ヴィッセル 神戸

20日午後2時から神戸ウイ

ヴィッセル神戸は、11月

00人を無料招待します。

バック自由席 (予定)で観

試合に1000人を無料招待!

宮市民応援デー

ングスタジアム (神戸市)

戦できます。

で行われる対大宮アルディ

ジャ戦に、

西宮市民10

宮市民応援デー 希望」、住

申込は往復八ガキに「西

階☎078・651・12

1丁目2 1御崎Uビル3

22)へ。多数の場合抽選

月以降

験など親子で楽しめる催し 申込は青少年育成グルー 市は、野外炊事や自然体

> (現地集合・解散)。参加費 東自然の家(朝来市)で開催

11月26・27月(1泊)に山

育成グループ (0798・

申込は11月1日から青少年

35・3871)へ。先着

~ 13日

展(洋画など)

(7)

親子で秋を満喫 しませんか

キャンプ、自然学校へどうぞ

以下無料)。

家郷山キャンプ場で開催。 参加費1人500円 (3歳 下の子を含む家族50人程度 【申込】11月1日から 【対象・定員】中学生以

親子で楽しむ自然学校

ファミリー デイキャンプ 11月20日午前10時から社

自然の家で。 11月23日午前10時から甲山 ナー「オリエンテーリング」 ●野外活動リーダーセミ 対象は高校生 問合せ・申込などは西宮市 文化振興財団(〒662 - 0918

下4000円、3歳以下3

~ 6年の子を含む家族18: 00円 (別途要実費)。 【対象・定員】小学4

申込 10月31日から

六湛寺町10

問合せ・申込は西宮市文化 振興財団(市民ギャラリー

.0798 • 69 • 3160) ^

《フレンテホールの催し》 フレンテ寄席「露の五郎兵衛襲名記念落語 11月5日午後2時から。対象は小学生以 入場料2500円。当日500円増。全席指定

《市民ギャラリーの催し》

●市民ギャラリーセミナー「彫刻世界の楽し

彩の会展(水彩画など) 11月1日~6日

白光写友クラブ写真展、ピエロ・産経学園

11月8日~13日

移動図書館いずみ号日程・11月前期分 間などは中央図書館へ問合せを > 1日...瓦林公

園 > 2日…御代開公園(雨天の場合9日) > 8日

松並公園▷10日…雅楽荘▷15日…甲武中学校 ●中央図書館のリサイクル図書市民無料配布 11月11・12日の午前10時~午後4時。約7000冊。 児童書は1人5冊まで。児童書以外は午前10時 ~正午が1人10冊まで、正午~午後4時は制限

問合せは中央図書館

ら市民ギャラリーで。対象は15歳以上。要実費 申込は11月8日から西宮市文化振興財団へ 《北口ギャラリーの催し》

あしで会書作展 11月3日~6日

水彩画教室展、YKデッサングループグル・

11月26日~12月17日の土曜午後2時か

書友くらぶ阪神支部書道作品展

以上30人。参加費100円。

市社会福祉協議会 (36・ 申込方法など問合せは西宮 は11月4日まで。勤務時間、 00円。定員若干名。申込 れの保育士資格・教員免許 昭和41年4月2日以降生ま ターの嘱託指導員 対象は ●留守家庭児童育成セン 報酬月額13万43

取得者。

は10月31日までに同学園 交流教室...11月1・25日、 申込は11月5日まで。多数 在勤・在学者可。定員あり。 12月9日の午後1時から。 帳をもつ人優先 の場合身体障害者・療育手 ●北山学園の同園会 11

●11月の消費者法律相談

19 日

17日午後1時半から消費生

周年「記念のつどい」...105・1132)へ 開館20 月30日に。式典 (午前10時 時から)など 外国の文化 半から) や発表会 (午後1 (33·5501FAX3 ●総合福祉センターの催 問合せは同センター 身体障害者連合会 (23 込は11月11日までに西宮市 1730...FAX兼用) へ

時間などは問合せを。

格をもつ人。申込は兵庫県 看護協会 (078・341 会館で。対象は看護職の資 11月7日午後1時から市民 ●看護職合同就職説明会 認明会

(32・8899)へ。先着順 000円)。定員各6人~ 00円 (webデザイン講 電話で西宮市情報センター 10人。申込は11月1日から 00円、ミニイベントは1 ebデザイン講座 は80 座 受講料各3000円か60 日・1日・2日間コース。 パソコン初歩の初歩...ァ・ は1万6000円、W 生会計50入門: 22日 初め 活用…10日 パワーポイン ト2003活用... 21日 ... 9日 アクセス2003

78.7 MHz

ウインドウズ×P入 9日 初めての、筆ぐるめ」 めての「筆まめ」年賀状... ブログ作成入門..15日 らくらくマスター...15日 年賀状...10日 キーボード 「筆王」年賀状... 5日 初 イナー…22日 初めての てのパソコン組み立て...16 日 めざそう! DTPデザ

ebデザイン講座

手紙 (毎週水曜午前11時か 3402)へ 風のような せは広報グループ(35・ 前9時10分から) ... 子育て (11月分主なもの)

●市提供番組の放送予定 問合 時、9時から各2時間。問合

にしのみや」・11月の放送予 ●市の広報番組「フロム 毎日午前9時、午後1

の西宮のまちづくりに向け80周年を記念し、これから 午後5時45分~6時。市制 送)。問合せは広報グルー レポート (10月15日分再放 て市民の皆さんの声などを のまち西宮」 11月19日の ●市の広報番組「出会い 855神戸市兵庫区御崎町 に、ヴィッセル神戸チケッ 11月8日 (消印有効) まで 人数(5人まで)を書き、 トセンター (〒652 0 電話番号、参加 インター カレッジ西宮

の水曜午後3時半から

【受講料】2500円

【日程】12月7日~21日

文学・歴史セミナー

受講生を募集します。 テー の政治と文学と信仰」。講 マは「源氏物語の時代~そ 「文学・歴史セミナー」の 木本好信さんほかです。 在 師は甲子園短期大学教授・ は、インターカレッジ西宮 西宮市大学交流センター 流センター (〒663 8 日(必着)に西宮市大学交 歴史セミナー 希望」、住所、 035北口町1 2アクタ を書き、10月25日~11月15 氏名(ふりがな)、電話番号

エクセル20 69・3155)へ。多数 西宮東館6階☎0798・

から市民会館で。対象は身

大会 11月26日午前10時半

西宮市身体障害者福祉

ター (64・0999)へ 申込は11月1日から同セン

情報のシターの

(71·8027FAX7

活センターで。4組まで。

体障害者手帳をもつ人。申

料体験講座「パソコンこと を作ろう」...6・21日 はじめ」... 2日 イベント「立体カレンダー ザイン講座 ... 20日 間) ... 6・13日 W e bデ 無

0 3入門:: 14日

う!インターネット... 9日

はじめよう!電子メール

ら) ...市政や地域・文化活 動等のウィークリーニュー ... 生涯学習活動等を紹介 曜午前11時半から20分間) きアワー (12日~26日の十 ふれあい生き活 (い)

分間) ... 絵本の読み聞かせ についての福祉番組 と文化の散歩道 (毎週金曜 (毎週金曜午後9時から15 郷土西宮の歴史・文化を おやすみメルヘン 日~15日放送分 …市内の せは広報グループ(35・3 487)へ 西宮ライブラ リー~ふるさと自然探訪 1

【申込】ハガキに 文学

て紹介(再放送)。16日~30 図書館の概要と活動につい 今回は、夙川周辺を散策 る西宮市国際交流協会の取 日は、心ふれあう国際交流 市政... 1日~15日は、市立 ...「門前町」など まるごと 由来 16日~30日放送分 西宮ライブラリー~町名の 博士とレポーターが紹介。 をボランティアと共に進め

再放送は日曜午前10時50分 など ハッピーシャワーに 送は水曜午前8時10分か ームにしのみや (毎週火曜 からのお知らせ アットホ 午後8時から30分間)…市 分、9時55分から各5分間、 午後7時から45分間、再放 分、11時55分、午後6時55 しのみや (毎日午前7時55 身近な自然スポットを自然 り組みなどを紹介 レット... 友好都市・中国紹

広告

なし。問合せは同館へ



阪神光穀のお米



■本社 TEL.0798(26)0211(代表) ■URL http://www.ebessan.jp

もち米の魅力

私たちがふだん食べているごはんはうるち米、 おもちやお赤飯の材料になるのがもち米です。 モチモチとした食感がもち米の最大の魅力。 きたてのおもちは消化されやすいα型でんぷん ですが、時間がたつと消化されにくいβ型に変 わり、加熱すればまたα型に、という重宝な食 品なのです。おもちはパンやおいもと比べてゆ っくりと消化されるので、血糖を長時間にわた って供給でき、持久力が必要なマラソンなどに はまさにうってつけの食品です。さらに、保存 がきいてどこにでも持参でき、加熱すればすぐ に食べられるというのも大きな魅力です。

【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。