加型演奏会、金魚の飼いか講座、パネル展示など
生涯学習企画課 (35・3869)

知的書評合戦
ビブリオバトルinにしのみや

日 11月19日(日)午後2時~
北口図書館
おすすめの本を持ち寄る知的書評合戦の①発表と②観戦
定 ①5人。先着順▷②25人。当日先着順(受付は15分前から)
申 ①11月1日午前10時から同館(69・3151)

Wool felt of Art in Nishinomiya~Anniversary

日 11月3日(金・祝)~12日(日)の午前10時~午後5時(12日は2時まで。6日は休館)
羊毛フェルト作家の作品展示
会・問 市民ギャラリー (33・1666)

西宮市青少年健全育成のつどい

日 11月17日(金)午前10時~
なるお文化ホール、オンライン
青少年健全育成功労者表彰、講演会
定 あり
HP 12065768
申 オンラインは市HPから要申込
問 青少年育成課 (31・5421)

いきいきシルバーフェア

日 11月18日(土)の午前10時~午後3時
六湛寺公園
子供向け工作教室、スマホ相談会等
問 シルバー人材センター(72・3461)

訪問看護師と考える看取りのシンポジウム「家での看取りを語ろう」

日 11月19日(日)午後1時~
会 アミティ・ベイコムホール
定 500人。当日先着順(受付は30分前から)
問 訪問看護ステーションネットワーク西宮 (080・6116・7831)

マンション管理情報交換会
大規模修繕工事体験談

日 11月19日(日)午後1時半~
会 市民交流センター 定 30人。先着順
申 10月29日午前10時から西宮市マンション管理組合ネットワーク(36・6005...中野方)

ふた付きかごを編む~昭和の道具をリメイク

日 11月23日(木・祝)午前10時半~
会 市立郷土資料館
対象 中学生以上
¥ あり 定 5人。先着順
HP 59552650
申 11月1日から市HP
問 同館 (33・1298)

紅葉と丸山ダムを見に行こう!
秋の水道施設見学バスツアー

日 11月27日(月)午前9時~
会 丸山浄水場・丸山ダム
対象 小学生以上。在勤・在学者可
定 40人。多数の場合抽選
HP 15992046 申 11月6日までに市HP
問 上下水道総務課 (32・8002)

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12日(日)の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 アメリカ方式、ハンディキャップ制
対象 在勤者可。小学2年生以下は保護者同伴
¥ ①3800円。高校生以下2800円、②1900円。高校生以下1400円
申 11月11日までにE-BOWLトマト西宮(72・9011)

健康・福祉

湯友講座

日・内 下表のとおり 65歳以上
西宮市シルバー人材センター(72・3461)

Table with 2 columns: Title and Details. Includes 'フレイル予防講座(お口の健康)', '頭と手足の運動で認知症予防', '湯活で超元気!!免疫力UP講座', '動きのコツ(座ったままで出来るストレッチ、筋トレ)'

難病Cafe

日 11月9日(木)午後1時半~
会 山口保健福祉センター
内 難病患者・家族の交流会
¥ 100円 定 あり
申・問 西宮市難病団体連絡協議会(090・6373・3184)

西宮失語症友の会交流会

日 11月18日(土)午後1時半~
会 平成リハビリテーション専門学校(津門西口町)
対象 失語症の人と家族
¥ 1人500円 定 あり
申・問 事務局(75・3000 ☎75・3001)

スクール・資格

甲種防火管理新規講習

日 12月14日(木)・15日(金)の午前10時~。2回シリーズ
会 市役所第二庁舎3階
¥ 5300円 定 100人。多数の場合抽選
HP 85475517
申 11月9日~16日に市HP
問 消防局予防課(32・7316)

人事募集

西宮市文化振興財団の専門職員

内 週5日38時間45分勤務
対象 文化芸術事業の企画・制作や実施経験のある人、またはそれらを大学や専門学校で専攻した人
¥ 月額19万8500円 定 1人
申 11月8日まで
問 同財団(33・3113)
※詳細は同財団HP

704 にしのみや 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
6日(月)~12日(日)、20日(月)~26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
13日(月)~19日(日)、27日(月)~12月3日(日) P R...ドラマ仕立てでの市の取組や魅力を分かりやすく紹介
6日(月)~12月3日(日) スポトレ...自宅で簡単にできる運動を紹介

市立保育所の会計年度任用職員

内 下表のとおり 保育所事業課(35・3906)
保育士(週5日勤務)
内 月曜~金曜の午前8時25分~午後4時55分 対象 保育士登録者 月額19万9640円以上。賞与あり HP 25568861
市立保育所の就職相談会
内 11月23日(木・祝)の①午後1時~3時、②3時半~5時。②は要予約 会 職員会館 HP 46424983 ※登録希望者は履歴書、保育士証(写し)の持参を

相談

おクスリ相談会

日 11月11日(土)の午後2時~4時
会 武庫川女子大学浜甲子園キャンパス
内 お薬相談、健康測定、脳活トレーニングなど
申・問 西宮市薬剤師会(26・3410)

消費生活センター 11月の相談会

日 14日(火)・28日(火)の午後1時~4時
内 借金(多重債務)相談。1組1時間以内。司法書士が対応 定 あり
申・問 同センター(64・0999)

交通事故相談会

日 11月18日(土)の午後1時半~4時
会 大学交流センター
申・問 交通事故サポート(090・1158・3421...阿蘇方)

その他

インボイス制度説明会・登録要否個別相談会

日・内 11月9日(木)・27日(月)、12月8日(金)・14日(木)の午後2時~...説明会▷11月27日(月)、12月14日(木)の午後3時~...登録要否個別相談会
会 西宮税務署 定 あり
申・問 西宮税務署(34・3930)
※自動音声案内で「2」を入力

タクシードライバー
会社説明&就職相談会

日 11月21日(火)午後2時~
会 ハローワーク西宮
内 市内に事業所等がある3社(阪急・阪神・神戸相互タクシー)による会社説明等
定 あり
申・問 ハローワーク西宮(22・8600)
※自動音声案内で「41#」を入力

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(11月号)
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「西宮の文化財保護50年のあゆみ~変わらぬ文化財の保存と活用」。ゲストティーチャーは市立郷土資料館館長の依谷和子さん ※放送終了後は、市のホームページ(HP 54149619)から音声配信あり
まちたびラヂヲ特番「さくらFMウォーク」
日 11月5日(日)の午前9時から3時間30分
内 市立郷土資料館主催の文化財ウォーク「上ヶ原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