みんなの窓

6・7面の記号の見方

日…日時　所…場所　内…内容　人…対象・定員　費…料金　申…申し込み方法　問…問い合わせ先　保…一時保育あり
電…電話で　Ｆ…ファクスで　ホ…ホームページ　Ｐ…ポータルサイト　は…切手を貼ったはがきで　往…往復はがきで
直…当日直接、会場へ　先…先着順　抽…応募多数の場合は抽選
＊申し込みがはがきかファクスの場合は、次の必要事項を必ず書いてください。
必要事項…郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号（あればファクス番号も）、講座・イベント名、コース名など

お知らせ

マイナンバーカード出張窓口

日＆所８月５日(月)10:00～17:00（受け付けは16:30まで）＝アリオ１の１階デモスペース伊丹（伊丹１）。本人確認資料、個人番号通知カードなど持参　直　問市市民課マイナンバーカード担当TEL784－8121

相談

中央公民館「各種相談」

【※パソコン相談室】日８月３日(土)、15日(木)の９:30～12:00　内ボランティアスタッフに疑問や質問を相談
【公民館スマホ相談室】日８月３・17日の土曜13:30～15:30　内ボランティアスタッフに基本操作を相談
費いずれも無料（※はパソコン持参）　直　問同館TEL784－8000

スポーツ

第２回ニュースポーツ体験会

日７月17日(水)18:30　所緑ケ丘体育館　内ビーチボール　人30人（17歳以下は保護者同伴）　費無料　申市教委スポーツ振興課（TEL784－8088）ホから電子申請を。先

緑ケ丘体育館「各種スポーツ」

【ZUMBA®】日８月２～30日の金曜９:30　内ラテン系の音楽に合わせて踊る　人高校生以上各15人
【リラックスヨガ】日８月２～30日の金曜10:50　人高校生以上各15人
【美ボディエクサ】日８月７～28日の水曜19:15　内体のゆがみを整える　人各25人
費各1000円　直　先　問同館TEL770－4401

土曜日のワークショップ「ストレッチ・エクササイズ」

日９月14日～12月７日の土曜（全４回）10:00　所東リ いたみホール　内筋肉や関節を解きほぐし、身体のゆがみを整える　人中学生以上18人　費4000円（１回1200円）　申８月４日10:00からアイホールTEL782－2000（Ｆ782－8880も可）へ。先

ZUMBA®を楽しもう♪

日９月17日～11月19日の火曜（全３回）13:00　所きららホール　内世界中の音楽に合わせて踊る　人25人　費1800円　申７月16日から同ホールTEL770－9500へ。先

イベント

いたみおーがにっく市

日７月21日(日)10:00～15:00（小雨決行）所稲野公園運動施設　内有機野菜、加工品の販売など　直　問食の未来を創る会TEL080－6161－7558

伊丹・川西駐屯地合同納涼夏祭り

日７月23日(火)17:00～20:30　所陸上自衛隊伊丹駐屯地（緑ケ丘７）　問同駐屯地司令業務室TEL782－0001

荒牧子供会による絵画展

日７月25日～８月11日（11日(祝)は16:00まで）　所＆問みどりのプラザTEL772－7696　内荒牧子供会による絵画約30点を展示　費無料

昆陽池公園朝市11周年記念売出し

日７月25日(木)９:00～10:00　所昆陽池公園西入口売店付近　内新鮮な野菜や花などを通常の20円引きで販売。購入者にプチトマトすくいなど（定員あり）問シルバー人材センターTEL772－0161

まちプラ交流カフェ

日７月28日(日)９:30　所スワンホール　内パン作り後、食事をしながら交流する（エプロン、三角巾持参）　人20人（小学生以下は保護者同伴）　費500円（中学生以下200円）　申市民まちづくりプラザTEL780－1234（同プラザホから電子申請も可）へ。先

ちょうちょのかみしばい

日７月28日(日)14:00　所＆問図書館北分館TEL770－0519　内紙芝居やエプロンシアターなど　人30人　費無料　直　先

こども文化科学館「各種イベント」

【①ちょこっとサイエンス「空気砲で遊ぼう」】日７月28日(日)14:25、15:05　人各45人
【②いちいたプラネタサイエンス】日＆内＆人７月31日(水)▷12:20＝プラネタリウム発表会。150人▷14:25＝ちょこっとサイエンス発表会。45人。市立伊丹高生が身近な科学をテーマに発表　費要観覧料（当日①13:00②９:00から整理券を配布）　直　先　問同館TEL784－1222

Library tour for students（ライブラリー ツアー フォー スチューデンツ）

日７月31日(水)14:00　所図書館南分館　内書庫の見学と本のフィルム貼り作業体験　人中学・高校生５人　費無料　申同分館TEL781－7333へ。先

令和６年度さつき・くすのき盆踊り大会

日８月２日(金)17:00～19:00　所協同の苑さつき・くすのき（中野北２）　内模擬店など　直　問同苑TEL779－5353

サンシティホール「鉄道時刻表の見方教室」

日８月３日(土)10:00　人10組（小学４年生以下は保護者同伴）　費無料　申直接かＦ785－2461、往に**必要事項**を書いて、７月25日（必着）までに〒664－0023中野西1-148-1サンシティホール（TEL783－2350）へ。抽

ひきこもり家族のつどい

日＆内８月４日(日)▷10:00＝つどい▷11:30＝※個別相談　所いたみいきいきプラザ　人※は１組　費無料　申社会福祉協議会TEL785－0860へ。先

不登校の子どもの親の会おおきな木

日８月４日(日)13:30　所いたみいきいきプラザ　内不登校児を持つ保護者のための交流会　人10人　費200円　申おおきな木TEL090－7486－9745へ。先

火曜モーニングシアター

日＆内８月▷６日＝「手紙」（2004年。日本。18分）。「凧になったお母さん」（2002年。日本。45分）▷20日＝「黒い雨にうたれて」（1984年。日本。90分）▷27日＝「はだしのゲンが見たヒロシマ」（2011年。日本。77分）。いずれも火曜10:00　所＆問中央公民館TEL784－8000　人各20人　費無料　直　先

千僧駐屯地納涼盆踊り大会

日８月６日(火)17:40～20:30　所陸上自衛隊千僧駐屯地（広畑１）　問同駐屯地司令業務室TEL781－0021

サンシティホール「納涼コンサート」

日８月10日(土)13:30～15:00　内天王寺川中吹奏楽部の演奏など　人120人　費無料　直　先　問同ホールTEL783－2350

音楽のおもちゃ箱Vol.40クラシック＆ポップスコンサート

日８月15日(木)14:00　所ベガ・ホール（宝塚市清荒神）　人150人　費▷就学前＝無料▷小・中学生と障がい者＝500円▷高校生以上＝2000円（当日500円増し）　申電オフィス・ナウTEL794－6339へ。先

サイエンスカフェ「文化財を科学する」

日８月17日(土)14:00　所ラスタホール　内文化財の製作技術や素材の科学的調査と修理方法について紹介　人28人　費800円　申同ホールTEL781－8877（同ホールホから電子申請も可）へ。先

ここいろ「各種イベント」

【映画から考えるジェンダー】日８月30日(金)18:00　内「わたしのお母さん」（2022年。日本。106分）。上映とトーク　人20人
【※季節ごとの養生】日９月１日～来年２月２日の日曜（全３回）10:00　内季節に応じた健康増進について体を動かしながら学ぶ　人15人
費いずれも無料　申７月16日から同所TEL781－5516（同所ホから電子申請も可）へ。先　保※は１歳～就学前６人（１回300円。要予約）

阪神青い鳥学級北支部川西・猪名川教室

日＆所▷９月27日(金)、10月22日(火)の10:00＝キセラ川西プラザ（川西市火打）▷11月15日(金)13:30＝猪名川町文化体育館（猪名川町白金）。（全３回）内アイ愛センターに集合し、防災講座やコーラス体験　人視覚に障がいのある16歳以上40人　費無料（保険料など別）　申７月19日～８月２日に電アイ愛センターTEL772－0221へ。先

趣味・芸術

きららホール「各種講座」

【①からだ元気＆リラックス講座】日８月５日～９月30日の月曜（全９回）13:20　内腰痛や肩凝り改善を目指す　人16人　費5400円
【②からだ元気＆リラックス講座（夜コース）】日８月５日～９月30日の月曜（全６回）19:00　人16人　費3600円
【③ココロ癒しのパステルアート】日８月６日(火)10:00、14:00　内「空のおさんぽ」を描く　人各８人　費各1100円
【④健康エアロビクス講座】日８月６日～９月24日の火曜（全７回）10:40　内シニアや初心者向けエアロビクス　人25人　費4200円
【⑤ヨガ講座】日８月10日～９月28日の土曜（全７回）10:30　内腰痛や肩凝り改善を目指す　人16人　費4200円
【⑥リンパケア体操】日８月27日～11月26日の火曜（全４回）13:00　内リンパの流れを促しやすくする調整法を学ぶ　人25人　費2400円
申①②７月22日から③随時④⑥23日から⑤20日から同ホールTEL770－9500へ。先

男性料理入門（８月・９月）

日▷８月８日～９月19日＝木曜コース▷８月10日～９月21日＝土曜コース。いずれも10:30（全３回）　所ラスタホール　内冷麺他、夏を乗り切る清涼旨辛メニュー　人各10人　費各9000円　申同ホールTEL781－8877（同ホールホから電子申請も可）へ。先

市立伊丹ミュージアム「各種工芸実技講座」

【型染講座「つながる模様を楽しむ」】日９月５日～11月７日の木曜（全８回）10:30　費２万8000円（材料費別）
【陶芸講座「注ぐ器をつくる」】日９月６～27日の金曜（全４回）14:00　費8000円（材料費別）
【銅版画講座「凹版刷りと凸版刷り」】日９月11日～11月13日の水曜（全８回）10:30　費１万9600円（材料費別）
人各16人　申いずれも７月21日10:00から電同館TEL772－5557（13:00から直接も可）へ。先

子育て・子育ち

図書館「ことば蔵（くら）」「各種イベント」

【おたのしみ会】日７月17日(水)15:00　人２歳以上とその保護者25組　直　先
【おはなし会】日＆人７月▷20・27日の土曜15:00＝５歳～小学生各15人▷24日(水)10:30＝２～４歳とその保護者25組　直　先
【わくわくおはなしランド】日７月25日(木)11:00　内大型絵本の読み聞かせ

BOAT RACE 尼崎　TEL06-6419-3181
ダイスポカップ争奪 ～インプールをぶち破れ!まくってちょ～うだい!!～　7月14・15・16・17・18日
日刊スポーツ杯争奪 ルーキーシリーズ第10戦 スカパー!・JLC杯　●伊丹市主催　7月20・21・22・23・24・25日
マクール杯 ～インプールをぶち破れ!まくってちょ～うだい!!～　7月29・30・31・8月1・2日

市民相談

市市民相談課

TEL784－8011
弁護士、司法書士、税理士相談など

くらし・相談サポートセンター

TEL780－4344
生活が苦しい、仕事探し、ひきこもりなどの相談

その他の相談

消費生活（しょうひせいかつ）、女性（じょせい）・男性（だんせい）など、子育（こそだ）て、外国人（がいこくじん）の相談（そうだん）などは市（し）ホームページ（二次元（にじげん）コード）から確認（かくにん）を