西宮市民健康フェア 2003

◆にしのみや健康づくり21◆

西宮市健康づくり活動推進協議会は、10月2・5日に「2003西宮市民健康フェア」を開催します。

「ふれあい　すこやか　いい健康」をテーマに盛りだくさんの内容になっています。入場無料ですので、ぜひご来場ください（◆印のイベントは予約制）。

問合せは保健サービス課（0798・35・3127）へ。

10月2日　甲東ホール

◆トーク&ステージ「音楽で癒そうこころと身体」…午後2時から。参加費無料。定員150人。申込は電話で保健サービス課（0798・64・5097）へ。先着順（既に受付中）

10月5日　北口保健福祉センター

北口保健センター（アクタ西宮西館5階）を会場に、健康相談や健康チェック、各種展示、講座などを開催します。時間は午前10時半から午後4時半まで。

《健康相談》

◇内科系・整形外科系医師による健康相談（西宮市医師会）

◇歯の健康相談、パネル展示、歯磨き指導など（西宮市歯科医師会）

◇和風のハーブ、薬膳による健康法、ストレス解消法、薬・薬草の相談、しそジュースの試飲、和風ハーブ入りクッキーの試食など（西宮市薬剤師会）

◇栄養相談（西宮栄養士会）

◇介護相談、介護用品の展示（西宮北口在宅介護支援センター）

《健康チェックなど》

◇健康チェックコーナーで健康アドバイス…血圧、体脂肪、閉眼片足立ち、全身反応時間、握力測定（コンピュータ用カード登録料200円必要）（市保健サービス課）

◇呼気中の一酸化炭素濃度測定と禁煙指導（市保健サービス課）

◇血圧脈波測定…動脈硬化指数が分かります（兵庫県看護協会西阪神支部）

◇足裏測定（からだのバランス状態をチェック）と歩き方・姿勢のアドバイス（兵庫県看護協会西阪神支部）

◇アルコール体質チェック（市健康増進課）

体重管理は健康への第一歩

◇口腔内細菌を見てみよう…顕微鏡で口の中のプラーク細菌を見る（市健康増進課）

◇図書館ボランティアによるお話し会…午後2時半からと3時半から。絵本の読み聞かせ。対象は3歳～小学3年の子と親。定員各15組（市保健サービス課）

◇エイズ・結核予防パネル展示、ビデオ上映（市健康増進課）

◇害虫相談、室内改善法を指導、動物ふれあい訪問の紹介（市環境衛生課）

◇はかりの無料検査…体温計、血圧計、体重計、キッチンスケールなどの精度確認（市消費生活センター）

◇保健所デイケア・小規模作業所作品展、くぬぎ家族会バザー（小規模作業所）

◇「薬物乱用をなくそう」ビデオ上映・パネル展示（西宮地区薬物乱用防止指導員協議会）

ダメ。ゼッタイ。

麻薬・覚せい剤など薬物の乱用をなくそう

《予約制の催し》

定員あり。すでに申込受付中。

◆楽しい折り紙教室「折り紙で遊ぼう」…午前11時からと午後1時半から。対象は4歳～小学3年の子と親。参加費無料。申込は市保健サービス課（0798・37・0162）へ

◆ガーデニングで癒し体験「秋の花かごの寄せ植え」…午後3時から。材料費1000円。申込は市保健サービス課（0798・37・0162）へ

◆幼児食のデモンストレーションと試食…正午からと午後2時から。参加費無料。申込は市健康増進課（0798・26・3667）へ

◆心のケア講座「心だってカゼをひく～うつ病の理解と予防」…午前10時半から。参加費無料。申込は市健康増進課（0798・26・3669）へ

10月5日　中央公民館

参加費無料。定員あり。申込受付中。申込はいずれも西宮心の健康協会（0798・63・3327）へ

◆心のケア相談…午前10時から

◆フォーラム「人間関係～怖いけど、覗いてみたい、心の奥」…午後1時半から

和と洋の伝統を満喫

10・11月に「西宮市芸術祭」開催

市と教育委員会、西宮市文化振興財団、西宮芸術文化協会、西宮市大谷記念美術館は、文教住宅都市宣言40周年、西宮芸術文化協会創立30周年を記念して、10月から11月にかけて「西宮市芸術祭」を開催します。古典芸能や音楽、美術、文芸作品などを披露しますので、ぜひご鑑賞ください。

問合せは西宮市文化振興財団（0798・33・3111）へ。

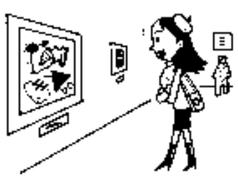
ひびきあう202人の形と音

西宮芸術文化協会創立30周年記念展

11月15日から30日まで西宮市大谷記念美術館で、「西宮芸術文化協会創立30周年記念展〝ひびきあう202人の形と音〟」が開催されます。同協会の洋画・デザイン・日本画・書道・写真・彫塑・工芸部門の作家が個性あふれる力作を披露します。

★時間　午前10時～午後5時（入館は4時半）。水曜休館

★入館料　大人300円、小学生～大学生100円



ミュージアムコンサート

また同展開催期間中に、同協会音楽部門の皆さんによるミュージアムコンサートも開催します。要入館料。

《ホールコンサート》

いずれも午後2時から同館講堂で。定員各日100人。

申込は往復ハガキに、希望日と希望人数（1枚にいずれか1日、2名まで）、住所、氏名、年齢、電話番号を書き、10月17日（必着）までに西宮市文化振興財団「ミュージアムコンサート係」（〒662－0918西宮市六湛寺町10－11）へ。返信ハガキにも住所、氏名の明記を。多数の場合抽選。

11月16日

★出演者：並河寿美さん（ソプラノ）、山田健司さん（バリトン）、小梶由美子さん（ピアノ）

★演奏曲目（予定）…プッチーニの「蝶々夫人」より〝ある晴れた日に〟▽「マイ・フェア・レディ」より〝踊り明かそう〟▽「サウンド・オブ・ミュージック」より〝すべての山に登れ〟ほか

11月30日

★出演者：永井正幸さん（ピアノ）

★演奏曲目（予定）…リスト編曲「シューベルトの歌によるピアノ小品集」より〝春の想い〟作品686、〝糸を紡ぐグレートヒェン〟作品118▽シューベルトのピアノソナタ作品960▽ムソルグスキーの組曲「展覧会の絵」ほか

《ロビーコンサート》

いずれも午後1時からと3時からの2回、同館ロビーで。申込不要。

11月23日

★出演者：下橋紋子さん（フルート）、春木浩子さん（ハープ）

★演奏曲目（予定）…シュテックメストの「歌の翼（メンデルスゾーン）」による幻想曲▽マスネの「タイスの瞑想曲」▽ビゼーの「アルルの女」より〝メヌエット〟ほか

11月24日

★出演者：土井恵美さん（オーボエ）、石田愛子さん（チェンバロ）

★演奏曲目（予定）…ヘンデルのソナタへ長調ほか

古典芸能鑑賞会（日本舞踊）

10月25日　アミティホールで

10月25日午後2時から市民会館アミティホールで、「古典芸能鑑賞会（日本舞踊）」が開催されます。日本の伝統芸能を身近でごたん能ください。

★入場料　一般1000円、高校生以下500円。

★プログラム・出演者

『四季を舞』

雪「雪」若柳怜

「寒行」藤間宏駒

月「たぬき」花柳橘叟

花「水仙」藤間志揮城

「藤」西崎史津香

「牡丹」若柳吉市二、花柳楽稜（敬称略）

文芸「表情」

西宮の作家の俳句・短歌・詩を1冊に

執筆者は次の皆さんです（敬称略）。

○西宮ゆかりの皆さん…中村憲吉、佐治田鶴子、阿波野青畝、山口誓子、喜志邦三ほか

○会員…井上美地、江川虹村、香山雅代、神田さよ、児玉勅顕、小林重樹、佐野博美、紫野京子、芝洲田鶴子、谷内寿郎、鳥巣郁美、山南律子

○巻頭エッセイ…大岡信

○表紙・挿画：加登瓦川

○挿画：井下石泉

心地良い季節に体を動かそう！

10月13日は「体育の日」

10月13日の「体育の日」を中心に、市内では市立体育館の無料開放や各地区の体育振興会・スポーツクラブ21による運動会など、様々なイベントが行われます。ご家族そろってお楽しみ下さい。

問合せはスポーツ振興課（0798・74・0554）へ。

市立体育館など　施設の無料開放

10月13日の「体育の日」に、各市立体育館と西宮スポーツセンターの無料開放を行います。

市立体育館

利用申込は各館で受け付け。

種目は、ハーフ・10キロ・5キロ・ファミリー3キロの各男女です。また、今大会から10キロの部も甲子園球場からのスタートになります。

申込書は、各体育館・公民館・支所などで配布しています。多数の市民の皆さんの参加をお待ちしています。

問合せはスポーツ振興課（0798・74・0554）へ。

今年から秋に開催します　西宮国際ハーフマラソン

毎年春に開催していました「西宮国際ハーフマラソン」を、今年から秋に変更します。ご家族そろってお楽しみ下さい。

問合せはスポーツ振興課（0798・74・0554）へ。

坂本直子さんおめでとう！

「世界陸上」マラソンで4位に入賞

笑顔で山田市長に報告する坂本さん

真砂中学校、県立西宮高校出身で、今年8月の世界陸上競技選手権大会（パリ）女子マラソンで4位（団体1位）に入賞した坂本直子さんが、山田市長に大会の報告を行いました。感謝状を手渡された坂本さんは「皆さんにお祝いしてもらい、またがんばろうという気持ちになりました」と話しました。

各地区で開催しています　スポーツイベントにみんなで行こう

各地区の体育振興会・スポーツクラブ21は、小学校の運動場や体育館を開放し、地域の皆さんが身近なところで気軽にいろいろなスポーツ活動を楽しんでいただけるように活動しています。秋のシーズンには、体育の日にちなみ、運動会やスポーツ行事を行います＝下表参照（実施済みの地域あり）。

会場・時間など問合せはスポーツ振興課（0798・74・0554）へ。

各地区の体育振興会・スポーツクラブ21は、小学校の運動場や体育館を開放し、地域の皆さんが身近なところで気軽にいろいろなスポーツ活動を楽しんでいただけるように活動しています。秋のシーズンには、体育の日にちなみ、運動会やスポーツ行事を行います＝下表参照（実施済みの地域あり）。

会場・時間など問合せはスポーツ振興課（0798・74・0554）へ。

地区名	日程	名称（予備日）
浜脇	10/12	地区運動会
西宮浜	10/26	オータムフェア
香櫨園	10/12	地区運動会　(10/19)
安井	10/12	地区運動会　(10/13)
夙川	10/5	地区体育大会　(10/12)
北夙川	10/13	越木岩体育祭
	11/3	ＳＣメモリアルペタンク大会　(11/23)
苦楽園	10/11	体育大会　(10/12)
大社	9/21	地区大運動会　〈実施済み〉
神原	9/27	みんなの運動会　(9/28)
甲陽園	10/12	体振運動会　(10/13)
広田	10/12	体育のつどい　(10/13)
平木	9/27	ふれあい運動会　(9/28)
甲東	10/11	スポーツフェスティバル21「みんな集まれ!! ヨーイ・ドン」　(10/12)
上ケ原	9/27	フレー愛運動会　(9/28)
上ケ原南	10/12	地区運動会　(10/13)
段上	10/12	地区ふれあい運動会　(10/13)
段上西	5/25	地区運動会　〈実施済み〉
	10/26	一般ソフトボール大会
樋ノ口	9/20	ふれあい運動会　〈実施済み〉
高木	10/13	体育大会
瓦木	9/13	瓦木体育のつどい
	10/19	合同運動会
深津	10/12	ファミリー運動会　(10/13)
瓦林	10/12	グラウンドゴルフ大会　(10/13)
上甲子園	10/12	地区大運動会　(10/13)
津門	10/12	つとファミリー運動会　(10/13)
春風	10/12	ふれあい運動会　(10/13)
今津	10/5	地区体育大会
用海	10/5	運動会　(10/12)
鳴尾	10/5	みんなの運動会　(10/12)
南甲子園	11/2	校区八町会合同運動会　(11/3)
甲子園浜	10/13	スポーツのつどい
高須	10/12	地区大運動会　(10/13)
鳴尾東	8/24	鳴尾東ふるさとまつり
	9/7	一般男女ソフトボール大会　〈いずれも実施済み〉
鳴尾北	10/5	地区家族大運動会　(10/12)
小松	10/5	総合体育大会　(10/12)
山口	10/19	校区体育祭
	11/9	男子ソフトボール大会
北六甲台	9/28	体振運動会
船坂	9/28	船坂ふれあいんぴっく
名塩	10/11	家庭バレーボール大会
	10/12	ロスポ運動会
生瀬	10/5	地区ふれあい運動会
東山台	9/7	ソフトボール大会　〈実施済み〉
	10/12	アスレチックチャレンジ
芦原	9/21	みんなの運動会　〈実施済み〉

健康づくりのために参加してみては？

毎日歩こう走ろう会

「西宮市民毎日歩こう走ろう会」は、市民の皆さんが日常的に健康づくりに親しんでいただけるよう、市内の公民館、市民館、体育館など26の拠点を設け、皆さんの自宅から近いコース（各1・5キロ～2キロ程度）を選んで、各自で自由に歩いたり走ったりしてもらうものです。家族・友人とぜひ参加してください。各市立体育館・公民館・市民館で、会員証を交付しています。

甲山の標高（309・4メートル）にちなみ、参加回数が309回と、その5倍・10倍に達した場合、記念品を贈ります。昨年の本紙掲載以降の309回達成者は次の皆さんです。問合せは中央体育館（0798・74・0720）へ。

◇309回達成者　大西吉、広瀬照巳、鳴瀧脩、鳴瀧美代子、千田達也、久留友子、西川敏夫、石橋シズ子、繁富幸夫、繁富祀枝、坂田芳郎、盛利子、盛久米一、菊池光子、三鬼徹嗣、三鬼和子、杉村泰、武田昭子、吉野宏司、森下泰忠、榊原嘉三郎、三原康信、中島萬亀子（敬称略）

「毎日歩こう走ろう会」の拠点

	コース名	拠点場所
1	甲山	神呪寺境内
2	瓦木	北甲子園口市民館
3	西宮砲台	夙東市民館
4	鳴尾	鳴尾公民館
5	春風	春風公民館
6	甲東川	門戸厄神境内
7	北夙川	越木岩神社境内
8	浜甲	鳴尾支所浜分室
9	今津体育館	今津体育館
10	中央体育館	中央体育館
11	甲武体育館	甲武体育館
12	鳴尾体育館	鳴尾体育館
13	北夙川体育館	北夙川体育館
14	流通東体育館	流通東公園体育館
15	塩瀬体育館	塩瀬体育館
16	分館体育館	中央体育館分館
17	生瀬	生瀬市民館
18	船坂	船坂公会堂
19	夙川	夙川公民館
20	六甲	六軒市民館
21	甲東第2	甲東公民館
22	高木	高木公民館
23	学文	学文公民館
24	西宮浜	西宮浜公民館
25	用海	用海公民館
26	浜甲子園	浜甲子園運動公園

スポーツ振興のために　皆さんからの寄付が役立っています

「西宮市スポーツ振興基金」は、生涯スポーツの振興や競技力の向上を図ることを目的として、この基金を運用して、様々な事業を行っています。

基金は、市民の皆さんや団体からの寄付と市の予算から成り立っています。市民スポーツのより一層の振興のために、基金の拡大にご協力をお願いします。

なお、寄付金は税制上の控除を受けることができます。

問合せはスポーツ振興課（0798・74・0554）へ。

西宮スポーツセンター

午前10時から午後4時まで、マシンジムとゴルフ練習場を無料開放します（マシンジム利用者は上履きなど、ゴルフ練習場利用者はクラブを各自持参）。

※マシンジムとゴルフ練習場の一般利用は、1回500円（時間制限なし）。便利な回数券もあり。時間は午前10時～午後9時（日曜・祝日は5時）。第4月曜休み。トレーニング後、ふろの利用可

※さわやか体操（健康体操、エアロビクス、ソフトジャズダンス、太極拳、ヨガ、気功、ストリートダンス、スポーツチャンバラなどの教室も開催中。入会金や年会費は不要。詳しくは西宮スポーツセンター（河原町1－24☎0798・73・7581）へ問合せを。