

講座・イベント

市民参加とまちづくりフォーラム 「地域の課題を行動につなげる」

基調講演「市民協働のまちづくりをどう進めるか」や、市民活動に取り組んでいる加西市民のパネルディスカッション

講師・コーディネーター：松本誠さん（市民まちづくり研究所所長）
日時：9/11（土）13:30～16:30
場所：健康福祉会館
問合せ先：自治参画課 ☎ 8706

第4回がんばれ！おやじ講座

着こなし術&カラーコーディネート！秋のおしゃれを楽しもう。
講師：中村賢一さん（カラーコーディネーター）
日時：9/25（土）13:30～15:30
場所：アステアかさい3階 ライトスポーツスタジアム
申込締切：9/22（水）
申込先：北部公民館 ☎ 0103
男女共同参画センター ☎ 0105

「男性料理教室」参加者募集

第2回は「昼ごはんを作ろう」。手打ちうどんに挑戦！栄養士による健康講座もあります。第3回は11月、第4回は1月に予定しています。
日時：9/24（金）10:00～13:00
場所：アステアかさい3階 キッチンルーム・活動室
持ち物：エプロン、三角巾、タオル、布巾
参加費：500円（材料費込み）
共催：加西市いずみ会、国保健康課、自治参画課
申込先：男女共同参画センター ☎ 0105 FAX 1800

そば打ち教室（基礎コース）

そばの打ち方、そば粉の配合など体験コースよりも少し踏み込んだ内容を学習します。（若干名募集）
日時：毎月第3土曜日
9:30～12:30（9/18から全7回）
場所：北部公民館
材料費：1回1,200円
持ち物：エプロン、三角巾、タッパー（20cm×16cm×4cm）
申込先：北部公民館 ☎ 0103

中央公民館からのお知らせ

■村上貴美子先生の「旬彩栄養塾」旬の食材賢く選び、簡単調理で季節を健康に。
日時・内容：10:00～13:00
第1回 9/17（金）「サツマイモの葉捨ててませんか？葉・茎・芋まるごと食べて元気な腸づくり！」
第2回 11/19（金）「里芋のぬめり捨ててませんか？上手に使う生活習慣病改善！」
第3回 H23.1/21（金）「大根の皮捨ててませんか？皮と葉も食べ方次第で風邪予防！」
場所：市民会館料理教室
講師：村上貴美子さん（食育・料理教室講師）
材料費：1回500円
定員：36名
受付：8/16（月）から先着順
■チャレンジ講座 青加会（日本画）公民館の登録グループ活動を、あなたも体験してみませんか？今回は日本画です。色紙に岩絵具を使って製作していただきます。※道具等はグループで準備いたします。
日時：9/9（木）13:30～16:30
場所：市民会館視聴覚室
参加費：無料

上記申込先：中央公民館 ☎ 2151

「エコでお洗濯」講座

お洗濯の仕方を身につけ、お気に入りの一着をご自分で洗ってみませんか？（全6回講座）
日時：初回9/2（木）13:30～15:00（9、10、11月の第1・3木曜日）
場所：北部公民館料理教室
講師：高見明美さん（クリーニング業）
定員：10名（申込多数の場合は抽選）
締切：8/25（水）
初回持ち物：大きめの洗面器、汚れたシャツ、ブラウス、固歯歯ブラシ、へら、フェイスタオル
申込先：北部公民館 ☎ 0103

そば打ち教室生募集（若干名）

ひと通り打てるように基礎を学びます。目標は家族のために「自分で打った年越しそば」を。
日時：毎月第3金曜日
19:00～21:45（9/17から全7回）
材料費：1回1,200円
申込先：南部公民館 ☎ 0041

市民会館からのお知らせ

■シネマかさい2010
「RAILWAYS 49歳で電車の運転士になった男の物語」
日時：9/5（日）
①10:00～②14:00～③18:00～
場所：市民会館 文化ホール
入場料：全席自由700円
※当日300円増、友の会会員10%引
【チケット発売先】市民会館、地域交流センター、各公民館ほか
問合せ：市民会館 ☎ 0160

加西市地域における 難聴者等の集い

聞こえないって何？聞こえないって学ぼう！中途失聴・難聴者は「聞こえない」ということで人間関係を損ないやすく、日常の色々な場面で挫折感を味わったり、必要な情報の入手が難しく仲間や障がい者団体の存在も知らず過ごしている方もいると思われます。そうした難聴者等が集い、情報を共有し、社会参加への新たな一歩となるよう「難聴者等の集い」を開催します。
日時：9/5（日）13:00～16:00
場所：アステアかさい3階地域交流センター
主催：NPO法人兵庫県難聴者福祉協会
参加料：無料
問合せ：社会福祉課 ☎ 8725

精神保健福祉ボランティア 養成講座

精神障がいの理解とボランティア。誰でもなりうる「うつ病」などの心の病気についての学習や精神障がい者との交流を通して、精神障がいを正しく理解し地域で活躍するボランティアを目指して下さる方を対象にした講座を開催します。数少ないこの機会にぜひお申し込み下さい。
日時：10/1（金）、7（木）、15（金）、22（金）計4回 13:30～15:30（10/7のみ14:00～16:00）
場所：加西市健康福祉会館
定員：先着40名
受講料：無料
申込締切：9/21（火）まで
主催：加西市社会福祉協議会、加西市、加西市障害者（児）相談支援センター、加東健康福祉事務所
申込先：加西市社会福祉協議会 ☎ 8133

エコカーでいこか～！エコ カースタンプラリー 2010 in 加古川流域 参加者募集

ハイブリッド車を使用し、加古川流域の名所旧跡を巡るコースをいかに低燃費で走行できるかを競います。
日程：9/26（日）
受付8:00～、スタート10:00～
場所：市役所駐車場（スタート、ゴール）
定員：70台まで
参加クラス：
ミディクラス（総排気量2,000cc未満、プリウス、インサイト等）
ハイクラス（総排気量2,000cc以上、クラウン、エスティマ等）
参加費：1台1,500円
主催：地球温暖化対策加古川流域協議会
申込締切：9/21（火）まで
問合せ：同事務局（市役所環境創造課内） ☎ 8716

おなかすつきり シェイプアップ教室

運動・食事等のやせるコツを学び健康的にシェイプアップしてみませんか？保健師、運動指導員、管理栄養士がサポート。シェイプアップのための効果的な運動実践、食事チェックなどを行います。
日時：10:00～11:30
（初回のみ9:30から）9回コース
9/27（月）、10/4（月）、10/18（月）、10/25（月）、11/8（月）、11/15（月）、11/29（月）、12/6（月）、12/13（月）
場所：健康増進センター
定員：先着15名
対象：40～64歳でBMIがおおむね25以上で、ほぼ毎回参加できる方。ただし、高血圧、心臓病、整形外科疾患等で医師に運動を禁止されている方は除きます。
※BMIの計算方法＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
申込開始：8/23（月）から
申込先：国保健康課 ☎ 8723



ひょうご出前環境教室 親子CHALLENGEソーラー工作

太陽のエネルギーで動くソーラーカーやソーラーオルゴールを作ってみよう！
日時：9/26（日）10:00～12:00
場所：加西市役所1階多目的ホール
対象：小学生（複数可）と、その保護者
参加費：1,200円（工作キット一組）
定員：先着15組
申込：電話、FAX又はメールにて下記まで
申込先：加西市バイオマス地域協議会事務局（環境創造課内）
☎ 8716 FAX 6269
kankyo@city.kasai.lg.jp

第18回 加西市史を読む会 中世6 鎌倉幕府政権の浸透

今回は、鎌倉幕府が東播磨で行った政策からさかのぼり、浮かび上がった清盛が描いた「福原京構想」と播磨の関係を探ります。また、加西にゆかりのある平家の重要人物「平頼盛」の足跡をたどりつつ、源平合戦の戦後処理の様子をみていきます。
日時：8/21（土）10:30～12:00
会場：アステアかさい3階集会所
定員：会場にて先着60名
参加費：200円※加西市史購入者は無料
問合せ先：市史編集室 ☎ 0161

ひょうご絵本フォーラム 「絵本がつなぐ心と心」

すぐれた絵本文化を伝承し、ひょうごの未来を担う子どもたちの夢と想像力を育む「ひょうご絵本フォーラム」を開催します。
日時：9/7（火）10:00～12:00
場所：善防公民館 多目的ホール
内容：絵本作家永田萌さんの講演他
定員：150名（要予約）
参加費：無料
申込先：北播磨県民局加東健康福祉事務所まちの子育てひろば
☎ 0795-42-9355

ねひめキッズからのお知らせ

■歌ってあそぼう！
県民局より「うたのおねえさん」が来られます。お楽しみ！
日時：9/16（木）11:00～12:00
■家庭教育講座③
「伸びようとする子どもの心を育てましょう」をテーマにしたお話があります。希望の方は託児もします。お子さん連れでお待ちしております。おばあちゃんも大歓迎！
日時：9/2（木）11:00～12:00
■3歳さんおいでおいで！
対象児：H18.4月～H20.3月生まれ
日時：毎週月曜日 13:30～14:30
■わいわいひろば
双子ちゃん・三つ子ちゃんのお母さん、妊婦さんも一緒にお話しましょう。
日時：9/22（水）10:30～11:30
＜まちの子育てひろば応援団から＞
■すくすくひろば+かんがるーひろば
お子さんの身体測定をします。妊婦さんもお話しましょう！
※当日、ベビーマッサージもあります。申し込みはねひめキッズまで。
日時：9/21（火）10:30～11:30
対象：第一子の親子または初めて参加の方でハイハイまでの乳児
定員：先着10組
参加費：100円
申込開始：8/25（水）から

上記問合せ先：ねひめキッズ ☎ 5710
開園日時：月～土 10:00～15:00
登録、利用料は不要。※9/1（水）園内大掃除のため臨時休園します。

簿記教室開催のご案内

日時：9/1、8、15、22、29、10/6（毎週水曜日全6回）13:30～15:30
場所：社納税協会2階会議室
講師：柳瀬誠之さん（税理士）
定員：先着24名
受講料：社納税協会会員無料、非会員3,000円（テキスト代含む）
申込締切：8/30（月）まで
申込先：社納税協会
☎ 0795-42-0360 FAX 0795-42-4449

もうちょっとはつきりくつきり見たい
コントラスト感度が低下しがちな方に快適な視界をご提案
HOYAキャリアカラーは3色3濃度
（店頭の見本でお試し下さい）
目を大切にされているあなたに……メガネをいっしょに持つようお使いいただくためにフレーム調整、クリーニングをサービスしております。
がさいよしだ時計店
営業時間 10:00～20:00
定休日 第3木曜日
加西市北条町北条28-1 アステアかさい2Fエレベーター前 TEL0790-42-2637

アフラック
（アメリカンファミリー生命保険会社）
新発売
見直してください あなたの暮らしの保障
浜本保険株式会社
〒675-2311 加西市北条町横尾313-1
TEL:0790-42-1223 FAX:0790-43-1205 まねねこダング