

# ふるさと甲東

発行人  
甲東コミュニティ  
委員会  
53-4591  
編集  
「ふるさと甲東」  
編集委員会

## 街かどのスケッチ



「雪あそび」

絵・甲陵中学校2年

石川 舞音

### エッセイ わたしの甲東

私のきままな

#### 「ちよこつとザップ」

色彩豊富な初秋の風景がTVで知らされ、早朝に窓からキンモクセイの香りを楽しんでいる候、今夏の酷暑あれなんだったんだア〜と、冬場の厳寒来るのかなア〜? と、高齢者の一人暮らしの私。皆さまいかがお過ごしなのかア…。道でお会いしたらお元気だし、お話しできればうれしい限りです。「会話」って大切な脳トレ、ボケ防止、生活に役立つのかア…。

朝昼晩時間を問わず、日々好きな時間におかまいなく、足手体、お口まで自由に動かしています。洗面所、台所に立てばカカトの上げ下げ数回。朝食すませばTVを見ながら息子の置き土産の足裏マッサージ器をしばらく。庭に出て清掃準備が整えば、水やり花木の手入れ、狭い所をウロウロ歩き、これも日光浴かと…。疲れが出ればお茶タイム。夏場は冷水シャワーし、着替えて熱中症予防。肩がこれば背中このこりほぐしタイム。マッサージ機に座ってしばらくす

るとウトウト寝る。目が覚めるとTV番組が変わっていたり…。これもストレス解消かな? と勝手に思う。また敷居に立ち、鴨居まで手を上げ背中伸ばし数回、猫背防止かと…。座れば足首回し、ひざ上げ数回。またはトランポリンで体のバランス調整かと…。

一日中何かしているが、年齢には勝てません。私の「ちよこつとザップ」も力の入れ具合が適当だから…。足、ひざの痛みの治りは遠い、遠い。悪くならないよう、進まぬようにと頑張るのみ。自己満足でも一日一日を楽しみながら、いけないように…。また、食欲を楽しみ、肥満防止も考えず…。

勝手に一年、一年、年齢が増える…もう結構ですよ、は効かない。一年、一年、平常心、体力維持、体力減退がないように…。日々の生活に感謝し、娘、息子、お嫁さん、孫たちとTeeの会話も最後の言葉は「ありがとう!!」80歳越えの老婆も「ちよこつとザップ」で頑張りまーす!!

令和5年10月晴れの日  
名前を忘れた老婆より  
(甲東園1丁目)

### 段上地区社協の秋の活動

段上地区社協の地区福祉委員会では、地域福祉を進めるために必要な学習会として、昨年9月19日に段上公民館で、第7回障がいについて考える出前講座を開き、知的障がいのある人の権利と支援について学びました。市社協障害者総合相談支援センターにしのみやの講師から、知的障がい者に関する法律、精神科病院での長期入院、結婚や出産などの事例を聞いた後、活発な意見交換を行いました。

段上地区社協では、段上センターで、4月から毎月第1月曜日に、念願の2カ所目のいきいきサロン「にこにこ喫茶 段上」を始めました。10月2日、第2回ヤクルト健康セミナーを開催して、参加者33人が血管年齢測定を行い、生活習慣病とその予防を学習しました。

第3回は12月に感染症、最終回は2月に花粉症対策と、身近なテーマでセミナーが開かれ、毎回勉強になる喫茶です。



おいしいコーヒーを飲みながら  
しっかり勉強もできて一石二鳥

段上地区  
社会福祉協議会  
会長 佐藤 克之

## ともに生きるまちづくり

### 「ごきげん荘」を訪ねて

昨年10月4日、甲東地区社協福祉部会の研修で、淡路市の南西部、棚田が広がる山田地区にある「ごきげん荘」を訪ねました。

山田地区は近年、少子高齢化、過疎化が進み、路線バスの廃止や小学校・保育園の統廃合など、生活環境に大きな変化が生じてきたそうです。

この過疎化による住民の暮らしづらさを改善しようと、平成22(2010)年から地区の住民が集い、「山田地区まちづくり協議会」を設立。旧山田保育園の空き教室を利用して、いきいき100歳体操や生け花教室などを開催しています。また、住民の足として運行しているコミュニティバス「ハピバス山田号」の事務所としても活用しています。これが現在、住民から親しまれている「ごきげん荘」です。



地域ボランティア26人で、  
久しぶりのバスツアー

参加者は、「ごきげん荘」立ち上げに関わってきた住民代表と交流し、その苦労の歴史を学んで、実りある1日となりました。

甲東地区社会福祉協議会  
福祉部会代表 是石 一

「ごきげん荘」は住民みんなの  
努力の賜物



### ひのくちのつどい～長寿を祝う会～

昨年11月4日午後1時から、樋ノ口小学校体育館で「ひのくちのつどい」を開催しました。コロナ禍以前は会場をサロン形式にして、手作りおはぎを出していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止となり、その後ソーシャルディスタンスをとって行っていました。本年度もサロン形式ではありませんが、4年ぶりにおみやげとして手作りおはぎを用意することができました。

午前9時から、配食ボランティアを中心に、次世代につなげるために、新メンバーも加えてみんなで心を込めて、約600個(300セット)のおはぎを作りました。



心のこもった手作りおはぎ。  
あつという間にみんなのお  
なかに入ったことでしょう

つどいも盛会のうちに終わり、参加者の皆さんが笑顔で赤い紙袋を提げて帰る姿に、ボランティア一同、とても温かい気持ちになりました。

樋ノ口地区社会福祉協議会  
会長 川東 美千代

### 共に生きる

段上西地区社協は第9次地区福祉計画に基づき、「誰もが安心して暮らせる地域」「小地域での福祉活動」を基本に活動計画を立ててきました。

昨年の秋に開催した「敬老のつどい」は、遠くの会場に参加することが困難な高齢者も参加できるようにと、会場を2カ所設定。これまで行きたくても行けなかった人が「みんなと顔を合わせての食事、楽しかった」と、とても喜んでいました。

福祉部では、9月に「ポッチャ大会」を開催。10月には障がい者のスポーツを長年指導し、「笑いと健康・スポーツ」を実践しているアマチュア落語家、天満家新笑さんを講師に招いて、楽しく笑いの中で障がい者スポーツを学ぶことができました。視覚障がいの人には音で、聴覚障がいの人には触れることなどで、さまざまな障がいを補う工夫がされていて、多くの気付きを得ることができました。

不自由を感じている人たちに目を向ける。これこそが「共に生きる」原点ではないでしょうか。



← 久しぶりにみんなで顔を合わせて  
楽しい食事

→ 楽しく学べる  
新笑さんの落語

段上西地区社会福祉協議会  
会長 立垣 満里







編集員が利用してみました

回収ボックスの投入口  
(縦 20cm× 横 35cm)  
に入るものに限ります。  
※回収ボックスに入らない大きさ  
の物については、無理に投入せ  
ず、持ち帰ってください

**緑色の  
回収ボックスを  
見たことがありますか？**

〜使用済小型家電をリサイクル〜

皆さんは冷蔵庫や洗濯機などの大型家電の  
買い替え時には、引き取りを依頼しますが、  
小型家電はどうしていますか？ 古いデジタ  
ルカメラや電子端末機器などを買い替えた時  
古い物はしまったままになっていませんか？  
使用済みの小型家電に貴金属やレアメタル  
などの貴重な資源が含まれています。大切な  
資源を有効に活用するため、回収ボックスを  
利用しましょう。

問い合わせ：市・美化第3課  
0798-35-0017  
※参考 市・ホームページ  
ハローごみ（保存版）

地域内の使用済小型家電回収ボックス設置店・施設など

設置店 及び 施設など	住 所
甲東支所	甲東園3丁目2-29（アプリ甲東3階）
段上公民館	段上町2丁目10-3（1階湯沸室前）
イオン西宮店	林田町2-24（1階エスカレーター付近）

※回収ボックスの利用は、各施設、店舗の開館、営業時間内です  
※回収ボックスがいっぱいで入らない場合は、受け付け窓口やサービスカウン  
ターまで声かけをお願いします

**注 意 事 項**

- ⚠️ パソコンは対象外です。
- ⚠️ 電池や蛍光灯などは、もやさないごみで出してください。
- ⚠️ 小型充電式電池やボタン電池は、リサイクル協力店に設置してある回収箱を利用してください。
- ⚠️ 携帯電話などの家電製品の中に登録された個人情報、自己責任で消去してください。
- ⚠️ 一度投入された物は返却できません。
- ⚠️ CDやDVDなどのディスク類は、もやすごみとして出してください。
- ⚠️ 一般家庭で使用された物に限ります。店舗や事業所から出た小型家電は対象外です。
- ⚠️ 家電リサイクル法対象品（テレビ・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機・冷蔵庫・冷凍庫）は、販売店に引き取りを依頼するか、指定引き取り場所に搬入してください。



### 迎春

母が処分しようとしていた着物の帯を譲ってもらい、テーブルランナーにリメイクしたので、元旦の食卓をさらに華やかにしたくなり生けてみました。素人の自己流ですが、お気に入りの1枚です。

一里山町  
Y・M 30代



一昨年のお正月の花です。明るい年でありますようにと、黄色の菊を選びました。みんなの健康を願って生けたように思います。

田近野町 M・Y 70代



正月の飾りといえば門松やしめ縄などがおなじみですが、今回は「生け花」に焦点を当てて特集しました。  
モノクロ印刷ではもったいないぐらいに華やかな写真がたくさん集まりましたので、年賀状にして紹介します。  
それぞれ思いを込めて生けられたお花の一つ一つに、空間に彩りを添える以上の存在感を感じます。新年にふさわしい、りんとしたたすぎまいの生け花を見てみると、気持ちも晴れやかにお正月を過ごせそうですね。



### 賀正

令和2年の末に生けたお正月花です。天に向かって伸びた若松の枝に力をもらい、また、蠟梅の花の優しい香りに癒やされたのを覚えています。

門戸岡田町 W・C 60代



### 謹賀新年

近所で植えられていた大玉松がせん定され、出た葉を並べて「御自由にお持ちください」と書かれていたので、いただいて帰り、お正月のお花にしました。

上甲東園4丁目  
杉浦 恵 70代



お正月は心新たな気持ちになるように伝統的なお花を選んでいます。オモトは家囲い、家の繁栄を願っています。

樋ノ回町 K・M 70代

阪急今津線 門戸厄神駅(西口改札)から徒歩1分

はりねずみのハリー鍼灸院 (2階)  
 ※1階はホワイト急便さん 階下に注意してください

西園街道 インパーキング  
 インパーキング  
 ロソン  
 西園街道

尼崎信用金庫さん ●  
 阪急門戸厄神駅  
 至 西宮北口 阪急今津線 至 甲東園 (宝塚方面)

# ハリー 鍼灸院

しん きゅう

はり・きゅう・小児はり・トークセン

西宮市門戸荘14-12新朝日ビル202  
 TEL 0798-53-0630  
 インターネットホームページ  
 西宮 ハリー 検索

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10~13時	○	休	○	○	○	○	△
15~20時	○	休	○	○	○	休	△

休診：火曜日、土曜日 ※日・祝は完全予約制です(休診となる場合があります)





月1回、生け花のお稽古に参加して、年末はいつもお正月の生け花を生けています。どんな花材が来るのか楽しみで、パート先に持っていくこともありまます。お正月らしさがぐつと出てすてきです。

若山町 K・A 50代



甲東園1丁目 W・M 70代

玄関にお正月がやってきた！



新年を迎えるため心を清め、松の生花を入れました。背すじがピンと伸び、新たな気持ちになりました。

樋ノ口町1丁目 Y・N 70代



一目惚れで購入しました。とても良い香りもします。

段上町3丁目 N・E 50代

五葉松と南天 仏手柑ぶっしゅかん

毎年、お正月用のお花を飾るのですが、昨年は甲東園にある花屋でとてもきれいな仏手柑に出合えて



初春のおよろこびを  
申し上げます

家族の幸せを願い、縁起のよい千両のお花を生けました。

段上町6丁目 A・O 80代



すてきな写真の提供をありがとうございました。

下大市西町 T・J 70代

年末恒例のお花の会では、それぞれの出来事を含め、その年心に残った花体験から次の年の正月飾りを提案していきます。令和元年暮れ、病室から「私の大好きなピンクローズを主人公にしてね」とメッセージをくれた義母に改めて、思いっきり明るく元気な姿にしました。義母が最後に提案した花です。



迎春

一昨年の12月28日に生けました。お正月を迎えるため大好きな生花で気持ちを整えています。

段上町1丁目 T・K 60代

**お得なキャンペーン実施中!!**

**公的年金の受取りは、近くて便利なJAへ!!**

年金受取り口座のご指定替の方もぜひ! 詳しくは下記までお気軽にご相談下さい!

お近くのJAへ急げ!!

HYOGO ROKKO  
**JA兵庫六甲 甲東支店**

西宮市神呪町3-41 電話0798-51-3131 <http://www.jarokko.or.jp/>

### 初開催！コミュニティカフェ in 樋ノ口小学校

昨年10月25、26日の2日間、樋ノ口小学校の会議室で、コミュニティ・スクール主催の「コミュニティカフェ」が行われました。「小学校でどんなボランティア活動が行われているか知ってもらいたい」「学校や地域とのつながりを深め、保護者同士での情報交換ができる、ほっとひと息つける場所をつくりたい」という趣旨で、初めて開催されました。



参加費100円。くつろげる場所です

カフェでは、各ボランティア活動の紹介や、子どもたちと地域団体との交流活動などがパネル展示されました。併せて、スライドショーで子どもたちの普段の学校の様子を見ながら、参加者たちはおいしい飲み物やお菓子とともに、和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。



ボランティア団体の紹介パネル  
興味があればぜひ来てください！

2日間で約40人が訪れ、参加者からは「手紙だけでは分からなかった学校での取り組み、子どもたちの居場所づくりや地域での活動など、いろいろなことを知ることができた」「困ったときに相談できる場所がある」と心強いなどの声が聞かれました。

学校運営協議会メンバーの駒倉裕美さんは「参観など行事の合間に気軽に来てほしい。今後とも続けてたくさんの人に知ってもらい、活動を広げていきたい。ボランティア活動に少しでも興味を持ってもらえたらうれしい」と話していました。

# スポーツ...

### たるみこし 門戸の町を行く

昨年10月22日、澄んだ青空の下、「もんど秋祭り（たるみこし）」が4年ぶりに行われました。約60人の親子が参加し、子どもも神輿が町内を巡行しました。



法被姿で気分上々！！

門戸自治会長のあいさつから始まり、2人1組で太鼓を抱えた子どもたちが先頭に立ち、「ドンドン♪ ワッシヨイ♪」のかけ声で神輿を引っ張ります。保護者も巡行に参加し、一緒に声を出していました。

途中で疲れたのか、父親におぶわれる幼い子の姿も見られました。



町内を練り歩く神輿の列

太鼓の音に誘われて家から出てきた人が、子どもやスタッフに声をかけて応援していました。

な傾斜のある道も、うまく引っ張ることができました。ゴールの門戸岡田公園前に着くと、満足そうな笑顔がたくさんあふれていました。

秋の訪れを感じることができました。

もんど秋祭りは、自治会のサポートと保護者の応援があつてこそ続いています。太鼓の音と元気なかけ声が町内に響き渡り、

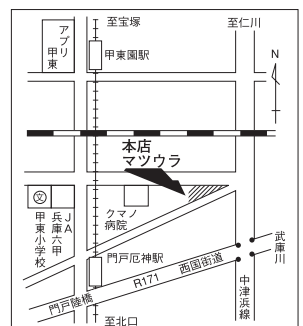
秋の訪れを感じることができました。

## ～ 地域密着型 自転車専門店 ～

安心できる自転車をお届けできる安全整備士の店



☎663-8003 本店 西宮市上大市2丁目2番17号 ☎52-2036 定休日：毎週 木曜日 第1・第3水曜日





みんなでワッショイ!  
— 一二三祭り

甲東園一二三自治会による「一二三祭り」が、昨年10月15日に甲東園1丁目公園で開催されました。

そろいの法被でワッショイ!ワッショイ!



祭りを支えた人たちが、参加した子どもたち、みんなの笑顔があふれる1日となりました。

他にも参加申し込み方法に従来の紙申し込みとは別に、インターネットでも対応できるようにしました。



した。

「エイッ!」  
全身を使ってだるまさんへ  
声の響きわたって  
で遊び、子どもたちの  
にぎやかな  
たっていました

ゲームのチケットやヨーヨー釣りのこより作りなどを行いました。また、当日のボランティアとして、10人の協力を得ることになり、実行委員は、祭りを支える仲間の増員を喜んでいました。



準備をする実行委員のメンバー

を楽しみ、昼食会は世代を超えた交流でなごやかなひとときを過ごしました。午後は大人の背丈ほどある大きなだるま落とし遊び、子どもたちのにぎやかな声の響きわたっていました。

すぼと

て、手軽さを取り入れました。祭り当日は、神輿、幼児用神輿の2基に子どもたちが書いたメッセージを飾り、より一層華やかになった神輿で町内を歩きました。

新しい試みとして住民からボランティアを募り、総勢30人の自衛消防隊をつくりました。役割として、本部、通報係、防衛安全係、各階担当の誘導係、避難状況記録係、交通安全係などが配置されました。



消火器の使い方を体験。子どもも大人もチャレンジ!

上大市5丁目のコンドミニウム甲東園自治会は、昨年10月29日に上大市公園で「消防訓練」を行いました。実施に向けて、自治会、防火管理者の管理人、管理組合とで消防組織構成表、避難訓練関連図、訓練のシナリオを作成しました。

集合住宅の消防訓練  
計画と連携の大切さ



防災意識をみんなで共有

避難場所となった上大市公園には、車いす利用者を含め住民約80人が参加し瓦木消防署員の指導による水消火器を使った訓練を体験。訓練後は集会所で、自分ができる災害への備えについてのビデオを視聴しました。  
7月に当マンションの近くで発生した火災を、住民や管理人の迅速な連携で初期消火し、瓦木消防署より感謝状をいただきました。このような身近な事例により、防火への意識が高まりました。  
消防訓練の実施に向けて、自治会、管理組合、管理人さん、ボランティアの人たちの協力によって成功裏に終えることができました。  
自治会員

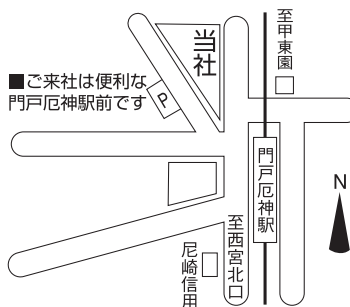
地元で親しまれ  
信頼されて60年  
<http://www.koba-f.co.jp>

**小林不動産(株)**

兵免⑬第6655号

西宮市門戸東町4番55号(阪急門戸厄神駅前)

☎(0798)52-1025(代)



不動産のことは当社へ何なりとご相談下さい!!



# 告知板

## 甲東公民館

☎51・3748

### ☆紫式部と藤原道長

～大河ドラマ

日時 1月20日(土) 13時30分～15時  
講師 元西宮市立西宮東高校教頭 霜澤 喜代子氏

定員 当日先着80人  
場所 講堂



### ☆チヨコレートの世界へ

ようこそ

～チヨコレートの

意外な話～

日時 2月1日(木) 13時30分～15時  
講師 (株)明治 業務部

管理栄養士

西林 冨香氏

定員 当日先着40人  
場所 講堂

### ☆ハンドベル

～スプリングコンサート

日時 3月10日(日) 14時～15時

講師 Angel yawn

指揮 岡本 和子氏

定員 当日先着50人

開場 13時30分

場所 講堂

### ☆関西学院グリークラブ

コンサート

日時 3月24日(日) 13時30分～15時

講師 関西学院グリークラブ

定員 当日先着80人

開場 13時

場所 講堂



## 段上公民館

☎53・0931

### ☆生きがい塾③

「大切な歯のお話」

～百歳まで

自分の歯で噛む！～

日時 2月5日(月) 13時30分～15時

講師 歯科医 井藤 寛治氏

定員 40人

申し込み 事前申し込み不要

### ☆生きがい塾④

「コンサート」

～心揺さぶられる音楽～

日時 3月10日(日) 13時30分～15時

演奏者 イサジャミング

定員 60人

開場 13時

申し込み 事前申し込み不要



### ☆子ども乗馬教室

馬のお世話から乗り方まで

実際に馬さんと

触れ合ってください

日時 3月28日(木) 13時30分～15時

対象 小学5年生～中学3年生

講師 阪神競馬場乗馬センター

指導員

※詳細は決まり次第

お知らせします



## 高木公民館

☎65・1569

### ☆亥の子寄席

吉例、亥の子寄席

令和6年も「初笑い」は「亥の子寄席」でお楽しみください！

日時 1月25日(木) 13時30分～15時

講師 笑福亭 喬介氏

笑福亭 喬明氏

場所 3階講堂

定員 80人

参加費 無料

申し込み 当日受け付け(先着順)



## 段上児童館

☎53・8303

### ☆おやこ防災講座

日時 1月25日(木) 10時30分～11時30分

対象 0～4歳

申し込み オンライン



### ☆赤ちゃんもいっしょ

ヘルマンハープの音楽隊

日時 2月28日(水) 11時30分

対象 0～4歳

申し込み オンライン



## お知らせ

震災おむすび

1・17を忘れない

～おむすび体験～

日時 1月20日(土) 10時

主催 兵庫県米穀事業協同組合

場所 榎ノ口二丁目ふれあい会館

参加費 無料

対象 5歳(保護者同伴)から

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

※申し込み・問い合わせ

☎65・4265 川東美千代まで

～編集に携わって～

これからも地域の人たちと

協力し合い、甲東地域の魅力

を伝えていきたいと思ってい

ます。

編集員

※諸事情により予告なく中止、変更する場合があります。