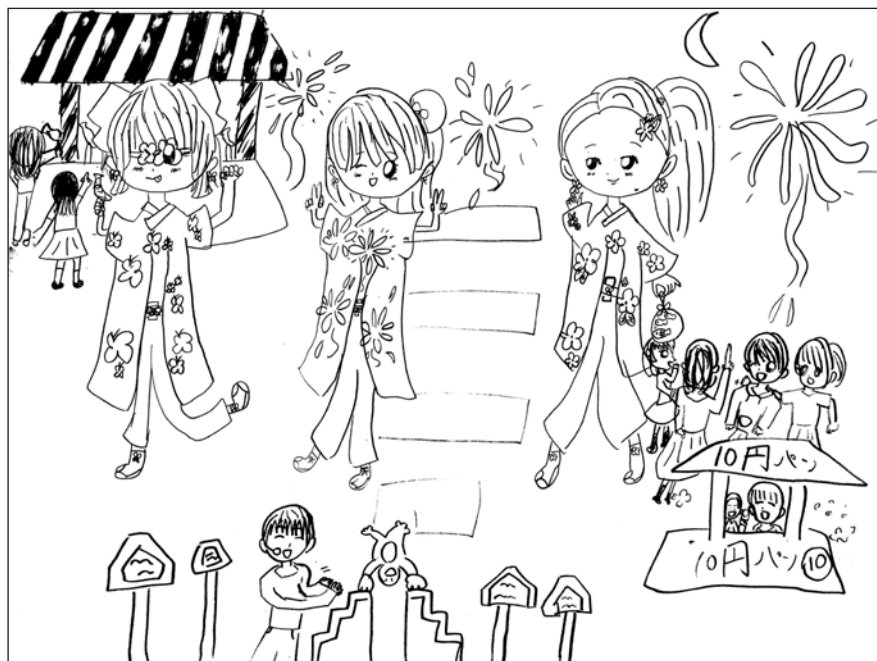


ふるさと甲東

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

街かどのスケッチ



「みんなが大好きなお祭り」

絵・甲東小学校

4年 I・S

エッセイ わたしの甲東

親子で楽しむ旅行

結婚と同時に阪急門戸厄神駅近くに引っ越してきました。息子を出産して初めての子育てで分からないことばかり。民生委員・児童委員や保健師さんが来てくれて安心したのを覚えています。その後、娘も生まれ、大きくなるとそれぞれ好みが出てきました。

中学生になった息子は鉄道が好きで、小学6年生のころから「振り子式の特急やくもに乗りたい」「電車の接近メロディーや駅の放送を録音したい」と言い出しました。

中学1年生の冬まで、遠出する時は私が付き添いました。特急やくもと特急スーパーはくとで岡山県と鳥取県へ。特急サンダーバードと青春18きっぷで福井市と金沢市へ。時には西宮北口駅始発の電車に乗り、23時ごろに帰宅するという息子作成の強行スケジュールでした。

中学生になる春には、2、3時間別行動をするようになりました。息子は録音したい駅で1時間は滞在するので、待ち合わせる駅を決め、その間、私は自由行動ができてと

ても楽しかったです。

中学2年生になったので、近頃は息子1人で行動しています。また、駅から離れた撮影地へ行きたいときは夫が車で連れて行きます。岡山県と広島県へ行きましたが、道中ご当地アイスを食べたと、夫は楽しそうに報告していました。

一方、娘は貝探しが好きで和歌山県の白浜や串本、鳥取砂丘の海岸へ行きます。黒潮の流れる南の海の貝はタカラガイなど色と形がきれいな貝が見つかります。冬直前の砂丘の海では薄紫色のルリ貝を見つけました。今まで拾った貝は、娘の自由研究に使われました。

今年の夏休みは福島県へ行きます。息子が「野岩^が鉄道」会津高原尾瀬口駅の接近メロディーが、いつ更新されてもおかしくない」と常々言っているの、夫と地図を見ながら計画を練っています。残念ながら貝探しに行けそうにないので、会津の街中でおいしいものを食べたり、別の日に貝探しに行ったりしてあげようと思います。

門戸岡田町 I・S

どうもご生きているまぢづくり

個人登録
ボランティアのつどい

甲東地区に個人登録しているボランティアは、約50人います。楽器演奏、イベントの手伝い、話し相手、庭の草むしりなどなど、いろいろな内容に渡ります。

ご多分に漏れず、コロナ禍のため「つどい」がしばらくの間開催できませんでしたが、ようやく緩和がみられ、久しぶりに開催することができました。26人が参加し、西宮市

社会福祉協議会の2人と共に車椅子の学習をして名称や扱い方を教わりました。行き先を外のコンビニ、地下のスーパー、支所、図書室にして、車



普段と目線が違います

椅子8台に乗る人、介助者、見守り役、それぞれ3人1組のチームに分かれ、行動を開始しました。

エレベーターを乗り換えて坂の移動。外へ出ると一般車の安全確認など、目的地に行くまでに、普段より一層の緊張を覚えました。店舗で買い物をして、車椅子でレジをする難しさを経験。車椅子に乗った低い視線からのいつもと違った周りの見え方や、トイレは専用の所でしか使用できない不便さを知りました。

今回のつどいで車椅子介助の体験をして、今まで以上に車椅子の使用者にやさしく接することができるようになればいいなと強く思いました。

甲東ボランティアセンター

T・K



用意された車椅子

つどい場カフェ体験談

市内のあちらこちらで開催されているつどい場を知らせるマップがこの春完成し、4月の1カ月間、それらを巡るスタンプラリーが開かれました。参加した2人の感想です。

コープ甲東園で「つどい場カレンダー&MAP」とスタンプラリーの冊子を手に入れました。市内にこんなにたくさん「つどい場」があることにびっくりです。早速ラリーにトライ。「もんまえ」「わになーれにしました」「このゆびとまれ」「ぶちだがしやさん」と巡りまし



つどい場で憩う参加者たち

た。つどい場はそれぞれの雰囲気を楽しみ、共通の温かいおもてなしに心もほっこり。求めれば、このようなつながりとすてきな巡り合いがあるのを実感しました。自分のパワー不足を感じ、数年間続けたボランティア活動を辞める決断をした時期で、所在ない日々を送ることに不安を感じていた私にとっては、うれしい出会いとなりました。 門戸西町 H・A



マップを手に巡ります

「もんまえ」から出発し「ふればの」「VIVAはんにし」。最後に、西宮北口の「ぶちだがしやさん」を3日間にわたって訪ねて、景品をもらってきました。今回スタンプラリーで何カ所か回りましたが、来ている人の年齢層が違ったり、雰囲気や飲み物の値段はそれぞれでした。初めての場所では、うまく話せないこともありました。いつも通っている「もんまえ」のフレンドリーな雰囲気は、あらためて心地良いと思いました。

下大市西町 K・K

マップデザイン・橋みえこ つどい場「このゆびとまれ」の松本文さんが中心になり、みやっこケアグループ、市・社会福祉協議会のもと作成。

いけだ鍼灸整骨院

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~1:00	○	○	○	休	○
午後	5:00~9:30	○	○	○	休	休

日祝休み

予約優先

西宮市野間町4-32-101

TEL 0798-64-5699



院長 池田裕昭

熱中症を予防しましょう！

☀️ 熱中症になりやすい三つの要因

環境

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い



からだ

- ・ 運動や活動で体温上昇
- ・ 二日酔いや寝不足
- ・ 体調不良での脱水状態



行動

- ・ 激しい運動
- ・ 長時間屋外で作業
- ・ 水分補給できない状態



特に高齢者や子どもは注意が必要！

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能と身体の調整機能が低下しています。



子どもは体温の調整機能が未発達です。

☀️ 熱中症の予防ができているか、チェック☑️してみましょう！

屋内では…

- 部屋の風通しを良くする
- 部屋の温度を測る
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- 暑いと感じたら、保冷剤や氷、シャワーや冷たいタオルで体を冷やす



外出するときは…

- 日傘・帽子を着用する
- 涼しい場所・施設を利用する
- 天気の良い日は日陰を利用し、こまめに休憩を取る



屋内・外出時にかかわらず…

- のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給する
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装にする（吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用する）



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

「熱中症警戒アラート等メール配信サービス」はこちら→



小さい子どもや高齢者がいる家庭では、緊急時の連絡先（時間外の救急外来受付など）を確認しておきましょう！

☀️ 熱中症の初期症状 ～もしかして熱中症かも!?～



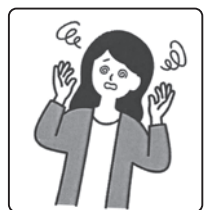
顔のほてり
大量の発汗



生あくび
筋肉痛



めまい・立ちくらみ
手足のけいれん



他にも、頭痛、吐き気、だるさ、意識の遠のき、判断力低下など、体の変化が出ることがあります。このような症状が現れたときは、熱中症の危険性があります。もし熱中症かな？ と思うサインがあったら、すぐに応急処置をしましょう。

☀️ 熱中症が疑われるときは

自力で水が飲めますか
応答は適切にできますか

はい



いいえ

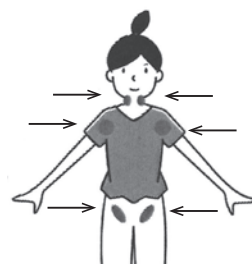
迷わず救急車で医療機関へ

○涼しい場所へ避難

エアコンがきいている室内や風通しの良い日陰など

○水分・塩分・経口補水液などを補給

○衣服をゆるめ、体を冷やす



首の周り
わきの下
足の付け根
など



西宮市には、「市民に文化芸術をより身近に感じてもらいたい」と、さまざまな活動に日々取り組んでいる団体があります。そこで、「宮っ子」編集員が「西宮市文化振興財団」を訪問し、太田聖子理事長や職員の人たちに活動について話を聞きました。

財団を知っていますか？

▼西宮市文化振興財団の広報誌『アミティータイム』。開催されたイベントの報告や芸術(音楽、アート、ダンス、映像など)の情報が満載！ 令和5年にフリーペーパー・オブ・ザ・イヤー大賞を受賞した広報誌で、個性豊かなキャラクター「アミ子」が魅力です



【西宮市文化振興財団】は、西宮市民会館アミティ・ベイコムホールを拠点として活動している公益財団法人(公益的な活動を行う団体)です。西宮市の指定管理者として同会館・ホールを管理している他、文化芸術に詳しい専門職員が、市内ホールでの公演だけではなく、公民館や商業施設など幅広い会場で、子どもから大人まで気軽に楽しめるイベント《おさんぽアミティ》も企画、実施しています。

また、「若手芸術家などが発表する場の提供やサポート」「不登校や児童養護施設の子もたちが文化芸術と触れ合う活動」「西宮の文化をもっと知る企画」など、さまざまな取り組みを通して、西宮の文化芸術の向上に寄与しています。

西宮市文化振興財団の広報誌『アミティータイム』のキャラクター「アミ子」



こんなイベントをやっているよ！

西宮市文化振興財団のイベントを一部、紹介します

おさんぽアミティ

- ◆ミ・ベモル公民館コンサート
- ◆Friday Night JAZZ
- ◆児童養護施設ダンスワークショップ
- ◆教育支援センターあすなろプログラム
- ◆わたしとみんなのダンスワークショップ

ホール公演

- ◆アートforキッズ プリンセスコンサート
- ◆不登校支援プログラムコンサート
- ◆甲東サロンコンサート
- ◆西宮太鼓フェスティバル

アート企画

- ◆みんなでつなぐアートな日
- ◆アートなおかげやしき

この他にも、西宮芸術文化協会や西宮音楽協会との共催事業や西宮市からの受託事業を、合わせて年間54事業(約100回)実施しています。

西宮をもっと知る

- ◆西宮文学案内
- ◆文楽に遊ぶ

門戸厄神 東光寺

厄除例祭 毎月19日

であい市門戸厄神 7月7日(日)・9月1日(日)・11月3日(日)開催予定

〒662-0828 西宮市門戸西町2-26 電話 0798-51-9090

●年中行事●

新年	祈	会	1月1日～7日
厄除	大	祭	1月18日・19日
夏季	厄除	大	節分
夏季	厄除	大	8月19日(厄神夏祭り)
秋季	厄除	大	10月19日
七	五	三	11月15日(11月中受付)
人形	供	養	11月19日(3月より受付)
納	厄	神	12月19日
星	祭	開	冬至(星祭り)

●取材にご協力いただいた西宮文化振興財団の皆さま、ありがとうございました

芸術と人との触れ合いは、新しい出会いや心の栄養へとつながり、また、日々の生活に彩りや活力を与えてくれるものだと、話を聞いて感じました。甲東地域の皆さんも、さまざまなイベントに参加して、芸術との距離を縮めてみませんか。



公益財団法人 西宮市文化振興

Friday Night JAZZ

♪開催日：7月19日(金)、8月30日(金)
♪時間：両日ともに17時30分～、18時30分～、19時30分～の3回(各30分)
♪場所：エビスタ西宮1階 Street KITCHEN
/西宮市田中町1-6
♪入場料：無料

●西宮市を拠点として関西を中心に活躍するジャズメンたちが、エビスタ西宮Street KITCHENで、仲間の演奏者たちと贈るジャズライブ。

アートforキッズ プリンセスコンサート

♪開催日：8月3日(土)
♪時間：11時～12時
♪場所：アミティ・ベイコムホール/西宮市六湛寺町10-11
♪対象：3歳児以上
♪入場料：前売 大人2,000円
小学生以下1,000円 全席指定
♪出演：藤田果苗(ソプラノ)、時宗務(バリトン)
長富彩(ピアノ)

●『シンデレラ』や『リトル・マーメイド』など、プリンセスの物語を彩る曲やクラシックの名曲を贈ります。大好評で、毎回完売する3歳からの本格クラシックコンサート☆

みんなであそぶアートな日

♪開催日：8月2日(金) 時間未定
♪場所：西宮阪急4階
子育てコミュニティールーム/西宮市高松町14-2

●昨年の同イベントで作成した作品(布)を元に、環境へ配慮した新たな作品作りにチャレンジ!

ミ・ベモル 公民館コンサート

令和7年度に西宮市は市制施行100周年を迎えます! その前年にあたる今年、プレイベントとして西宮市内の14施設でミ・ベモル サクソフォンカルテットによるコンサートを実施しています。



4月に段上公民館で開催。参加者はサクソフォン(サククス)の音色を楽しむことができ、とても喜んでいました

〈甲東地域での開催予定〉

♪開催日：10月26日(土)
♪時間：13時30分～14時30分
♪場所：甲東公民館/西宮市上甲東園2-11-60
◆問い合わせ先：市・地域学習推進課(中央公民館) ☎67-1567

ミ・ベモル サクソフォンアンサンブルコンサート

♪開催日：令和7年3月29日(土) 時間未定
♪場所：アミティ・ベイコムホール
/西宮市六湛寺町10-11
♪入場料：有料
♪出演：ミ・ベモル サクソフォンアンサンブル



アートなおばけやしき

♪開催日：8月23日(金) 時間未定
♪場所：市民会館1階 101会議室
/西宮市六湛寺町10-11

●ちょっぴりレトロな雰囲気 of 市民会館が、アートなおばけやしきに!

◆「ミ・ベモル 公民館コンサート」以外の問い合わせ先：西宮市文化振興財団 ☎33-3146 (土日祝を除く9～17時)

◆詳細は、西宮市文化振興財団のホームページで確認してください
<https://nishibunka.or.jp/>



◆アミ子の日々のつぶやきや西宮市文化振興財団の最新情報は、X(旧Twitter)で随時発信中!
@amity_time



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/>

地域のみんで生み出す 憩いの空間

甲東地区社会福祉協議会による地域のつどいの場「もんまえ」は、門戸厄神東光寺松月庵を借りて開催しています。近隣の人だけでなく、校区外からも口コミなどで来る人がいて、10時にオープンしてまもなく、20席ほどの座席はいっぱいになり、予備の椅子が至る所に出されるほど。



いつもおしゃべりに花を咲かせています

お茶とお菓子はセットで100円。コーヒーも紅茶も一杯ずつ丁寧に入れられていて、調理場からとても良い香りが漂ってきます。お菓子は料理の得意なスタッフによる手作りの品。毎回60〜70個を作り、ラッピングして用意していますが、それでも足りない日も

ある盛況ぶりです。お茶を飲みながら部屋を見渡すと、目に入ってくるのは随所に飾られた折り紙やビーズなどの精巧な手作りの作品の数々。これらは常連のお客さんたちが作って持ち寄ったもので、部屋全体が華やかになっています。



部屋を彩るたくさんの作品

近隣の学生ボランティアも手伝いに来ることがあり、注文を取りながらお客さんと話が弾みます。

スタッフも利用者も、それぞれが憩いの空間づくりの要員となって「もんまえ」を盛り上げています。

毎週水曜日10〜15時開催
西宮市門戸西町3-14

スポーツ...

笑顔が集まる昼食会

田近野町団地集会所で4月10日、ふれあい昼食会たんぼの会が開催されました。段上地区社会福祉協議会の小地域福祉活動の一環として、昼食会活動があります。新型コロナウイルス感染症流行のため、やむなく中止していましたが、「お互いに顔を合わせたい話をする、そんな集まりが欲しいね」と、長い間休んでいた昼食会を再開しました。



華やかなデザートです

「久しぶりやね」「元気だった？」と1人、また1人と、こやかに声を掛け合いながら集まります。以前の参加者も、新しく参加した人も少し緊張気味。でも、すぐに打ち解けています。ご近所さん同士、ここから顔見知りとな

っていくことでしょうか。

田近野町の障がい者支援施設「ななくさ清光園」の北田慎一園長は初参加。「園では、たんぼの会の集いが中止の間も、スケジュールの予定にずーっと入っていました」と笑いながら話していました。市・高齢者あんしん窓口甲武(地域包括支援センター)の須郷久代さんは「久しぶりです」と、和やかに話を進めていました。



和やかに会話が弾みます

参加者の25人は、仕出しの弁当を囲んで昼のひと時を過ごし、あつという間に1時間半が過ぎました。帰りには「ゆつくりと、足元に気をつけて」と、見送るボランティアもみんな笑顔でした。久々の出会いに心が豊かになりました。

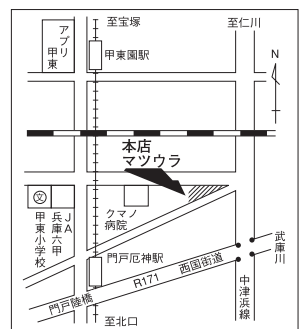
(写真は5月の昼食会の様子)

～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



力強い演奏を全国大会で

第47回全日本アンサンブルコンテストが3月20日、群馬県高崎市の高崎芸術劇場で行われ、甲陵中学校吹奏楽部・打楽器六重奏が、関西支部代表として出場。銀賞を受賞しました。

打楽器六重奏は大きく分けると木琴、鉄琴のような鍵盤楽器と大太鼓、小太鼓のような太鼓の2種類を使用した演奏です。今回は、スチールパンという特殊楽器もいくつか使用しました。

大会に向けて特別にしていたことはなく、基礎練習から始まり、気になるところを反復練習するというルーティンを丁寧に続けながら大会当日を迎えました。

本番の演奏を終えて「地区大会、県大会、関西大会は緊張しなかったけれど、全国大会では初めて緊張した」「すごく集中していたので客席を一度も見ずに終わった気がする」「完璧には届かなかったけれど、楽しんで演奏し、練習の成果を全部出せた」「いちばん楽しく、良い演奏ができた」

すぼんと

「今まで成功したことはなく、本番は、成功にいちばん近かったと思う」とそれぞれが振り返りました。

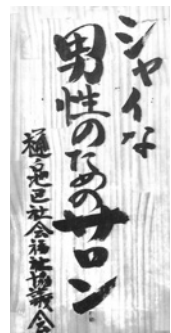
また、これまでの大会の中で心に残っていることとして「関西大会出場が決まった時」「県大会でバチを落としたこと」などを挙げました。

「応援ご支援ありがとうございました。今後は全国大会金賞を目指します!」と、意気込みを生徒の皆さんが話しました。

これからもさらなる活躍を応援しています。



会場で記念撮影



樋ノ口地区社会福祉協議会では、男性を対象に、人との出会いやつながり、語らいの場として「シャイな男性のためのサロン」を毎月第1水曜日に荒木集会所で開催しています。

5月1日はあいにくの雨模様で、いつもより参加者は少なめ。しかし、地域の人たちの心温まるおもてなしの数々と盛り上げ上手なトーク力が大きなサポートとなつて、参加者たちはアットホームな雰囲気と居心地の良い空間で、くつろぎながら交流を楽しんでいました。



着物をリメイクしたランチョンマットと手作りのこいのぼり飾りでおもてなし



笑顔で脳トレ! グーパー体操!

子さんから、フレイル(心身機能の低下)予防に大切な四つの柱について話がありました。

四つの柱とは①食事②お口の健康③運動④社会とのつながりのことです。これらを意識しながら日々生活すること

で、加齢による体力や気力の低下を防ぎ、健康な生活へと改善していく効果につながっていくそうです。

参加者たちは興味深く話を聞き、積極的に質問をしていました。また、講師たちと軽く体を動かしながら、和気あいあいと過ごしていました。



握力測定にチャレンジ☆

8月7日に2回目の「フレイル予防講座」が開催されます。自身の健康について振り返るきっかけにしてみませんか。

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!!

■ご来社は便利な門戸厄神駅前です

至甲東園
門戸厄神駅
至西宮北口
尼崎信用

告知板

甲東公民館

☎51・3748

☆隕石の話

～隕石はどこからくるの？～

日時 8月17日(土) 13時～15時

講師 大阪大学名誉教授
理学博士 松田 准一氏

場所 講堂

定員 当日先着80人

対象 小学4年生～成人



☆脳をまもろう

～脳を大切にしよう～

日時 9月12日(木) 14時～15時30分

講師 西宮協立脳神経外科病院
院長 辻 雅夫氏

場所 講堂

定員 当日先着80人

段上公民館

☎53・0931

【感性を育てる】

☆カマキリ博士の

わくわく昆虫教室

日時 7月28日(日) 14時～15時30分

講師 昆虫科学研究所 IISRC
渡部 宏氏

定員 小学生30人

(低学年は保護者同伴)

材料費 1人100円

(当日集金)

申込み 往復はがき

☆段上納涼寄席

日時 8月27日(火) 14時～15時

講師 笑福亭 純瓶氏

定員 50人(事前申し込み不要)



【知識を深める】

☆脳を守る

～認知症を防ぐために～

日時 9月19日(木) 14時～15時30分

※諸事情により予告なく中止、変更する場合があります

講師 西宮協立脳神経外科病院
看護部主任

看護部主任

松山 沙貴子氏

定員 50人(事前申し込み不要)

※詳細などはポスター、チラシで確認してください



高木公民館

☎65・1569

☆フラダンス

日時 7月27日(土) 13時30分～14時30分

出演 Pili Aloha
主宰 藤村 恵理氏

場所 3階講堂

定員 80人

参加費 無料

申込み 当日受け付け(先着順)



段上児童館

☎53・8303

☆よちよち広場

～子どもの事故防止～

日時 7月16日(火) 10時30分～11時30分

対象 0～2歳

申込み オンライン



☆ひょうご出前環境教室

～DNAって何？～

野菜やお肉からDNAを取り出してみよう

日時 7月24日(水) 15時～15時45分

対象 小学生

申込み 要申し込み



☆夏のおたのしみつり

日時 8月27日(火)・28日(水)

両日とも

14時～15時 幼児・1・2年生

15時15分～16時30分 3～6年生

対象 幼児～小学生

写真集

西宮のキリトリセン® 市田響 著

<令和5年10月6日発売>

西宮のまちを市田響の独自の目線で切り取り、ユルくもやさしい西宮のリアルな風景が詰まっている一冊!

- まんだらけ中野店(東京)
- まんだらけSAHRA(通販)などで好評発売中!
- 西宮市立図書館収蔵【中央図書館・北口図書館の西宮コーナーでも読めます】



【志水直樹(GPSランナー)/西宮市出身】

西宮市に生まれ、GPSランナーとして西宮市を網の目のように走り回ってきた私でも見たことのないディープなキリトリ目線に感動。

【大武茜一郎(突然少年)/西東京市出身】

訳も分からないまま急かされて、歩き続ける毎日。立ち止まってみても良いんだと、知らない町の知らない景色が人の心というフィルターを通じて僕の心に温かく焼き付いてくれた。西宮という町でふらついてさまよって生まれた物語たちに感謝します。

【ハユル(The Relaxins)/西宮市出身】

市田さんの眼差しをもって町を歩いたら、どんなに楽しいだろう。明日からの景色が変わって見えるかも。

<笹舟書房>

西宮市神呪町8-36 スタジオ甲東園1階
喫茶笹舟倶楽部内
TEL.0798-20-4653