

10/15(日)午前10時～午後3時 アクタ西宮西館5階

市民健康フェア

市は、10月15日(日)の午前10時～午後3時(入場は2時半まで)に北口保健福祉センター(アクタ西宮西館5階)で「西宮市民健康フェア」を開催します。テーマは“宮っ子は心も身体もくいしんぼう～見る・知る・わかる!がんのこと”。

生活習慣病対策や健康に関するイベントが盛りだくさんです=表①②参照。入場無料。家族の皆さんでぜひご参加ください。

表①申込が必要なイベント

イベント名	時間	備考
ママと赤ちゃんの心と体のために(ストレッチ体操)	①午前10時半、 ②午前11時半、 ③午後1時～	対象は生後2カ月～6カ月(③は生後7カ月～1歳)。定員各10組。多数の場合抽選。申込は往復ハガキに催し名、希望時間、住所、氏名、子の氏名(ふりがな)・月齢、電話番号を書き、10月4日(必着)までに西宮市助産師会(〒662-0975市庭町6-19 ☎0798・32・4103…立山方)へ。重複申込不可

表②常設のイベント

★医師による健康相談
★肺がん予防ミニ講座…午前11時～正午。定員20人程度。申込不要
★口から始まる健康づくり…歯の健康相談、歯磨き指導など
★お薬・健康なんでも相談
★女性なんでも相談…午前11時～午後2時半。個人面談
★マタニティマーク・がん検診の啓発
★栄養チェック(食事から健康)…病院栄養士による栄養相談など
★私達の健康は私達の手で…「家族で減塩を」をテーマに、みそ汁の試飲など
★認知症について考えよう…DVD上映、認知症認定看護師による相談など
★薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」…パネル展示など
★健康で快適な室内環境づくり…ダニアレルギー対策など紹介
★健康で安全な食物、住まい、猫に関する相談会
★噛めば噛むほど元気なからだ～噛む力、目でチェック☆
★新・にしのみや健康づくり21(第2次)、にしのみや健康づくり推進員活動紹介
★カラダとココロのメンテナンス
★けんしんを受けよう!!
★エイズ・結核を知ろう!
★西宮市の救急医療体制
★乳幼児の計測・相談
★体力測定

問 北口保健福祉センター (0798・64・5097)

10月18日～30日 **ロンドリーナウィーク**

市と西宮市国際交流協会などは、友好都市提携から40周年を迎えるブラジル・ロンドリーナ市への理解を深めてもらおうと10月18日(水)～30日(月)を「ロンドリーナウィーク」として各種イベントを開催します=下表参照。

問 西宮市国際交流協会 (0798・32・8680)

①パネル展「日本コーヒー開花物語～それは笠戸丸移民から始まった」
②友好都市提携40周年記念「市民の交流写真展」
10月18日(水)～30日(月)の午前10時～午後6時(18日は正午から、30日は4時まで)に西宮市国際交流協会(②はギャラリーフレンテ)で
◆トークスペシャル「おもしろ話～コーヒーの歴史」
10月23日(月)午後1時半から西宮市国際交流協会。申込不要
◆ポルトガル語でエンジョイ
10月23日(月)午後3時半から西宮市国際交流協会。歌を通じてポルトガル語に親しみます。参加費500円。定員20人。先着順。申込は9月29日午前9時45分から電話で同協会へ
◆友好都市提携40周年記念 特別写真展
10月2日(月)～31日(火)の午前9時～午後5時半に市役所本庁舎1階南側展示コーナーで。土・日曜、祝日休み
《連携事業》ブラジル・ブックフェア&パネル展
10月4日(水)～29日(日)の午前9時半～午後6時に鳴尾図書館で。5・10・16・23日休館。問合せは同館(0798・45・5003)へ

★10月28日(土)に開催する「にしのみや市民祭り」でホットコーヒーなどの販売や、ステージでブラジル音楽の歌唱などを行います

10月21・22日 **ウェーブいきいきフェスタ**

男女共同参画センター ウェーブは、10月21日(土)・22日(日)に「いきいきフェスタ」を開催します=下表参照。他にも21日に喫茶、21・22日にはフェアトレード品や手作り品の販売や名前シール作成コーナーなどがあります。時間・対象・申込方法など詳しくは問合せを。 ※託児あり

問 ウェーブ (0798・64・9495)

♣印は申込が必要

21日(土)	男性の「生きづらさ」を聞き合う会(♣)
	今日から使える コミュニケーション講座(♣)
	講座「子どもの教育は今」
	食育とは生きる為の基礎知識!健全な体・健全な心・健全な家庭は食生活から(♣)
	講座「アンネ・フランクの願いを受けとめて」
	過労死防止につながる?問われる「月、100時間未満の残業規制」
	朗読を通して日常の小さな幸せをみつけよう!
	上映会「サラの鍵」
	女・げんき・ビデオ&トーク インド日記「ガジュマルの木の女たち」
	子育て安心プランって?～保育現場から民営化・規制緩和を考える
	西宮きらきら母交響楽団 ミニ演奏会
22日(日)	本当のことが知りたい～なぜ「憲法改正」なの?
	上映会「すれ違いのダイアリーズ」
	悩めるママパパを救え!トークライブ ラジオ公開収録de子育て談義☆あなたも一言
	おやじ料理で井戸端会議 作りながら食べながら気楽に話して楽しもう(♣)
	KOTODAMA～言葉の力
	歴史を拓いた女性たち～与謝野晶子のふるさと堺から
	フェミニズム新時代～今「女の生き方」
	沖縄戦後民衆史～歌とともに

10月9日は
体育の日

体育館など 無料開放・イベント開催

10月9日(月・祝)は「体育の日」にちなみ、体育館などの無料開放や西宮スポーツセンターの催しを行います。

無料開放します

中央体育館 午前9時～午後5時に武道場で卓球を楽しむことができます。上履きなどは各自持参。
問合せは中央体育館(0798・74・0720)へ。

地区体育館 各地区の市立体育館でフットボールコートやバドミントン、卓球ができます。利用申込は、各体育館で受け付けます。用具の無料貸出あり(上履きなどは各自持参)。時間などは各館へ問合せを。

体育館	電話番号
中央体育館分館	0798・67・0771
今津体育館	0798・48・4828
鳴尾体育館	0798・46・1333
甲武体育館	0798・52・5293
北夙川体育館	0798・70・2222
流通東体育館	078・903・3801
塩瀬体育館	0797・62・2565

西宮スポーツセンター 午前9時～午後5時に、マシジム・卓球場・ゴルフ練習場を利用することができます。ゴルフ練習場と卓球場は、1時間までの時間制限あり。マシジムと卓球場利用者は、上履きなどを、ゴルフ練習場利用者はゴルフクラブの持参を。中学生以下は保護者同伴で参加を。

問 西宮スポーツセンター (0798・73・7581)

秋マルシェ★スポセンGO!

西宮スポーツセンターでは、中央体育館体育室などで「秋マルシェ★スポセンGO!」を開催します=下表参照。

▶親子体操
午前10時から体育室で。対象は平成23年4月2日～27年4月1日出生の子と保護者。リズム体操やパラバルーンなど。定員100組。先着順。参加費1人300円(保護者200円)。申込は9月29日午前9時から電話で西宮スポーツセンターへ。定員に空きがあれば30日から窓口でも受付
▶体育室開放
午後1時～3時半。ヒップホップダンス・フラダンス・ニュースポーツ体験など。参加費・申込不要
▶飲食ブース出店
午前11時半～午後3時に同センター南側広場で。たこ焼きなどの軽食を販売

◆西宮スポーツセンターの一般利用・スポーツ教室について

同センターでは、マシジム、卓球場、ゴルフ練習場の一般利用ができます(有料)。また、サーキット&ストレッチやヒップホップダンスなど多彩なスポーツ教室も開催しています。入会金や年会費は不要です。無料体験もできます。詳しくは同センターへ問合せを。