

## 公民館からのお知らせ

### ■中央公民館「ノルディック・ウォーク講座」

ポールを使って歩きます。運動を始めたいと思っている方や健康づくりを目指す方など、幅広い年齢層に楽しんでいただけるスポーツ講座です。

日時：① 10/13～H29.2/9までの第2木曜日 13:30～15:30

② 10/27～H29.2/23までの第4木曜日 9:30～11:30

※①②共に全5回 場所：市民会館周辺で活動 定員：各5人

受講料：1,500円(5回分) ※ポールレンタル可(1回500円)

持ち物：ウォーキングシューズ(運動靴可)、帽子、タオル、飲み物、ノルディック専用ポール ※リュックかポーチ等、歩きやすい服装で

募集期間：9/29(木)まで

申込先：中央公民館 ☎ 42-2151 FAX 42-1453



### ■北部公民館「心あたたまる手作り雑貨教室」

刺し子のふきんやティッシュケースカバー、ちぎり絵、マフラーなど、暮らしに身近な物を作ります。

日時：10/4、11/1、12/6、1/10、2/7の全5回。曜日は火曜日で、時間は9:30～11:30。 定員：先着20人※託児あり

受講料：1,500円(5回分) ※材料費別途必要 持ち物：裁縫セット

場所・申込先：北部公民館 ☎ 45-0103

## 秋彼岸万灯会

宗教・宗派を超えた法要です。

日時：10/1(土) 16:20～

※雨天は10/2(日)に延期

場所：楽法寺(北条町横尾)

内容：北条保育園鼓隊演奏、加西児童合唱団さるびあっ子や北条中学校吹奏楽部による演奏など

問合せ先：楽法寺 ☎ 42-0293

## 加西市史を読む会

### ■近世「近世加西地域の経済③—諸職・諸商売と舟運—」

江戸時代の加西地域は諸商品の生産・流通だけでなく、さまざまな業種にたずさわる職人や商人が存在しました。加西の職人・商人の姿、流通に欠かせなかった舟運について見ていきます。

日時：9/3(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 ☎ 42-4401

## 講演会「ここ一番で私が実力を発揮できた理由」

日時：11/10(木) 18:30～20:00

場所：健康福祉会館

講師：小林祐梨子さん(北京オリンピック日本代表女子陸上選手)

定員：先着446人 入場：無料

募集期間：9/30(金)まで

申込先：社納税協会 ☎ 0795-42-0360 FAX 0795-42-4449

## スポーツ大会の結果

### ■野球(優勝チーム)

●県都市対抗/伊東電機

●播但選抜学童/九会

●加古川市長旗学童/北条

### ■加西市民バウンドテニス大会(7/10、善防公民館)

ラリー戦/1位 レインボーⅡ

団体ダブルス/1位 レインボーⅡ

### ■グラウンド・ゴルフすぱーく加西杯(7/28、すぱーく加西)

1位 寺尾利子 2位 仲井満男

問合せ先：文化・観光・スポーツ課 ☎ 42-8773

## 家族介護教室「リフレッシュしながら、らくらく介護」

介護に役立つ技術の習得や介護者のリフレッシュの場です。

■第1回「認知症の気持ちを理解する」

日時：10/28(金) 13:30～15:00

■第2回「介護について語り合う茶話会」

日時：11/18(金) 13:30～15:00

■第3回「おうちで気持ちよく！訪問入浴ってどんなこと～入浴の大切さを知って、訪問入浴を疑似体験しよう～」

日時：12/22(木) 13:30～15:00

■第4回「介護保険制度の概要」

日時：H29.1/20(金) 13:30～15:00

場所：健康福祉会館

対象：現在介護をされている方、介護に関心のある方

定員：30人 ※各回のみ参加も可

参加費：無料

申込先：加西市社会福祉協議会

☎ 43-0361

## かさい♥しあわせ♥交流会(第4回)

■だれもがしあわせに暮らせる街にへんしーん！ in 加西～地域福祉の先進地事例より(大阪府豊中市)～長生きと共に、誰もが認知症になるかもしれない時代です。認知症の人、家族も、周りの人たちの「あったか～い声かけ・やさしい見守り・さりげないサポート」を待っておられます。認知症になっても、加西市で暮らし、市民参加のみんなが“しあわせ”と感じられる加西市にしませんか。

日時：9/29(木) 15:00～17:00

場所：市役所1階多目的ホール

講師：津田美和子さん(居宅介護支援事業所エンゼルみわちゃん)

対象：福祉等専門職・行政職・加西市でしあわせに暮らしたい方

企画・協働：居宅介護支援事業所エンゼルみわちゃん

問合せ先：福祉企画課 ☎ 42-8724

## ふるさと再発見ハイキング

### ■河内城址と六処神社を訪ねて

河内城は、赤松氏が播磨に君臨していた時には、北播磨の要所として存在していました。また、記念木のあつた六処神社も見学します。

**日時**：9/29 (木) 8:50 ~ 12:00

※雨天中止

**集合場所**：北部公民館東側駐車場

**参加費**：300円 (保険代等)

**コース (約3km)**：北部公民館→六処神社→河内城址→北部公民館

**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 ☎ 42-8823

※当日参加も可能です。

## 加西風土記の里ウォーク

### ■謎多き加西の古井戸散策コース

水を汲みに来た女性が吸い込まれたとされる井戸など、さまざまないわれのある3つの井戸を巡ります。

**日時**：9/22 (木) 10:40 ~

**集合場所**：北条町駅

**参加費**：無料 ※昼食持参

**コース (約11.5km)**：北条町駅→乳の井戸→修布の井戸→ホームチベの井戸→北条町駅

**主催**：神鉄コミュニケーションズ、観光まちづくり協会

**問合せ先**：観光案内所 ☎ 42-8823

## バウンドテニス体験教室

ルールはテニスとほぼ同じで、競技スペースはテニスの1/6。テニスの経験も老若男女も関係なく、誰もが楽しめる生涯スポーツです。

**日時**：10/5 (水)、12 (水)、19 (水) 20:00 ~ 21:30

**場所**：善防公民館 **参加費**：無料

**持ち物**：体育館シューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装

※道具は無料で貸し出します。

**募集期間**：9/30 (金) まで

※当日参加も可

**申込先**：加西市バウンドテニス協会 (田尻) ☎ 48-2274

## 第5回 加西まち活ゆめ広場

市民が主体的に活動し、まちづくりに参加するまち。加西がそんな魅力的なまちになるため、市民が学び、交流する場です。自分でもできるまちとの関わり方を考えてみませんか。



若狭さん

**テーマ**：地元自慢で街を楽しむ9つの方法とパネルクイズで遊ぼう

**ゲスト**：若狭健作さん (㈱地域環境計画研究所)

**日時**：9/30 (金) 18:30 ~ 20:30 ゲストトーク  
20:30 ~ 21:30 交流会

**場所**：ええもん王国 (北条町横尾 473-1) **募集期間**：9/27 (火) まで

**参加費**：ゲストトークは無料。交流会は1,000円 (軽食有)。

**申込先**：観光まちづくり協会 ☎ 42-8715 kanko@city.kasai.lg.jp

## フットサルアカデミー 2016 秋

プロフットサルチーム「デウソン神戸」の選手による指導で、本物のフットサルを楽しもう。

**日時**：9/28 ~ 11/16 の毎週水曜日 (全8回) キッズ 17:00 ~ 18:30

大人 19:30 ~ 21:00 ※小雨決行

**場所**：多目的グラウンド

**クラス**：キッズ/小学1~3年生

大人/16歳以上 (高校生可)

**定員**：各クラス先着50人

**参加費**：無料

**申込**：住所・氏名・電話番号を明記し、メール (bunka@city.kasai.lg.jp) で申し込みしてください。

※申込後、3日以上たっても「受付完了メール」の返信が届かない場合は、電話でお問い合わせください。

**問合せ先**：文化・観光・スポーツ課 ☎ 42-8773

## 全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

高齢者や障がい者をめぐるさまざまな人権問題について、時間を延長して電話相談をお受けします。相談は無料、秘密は厳守します。

**日時**

9/5 (月) ~ 9 (金) 8:30 ~ 19:00

9/10 (土)、11 (日) 10:00 ~ 17:00

**電話番号**：0570-003-110 (全国共通ナビダイヤル)

**相談担当者**：人権擁護委員、法務局職員

**問合せ先**：神戸地方法務局人権擁護課 ☎ 078-392-1821

## 市民養老金を支給します

満88歳の方に、長寿をお祝いして市民養老金を支給します。100歳の方については、今年度から誕生日の月に市長が訪問し、祝状と祝金をお渡ししています。



**支給対象者** 満88歳 (S2.9/17 ~ S4.4/1) ※9月1日現在で加西市に住所を有すること

**支給額**：5,000円

**支給方法**：区長様等を通じて、または口座振込で支給します。

**問合せ先**：長寿介護課 ☎ 42-8728

## くらし

### がいこくじんのためのむりょうそうだんかい

日本での生活で困っていることや分からないことをそうだんできます。

**日時**：9/11 (日) 13:00 ~ 16:00

**場所**：アスティアかさい3階交流室

**対応言語**：中国語、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語

**申込先**：NPO法人ねひめカレッジ ☎ 080-4705-7122