スポーツ・アウトドア

★西宮市民ファミリーハイキング ■ 9月18日(日)午前10時に J R 忍 ケ丘駅に集合。雨天中止 ▶ 野崎観音 (大東市)など約7 * 過 西宮スポーツ センター(73・7581)※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) ★西宮市長杯ボウリング大会

■ 9月23日(金・祝)の午前9時半(6 ゲーム)、10時半(3ゲーム)~ 会ボウル阪神(尼崎市) 内アメリカン方式、ハンディキャップ制 切 小学生以上。在勤者可¥ あり 田 9月22日までにボウル阪神(06・6417・0310)

★ファミリーデイキャンプ

■・会 10月2日(日)午前10時に甲山 キャンプ場に集合 切中学生以下の子 を含む10家族40人程度 習 あり ■ 催し名、住所、参加者全員の氏名(ふ りがな)・性別・年齢、電話番号を書いた

りがな)・性別・年齢、電話番号を書いた ハガキかEメールまたは電話で9月 21日(必着)までに青少年育成グルー プ(〒662-0855江 上 町3-40**☎** 35·3871⊠vo_k_seisyo@nishi.or.jp)。 多数の場合抽選

★甲山エコひろば ■・急いずれも 午前10時に甲山自然の家に集合 ▷ ① 秋の甲山ウォッチング… 10月15日 (土) ▷②秋の甲山湿原ウォッチング… 10月23日(日) 図 小学生以下は保護 者同伴で参加を ¥・記あり ■・固①は 9月29日、②は10月6日までに甲山 自然の家(72・0037)

★協会杯争奪卓球大会 ■ 10月 16日(日)午前9時~ 会中央体育館 内男女別団体戦(2人1組) ¥ あり 曲・間10月1日までに西宮市卓球協会(47・4434…石川方、夜)

★ジャイロキネシス講座 ■ 10月 24日~11月28日の月曜午後2時半 ~。6回シリーズ 曼若竹生活文化会館 3 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 5日(必着)までに同館(〒662-0844 西福町15-12☎67・7171)。多数の場合抽選 ※9月26日(月)に体験会を実施。詳しくは問合せを

★家族で遊ぼう!あおぞら広場

■ 11月3日(木・祝)午後1時半~。雨 天中止 3 西宮浜総合公園多目的人工 芝グラウンド 内 ドッジボールなど 切 小学生を含む家族 3 あり 100 組 19月15日から西宮スポーツセン ター (73・7581)。先着順

★西宮国際交流チャリティサッカー・ トーナメント ■ 11月13日(日)午前 9時~会西宮浜総合公園多目的人工芝グラウンド¥2万円 〒5チーム 申9月14日午前9時45分から西宮市国際交流協会(32・8680)。先着順

★テニス混合ダブルス市民大会 ■11月13日(日)・27日(日)、12月11 日(日)、12月23日(金・祝) 会中央運動公園テニスコート ククラス別・年齢別 ¥ あり ■10月15日までに西宮市テニス協会(72・9369)

∅ 人事募集

動履歴書、資格証明書の写し、臨時職員登録票を人事課(〒662 - 8567 六湛寺町10 - 3市役所本庁舎5階☎ 35・3514)に持参か郵送を

★西宮市社会福祉協議会の正規職員

D 週5日38時間45分勤務 の 昭和57年4月2日以降に出生した人で4年制
大学卒業と同程度の学力があり、普通
自動車の運転ができる人 ¥月額19万円程度(大卒) 12人 目・間 9月21日までに同協議会(37・0010) ※試験は10月2日。来年4月採用

₩ 健康・ふくし

★神経難病患者・家族交流会

★傾聴・認知症講座 ■・会いずれ も午後2時から市民会館。4回シリーズ〉傾聴…9月22日、10月6・27日。 いずれも木曜〉認知症…10月22日 (土) ■・過つどい場さくらちゃん (35・0251)

★ホームヘルパー介護教室 ■9月27日(火)午後1時~ ● 甲東公民館 ■・ 個9月26日までに西宮市甲子園ホームヘルパー派遣センター(37・5661)

★西宮市医師会市民フォーラム「西宮市民健康のツボ元気になろうや西宮~タバコと健康」 ■10月1日(土)午後2時~ ②フレンテホール シンポジウムなど 〒300人 ■ 当日先着順(受付は1時半~) 間同会(26.0662) ※手話通訳あり

★ホームへルパー養成研修2級通学課程(土日コース) ■10月1日~12月17日の土・日曜。12月19日(月)~来年1月23日(月)のうち5日間の実習あり会甲寿園など¥5万円 起あり母・問同園(71・8236)

★講演「若年性認知症の正しい理解」 ■ 10月3日(月)午後1時半~ 会 市役 所東館8階 見 あり ●・ 問 西宮市社会 福祉協議会(23・1143)

★健康管理とめん打ち(主に蕎麦)体験で、元気生活 ■ 10月~来年2月のおおむね第1火曜午後1時~。5回シリーズ 会 若竹公民館 ¥ あり

20人 **1**9月14日から保健所健康 増進グループ(26·3667)。先着順

★前期健康講座「作ること・食べることが楽しくなるために」 ■10月5日(水)午後1時半~ 会西宮老人福祉センター 図 60歳以上 ■ 往復八ガキに「健康講座希望」、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、9月23日(消印有効)までに同センター(〒663-8233津門川町2-28☎34・3334)

★要約筆記者養成講座 ■ 10月6日~12月22日の木曜(11回)午後1時半~会中央公民館など例在勤・在学者可¥ 1050円 № 20人 ● 9月15日午前9時から電話で同館(67・1567)。先着順

★市民健康講座「脳卒中リハビリテーション」 ■ 10月6日(木)午後1時45分~ 冨西宮協立リハビリテーション病院 配あり ■・間 同病院(75・3000)

★ローリングバレーボール教室

■10月7·14·28日、11月11日の金曜午後7時15分、11月6日(日)午後1時15分~ 会総合福祉センター 関障害者手帳を持つ人(中学生以下は介護者同伴で)。在勤・在学者可見あり 10日~25日に同センター (33·5501風35·1132)

★錦秋の山口を歩こう ■ 10月 12日(水)午前10時20分に山口センター前に集合 図 見学とウォーキング 20人 ■ 9月14日から保健所健康 増進グループ (26・3667)。先着順

★講演会「今日から始める転倒予防」 ■ 10月15日(土)午後1時半~ 会市 役所東館8階 圖上ケ原病院(52・2001)

★新・にしのみや健康づくり21 脊椎ストレッチウォーキング ■11 月13日(日)午前10時に夙川公民館 に集合。小雨決行 内 夙川オアシスロード(3[‡]□コースか5^{‡□}コース) 切 小 学生以上 ¥ 500円 冠 200人 田 ハ ガキに「ウォーキング」、希望コース、 住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業、電話番号を書き、10月20日(必着)までに西宮市医師会(〒662-0913染殿町8-3☎26·0662)。多数の場合抽選

スクール・資格

★西宮市ふぐ調理衛生講習会

? 相 談·説明会

★助産師による母乳育児相談

■ 9月17日、10月15日、11月19日、12月17日の午前10時~。いずれも土曜 @ 西宮医療会館 切 生後2カ月未満の子とその親 ¥ 500円 目 西宮市助産師会(32・3921…立山方)

る その他

巫女(みこ)装束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1日(土)午前8時半~

図 20歳以上の女性(初参加者に限る) 20歳以上の女性(初参加者に限る) 2010人田住所、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15日(必着)までに宮水まつり実行委員会(〒662-0927久 保 町4-6全22・4996)。多数の場合抽選 ※結果は9月26日までに通知

★高校留学生をボランティアで受け 入れる家庭を募集 ■ 期間は短期(1 週間)か長期(11カ月) 園 AFS日 本協会(66・8232…泉谷方)

★関西学院大学図書館の一般公開利用登録 ■ 10月~来年3月 図 20歳以上(他大学の教職員・学生、大学受験生を除く)で調査・研究の目的が明確である人 ¥ あり 曲・間 9月15日までに同館(54・6123)

ホールイベント

■・過 西宮市文化振興財団 (〒662-0918六 湛寺町10 -11☎0798・33・3111) ☆大学0Bビッグバンドジャズ祭 りin西宮 ■9月17日(土)午後2時 半~ 会市民会館アミティホール ¥ 1500円

☆西宮音楽協会による東日本大震 災復興支援チャリティコンサート ■ 9月30日(金)午後7時~ 会 フレンテホール ■ 1000円(小学校入学前無料)

☆金谷こうすけコンサート

■ 10月16日(日)午後3時半~

会 フレンテホール 🕱 小学生以上

¥ 3800円(当日700円増)

☆大阪音楽大学音楽専攻科生によるAutumn Concert ■ 11月5日 (土)午後2時~⊜フレンテホール ■10月5日まで

10月の北山緑化植物園

間 北山緑化植物園(0798・72・9391…水曜休み)

《ヒガンバナ》

暑さでまいっていた植物も お彼岸を過ぎると、元気を取 り戻します。花壇では夏の花 と秋の花が入り混じって咲き、 華やかな色合いが楽しめます。



<花と緑の教室> ※要申込(¥·定 あり)

ı	(旧にはの教主) 小女子と(自) にのり)	
I	催し名	日程
	親子でチャレンジ★~苔(こけ) 玉で小さな秋を作りましょう	22日(土) 午前10時~
I	秋の北山を歩こう!	23日(日)午前10時~
ı		

<展示・相談> ※申込不	展示・相談> ※申込不要(時間は午前10時~午後4時)	
催し名	日程	
比山どんぐり学校へよ うこそ展	1日(土)~11月3日(木·祝)	

●花咲かせ隊in六湛寺公園 ■ 10月〜来年9月 のおおむね第4金曜(10回)午前10時〜 邑 六湛 寺公園など 図 北山緑化植物園職員と花壇作り 冠 あり ※要申込



広告

阪神米穀のお米

■本社 TEL.0798(26)0221(代表) ■http://www.ebessan.jp

健康づくりに欠かせない食生活の指針

- ●ごはんなどの穀物をしっかりと
 - ・穀物を毎食とって、糖類からのエネルギー摂取を適正に 保ちましょう。
 - ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

(阪神米穀は「おいしいごはんを食べよう県民・国民運動」を応援しています。)