

◆暮らしに役立つ情報コーナー◆

にしナビ

電話番号で市外局番がないものは「0798」です。費用の表記がないものは無料。先着順申込の受付は表記のない場合は午前8時45分から。

マークの見方

- 日 …日時
- 会 …会場
- 内 …内容
- 対 …対象
- ¥ …参加費等
- 定 …定員
- 申 …申込
- 問 …問合せ
- 託 …託児

子供・子育て

★0歳からのファミリーコンサート～わくわく遊園地

日 4月6日(土)午前10時45分～
 会 フレンテホール
 ¥ 500円。3歳以下無料
 定 あり
 申・問 大阪音楽大学付属音楽院さくら夙川校 (38・6630)

★子育て総合センターの催し

日・内 下表のとおり
 申 ハガキに催し名、②は希望日(どちらか)、住所、氏名、電話番号、子の氏名(ふりがな)・生年月日(初妊婦は出産予定日)・③は性別を書き、各締切日(必着)までに子育て総合センター(〒662-0853津田町3-40 ☎39・1521) ※市のホームページ(ページ番号:74727006)からも申込可

- ①はじめまして赤ちゃんといっしょ in 鳴尾中央センター
 日 4月12日(金)午後1時半～ 内 おおむね6カ月までの子と保護者 定 20組程度。多数の場合抽選 申 4月2日まで
- ②はじめまして赤ちゃんといっしょ～プレママも寄っといDay
 日 4月19日(金)・26日(金)の午前10時～ 内 平成30年10月1日以降に生まれた子と保護者、初妊婦 定 各回20組程度。多数の場合日程調整 申 4月1日まで
- ③子育て学習グループ「のびのび」参加者募集
 日 5月8日～6月26日の水曜(8回)午前10時～ 内 1歳6カ月～2歳6カ月の子と保護者 定 15組。多数の場合抽選(初参加者優先) 申 4月15日まで

★ラグビーカーニバル

日 4月14日(日)の午前10時～正午。荒天中止
 会 能登運動場
 内 ラグビー体験やお菓子釣りなど
 対 3歳～小学生の子と保護者
 問 西宮甲東ジュニアラグビークラブ (090・1586・1084…満園方)



★西宮市貝類館の催し

- 日・内 下表のとおり
 申 ③は甲子園浜
 問 同館 (37・0485)
- ①サクラガイを使ったペンダント作り
 日 4月7日(日)の午前10時～午後4時
 ※材料が無くなり次第終了
 ¥ 200円(別途要入館料)
 ※同日午後5時まで「サクラガイの展示」を実施。当日入館者先着100人にウミウシストラップまたはマグネットをプレゼント
- ②シェルストラップを作ろう!
 日 4月13日(土)の午前10時～午後4時
 ※材料が無くなり次第終了
 ¥ 100円(別途要入館料)
- ③甲子園浜の生きものウォッチング
 日 4月21日(日)正午～
 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
 ¥ 100円 定 40人。多数の場合抽選
 申 ハガキに催し名、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を書き、4月8日(必着)までに同館(〒662-0934西宮浜4丁目13-4)
- 9種のカタツムリが見られる! 「カタツムリウム」完成記念イベント
 日 5月2日(木・休)の午前10時半、午後1時半、3時～ 内 屋外での生息環境の観察や、粘土を使ったカタツムリ作りなど
 対 小学3年生以下は保護者同伴
 ¥ 100円(別途要入館料)
 定 各30人。多数の場合抽選
 申 ハガキに催し名、希望の部、住所、参加者全員の氏名・年齢、電話番号を書き、4月15日(必着)までに同館(〒662-0934西宮浜4丁目13-4)

★ダイナミックに絵の具まみれ! 野原いっぱい花を咲かそっ!

日 5月18日(土)の①午前10時半、②午後2時～
 会 市民会館
 内 大きな画用紙で野原をテーマに絵の具遊びをするアート体験
 対 ①1歳6カ月～3歳、②4歳～小学校入学前。いずれも保護者同伴
 ¥ 1人1500円
 定 各回15人。多数の場合抽選
 申・問 4月21日までに西宮市文化振興財団(33・3146)
 ※詳しくは同財団ホームページ(<http://www.nishi-bunka.or.jp/>)で確認を



★英語で遊ぼう!

日 4月24日(水)午前10時～
 会 安井市民館
 内 英語を使ったゲームや読み聞かせ
 対 2歳～小学校入学前の子と保護者
 ¥ 1家族500円
 定 あり
 申・問 日本語・教科学習支援CoCoCa(080・3847・0203…梅畑方)

★NIA地球っ子クラブ

日 5月～来年2月の土曜(9回)午前10時10分～
 会 西宮市国際交流協会
 内 国際理解ワークショップや外国人ゲストとの交流など
 対 小学2年生～6年生(2年生は保護者同伴)
 ¥ 3000円
 定 20人。多数の場合抽選(小学4年生～6年生優先)
 申 4月19日までに電話で同協会(32・8680)



芸術

★ティーンズ・フレッシュ・コンサート

日 4月5日(金)午後2時半～
 会 宝塚バガ・ホール
 問 県立西宮高校(52・0185)

★さくら夙川校サロンコンサート～岡原慎也ピアノリサイタル

日 4月17日(水)午後6時～
 対 小学生以上
 ¥ 2000円
 申・問 大阪音楽大学付属音楽院さくら夙川校(38・6630)

★シュペーテ四重奏団演奏会

日 4月27日(土)午後2時～
 会 カトリック芦屋教会(芦屋市)
 問 同団(73・1473…工藤方)

講座・講演会

★神戸女学院大学女性学インスティテュート 特別講演会

日 4月26日(金)午前10時35分～
 会 神戸女学院講堂
 内 テーマは「アメリカにおける女性とキリスト教～抑圧とエンパワメントの間」
 問 同大学(51・8545)

★子育てママのための大切なお金のはなし

日 4月11日、5月23日、6月20日の午前10時～。いずれも木曜
 会 市民会館
 内 ファイナンシャルプランナーによる子供に迷惑をかけないためのお金の話
 定 あり
 申・問 ミドリライフサービス(39・7701…久原方)

★中国語講座

日・内 いずれも土曜、20回シリーズ。4月13日開講▷初級コース…午後1時半～▷中級コース…午後3時20分～
 会 勤労会館など
 ¥ 各1万5000円
 申・問 西宮・紹興友好交流協会(初級:090・5678・9405…武村方、中級:22・8108…井口方)

★パソコンデビュー

日 いずれも4月17日～6月5日の水曜。8回シリーズ▷パソコン入門講座…午前10時～▷ワード応用…午後1時半～
 会 プレラにしのみや4階
 ¥ 各6800円 定 あり
 申・問 悠&遊ノートdeパソコンサークル(70・1803…野口方) ※原則パソコン持参。貸出は有料

★インターカレッジ西宮 働き方レクチャー

日 いずれも火曜午後6時半～。2回シリーズ▷5月21日…プロボノで社会を変える新しい働き方▷28日…働き方改革～日本の持続的成長にとって不可欠な人財の活躍
 会 大学交流センター ¥ 1500円
 定 100人。多数の場合抽選
 申 ハガキに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書き、5月7日(消印有効)までに同センター(〒663-8035北口町1-2-602 ☎69・3155)

催し

★自転車修理教室

日 4月20日(土)午前10時～
 会 リサイクルプラザ
 内 自転車のパンク修理を体験
 定 10人。多数の場合抽選
 申 往復ハガキに催し名、住所、氏名、電話番号を書き、4月6日(消印有効)までに同プラザ(〒662-0934西宮浜3丁目8 ☎22・6655) ※イベント開催時は修理コーナー利用不可

3月 健康づくりコラム
 ～保健師のひとりごと～

◆ 人生の3分の1を占める睡眠 ◆
 睡眠不足や睡眠の質の低下は、心身の健康状態にさまざまな影響を及ぼします。質の高い睡眠には睡眠促進作用を持つメラトニンというホルモン物質が重要な役割を果たします。メラトニンは昼間に明るい光を浴びることによって夜に分泌される量が増えますが、反対に夜に光を浴びてしまうと分泌が抑制されるため覚醒につながります。つまり、朝や日中は太陽光を浴びる量を増やし、夜は照明を暖色系にするなどで浴びる光量を減らすことが、質の高い睡眠につながります。また、パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイもメラトニンの分泌を抑制するため、就寝前は使用を控えるなど工夫してみてください。

秋山 保健師

問 保健所健康増進課(0798・26・3160)

あなたも仲間になってシルバーで働いてみませんか?
 もちろん男性も大歓迎!!
 SILVER Sp にしのみや
 女性会員募集中!!
 ヒロタ de うたごえ
 みんなで楽しく歌いましょう
 ●高齢者世帯や子育て世代の家事援助
 ●マンションの共用部や事務所の清掃
 ●スーパーの商品管理
 ●広報紙の配布
 …など、様々な仕事で女性が活躍中です。
 日時 毎月第4(火)午後2時から午後4時まで
 場所 広田山荘にて(大社町7-17)
 ご住所、お名前、お電話番号をご記入のうえ下記までお申込みください。参加費 200円

～毎月入会説明会実施中。まずはお電話でお問い合わせください～
 公益社団法人 西宮市シルバー人材センター
 住所:西宮市青木町2-5 TEL.0798-72-3461

★展示・ほろ酔いアートセレクション & ほろ酔いブックフェア

4月5日(金)~5月16日(木)の午前9時半~午後7時(土・日曜、祝・休日は6時まで)。

★展示&ブックフェア 『平成』を読みなおす

4月5日(金)~6月5日(水)の午前9時半~午後7時(土・日曜、祝・休日は6時まで)。

★ひろたのいちイロドリ

4月7日(日)の午前10時~午後3時。荒天の場合13日

★春咲縁日

4月13日(土)の午前11時~午後3時半

★4月から始まる! 公民館活用促進プロジェクト

下表のとおり 定あり

Table with 2 columns: Activity Name and Details. Includes '笑って元気! 笑いヨガ', 'わかりやすい! 生前贈与・相続セミナー', 'やってみよう! マクラメあみ', '子育てトーク&コーチング講座', '10代の子どもの心のコーチング'.

★西宮浜さくら祭

4月7日(日)の午前10時~午後3時。荒天中止

★西宮市シルバー人材センターの催し

下表のとおり 定あり

★スポーツ・アウトドア

★市民体育大会軟式野球大会の受付・抽選会

4月7日(日)の午前8時~午後3時

★ストレッチ教室(チケット制)

4月~来年3月の火曜午前9時15分、木曜午後0時15分~

★市民ジョグランサークル

4月20日(土)午後4時にリゾ鳴尾浜に集合

★市民ファミリーハイキング

4月21日(日)午前10時に大阪メトロ鶴見緑地駅に集合。

★クォーターテニス市民体育大会

5月4日(土・祝)午前9時~

★市民体育大会の卓球

5月2日(木・休)午前9時~

人事募集

★市の嘱託職員

下表のとおり。週4日30時間勤務。契約更新は65歳まで

- ①高齢福祉課での介護認定に関する業務
②難病患者の療養相談業務
③結核感染症予防対策業務
④保育所等における保健指導業務
⑤診療事業課での理学療法士業務
⑥水路不正使用にかかる指導等業務

健康・福祉

★身体障害者巡回(移動)相談会

4月19日(金)の午前9時~正午

肢体不自由者 あり

★要約筆記者養成講座 パソコンコース

5月14日~12月3日の火曜(29回) 午後1時半~

さくらFM (78.7メガヘルツ)で放送している市の提供番組を月替わりで紹介

西宮徹底解剖(4月分) 第1~4月曜午後8時半から30分間

704 にのみや 市広報番組 ケーブルテレビベコム 11ch 4月分

1日(月)~7日(日) にのみやトピックス... 市政情報や市内で行われたイベントなどを紹介

Advertisement for ELEGANO Senia Residence Nishinomiya. Includes details about the building, amenities, and a gallery event on 4/17, 4/23, and 4/26.

Advertisement for Nishinomiya Law Office. Located 2 minutes walk from JR Nishinomiya Station. Services include debt issues, inheritance, divorce, and traffic accidents. Contact: 0798-26-2726.

スクール・資格

★甲種防火管理新規講習

4月25日(木)・26日(金)の午前10時～。2回シリーズ
消防局 ¥5100円
あり
4月1日から消防局予防課(32・7316)

★ポリテクセンター兵庫(尼崎市)

6月開講分。組込みシステム技術科、ものづくり機械加工科、テクニカルメタルワーク科、電気・通信施工技術科

ハローワークに求職の申込をしている人など
あり
4月3日～5月7日にハローワーク
同センター(06・6431・7367)
あり

相談

★消費生活センター4月の相談会

9日(火)・23日(火)の午後1時～
借金(多重債務)相談。1組1時間以内。司法書士が対応
あり
同センター(64・0999)

消防テレホンサービス

0798-22-9999
4月1日～15日…救急講習会について、16日～30日…119番の通報要領について…病院情報…平日の午後5時(土曜は午前11時)～翌朝8時と日曜・祝日の24時間

西宮の魅力・情報を発信中!

2月から運用を開始しました!
LINE@
Facebook
Twitter
YouTube
子育てアプリみやハグ
デジタルアーカイブ
市の魅力やイベント情報などに加え、災害時には緊急情報を発信
市の取り組みや出来事を幅広く発信。災害時は迅速に情報を提供
イベントや行政情報を発信。災害時は迅速に情報を提供
市長会見や行政情報などを動画配信
親子で楽しめるイベントやお出かけスポットを手軽に検索。子育てのお役立ち情報をまとめたアプリ
市が所蔵する古写真や歴史資料などを「いつでも・どこでも・自由に」閲覧・利用できます

阪神7市1町「地方自治体」合同就職説明会

西宮市・尼崎市・芦屋市・伊丹市・宝塚市・川西市・三田市・猪名川町

市は2020年度採用に関する説明会を実施します。2部制の個別説明会形式。各自治体が求めている職員像や、今後の施策方針、近年の試験実績などを紹介する予定です。事前申込の上ご参加ください。

5/12(日)

第1部 10:30～13:00
第2部 14:00～16:30

@伊丹市立産業・情報センター

【対象】来年度以降受験を考えている人に限らず、家族・大学2年生の人など、どなたでも無料で参加可
【定員】各400人
【申込】3月25日から市のホームページ(ページ番号:42446624)の専用フォームへ
【問合せ】人事課(0798・35・3549)



↑こちらからも申込可

インフォメーション

◆市から

後期高齢者医療保険料 仮徴収額の決定

市は、4月から新たに後期高齢者医療制度の特別徴収(年金からの引き去り)を開始する人に、平成29年中の所得を基に仮徴収額を決定し、「仮徴収額決定通知書」を送付します。既に特別徴収している人については、2月の特別徴収額と同額を仮徴収します。ただし、4月以降の仮徴収額が変更になる人には、「仮徴収額変更決定通知書」を送付します(6月以降に変更になる人には、5月以降に送付)。なお、平成31年度保険料については、7月中旬に通知書を送付します。問合せは高齢者医療保険課(0798・35・3110)へ。

広告主を募集

市は、次の媒体の広告主を募集します=下表参照。

- ①貝類館発行冊子「海辺からのたより」
貝や西宮の自然等を紹介している冊子で、同館や各支所・公民館、市立小学校などで7月から1年間配布(4000部発行予定)
【広告料・募集枠数】1万円以上(税込み)・1枠
②にしのみや子育てガイド
子育て情報を一元化した情報誌で、母子健康手帳の交付時や小学校入学前の子がいる転入世帯へ7月から約1年間配布(1万3000部発行予定)
【掲載面・広告料】後ろから4ページ分。半ページ4万5000円以上・1ページ8万5000円以上(いずれも税込み)
※西宮市広告掲載要綱・基準に適合するものの中から、①は金額の最も高いところに、②は金額の高い順に、広告主を決定します

申込は必要書類を4月1日～15日(必着)に政策経営課(市役所本庁舎4階 ☎0798・35・3600)へ。持参も可。募集内容など詳しくは市のホームページ(ページ番号:11929102)をご確認ください。

労働相談の実施日時変更

4月1日から、労働相談の実施日時が火曜の午後3時～7時と第2・4土曜の午後1時～6時に変更となり、出張労働相談はなくなります。問合せは労政課(0798・35・5286)へ。

◆市収納代理金融機関・上下水道局 収納取扱金融機関の変更
4月1日から、「近畿大阪銀行」と「関西アーバン銀行」が合併し、「関西みらい銀行」となります。問合せは会計課(0798・35・3171)へ

◆水道事業検針・収納等業務の委託

4月1日から「第一環境株式会社」が水道事業検針・収納等業務を行います。業務担当者は、上下水道局発行の身分証明書を携帯しています。問合せは上下水道局電話受付センター(0798・32・2201、0797・61・1703、078・904・2481)へ
◆慰霊巡拝の参加者募集
対象は戦没者のご遺族。巡拝地域は、旧ソ連、中国東北地方、南方地域(フィリピン、東部ニューギニア、硫黄島など)。参加条件、日程、参加費、申込方法など問合せは地域共生推進課(0798・35・3032)へ

各種計画を策定 ~パブリックコメント結果も公表

市は、次の計画と、その策定にあたり実施した素案等に対するパブリックコメントの結果をあわせて公表します=下表参照(③の配布期間はパブリックコメントの結果のみ、計画は4月5日から)。各計画とパブリックコメントの結果は、いずれも各担当課、市役所本庁舎1階総合案内所横、各支所・市民サービスセンター、アクタ西宮ステーションで配布するほか、市のホームページにも掲載します。なお、②は学校教育課(市役所東館7階)、人権教育推進課(市役所東館8階)、各図書館・公民館、④⑤は各図書館・分室でも配布します。

Table with 4 columns: 計画名, HP(ページ番号), 配布期間, 担当課. Lists 6 plans including information, human rights, environment, and library plans.

各種委員を公募

市は、各種委員を公募します=下表参照。募集はいずれも2人。詳しくは各担当課で配布する募集要項または市のホームページをご覧ください。
【申込】所定の応募用紙、設定されたテーマの小論文を4月19日までに各担当課へ郵送(消印有効)かEメールを。持参も可
【選考】4月下旬以降(②は5月中旬)に面接予定。対象者には個別通知

Table with 2 columns: ①国民健康保険運営協議会, ②西宮市青少年問題協議会. Lists content, term, target, HP, and responsible departments.