

講義と実技を学ぶ3日間

いきいき体操の実施支援

介護予防サポーター養成講座を開催

市は、高齢者向けの「いきいき体操」の実施を支援する「介護予防サポーター」の養成講座を開催します。

「西宮いきいき体操」とは地域住民がグループで身近な場所において行う筋力向上を目的とした体操です。対象は講座終了後に介護予防サポーターとして活動する意欲のある人。

介護予防サポーターの5つの役割は、①西宮いきいき体操についての正しい知識を持つ、②地域の体操会場の設営や運営のお手伝い、③会場での参加者への声かけ・雰囲気作り、④地域の虚弱な高齢者、閉じこもり高齢者の誘い出し、⑤新たな体操会場の立ち上げです。

同講座では、体操の目的や効果、体操支援の方法などについて3日間にわたって講義

介護マーク配布しています

市は、介護する人が介護中であることを周囲に理解してもらうために「介護マーク」を配布しています。



このマークを見かけたら温かく見守ってください

介護マークは、認知症の人の

介護など、ほかの人から見ると介護していることが分りにくく、誤解や偏見をもたれることが多くあるため作成しました。外出中に「介護マーク」を見かけたら、温かく見守ってください。同マークは、介護サービス課(市役所本庁舎1階)、または高齢者あんしん窓口で配布しています。問合せは介護サービス課(0798・35・313)へ。

中小企業・個人事業所の福利厚生をサポート

西宮市中小企業勤労者福祉共済

「西宮市中小企業勤労者福祉共済」は、中小企業・個人事業所で働く従業員の福利厚生を充実させ、働きがいのある職場づくりと中小企業の振興を図ることを目的とした制度で、市が直接運営していま

す。月々少ない掛け金で、充実したサービスを提供しています。同共済は、発足から40年がたち、現在、約1020社、約8800人が加入しています。加入できるのは、市内の個人事業所を含む従業員数300人以下の事業所です。加入は事業所単位で、事業主と市が契約します。パートタイムなどの短時間従業員も対象になります。

充実したサービス内容 加入できるのは、市内の個人事業所を含む従業員数300人以下の事業所です。加入は事業所単位で、事業主と市が契約します。パートタイムなどの短時間従業員も対象になります。掛金は、会員1人につき月額500円です。原則として全額事業主が負担します。この掛金は、税法上、損金または必要経費として計上できます。サービス内容は次のとおりです。市のホームページ(く

友好都市

中国紹興市を知ろう!

展示や映画会などさまざまな催しを開催

市と西宮市国際交流協会などは、友好都市・中国紹興市への理解を深めてもらうと「紹興ウィーク」を開催します。

イベント内容は次のとおりです。

問合せは西宮市国際交流協会(0798・32・8680)へ。

◆友好都市・中国紹興展 12月2日(月)～9日(月)の午前10時(2日は正午)～午後6時(9日は4時まで)に西宮市国際交流協会。パネル展示やビデオ放映など。入場無料。申込は11月14日から。定員50人。入場無料。申込は11月14日か

◆西宮市日中友好協会太極拳交流会(太極拳入門) 12月2日(月)の午後2時～4時にフレンドホール。定員50人。入場無料。申込は11月14日か

充実したサービス内容

定期健康診断、人間ドックの補助

労働安全衛生法で定められた定期健康診断を実施する場合、市が健康診断と契約し、健診費用の一部を補助します。また、契約医療機関での人間ドック受診補助も行っています。

充実した給付金制度

結婚、出産、子どもの小

オフタイムも充実

家族慰安会や観劇会、バスツアーや旅行補助制度、各種施設の割引利用など、手頃な価格で余暇の充実や社内の親睦(ぼく)に役立ちます。

また、「全国中小企業勤労者福祉サービスセンター(全福ネット)」に加盟しているので、全国3万カ所を超える施設・サービスが割引価格で利用できます。月1回発行の「福祉共済だより」では、その時々の催しやお得な情報をお知らせしています。

★勤労青少年講座の受講者募集★

ヒップホップダンス・写真をはじめよう!

市は、勤労青少年講座はじめてのHIP HOPおよび魅せる!写真の基本の受講者を募集します。定員各20人。日程等は下表のとおり。申込は希望の講座名、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号、勤務先(求職者は「求職中」)、勤務先住所を書いたEメールを11月22日までに勤労福祉課(0798・35・5286)へ。電話・窓口申込も可。市のホームページ(く

◆中国語でエンジョイ 12月7日(土)午前11時から西宮市国際交流協会。対象は中国語での会話を楽しめる人。参加費500円。◆中国語でエンジョイ 12月7日(土)午前11時から西宮市国際交流協会。対象は中国語での会話を楽しめる人。参加費500円。



◆特別講座「友好都市紹興を知ろう」橋の郷「紹興」 12月8日(日)午後2時から西宮市国際交流協会。参加費無料。定員30人。申込は11月14日午前9時45分から電話で西宮市国際交流協会へ。先着順。◆「連携事業」ブックフェアとパネル展示(西宮市の海外姉妹友好都市) 12月3日(火)～28日(土)の午前10時～午後6時に鳴尾図書館。月曜休館(23日は開館、5・24日は休館)。入場無料。問合せは鳴尾図書館(0798・45・5003)へ。

講座名	はじめてのHIP HOP	魅せる!写真の基本
日程	12月9日～来年3月17日の月曜午後7時から。12回シリーズ	12月13日～来年3月14日の金曜午後7時から。12回シリーズ
対象	①か②のいずれかの人▷①34歳以下(昭和53年4月2日以降出生)の勤労者(求職者も可)。在勤者可▷②西宮若者サポートステーション登録者	
受講料	2500円(保険料込み)	2500円
持ち物	上履き(スニーカー等)、動きやすい服装、タオル、飲み物	一眼レフカメラ ※エントリータイプで可、コンパクトデジタルカメラ、ミラーレス一眼でも可

広告

JR西宮駅南側 徒歩2分(国道2号線沿い)

借金問題 任意整理 破産再生 自己破産 個人再生

過払金請求 ☆過払金請求は、取引終了後10年で時効。お早めに! ☆借入先が分かれば、資料なしでもOK。

相続 交通事故 離婚 その他、民事事件一般

◎相談料：何度でも無料!

西宮法律事務所

電話番号 **0798-26-2726**

兵庫県弁護士会所属 弁護士 芦原 健 弁護士 楠元 亨

西宮市松原町4番1号西宮ステーションビル302

<http://www.nishinomiya-law.jp/>

阪神米穀のお米

えびっさん

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

ごはんはコレステロールを抑え、動脈硬化を予防。ごはんを食べる機会が多い人ほど、血清総コレステロール値が低くなります。また豆腐や納豆などの大豆類と一緒に食べる人ほど低いことも分かりました。動脈硬化などの予防には、ごはん、和食が一番です。

阪神米穀は「おいしいごはんを食べよう国民・国民運動」を応援しています。