

講座・イベント

第44回市民駅伝競走大会

日時: 1/16 (土) ※雨天1/17 (日)
開会式: 8:30 競技開始9:00
場所: 善防中学校周辺コース
参加資格: 市内に居住、勤務、通学している方
チーム編成: 5人で1チーム
 ・一般の部(中学生以上で編成したチーム※男女不問) 総距離10.6km
 ・壮年の部(30歳以上で編成したチーム※男女不問) 総距離8.9km
 ・女子の部(中学生以上の女子で編成したチーム) 総距離8.9km
参加費: 中学生の選手が3人以上のチーム 1,500円、16歳以上が3人以上のチーム 2,000円
申込締切: 1/7 (木) 必着
申込先: 〒675-2223 加西市三口町740 加西市陸上競技協会 稲岡進 ☎④2077



マジシャン MASA のマジックショー

驚きと不思議に包まれた本格的なマジックを間近で。
日時: 3/27 (日) 14:30 ~
料金: 700円 ペア券 1,000円 ※3歳以下無料
場所・申込先: 市民会館 ☎④0160



うれしの学園生涯大学学友会 加西支部「ふれあい作品展」

絵画、書道、写真、陶芸、手芸など約150点を展示。会員79人の日頃の学習成果を発表します。
日時: 1/22 (金) 13:00 ~ 17:00
 23 (土) 9:00 ~ 17:00
 24 (日) 9:00 ~ 16:00
場所: アステリアかさい3階交流プラザ
問合せ先: 同会(荒木) ☎④2482

こころのサポーター養成講座 (ゲートキーパー研修)

話を聞いてもらって気持ちが軽くなったことはありませんか。「聴き方」のコツを学ぶことで身の周りの誰かを支える力を身につけましょう。
日時: 2/3 (水)、3/16 (水) 13:30 ~ 15:30 ※全2回
場所: 健康福祉会館2階 研修室1
講師: 竹田伸子さん(臨床心理士、大阪彩都心理センター代表)
対象: 2回とも受講できる方
定員: 先着30人程度
参加費: 無料
申込先: 福祉企画課 ☎④8724

みんなでつなぐ加西のきずな 第17回ボランティアのつどい

日時: 1/23 (土) 9:30 ~ 14:00
場所: 健康福祉会館
内容: 市内の小中高生やボランティア活動者による体験発表、講演「被災地ライブを経て笑顔を届ける」(講師/書道シンガーソングライター友近890(トモチカヤクン))、朗読・点字・手話などの体験スタンプラリー、福祉団体によるバザー ※カレーやたこ焼きなどの炊き出しもあります(有料)。
問合せ先: 社会福祉協議会地域福祉課 ☎④8133

ちびっこのためのヴィッセル神戸サッカークリニック

ヴィッセル神戸サッカースクールコーチの指導で、優しく楽しくボールを蹴りましょう。

日時: 2/7 (日) 13:00 ~ 15:00
 ※雨天決行
場所: 多目的グラウンド
 ※荒天時は勤労者体育センター



内容: ウォーミングアップ & アイスブレイク、トレーニング、エキシビジョンマッチ

対象: 4歳~小学2年生の子どもとその親※子どものみの参加可
定員: 先着30組 **参加費:** 無料
持ち物: シューズ(スパイクは不可)、ボール、飲み物、着替え
申込: 件名を「ヴィッセルサッカー教室応募」とし①代表者と参加者の氏名(ふりがな)②年齢(学年)③住所④メールアドレス⑤電話番号を明記して、メールで申し込みください。
 ※迷惑メール設定をされている方は、ドメイン@city.kasai.lg.jpを受信できるようにしてください。
 ※申込後、「受付完了メール」の返信をします。3日以上経っても届かない場合は、ご連絡をお願いします。
募集期間: 1/7 (木) ~
申込先: 文化・観光・スポーツ課 ☎④8773 bunka@city.kasai.lg.jp

障がい者の社会参加を支援 体操講座「楽しくストレッチ」

どなたでも参加できます。
日時: 2/7 (日) 10:00 ~ 11:30
場所: 市民会館3階遊戯室 ※文化ホール改修工事のため、市役所南側駐車場、駐輪場を利用ください。
講師: 大崎富美さん
定員: 先着25人
参加費: 無料
持ち物: タオル、運動できる軽装
募集期間: 1/30 (土) まで
申込先: 加西聴覚障害者協会 FAX④3337

加西市史を読む会

■近世「近世加西地域の経済①-酒造と綿作-」

江戸時代の加西は河川舟運はもとより、いくつもの街道が通り、陸上交通も開けていました。そのため酒造や綿業、絞油業が展開し、紙すきの流通、大工・木挽などをはじめとした諸職業の展開も見られました。酒造と綿作を取り上げ、経営規模や生産について見ていきます。

日時：1/9 (土) 10:30～12:00
場所：アステシアかさい3階集会室
講師：生涯学習課職員
定員：先着60人
参加費：無料
問合せ先：生涯学習課市史文化財係 ☎④ 4401

千石コレクション 「古代中国鏡の至宝Ⅱ」

千石唯司さん(別所町)が寄贈・寄託された、古代中国鏡コレクションの一部(約40面)を特別に公開します。また、県立フラワーセンター内で展示施設の整備を進めています。
期間：1/5(火)～24(日) 9:30～17:00 ※入場は16:30まで
場所：県立考古博物館(播磨町)
観覧料：大人210円、大学生150円、高校生100円、中学生以下無料
問合せ先：県立考古博物館 ☎ 079-437-5589

薪用原木の玉切り会

次年の冬に向けて、薪の確保と健康作りをかねて、チェーンソーによる原木の玉切りをしませんか。
日時：3/6(日) 9:00～
場所：善防公民館
定員：15組※多数の場合は抽選
参加費：1組5,000円(原木代と保険料)
分配量：軽トラック1杯分相当の玉切り原木(カシ・クヌギなど)
持ち物：チェーンソー、安全な服装
募集期間：1/29(金)
申込先：環境課 ☎④ 8716

公民館からのお知らせ

■善防公民館「なつかしの正月遊び」

名人と一緒にスタンプラリーを楽しみましょう。賞品もあります。今年は、遊びの種類が増えました。

日時：1/24(日) 9:30～11:30 雨天決行
内容：凧あげ、竹馬、こままわし、けん玉、めんこ、羽根つき、福わらい、お手玉、くじ引き(ハズレなし)、射的、ポン菓子、わた菓子、琴演奏と体験
場所・問合せ先：善防公民館 ☎④ 2643



■南部公民館「作ってみよう! 手作り調味料 第3弾」

醤油以前に古くから伝わる万能調味料「煎り酒」作りに挑戦します。食材本来の味を引き立てるので、刺身や煮物、いろいろな料理と相性抜群です。加西の地酒を使って作ります。

日時：1/28(木) 13:30～15:00 **参加費**：1,300円(材料費含む)
講師：富永しのぶ准教授(兵庫大学健康学部 栄養マネジメント学科)
定員：先着20人 **募集期間**：1/5(火)～
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、布巾、タオル
場所・申込先：南部公民館 ☎ & FAX④ 0041

■北部公民館「干支(猿)置物づくり」

日時：1/30(土) 9:30～11:30 **講師**：森田妙子さん
参加費：500円(材料費含む) **定員**：先着16人
場所・申込先：北部公民館 ☎④ 0103

ふるさと再発見ハイキング

■絶景の道を歩こう「善防山・笠松山(加西アルプス)縦走ハイク」

「新日本歩く道紀行100選」絶景の道に認定された善防山～笠松山の縦走路。250mと標高は低いですが、岩場あり、鎖場あり、絶景ありと、登山が楽しめます。



日時：1/24(日) 9:10～14:30
 ※雨天中止
集合場所：観光案内所(北条町駅)
 ※善防公民館玄関に10時でも可
コース：約4km(北条町駅～北条鉄道～播磨下里駅～善防公民館～善防山～笠松山～善防公民館～播磨下里駅～北条鉄道～北条町駅)
参加費：300円(保険代等)
 ※北条鉄道往復運賃が別途必要。昼食は各自で用意してください。
主催：歴史街道ボランティアガイド、観光まちづくり協会
申込先：観光案内所 ☎④ 8823

こころとカラダの元気教室

心身の健康づくりを学び、自立した豊かな生活を送るきっかけづくりと一緒にしてみませんか。脳の活性化に効果的な「いきいきサルビア体操」、筋力アップに効果的な「いきいき百歳体操」にも取り組みます。

日時：1/20～2/24の毎週水曜日 10:00～11:30 ※全6回
場所：健康福祉会館
内容：各回介護予防体操。1/27は「バランス食について」、2/3は「こころの健康づくり」、2/10は「お口の健康づくり」の講座もあります。
対象：65歳以上の方(これまでに脳血管疾患、心疾患で治療を受けたことがない方、運動禁忌でない方)
定員：先着10人
参加費：無料
持ち物：飲み物、運動のできる服装・靴、筆記用具
募集期間：1/5(火)～15(金)
申込先：長寿介護課 ☎④ 8728