

出会うの

費用のない催しなどは無料。
先着順申込の受付は表記のない場合
午前8時45分から。詳しくは問合せを。



家族で楽しもう

野外炊事など

市は、家族で楽しめる「ファミリーデイキャンプ」と「山東の秋を楽しもう!」を開催します。

★ファミリーデイキャンプ
11月21日に社家郷山キャンプ場で。集合は午前10時に社家郷山キャンプ場に。野外炊事など。対象は中学生以下の子を含む家族12組50人程度。参加費500円(3歳以下100円)。申込は催し名、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢、電話番号を書いたハガキ、Eメールまたは電話で、11月4日(必着)までに青少年育成グループ(〒662-0855 江上町3-40 ☎0798-35-3871 ✉vo_k_seisyo@nishi.or.jp)へ。多数の場合抽選

★山東の秋を楽しもう!
11月27・28日(泊)に山東自然の家(朝来市)で。集合は27日正午に山東自然の家に(JR和田山駅からの送迎もあり)。星空観察、秋の収穫体験など。対象は小学4年~6年の子を含む家族18組。参加費1人4500円(4歳~17歳4000円、3歳以下300円)。申込は10月26日~11月4日に電話もしくは、催し名、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢(小学生は学年も)、電話番号を記載したEメールで山東自然の家(079-676-4100 ✉sizennoie@sasayuri-net.jp)へ。多数の場合抽選

★水泳記録会 11月7日午前9時15分から総合福祉センターで。対象は小学生以上で障害者手帳を持つ人(療育手帳を持つ人、小学3年生以下は介護者同伴で参加を)。申込は11月3日まで。申込方法など問合せは同センター(333-5501)☎35-1132)へ

★多発性硬化症の医療相談会 11月9日午後2時半から保健所で。座談会と講演。対象は多発性硬化症患者とその家族。定員40人。申込は10月20日から保健所健康増進グループ(266-669)へ。先着順

★運動能力低下防止のための体操教室 11月10・17日の午前10時から広田山荘で。2回シリーズ。対象は60歳以上。在勤者可。定員あり。申込は11月1日まで。申込方法など問合せは西宮市シルバー人材センター(72-3461)へ

★神経難病患者・家族交流会 11月16日午後1時半から総合福祉センターで。リハビリ体操。対象は神経難病患者とその家族。申込は11月1日から電話で保健所健康増進グループ(266-669)へ

★消費生活センター11月の相談会 いずれも申込は同センター(64-0999)へ▽消費生活法律相談:17日午後1時半から。4組まで。1組30分以内。事前に市の相談員が対応▽多重債務相談:火曜午後1時から。1日3組まで。1組1時間以内

ケーブルテレビ

市広報番組「FROMにしのみや」

内容は毎週月曜更新(第5月曜の週は、第4月曜の週の放送分を再放送)。
問合せは広報課(0798-35-3487)へ。

《11月の放送予定》

第1・3月曜の週	⑧にしのみやトピックス…市政情報などの紹介 ⑨運動ですよ!…気軽に参加できる体操番組
第2月曜の週	⑧まるごと市政…開館10周年を迎える男女共同参画センター・ウェブの取り組みを紹介 ⑨情報バレット…中国紹興市との交換番組などさまざまなジャンルの番組を紹介
第4・5月曜の週	⑧見どころフロムナード…市内の街道を2回シリーズで紹介。今回は西国街道と中国街道 ⑨まるごと市政…第2月曜の週と同じ

◆アナログ9ch 毎日午前9時、10時、午後1時、2時、9時、10時から30分番組を繰り返し放送
◆デジタル11ch 放送は月・水・金・土曜が午後3時から、火曜が午前9時から、木曜が午後6時から、日曜が午後10時から30分間

★リズム楽々体操無料講座
11月9日~30日の火曜午後7時から鳴尾東公民館で。ストレッチなど。定員各20人。申込は10月29日から電話で元氣ショップ・身体からだ(0800-5301-3847:長谷川方)へ。先着順

★西宮スポーツセンターの遊・遊すぽー広場 いずれも午後1時から。ペタンク、グラウンド・ゴルフなど。雨天中止。問合せは同センター(733-7588)へ▽浜甲子園運動公園多目

人事募集

★市の嘱託職員 肢体不自由児通園施設「わかば園」での言語療法訓練業務。対象は言語聴覚士免許取得者で小児経験のある人。契約更新は6歳まで。週4日

★市の臨時職員(登録制) 食肉衛生検査所の補助業務など。対象は獣医師、臨床検査技師、薬剤師の免許取得者か検査補助業務経験者など。勤務は月曜~金曜の午前8時~午後4時45分。報酬月額1万5800円。申込は履歴書、臨時職員登録票、免許の写しを人事課(〒662-1856 7六湛寺町10-3)☎35-1132)へ

★水泳記録会 11月7日午前9時15分から総合福祉センターで。対象は小学生以上で障害者手帳を持つ人(療育手帳を持つ人、小学3年生以下は介護者同伴で参加を)。申込は11月3日まで。申込方法など問合せは同センター(333-5501)☎35-1132)へ

★多発性硬化症の医療相談会 11月9日午後2時半から保健所で。座談会と講演。対象は多発性硬化症患者とその家族。定員40人。申込は10月20日から保健所健康増進グループ(266-669)へ。先着順

★消費生活センター11月の相談会 いずれも申込は同センター(64-0999)へ▽消費生活法律相談:17日午後1時半から。4組まで。1組30分以内。事前に市の相談員が対応▽多重債務相談:火曜午後1時から。1日3組まで。1組1時間以内

★消費生活センター11月の相談会 いずれも申込は同センター(64-0999)へ▽消費生活法律相談:17日午後1時半から。4組まで。1組30分以内。事前に市の相談員が対応▽多重債務相談:火曜午後1時から。1日3組まで。1組1時間以内

★消費生活センター11月の相談会 いずれも申込は同センター(64-0999)へ▽消費生活法律相談:17日午後1時半から。4組まで。1組30分以内。事前に市の相談員が対応▽多重債務相談:火曜午後1時から。1日3組まで。1組1時間以内

さくらFM 78.7

メガヘルツ

市提供番組(11月分主なもの)
問合せは広報課(0798-35-3402)へ

- ★西宮あんあん情報局…安全・防犯・防災に関するお知らせなど(月曜~金曜の午前9時48分から10分間)
- ★アットホームにしのみや…市政や地域・文化活動等のウィークリーニュース(火曜午後7時から45分間、[再]水曜午前8時10分から)
- ★風のような手紙…介護等福祉に関する番組(水曜午前11時から30分間)
- ★さくらお見舞いステーション…病気で療養中の人や、そのような人々を励ましたい人のための情報交換番組(木曜午後8時半から30分間)
- ★とことん!にしのみや…市の業務をご案内(土曜正午から10分間、[再]日曜午後6時半から)
- ★みやっ子リレー…学校園の様子をお届け(土曜午後6時半から5分間、[再]日曜正午から)
- ★キャンパスinにしのみや…市内の大学生による企画番組(第5週を除く毎週土曜午後10時15分から30分間)

西宮を歩こう

参加者募集

市などは気軽に参加できるウォーキングを開催します。小学生以下は保護者同伴で参加を。いずれも参加費無料。

合し、ミニ講座の後、紅葉を楽しみながら中央運動公園周辺のコース(約4.6km)を歩きます。在勤・在学者可。定員あり。小雨決行。申込方法など問合せは保健所健康増進グループ(0798-266-3160)へ。

★市の嘱託職員 肢体不自由児通園施設「わかば園」での言語療法訓練業務。対象は言語聴覚士免許取得者で小児経験のある人。契約更新は6歳まで。週4日

★市の臨時職員(登録制) 食肉衛生検査所の補助業務など。対象は獣医師、臨床検査技師、薬剤師の免許取得者か検査補助業務経験者など。勤務は月曜~金曜の午前8時~午後4時45分。報酬月額1万5800円。申込は履歴書、臨時職員登録票、免許の写しを人事課(〒662-1856 7六湛寺町10-3)☎35-1132)へ

★水泳記録会 11月7日午前9時15分から総合福祉センターで。対象は小学生以上で障害者手帳を持つ人(療育手帳を持つ人、小学3年生以下は介護者同伴で参加を)。申込は11月3日まで。申込方法など問合せは同センター(333-5501)☎35-1132)へ

★多発性硬化症の医療相談会 11月9日午後2時半から保健所で。座談会と講演。対象は多発性硬化症患者とその家族。定員40人。申込は10月20日から保健所健康増進グループ(266-669)へ。先着順

★運動能力低下防止のための体操教室 11月10・17日の午前10時から広田山荘で。2回シリーズ。対象は60歳以上。在勤者可。定員あり。申込は11月1日まで。申込方法など問合せは西宮市シルバー人材センター(72-3461)へ

★神経難病患者・家族交流会 11月16日午後1時半から総合福祉センターで。リハビリ体操。対象は神経難病患者とその家族。申込は11月1日から電話で保健所健康増進グループ(266-669)へ

★消費生活センター11月の相談会 いずれも申込は同センター(64-0999)へ▽消費生活法律相談:17日午後1時半から。4組まで。1組30分以内。事前に市の相談員が対応▽多重債務相談:火曜午後1時から。1日3組まで。1組1時間以内

11月27日に「市民健康ウォーキング大会」を開催します。小学生以下は保護者同伴で参加を。いずれも参加費無料。

11月27日に「市民健康ウォーキング大会」を開催します。小学生以下は保護者同伴で参加を。いずれも参加費無料。

宮っ子祭り ウォーキング

11月28日に「宮っ子祭り」を開催します。小学生以下は保護者同伴で参加を。いずれも参加費無料。

★水泳記録会 11月7日午前9時15分から総合福祉センターで。対象は小学生以上で障害者手帳を持つ人(療育手帳を持つ人、小学3年生以下は介護者同伴で参加を)。申込は11月3日まで。申込方法など問合せは同センター(333-5501)☎35-1132)へ

★多発性硬化症の医療相談会 11月9日午後2時半から保健所で。座談会と講演。対象は多発性硬化症患者とその家族。定員40人。申込は10月20日から保健所健康増進グループ(266-669)へ。先着順

★水泳記録会 11月7日午前9時15分から総合福祉センターで。対象は小学生以上で障害者手帳を持つ人(療育手帳を持つ人、小学3年生以下は介護者同伴で参加を)。申込は11月3日まで。申込方法など問合せは同センター(333-5501)☎35-1132)へ

★多発性硬化症の医療相談会 11月9日午後2時半から保健所で。座談会と講演。対象は多発性硬化症患者とその家族。定員40人。申込は10月20日から保健所健康増進グループ(266-669)へ。先着順

★運動能力低下防止のための体操教室 11月10・17日の午前10時から広田山荘で。2回シリーズ。対象は60歳以上。在勤者可。定員あり。申込は11月1日まで。申込方法など問合せは西宮市シルバー人材センター(72-3461)へ

★神経難病患者・家族交流会 11月16日午後1時半から総合福祉センターで。リハビリ体操。対象は神経難病患者とその家族。申込は11月1日から電話で保健所健康増進グループ(266-669)へ

★消費生活センター11月の相談会 いずれも申込は同センター(64-0999)へ▽消費生活法律相談:17日午後1時半から。4組まで。1組30分以内。事前に市の相談員が対応▽多重債務相談:火曜午後1時から。1日3組まで。1組1時間以内

情報センターの12月パソコン研修

夜間のみ西宮市大学交流センターで開催。時間などは問合せを。受講料は各3000円~6000円(◇は1000円)。定員各6人~10人。申込は11月1日午前9時から電話で情報センター(0798-32-8899)へ。先着順。ホームページ(http://ncc.jp)での受付は正午から開催分のコースも受け付けています

コース名	開催日	コース名	開催日
パソコンことはじめ(無料)	2日午前	エクセル2010入門②(関数と表編集)	17日午後
パソコン初歩の初歩(7)	2日午後	エクセル2007入門①(数式と表作成)	15日午前
ウインドウズ7入門①(基本設定と基本操作)	3日午前	エクセル2007入門②(関数と表編集)	15日午後
ウインドウズ7入門②(ファイル管理)	3日午後	エクセル2007活用③(シート操作)	14日夜間
はじめてのパソコンネットワーク	22日終日	エクセル2003入門おさらい	7日午後
ブログ作成入門	20日終日	エクセル2003活用①(データベース)	18日午前
ホームページビルダー11入門	4日終日	エクセル2003活用②(関数マスター)	18日午後
ホームページビルダー11活用	25日終日	エクセル・マクロVBA講座③	10日終日
インターネット入門③(フリーメール取得と画像共有)	13日午前	エクセル・マクロVBA講座④	24日終日
はじめよう!ライブメール(7)	13日午後	パワーポイント2007活用	2-9日 夜間2日間
ワード2010入門①(文書作成の基本)	6日午前	アクセス2007応用	22日終日
ワード2010入門②(文書編集の基本)	6日午後	AutoCAD入門	18日終日
ワード2007入門①(文書作成の基本)	8日午前	楽しく学ぶコンパクト・デジカメ入門	21日終日
ワード2007入門②(文書編集の基本)	8日午後	めざそう! DTPデザイナー	20日終日
ワード2007活用③(表)	10日夜間	イラストレーター活用①	4日終日
ワード2007活用④(便利わざ)	17日夜間	イラストレーター活用②	11日終日
ワード2003入門おさらい	7日午前	めざそう! Webデザイナー	7日終日
ワード2003活用①(表の作成)	11日午前	Web制作講座①(基礎編)	14日終日
ワード2003活用②(図形)	11日午後	Web制作講座②(応用編)	21日終日
エクセル2010入門①(数式と表作成)	17日午前	◇立体カレンダーを作ろう	14日午前