



いの出会

護支援専門員業務の兼務可)。対象はおおむね55歳までの看護師、理学療法士、作業療法士、いずれかの免許取得者。准看護師不可。勤務は週2日以上で月16業務以上(1業務は1時間半、2時間半程度)。定員若干名。報酬などは問合せを。申込は12月15日までに西宮市訪問看護センター(68・2711)へ

人事募集

●西宮市社会福祉事業団の看護師 介護老人保健施設すこやかケア西宮での業務。対象は昭和41年1月2日以降生まれの免許取得者(准看護師不可)。給料月額20万809円以上。定員若干名。勤務時間などは問合せを。申込は12月6日までに同事業団(34・2611)へ

●クリスマスマスのついで「サンドイッチを食べる」イベントを聞く。12月10日午前11時から母子福祉センターで。対象は母子・父子家庭の親子50人。参加費大人300円(子は100円)。軽食付。申込は11月29日、12月2日の午前10時から午後4時に西宮市婦人勤職員訪問看護業務(介)

●同病棟の糖尿病教室 12月6日、27日の水・木曜午後3時から市立中央病院で。糖尿病に関する知識や合併症、運動・食事療法などについて医師等が解説。参加費無料。問合せは医事課(0798・64・1515)へ

西宮市市民健康講座

市立中央病院は、病気に對する診断と治療法について、同病棟の専門医師がわかりやすく解説し、悩みに答える西宮市市民健康講座をおおむね2カ月に1回開催しています。

医療を優しく、優しい治療の治療。ペインクリニックです。参加費無料で事前申込み不要。また、講座終了後に簡単な健康相談なども行います。興味のある人はぜひご参加ください。

【日時・会場】12月9日 午後2時から市役所東館8階で

子どもコンピュータ教室を開催

小学5・6年生を対象に

市は、コンピュータに対する子どもたちの関心を高めようと、子どもコンピュータ教室を開催します。

【対象】小学5・6年生
【保険料】1日200円
【定員】各20人
【申込】12月7日まで
市立小学校児童は各校へ、国・私立小学校児童は研修課へ。多数の場合小学6年生を優先し抽選

10活用：27日 パソコンでかんたんビデオ編集：19日 初めてのパソコン組み立て：22日 AutoCAD L T入門：19日 Web制作講座(基礎編)：18日 Web制作講座(応用編)：25日 めざそう！DTPデザイナー：23日 ミニイベント、ムタを出さない印刷術：17・26日 無料体験講座 パソコンことはじめ：6日

は土曜午後6時から)：郷土西宮の歴史文化を再発見 おやすみメルヘン毎週金曜午後9時から15分間)：絵本の読み聞かせなど ハッピーシャワーにのみや毎日午前7時54分、11時54分、午後6時54分、9時54分、各5分間)：市からのお知らせ アットホームにのみや毎週火曜午後7時から45分間、再放送は水曜午前8時10分(16日)：31日放送)：市民の皆さんに様々な資料を提供する市立図書館の取り組みを紹介(再放送)。

が紹介 西宮ライブラリーふるさと自然探訪 1日15日放送)：市内の身近な自然スポットを自然博士とレポーターが紹介。今回は、名塩周辺を散策 西宮ライブラリー)町名の由来 16日)31日放送)：「甲陽園西山町」など、まること市政：1日、15日は、市民の皆さんに様々な資料を提供する市立図書館の取り組みを紹介(再放送)。

●総合福祉センターの正月料理教室 12月14・21日の午前10時から。対象は身体障害者・療育手帳をもつ人。在勤・在学者可。材料費1200円。定員16人。申込は11月27日、12月8日に同センター(33・5501 FAX 35・1132)へ。多数の場合抽選

●市提供番組の放送予定(12月分主なもの) 問合せは広報課(35・3403)へ

●市の広報番組「出会いのまち西宮」12月16日の午後5時45分、6時。西宮市総合防災訓練をレポート(11月18日分再放送)。問合せは広報課(35・3487)へ

●市の広報番組「出会いのまち西宮」12月16日の午後5時45分、6時。西宮市総合防災訓練をレポート(11月18日分再放送)。問合せは広報課(35・3487)へ

●市の広報番組「出会いのまち西宮」12月16日の午後5時45分、6時。西宮市総合防災訓練をレポート(11月18日分再放送)。問合せは広報課(35・3487)へ

●市の広報番組「出会いのまち西宮」12月16日の午後5時45分、6時。西宮市総合防災訓練をレポート(11月18日分再放送)。問合せは広報課(35・3487)へ

相談と説明会

●12月の消費者法律相談 20日午後1時半から消費生活センターで。4組まで。申込は12月1日午前9時から同センター(64・0999)へ

●来年1月のパソコン研修 パソコン初歩の初歩：9日 ウインドウズXP入門：10日 ウインドウズ活用(バックアップ)：20日

●市提供番組の放送予定(12月分主なもの) 問合せは広報課(35・3403)へ

●市の広報番組「出会いのまち西宮」12月16日の午後5時45分、6時。西宮市総合防災訓練をレポート(11月18日分再放送)。問合せは広報課(35・3487)へ

●市の広報番組「出会いのまち西宮」12月16日の午後5時45分、6時。西宮市総合防災訓練をレポート(11月18日分再放送)。問合せは広報課(35・3487)へ

ホールの催し

《なるお文化ホールの催し》
おはなし夢ひろば in にしのみや 12月23日 午後2時半から。入場料1500円、中学生以下600円(3歳以下で保護者のひざの上に抱く子は無料)

市民ギャラリーの催し

《市民ギャラリーの催し》
2006甲子園短期大学美術・書道展 12月5日~10日

《北口ギャラリーの催し》
千翠流押絵作品展(小品展) 12月1日~3日
三軌会写真部兵庫支部写真展、関西国展版画グループ展 12月5日~10日
おしゃれ帽子二人展 12月8日~10日
新槐樹社兵庫県支部展(絵画)、ローゼキルトサークルキルト展(パッチワークキルト)、Y・Kデッサングループグループ展(洋画など) 12月12日~17日

図書館から

移動図書館いずみ号日程・12月前期分 時間などは中央図書館へ問合せを▷5日...瓦林公園▷6日...御代開公園(雨天の場合13日)▷12日...松並公園▷14日...雅楽荘▷15日...小曾根公園(雨天の場合22日)

●リサイクル図書 市民無料配布 12月8日~10日に北口図書館で。午前10時~10時50分、午前11時~11時50分、正午~午後4時に。は要整理券(12月1日~6日に同館で1人1枚配布)。は入場自由(多数の場合入場制限あり)。約9000冊(児童書はありません)。1人10冊まで。問合せは同館(0798・69・3151)へ

広告



阪神米穀のお米

えっさん

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

食生活を見直してみよう!

おやつや夜食の食べ過ぎで、1日3回の食事がしっかり食べられないという人がいます。おやつや夜食は、勉強や運動で疲れた時にとると、気持ちをリラックスさせることができますが、お菓子等は高カロリー・高脂肪のものが多く、食べる量や時間を考えて、上手にとることが大切です。正しい食生活を送るためには、食べ物や栄養のことをよく知って、毎回の食事に気をつけることが大事です。毎日の食事を楽しみ、早食いになったり、食べることに興味をなくしたりせず、毎日3食、決まった時間に食事をとることが正しい食生活の第一歩ですね。

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。