

くらしを豊かにする情報をお届け

記事の見方 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》

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

※イベントは急ぎよ中止・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

育休ママのためのベビーマッサージ&産後のママヨガ体験会

日 3月13日(月)午前10時半～
会 市民交流センター
料 1000円 定 あり
申 ころ・からだ研究所HP
問 同研究所(70・4487)
※詳しくは同研究所HP

貝類館特別展セミナー「ダンゴムシの街」

日 3月18日(土)午後1時半～
会 西宮浜公民館 宛 小学生以上
定 20人。多数の場合抽選
HP 72780858 申 3月6日までに市HP
問 西宮市貝類館(33・4888)

春の甲山アウトドアイベント

日・内 下表のとおり
申 3月7日までに市HP
問 青少年育成課(31・5428)

ドキドキ森林公園探検!
日 3月21日(火・祝)午前10時半～ 会 甲山森林公園 宛 ポイントラリーとゲーム
宛 小学2年生～4年生。在学者可 料 200円
定 18人。多数の場合抽選 HP 99387396
春のわくわくデイキャンプ
日 3月26日(日)午前10時～ 会 甲山キャンプ場 宛 野外炊飯、ゲームなど 宛 小学4・5年生。在学者可 料 500円 定 15人。多数の場合抽選 HP 53446864

ゆめ・まち×スタジモ 子育て学びウィーク

日 3月26日(日)～4月1日(土)
会 オンライン、阪急西宮ガーデンズほか
内 SDGs学習・工作・ダンスなど14プログラム
宛 小学生と保護者 定 あり
申 スタジモにしのみやHP
問 同事務局(78・2753)
※詳しくはスタジモにしのみやHP

人形劇定期公演

日 3月18日(土)午後2時～
会 大学交流センター
料 100円。未就学児無料
定 90人。多数の場合抽選
HP 37863174 申 3月8日までに市HP
問 文化振興課(35・3425)

春休み親子紙すき

日 3月25日(土)午前10時～
会 名塩和紙学習館
宛 5歳以上と保護者
料 800円。中学生以下500円
定 5家族。先着順
申 3月1日午前10時から電話で同館(0797・61・0880)

若竹こども講座

日 4月からおおむね1年間
内 ①習字、②将棋、③絵画、④そろばん
宛 ①小学2年生～6年生、②③小学生、④小学2年生～4年生 料 あり
定 ①11人、②20人、③8人、④12人。多数の場合抽選
HP 94317089 申 3月10日までに市HP
会・問 若竹生活文化会館(67・7171)

芸術

西宮日本画協会展

日 2月28日(火)～3月5日(日)の午前10時～午後5時(5日は4時まで)
会 北口ギャラリー
問 同協会(63・7028…遠藤方)

おいぼれバンド演奏会

日 3月19日(日)午後2時～
会 アミティ・ベイコムホール
申 市民会館等で配布する整理券要
問 西宮市吹奏学会(090・8537・2823…酒井方)

3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 @ 市役所本庁舎1階
日本画(和田明美さん)※期間は1日～30日
ストリートギャラリー @ 札場筋
「青葉から吹く風」青葉園・ふれぼの通所者作品 ※期間は1日～31日
ららストリートギャラリー @ たらぼーと甲子園貝類館パネル展示 ※期間は30日まで ※展示替えて鑑賞できない場合あり

アートサロン絵画大賞展 関西展

日 3月7日(火)～12日(日)の午前10時～午後6時(12日は3時まで)。入場は30分前まで
会 市民ギャラリー
問 同ギャラリー(33・1666)

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)
まちかどコンサート
日 3月19日(日)午後2時半～ 会 西宮市大谷記念美術館 宛 ヴァイオリンとヴィオラの演奏会 定 50人。多数の場合抽選 申 往復ハガキ(1枚に2人まで)に催し名、住所、氏名、電話番号、参加者全員の年齢、催しを知ったきっかけを書き、3月1日(消印有効)までに同財団(〒662-0918六湛寺町10-11)
「市民コーラス大会」出演団体募集
日 5月14日(日) 会 アミティ・ベイコムホール 宛 市内の公民館や学校等で活動している団体(初参加限定) 料 5000円 定 5組程度。多数の場合抽選
申 3月24日までに電話で同財団

おひとり様の老後対策セミナー

日・会 3月6日(月)…夙川公民館▷25日(土)…上甲子園公民館。いずれも午後1時半～
内 行政書士による遺言書の作成など 定 あり
申・問 相続遺言・交通事故支援センター(090・5659・6891…松本方)

関西学院大学心理科学実践センター 公開講座(オンライン)

日 3月10日(金)午前10時～21日(火・祝)午後11時
内 こどもの言葉の発達について
申 同センター HP
問 同センター(31・0791)

公開講座リベラルアーツ・カフェ～常識を疑ってみませんか?

日 3月11日(土)午後2時～
会 神戸女学院大学
料 500円。大学生以下無料 定 あり
申 同大学リベラルアーツ・カフェHP
問 同大学(51・8536)

上手に付き合おう～マンション管理組合と管理会社

日 3月19日(日)午後1時半～
会 オンライン、市民交流センター 定 あり
申・問 西宮市マンション管理組合ネットワーク(36・6005…中野方)

講座・講演会

認知症サポーター養成講座

日 3月10日(金)午前10時半～
会 コープ西宮東
宛 在勤・在学者可 定 あり
申・問 西宮市社会福祉協議会(31・3006)
※詳細は同協議会HP

普通救命講習会

日 3月22日(水)午前9時半～
会 市役所第二庁舎3階
定 10人。先着順 HP 53316736
申 3月1日午前9時から市HP
問 救急課(38・6577)

4年ぶり開催 @ プレラにしのみや5F 宮水ジュニアまつり 3/5(日)午後1時～4時半

ステージ発表
日 3月5日(日)の午後1時半～4時 内 日本舞踊、能楽、長唄三味線、マジック、演劇、落語を発表
体験講座「ペーパークラフト～シャカシャカカードをつくろう」
日 3月5日(日)午後1時半～ 料 300円
宛 小・中学生 定 25人。当日先着順。(受付は午後1時15分から)

※作品や講座の様子が分かる写真も展示



HP 96453571

問 地域学習推進課(0798・67・1567)

2月

健康づくりコラム

保健師のひとりごと

◆ お酒との上手な付き合い方 ◆

適量とされるアルコールの分量は、1日平均純アルコール量20g程度とされており、具体的にはビールなら中瓶1本(500ml)、日本酒なら1合(180ml)、ワインではグラス2杯(200ml)に相当します。それ以上の習慣的な飲酒をすると、生活習慣病やがんなどのさまざまな病気のリスクが高まるとされています。健康に楽しくお酒を飲み続けるために適切な飲酒量を心掛けましょう。女性や高齢者は代謝が低いのでさらに少ない方がいいですね。また、眠るための飲酒は逆効果で、深い眠りを減らし、途中で目覚める回数が増やすといわれています。きちんとした休息をとるためにも、お酒は飲まずに寝ることをお勧めします。



秋山保健師

問 健康増進課(0798・26・3160)

市主催

仲間づくり・健康づくりに

スポーツ教室の参加者募集!

(4月から実施・通年制)

会場など詳細は、西宮スポーツセンター HPで確認を

申込 3月3日午後5時までに、同センター HPで会員登録(またはログイン)後、教室一覧から選択



おやこdeうんどう

おやこと一緒に楽しくスキンシップをとり絆を深めます
【対象】2・3歳児と保護者

ミライクスポート

体づくりや仲間づくり☆さまざまなスポーツで体も心も育てよう!
【対象】小学1年生～3年生

スポーツ塾

運動やスポーツで体力の向上とレベルアップを目指しましょう☆
【対象】50歳以上

ロクトレ&スポーツ

自分のペースで、楽しく健康維持や仲間づくりができます!
【対象】60歳以上

問 西宮スポーツセンター(0798・73・7581)

催し

出張いきいきごみ展 in 山口

3月1日(水)・2日(木)の午前9時半～午後3時半(2日は3時まで)
山口公民館
再生した家具など15点を展示。申込者(1人1点)に抽選で無料提供。抽選は2日午後3時から。配送なし
リサイクルプラザ(22・6655)

北口図書館の催し

ブックフェア「ほんむすび～新たな本とご縁を結びます」
3月3日(金)～4月5日(水)の午前9時～午後8時(土・日曜、祝・休日は6時まで)。月曜休館
ピブリオバトルinしのみや
3月26日(日)午後1時～ ① 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 ①5人、②25人。先着順
3月1日午前10時から電話で同館

お手玉作り・遊び教室

3月5日(日)午後1時半～3時半
市民交流センター
あり
西宮お手玉の会
(37・0710…杉谷方)

うたごえ喫茶

3月29日(水)午後1時半～
総合福祉センター
童謡・歌謡曲・フォークソング
60歳以上 ¥500円
32人。多数の場合抽選
往復ハガキに催し名、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、3月10日(消印有効)までに西宮市老人クラブ連合会(〒662-0913染殿町8-17 ☎34-3334)

スポーツ・アウトドア

県立総合体育館の催し

はじめてのZUMBA
3月の木曜午後2時～。5回シリーズ
ラテンの音楽に合わせてダンス
18歳以上 ¥2800円
幼児スポーツ たまご教室
3月3日(金)午後3時～ 3歳児
¥310円

基礎から学ぶ山歩きセミナー

3月19日(日)午前9時～…市民会館で講義▷4月2日(日)午前8時20分～…六甲・東お多福山周辺で実技講習
¥2000円 定 あり
西宮明昭山の会HP
同会(090・9051・5405…吉田方)

パラスポ体験会

3月19日(日)午後1時～
塩瀬体育館
ポッチャ、車いすバスケットボール
4歳児以上 定 あり
西宮スポーツセンター(73・7581)

遊ぼう屋 春の里山体験

3月21日(火・祝)午前10時～
甲山キャンプ場 小学生以上
¥500円 定 20人。先着順
3月3日午前9時から甲山自然環境センター(72・0037)

春期卓球教室

3月27日(月)～31日(金)の午前9時～。5回シリーズ
中央体育館分館
小・中学生 ¥定 あり
西宮市卓球協会
(090・4765・2066…石川方)

市民ファミリーハイキング

3月30日(木)午前9時半に阪神香櫨園駅北側の夙川公園に集合
新西宮ヨットハーバーなど約4キロ
定 60人。先着順
82973908
3月2日午前10時から市HP
能登運動場(74・3472)

市民体育大会 テニスシングルス

4月～6月
男女・年齢・クラス別
中央運動公園テニスコート
在勤・在学者可 ¥定 あり
3月6日までに西宮市テニス協会(080・2505・3562)
※申込等詳細は同協会HP

市の保育士登録・相談会
(会計年度任用職員)
3月12日(日)の午後1時～5時(受付は4時半まで)
職員会館
保育所事業課(35・3906) ※履歴書(写真貼付)、保育士証の写しの持参を
その他、全55講座を、市内3キャンパスで開講

健康・福祉

薬と健康フェア

3月5日(日)の午後1時～4時
西宮市医師会看護専門学校、西宮医療会館、塩瀬公民館
講演、お薬相談、健康測定、キッズファーマシーなど
西宮市薬剤師会(26・3410)

耳の日のつどい

3月5日(日)午後1時半～
総合福祉センター
講演、レクリア体験など
西宮市聴力言語障害者協会難聴部(51・2287…FAX専用)
※手話通訳・要約筆記あり

相談

助産師による 妊産婦さんと乳児の子育て相談

3月5日(日)の午前9時～11時、22日(水)の午前10時～正午
オンラインか電話での相談
西宮市助産師会HP
同会(090・1158・7075…森田方)

消費生活センター 3月の相談会

14日(火)、28日(火)の午後1時～4時
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
同センター(64・0999)

消防テレホンサービス
0798-22-9999
3月7日まで…春の火災予防運動
▷8日～31日…山火事予防運動

メルカリ教室
フリーマーケットアプリで出品体験してみよう!
日時 3月25日(土)の午前10時、午後1時～
会場 塩瀬公民館
対象 在勤・在学者可。17歳以下は保護者同伴
定員 各20人。先着順
申込 2月28日午前9時から
問合せ 美化企画課(35・8653)
※申込方法や持ち物等、詳細は市HP等で確認を(HP 44653828)

暮らしとこころのなんでも電話相談

3月5日(日)の午前10時半～正午、6日(月)の午後6時半～8時に専用電話(35・5066)
暮らし(借金・生活トラブル等)、こころの悩みなどを司法書士、臨床心理士等に相談
健康増進課(26・3160)

その他

市民・北口ギャラリー 来年度下半期使用申込を受付

下半期(10月3日～来年3月31日)使用分の申込を受付。3月1日(水)の午前10時～10時半に、市民ギャラリーは教育文化センター2階講座室、北口ギャラリーは大学交流センター(創作室は空き区分のみ受付)まで。抽選は10時半から
市民ギャラリー(33・1666)、北口ギャラリー(69・3160)

704 にしのみや
市広報番組
ケーブルテレビ
ペイコム 11ch
3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
同広報課(0798・35・3487)
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)～4月2日(日) P R…ドラマ仕立てでの取組や魅力を分かりやすく紹介
6日(月)～4月2日(日) スポトレ…自宅で簡単にできる運動を紹介

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
同広報課(0798・35・3402)
※災害時等には随時、緊急情報を放送
西宮徹底解剖(3月号)
第1～4月曜午後8時半から30分間
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。3月のテーマは「笹部さくらコレクションと西宮」。ゲストティーチャーは酒ミュージアム(白鹿記念酒造博物館)学芸員の安東峻さん
※放送終了後は、市のホームページから音声配信あり(HP54149619)
開局25周年特別番組
3月26日(日)午後1時～ 阪急西宮ガーデンズ本館4階スカイガーデン木の葉ステージで開催される開局25周年記念ライブの様子を生中継

武庫女オープンカレッジ 2023年度 前期受講生募集中
「開かれた大学づくり」として、本学の教育や研究を広く社会に還元することを目的とした、どなたでも学べる生涯学習の場です。
1次募集 3/10 締め切り 2次募集 3/13 より空席分を先着順受付
特別講演 キヤサリンとナンシー 小学生のための金融講座
茶の湯一年中行事・ものづくりを通じて 認知症予防のために役立つ生活習慣 身体も心もhappyになる! 斬新リズムヨガ ポーセラーツで心に彩を
その他、全55講座を、市内3キャンパスで開講
資格取得・対策講座(協賛) / 介護予防運動指導員養成講座・ITパスポート・TOEIC他
武庫川女子大学 オープンカレッジ
お申込み・資料請求は ▶▶▶ 0798-45-3700
mukogawa-univ.jp/opencoll

建設業許可番号 兵庫県知事許可(般-4)第218506号
地元の皆様から多くのGoogle口コミをいただいております
「西宮市」の皆様へお役に立ちたい塗装店です。
屋根・塗装・防水専門店
プロタイムズ 阪神中央店
JR西宮駅南側徒歩5分
0120-99-8258
受付時間 9:00～18:00