

三田市通讯中文版 三田市政府消息 1月

三田市公共会堂中心 〒669-1528 三田市駅前町2-1 キッピーモール6階
电话：079-559-5023 / 传真：079-563-8001 / E-mail: machizukuri_u@city.sanda.lg.jp

世界あれこれミニトーク～モロッコの学校へ行ってきました～

青年海外協力隊地域開発プログラムでモロッコへ行った、小学校の先生・横山真澄さんのお話です。モロッコってどんな国？モロッコの小学校ではどんな教育をしているの？ さあ！モロッコ旅行へ出発！

1月11日～23日は写真展も行います。
■1月20日(日)10時30分～12時 ■場所：まちづくり協働センター ■入場無料 ■申込：先着30名
【申込・問合せ】国際交流プラザ ☎079-559-5164
FAX 079-559-5173 Mail: kokusai-plaza@kippy-de.net

英語・中国語による絵本の読み聞かせ「とんとんひろば」

日本人、外国人どなたでも参加できます。参加費無料。先着親子15組 ■日時：1月8日(火)11時～11時30分

■場所：まちづくり協働センター 幼児室
【申込・問合せ】国際交流プラザ ☎ 079-559-5164
FAX 079-559-5173 Mail:kokusai-plaza@kippy-de.net

韓国語で作る家庭料理

韓国語を使って、韓国の家庭料理を作ります。

■日時：1月15日(火)10:30～13:30
■場所：まちづくり協働センター
■定員：15人(先着順)
■参加費：1,500円 ■講師：崔慶淑(チェ・ケイスク)さん
■受付開始：1月4日(金)～
【申込・問合せ】三田市国際交流協会 ☎ 079-559-5164 (電話のみ受付) 10～17時 木曜休



人形劇がやってくる

■日時：1月19日(土)11時～12時
■場所：三田市立図書館本館
■出演：おはなし集団「だっこ座」
■定員：先着100人 ■申込：不要(直接ご来場ください)
【申込・問合せ】三田市立図書館本館 ☎ 079-562-7300 FAX 079-562-7301



世界的各種情報紹介 ～访问摩洛哥的学校～

通过青年海外合作队地域开发计划访问摩洛哥的小学老师横山真澄女士来讲话。摩洛哥是什么样的国家？摩洛哥的老师怎么教育小学生呢？好！我们一起去摩洛哥旅行吧！



从1月11日到23日之间同时进行照片展。■1月20日(星期日)10:30～12:00
■地点：三田市公共会堂中心 ■入场免费
■报名：先到30名 【报名・问讯处】国际交流 Plaza ☎079-559-5164 FAX 079-559-5173
Mail:kokusai-plaza@kippy-de.net

用英文、中文念图画书给孩子听「囃囃广场」

不管日本人还是外国人谁都可以免费参加。限于先到的父母和子女15组。

■日期：1月8日(星期二) 11:00～11:30
■地点：三田市公共会堂中心 幼児室
【报名・问讯处】国际交流 Plaza ☎ 079-559-5164
FAX 079-559-5173 Mail:kokusai-plaza@kippy-de.net



用韩语做的家常菜

用韩语做韩国家常菜。

■日期：1月15日(星期二)10:30～13:30
■地点：三田市公共会堂中心 ■定员：15名(先到先得)
■参加费：1,500日元 ■讲师：崔庆淑女士
■报名：从1月4日(星期五)起开始报名
【报名・问讯处】三田市国际交流协会 ☎ 079-559-5164 (限于电话报名)10:00～17:00 每星期四休息

木偶剧要来到三田市了!

■日期：1月19日(星期六) 11:00～12:00
■地点：三田市立图书馆本馆
■出演：讲话集团「Dakko座」
■定员：先到100名
■报名：不需(直接到场)
【报名・问讯处】三田市立图书馆本馆 ☎ 079-562-7300 FAX 079-562-7301



灾害时的紧急信息避难信息等，向您的手机邮件提供及时正确的讯息。

在“兵庫防災网(Hyogo Emergency net)”上赶快登记吧。http://bosai.net/e/ (英, 中, 韩, 葡, 越)

就労支援講座 ～Excel 2010初級講座～

再就職に必須なスキルであるパソコン。中でも「Excel」はどんな会社や業種でも使われており、起業を考える人にも必須のスキルです。Excelの基礎を学びながら、自分の働く「時間」を見直し、管理術を身につけ、就職・起業・スキルアップへの第一歩を踏み出しましょう。

Table with 3 columns: Date, Topic, and Instructor. Topics include 'Excel 初級1回目 基本操作と表作成', '自分の働く時間を管理しよう～時間割作り～', 'Excel 初級2回目 自分の時間割を表にしよう・管理しよう', and 'Excel 初級3回目 関数とグラフ作成'.

■対象：就労や起業のためのスキルアップとしてパソコン活用を検討されている、60歳くらいまでの人で、パソコンの基本操作ができ、4回とも参加できる人

■受講料：無料 ■定員：10名 ■申込方法：下記までお問い合わせください。(応募者が多い場合は抽選)

■締切：1月20日(日)

【申込・問合せ】人权・男女共同参画プラザ

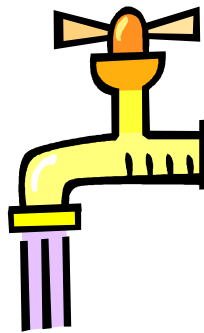
三田市駅前町2-1 ☎ 079-559-5163 FAX 079-563-8001

水道管の凍結にご注意を！

★凍結を防ぐ方法

① 湯わかし器、給湯器の場合は寝る前に水を抜き、冷え込みそうな夜には浴そうなどに少しずつ水を出しておきましょう。

② むき出しの水道管などの場合は、保温材を巻き防水テープを巻き上げましょう。また、タオルや布を水道管に巻きつけるのも効果的です。



★凍結してしまったら。

① 自然に溶けるのを待ちましょう。

② どうしても早く溶かしたい時は、凍結した部分にタオルなどをかけ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけましょう。なお、直接、熱湯をかけると水道管が破裂することがあるので注意してください。

【問合せ】上水道課 ☎079-559-5159 FAX 079-562-0810

就業支援講座 ～Excel 2010 初級講座～

操作电脑的技术能力是再就业时的必要条件。其中这「Excel」就是由大多数公司或行业都使用，并且对于想创业的人必要的技术。通过学习 Excel 的基础，重新考虑自己的工作「时间」，学好管理时间技术，迈出就业、创业、提高自己技术程度的第一步。



Table with 2 columns: Date and Topic. Topics include 'Excel 初級 第一回 基本操作和表格制作', '管理自己的工作时间～作息时间表制作～', 'Excel 初級 第二回 制作自己的作息时间表, 好好地管理', and 'Excel 初級 第三回 函数和图表制作'.

■対象：为就业和创业而想提高自己的电脑技术，限于最高年龄为60岁左右，已经会做电脑的基本操作，上列4次的讲座都能参加的人 ■学费：免费

■定员：10名 ■报名方式：请向下列询问。(如报名者超过预定人数，以抽检决定)

■报名截止日：1月20日(星期日)

【报名・问讯处】人权・男女共同参画 Plaza 三田市駅前町2-1 ☎ 079-559-5163 FAX 079-563-8001

要注意自来水管的结冰！

★预防结冰的方法

① 临睡前可将自动烧水器或供给热水器的水放掉。在晚上特别严寒天气时，可将浴室里的水龙头拧开一点，以使自来水不易结冰。

② 如有露出的自来水管，先加上保温材料然后缠上防水胶带。另外，缠上毛巾及布头或其一也会有效。

★已结冰时

① 等待自然解冻。② 想赶快解冻时，用毛巾等把结冰的部分盖住，往它上慢慢浇温水。此时，如直接浇热水，会有破裂自来水管的危险性，要注意。

【问讯处】上水道科 ☎079-559-5159 FAX 079-562-0810



グループ相談会「コラージュで自己表現」

コラージュは雑誌やパンフレットを切り抜き、台紙に糊で貼りつけます。言葉にできないあなたの気持ちをコラージュづくりをとおして表現してみませんか。

みませんか。

■日時：2月1日(金) 8日(金)

15日(金) 22日(金) 10:30~12:30

■対象：女性 ■定員10名

(先着順)

■受講料：無料

■場所：まちづくり協働センター

■申込：TEL・FAX・ハガキで下記まで。一時保育あり(定員10名先着順。受付1月25日まで。)

【申込・問合せ】〒669-1528 三田市駅前町 2-1

まちづくり協働センター 男女共同参画担当

☎ 079-563-8000 FAX 079-563-8001



歯科口腔健診を受けましょう

歯の健康は、からだ全体の健康と深く関わっています。

平成24年4月1日より、今まで受診できなかった20歳・25歳の人も受診できるようになりました。この機会に歯の健康をチェックしましょう。

《三田市歯科口腔健診》

三田市歯科医師会会員の医院で、

妊婦と下記の年齢の人を対象に

実施しています。

■健診内容：問診、歯・歯の周りの組織・顎の関節などのチェック、健

診結果に基づく歯科相談

■対象者：①【妊婦】母子健康手帳を健康増進課の窓口まで持って来てください。「三田市妊婦歯科口腔健診受診券」

をお渡しします。②【次の年齢の人】◆<A> 30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる人

→ 市よりお誕生日月の前月に「受診の案内ハガキ」を送ります。◆ 20歳・25歳になる人 → 健診を受けるには、

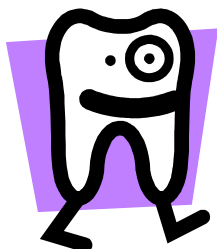
「受診の案内ハガキ」が必要です。受診を希望する人は「受診の案内ハガキ」を送りますので、電話かFAXで下記ま

で。■受診料：500円(生活保護世帯又は市民税非課税世帯の人は健康増進課へ前もって申請すれば無料)

【問合せ】三田市健康増進課健康推進係

<健診専用ダイヤル> ☎ 079-559-8400 (9:00~12:00、

12:45~17:30) FAX 079-559-5705



小组座谈会「用拼贴画来表现自己」

拼贴画制作是剪下杂志或是小册子，用糨糊贴在衬纸上。为何不试着透过拼贴画来表现自己无法用言语形容的心情呢？

■时期：2月1日(星期五)

8日(星期五) 15日(星期五)

22日(星期五) 10:30~12:30

■对象：女性 ■定员10名

(先到报名顺序)

■参加费：免费

■地点：三田市公共会堂中心

■报名：以TEL・FAX・明信片向下列报名。有一时保育

(定员10名先到顺序。报名

到1月25日截止。)

【报名・问讯处】〒669-1528 三田市駅前町 2-1 三田

市公共会堂中心 男女共同参画担当

☎ 079-563-8000 FAX 079-563-8001



请接受牙齿口腔健診

牙齿的健康，和全身的健康有着深切相关。平成24年4月1日开始，从来无法做健診的20岁・

25岁的人也可以做健診了。利用这个机会来检查一下牙齿的健康吧。

《三田市牙科口腔健診》

三田市牙科医师会会员医院，实施对象为孕妇和下列年龄的人。

■健診内容：问診、牙齿・牙齿周围组织・下颌关节等的检查，依照检查结果进行牙科咨询

■对象者：

①【孕妇】携带母子健康手册到健康增进科窗口。将提示「三田市孕妇牙科口腔健診受診单」。

②【下列年龄的人】

◆<A> 30岁・35岁・40岁・45岁・50岁・55岁・60

岁・65岁・70岁的人 → 市将会在生日月份的前一个

月邮寄「健診通知单」。◆ 20岁・25岁的人 → 做

健診需要有「健診通知单」。希望做健診的人将邮寄「健

診通知单」。请以电话或是FAX与下列联系。■费用：500

日元(低保家庭或不征收市民税家庭的人，如事先向健康

增进科申请便可免费)

【问讯处】三田市健康增进科健康推进系

<健診专线> ☎ 079-559-8400 (9:00~12:00、

12:45~17:30) FAX 079-559-5705

如果用日语问讯有困难时可以利用三田市国际交流协会的翻译志愿者制度。

电话:079-559-5164 传真:079-559-5173 office@sia-japan.org

＜多世代交流館イベント＞

【すくすく子育て相談】

保育園園長のお話 ～「集団生活に入る

までに知っておきたいQ&A」～

■日時：1月11日(金)10時30分～11時30分

■申込：当日10時より先着15人に

整理券を配ります。★通訳が必要な人

は、三田市国際交流協会(☎079-559-5164)までお問い合わせください。



【みんなであそぼ！】

みんなでおはなしやリズム遊びをして、楽しく遊びましょう！

■日時：1月13日(日)11時10分～11時30分

【問合せ】多世代交流館 子育て交流ひろば

☎ 079-562-8421 FAX 079-562-8422

＜駅前子育て交流ひろばイベント＞

【パパの子育てサポート】

パパの子育てについて、みんなで語りましょ

う。■日時：1月20日(日)11時～12時

■参加費：無料 ■対象：小学校入学前

の子どもと保護者 ■定員：10組

■申込：1月15日までに下記まで



【プレパパ・プレママ座談会】

先輩ママといっしょに、母親としての女性の生き方について語

りましょう。■日時：2月3日(日)10時30分～12時

■参加費：無料 ■対象：出産を控えている夫婦

■定員：15組 ■申込：1月22日までに下記まで

【子育てママのリフレッシュ講座】

初めての*ピラティス(=ゆったりした動きで体をほぐしながら

ら、ゆがみを直し、バランスを回復するためのエクササイズ)を

体験しましょう。いい姿勢で心も体もスッキリします。

■日時：2月20日(水)11時～12時 ■参加費：無料

■対象：子育て中の人 ■定員：10人 ★一時保育：10人ま

で(4カ月～幼稚園入園前)の子ども。申込必要

■申込：1月31日までに下記まで

【申込・問合せ】ハガキ、FAX、Eメールで、〒669-1528

三田市駅前町2-1 駅前子育て交流ひろば

☎079-556-5230 FAX 079-556-5231

Mail: ekimaekosodate@solid.ocn.ne.jp (月・金・土曜 休)

※多数の場合抽選、当選者のみ連絡

＜多世代交流館活動＞

【Suku-suku 育児咨询】

保育園園長の講話～「加入集体生活前想预先知道的Q&A」～

■日期：1月11日(星期五)10点30分～11点30分

■报名：当天10点开始给先到的15名发编号牌。

★需要翻译的人，请向三田市国际交流协会

(☎079-559-5164)咨询。

【大家一起玩游戏!】

大家一起来聊天或是做节奏游戏，快乐地游玩吧!

不需要报名。

■日期：1月13日(星期日)11点10分～11点30分

【问讯处】多世代交流館 育儿交流广场

☎ 079-562-8421 FAX 079-562-8422

＜駅前育儿交流广场活动＞

【爸爸的育儿支援】

有关爸爸的育儿，大家一起来交谈。

■日期：1月20日(星期日)11点～12点 ■参加费：免费

■对象：上小学前的儿童和父母 ■定员：10组

■报名：1月15日前向下列报名

【准爸爸·准妈妈座谈会】

和前辈妈妈们一起，对于作为母亲的女性的生活方式进行交谈。

■日期：2月3日(日)10时30分～12时 ■参加费：免费

■对象：即将分娩的夫妻

■定员：15组 ■报名：1月22

日前向下列报名



【育儿中妈妈的轻松讲座】

体验第一次的*普拉提(Pilates)(=慢慢地活动来放松身体，矫正歪斜，达到恢复平衡的韵律操)。好姿势让身心清爽。

■日期：2月20日(星期三)11点～12点

■参加费：免费 ■对象：正在育儿中的人

■定员：10人 ★一时保育：限10人(4个月～幼稚

园入园前的儿童。需要报名) ■报名：1月31日前向

下列报名

【报名·问讯处】用明信片、FAX、E-Mail 〒669-1528

三田市駅前町2-1 駅前育儿交流广场

☎ 079-556-5230 FAX 079-556-5231

Mail: ekimaekosodate@solid.ocn.ne.jp (星期一·五·六休息)

※报名人数多时以抽签决定，只联系中选人