



三田市通讯中文版

三田市政府消息

12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

エコクッキング ～保温調理 de クリスマス♪～

環境のことを考えながら料理する「エコクッキング」を体験してみませんか

① 大人エコクッキング

日時＝2014年12月18日(木)18:30～21:30
 場所＝まちづくり協働センター 調理室
 定員＝三田市に住んでいる人、または市内の会社か学校に通っている18歳以上の人 15人
 参加費＝500円

メニュー＝ローストビーフ、根菜サンドイッチ、ふわふわスープ、デカ・プリン

② 子どもエコクッキング

日時＝2014年12月21日(日)10:00～13:00
 場所＝多世代交流館ふらっと 調理室
 定員＝三田市に住んでいる小学生12人と保護者
 参加費＝子ども200円、大人400円
 メニュー＝ホワイトシチュー、米粉のピザ、デカ・プリン

■持ち物＝エプロン・三角巾(バンダナ)・手拭きタオル・ふきん・台ふきん・おはし、新聞紙2日分

■申込み方法＝2014年12月8日(月)までに、住所、名前(フリガナ)、電話番号を記入、ハガキ、ファクス、Eメール、窓口のいずれかで申し込み(②の場合は子どもと保護者の両方の名前、子どもの学年も記入してください)

【申込・問合せ】

〒669-1595 三田市三輪2-1-1 三田市役所環境・省エネ推進課(Sandashiyakusho Kankyo・Shoene Suishinka)

☎ 079-559-5080 FAX 079-562-3555

Eメール kankyo_u@city.sanda.lg.jp



环保烹饪 ～让我们学习保温烹饪 迎接圣诞节吧♪～

环保烹饪是在烹饪过程中尽量节能,不浪费食物及减少垃圾等留意到环保的烹饪法.你也来体验一下环保烹饪吧!

① 大人环保烹饪

日期与时间＝2014年12月18日(周四)18:30～21:30
 地点＝三田市公共会堂中心 烹饪室
 定员＝居住在三田市内的人与在市内上班或上学的18岁以上的人15名

参加费＝500日圆

菜单＝烤牛肉、根菜三明治、蛋花汤、大布丁

② 儿童环保烹饪

日期与时间＝2014年12月21日(周日)10:00～13:00
 地点＝多世代交流馆 Flat 烹饪室

定员＝居住在三田市内的小学生12名与其家长

参加费＝小孩200日圆、大人400日圆

菜单＝奶油炖菜、米粉比萨、大布丁

■需要准备的东西＝围裙・三角布(印花大手帕)・手巾・擦碗布・抹布・筷子、两天的报纸

■报名方式＝在2014年12月8日(周一)之前,以明信片,传真,E-mail或直接到窗口的方式报名.报名时需记上住所,姓名(注音假名)、电话号码.(如果是②的报名,请写上孩子与其家长两个人的姓名和孩子的年级)

【报名・问讯处】

〒669-1595 三田市三輪2-1-1

三田市政府环境・节能推进科

☎ 079-559-5080 FAX 079-562-3555

E-mail kankyo_u@city.sanda.lg.jp



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

パークイルミネーション in さんだ

無料で楽しめる三田のイルミネーションです。食べ物のはんぱいやおんがくなどのステージもあります★

■日時=2014年12月6日(土)、7日(日)、12日(金)、13日(土)、14日(日)、19日(金)、20日(土)、21日(日)、23日(火・祝) 18時~21時

■場所=有馬富士公園(休養ゾーン)

【問合せ】

パークイルミネーション in さんだ実行委員会

(Park Illumination in Sanda Jikkouinukai)

9時~17時

☎ 079-562-3040

マンモグラフィ検診(乳房X線検査)の案内

マンモグラフィ検診を下記の日程で実施します(要予約、女性技師が担当)。

■日にち=1月13日(火)、1月14日(水)、1月22日(木)、1月23日(金)、2月2日(月)、2月6日(金)、2月24日(火)、3月3日(火)、3月12日(木)、3月16日(月) ※時間と対象年齢は日によって異なります。

■場所=総合福祉保健センター1階(検診車)

■対象者=40歳以上の女性(2015年3月31日に40歳以上で三田市に住んでいる女性)

■料金=40歳~49歳:1,500円

50歳~74歳:1,000円

75歳以上:無料

【申込・問合せ】

☎ 079-559-8400(健診予約専用)

平日9時~12時、12時45分~17時30分

FAX 079-559-5705

**英語・中国語の絵本の読み聞かせ「とんとんひろば」**

日本人、外国人どなたでも参加できます。

■日時=12月9日(火)11時~11時30分

■場所=まちづくり協働センター

■参加費=無料

【問合せ】国際交流プラザ

(Kokusai Koryu Plaza)

☎ 079-559-5164

FAX 079-559-5173

メール: kippy-kokusaip@bz04.plala.or.jp

公園彩灯 in 三田

这是在三田举行的彩灯活动,市民可以免费欣赏.会场有食品销售与音乐演奏等表演★

■日期与时间=2014年12月6日(周六)、7日(周日)、12日(周五)、13日(周六)、14日(周日)、19日(周五)、20日(周六)、21日(周日)、23日(周二・节假日) 18点~21点

■地点=有馬富士公園(休養区)

【问讯处】

公園彩灯 in 三田実行委員会(9点~17点)

☎ 079-562-3040

**乳房摄影术検診(乳房X射线検査)の消息**

乳房摄影术検診在下列日程进行(要事先预约,女性技术人员担任)。

■日期=1月13日(周二)、1月14日(周三)、1月22日(周四)、1月23日(周五)、2月2日(周一)、2月6日(周五)、2月24日(周二)、3月3日(周二)、3月12日(周四)、3月16日(周一) ※検診日期不一样时,検診的时间与対象年齢有所不同。

■地点=综合福利保健中心1楼(検診车)

■対象者=40歳以上の女性(在2015年3月31日40歳以上并住在三田市の女性)

■費用=40歳~49歳:1,500日元

50歳~74歳:1,000日元

75歳以上:免费

【报名、问讯处】

☎ 079-559-8400(検診予約専用)

平日9点~12点、12点45分~17点30分

FAX 079-559-5705

用英文・中文念图画书给孩子听「囃囃广场」

日本人、外国人谁都可以参加。

■日期=12月9日(星期二)11点~11点30分

■地点=三田市公共会堂中心

■参加費=免费

【问讯处】

国際交流 Plaza

☎ 079-559-5164

FAX 079-559-5173

Mail: kippy-kokusaip@bz04.plala.or.jp



对于每月寄给您的《广报纸》，如果有意见、感想或建议等，请随时用邮件或传真发到“まちづくり協働センター”（三田市公共会堂中心）。 传真：079-563-8001 / E-mail: machizukuri_u@city.sanda.lg.jp

スポーツスクール じゅこうせいぼしゅう 受講生募集

駒ヶ谷 こまがたにたいいくかん 体育館で市民 しみん スポーツスクールの じゅこうせい 受講生を募集 ぼしゅう します。

■親子体操教室 おやこたいそうきょうしつ

1月15日～3月19日の木曜日

15：15～16：45

満4歳～就学前児とその親（親子で申込み）

■小学生体操教室 しょうがくせいたいそうきょうしつ

①1月13日～3月17日の火曜日

16：15～17：45

小学1～3年生・・・駒ヶ谷体育館

②1月7日～3月18日の水曜日

16：15～17：45

小学1～3年生・・・アメニス城山体育館



■シェイプアップスクール

①1月7日～3月25日の水曜日

11：10～12：40

②1月16日～3月20日の金曜日

13：15～14：45

18歳以上の女性

■シルバー体操教室 たいそうきょうしつ

I（経験者）1月15日～3月19日の木曜日

11：10～12：40

II（初心者）1月19日～3月23日の月曜日

13：15～14：45

60歳以上

■社交ダンス（初級） しゃうこう

1月13日～3月17日の火曜日

16：00～16：50

18歳以上

（室内用運動靴または社交ダンス用シューズを持って来てください）

■受講料=3,000円（社交ダンスは6,000円）

■定員=30人（親子体操教室は30組、社交ダンスは40人）

※応募多数の場合抽選（過去に参加したことがない人を優先する場合があります）

■場所=駒ヶ谷体育館（ただし小学生体操教室の②についてはアメニス城山体育館で実施）

■申し込み方法

名前、住所、電話番号、受講スクール名を記入した往復はがきを下記に郵便で送るか、返信用はがきを直接持参してください。

市民体育班学生招募

Komagatani（駒ヶ谷）体育館招募市民体育班的学生。

■親子体操班

1月15日～3月19日の每个星期四

15：15～16：45

4周岁～学龄前儿童与其家长（孩子与其家长一起报名）

■小学生体操班

①1月13日～3月17日の每个星期二

16：15～17：45

小学1～3年级・・・Komagatani（駒ヶ谷）体育館

②1月7日～3月18日の每个星期三

16：15～17：45

小学1～3年级・・・Amenis 城山体育館

■女性健身班

①1月7日～3月25日の每个星期三

11：10～12：40

②1月16日～3月20日の每个星期五

13：15～14：45

18岁以上的女性

■老年人体操班

I（有经验者）1月15日～3月19日の每个星期四
11：10～12：40

II（初学者）1月19日～3月23日の每个星期一
13：15～14：45

60岁以上

■交际舞（初级）

1月13日～3月17日の每周二

16：00～16：50

18岁以上

（请带上室内运动鞋或交际舞鞋）

■学费=3,000日元（交际舞6,000日元）

■定员=30名（親子体操教室30组、交际舞40名）

※报名者多时由抽签决定（以前没有参加过的人会有优先参加）

■地点=Komagatani（駒ヶ谷）体育館（但小学生体操教室的②在Amenis 城山体育館举办）

■报名方法

请把姓名、地址、电话号码、希望参加的教室名写上的往返明信片寄到下列单位，或把回信用明信片直接拿到下列单位报名。

■截止日期=必须在2014年12月15日（周一）17点之前寄到



■締め切り=2014年12月15日(月)17時 必着
 【申込・問合せ】駒ヶ谷体育館
 〒669-1324 三田市ゆりのき台1丁目44
 マシンジム内『市民スポーツスクール』係
 (Komagatani Taiikukan 『Shimin Sports School』gakari)
 ☎ 079-559-1278 FAX 079-565-7208

12月の地域防災訓練案内

災害が起こった時に地域の人が助け合うことができるように、地域で防災訓練を行っています。消火器の使い方や救急対応などについて訓練します(内容は地域によって異なります)。積極的に参加しましょう！

■富士が丘4丁目自主防災会

12月20日(土)10時30分～

富士が丘4丁目児童公園(予定)

※天気などの都合で中止になる場合があります。

※不明な点は、下記に問い合わせてください。

【問合せ】

消防本部(Shobo Honbu)

☎ 079-564-0119

FAX 079-563-1230



「防災ミニコラム」掲載

防災ミニコラム③地震～「家には危ない」ときは避難所へ行きましょう～

■危ないとき

- ・地震で家がぐずれそうとき
- ・火事が近くで起こっているとき

■避難しましょう！

- ・テレビやラジオをつけます
- ・非常用持出品を持ちます(日頃から準備しておきましょう)

【懐中電灯、携帯ラジオ、非常食、飲み水、貴重品(大切なもの)、薬、お金、キャッシュカード、パスポート、在留カード、健康保険証、服・下着、ヘルメット、タオル、軍手など】

- ・ガス栓を閉め、電気のブレーカーを切ります
 - ・避難所では、みんなで助け合って生活しましょう
- 兵庫県国際交流協会発行「子どもと親の防災ガイドブック」より抜粋

【报名、问讯处】Komagatani(駒ヶ谷)体育館
 〒669-1324 三田市 yurinokidai 1丁目44
 机器健身房内『市民运动教室』收
 ☎ 079-559-1278 FAX 079-565-7208

12月地域防災訓練の消息

発生災害時、以促进邻居之间的互相帮助为目的各地区举行防灾训练。对于灭火器使用或应急使用方法等进行训练(各地区的训练内容不同)。让我们积极地参加这次的训练吧！

■富士个丘4丁目自主防灾会

12月20日(周六)10点30分～

富士个丘4丁目儿童公园(预定)

※因天气等的理由会有中止可能。

※如有不明之处请向下列询问。

【问讯处】消防总部

☎ 079-564-0119 FAX 079-563-1230

「防灾小专栏」刊载

防灾小专栏③地震～「留在家里感到危险」时请到避难场所去吧！～

■危险境况

- ・因地震使房屋面临倒塌的危险
- ・附近发生了火灾

■赶快去避难！

- ・打开电视机或收音机
- ・带上紧急用品(平时就要有所准备)

【手电筒、便携收音机、应急食品、饮用水、贵重品(重要的东西)、药品、现金、信用卡、护照、在留卡、健康保险证、外衣、内衣、安全帽、毛巾、手套等】

- ・关闭煤气，拉掉电闸
- ・在避难场所，与大家一起度过互相帮助的生活吧

这是从宾库县国际交流协会发行「孩子与家人的防灾指南」摘录的

