



手をつなごう うえがはら



- 1面 どんな本を読んでいますか
おすすめの本を紹介
- 2面 柔道部女子・陸上競技部
アニメ上映・夏まつり盆踊り
- 3面 祝「敬老のつどい」
写真部・親睦交流卓球大会
- 4面 フレンドリーバンド
うえがはらinformation

■ 上ヶ原版の問い合わせは上ヶ原市民館へ ☎53-7862 ■ 編集 上ヶ原コミュニティ委員会

読書の秋



どんな本を読んでいますか おすすめの1冊を教えてください



世代別に紹介しています。どの世代の本も興味深いです。

10代のおすすめ

- 『沈黙のパレード』『白夜行』
東野 圭吾／著
予想もつかないトリック、驚きの結末、物語の奥深さにいつも夢中に。
- 『汝、星のごとく』
凧良 ゆう／著
瀬戸内海の島で出会う高校生との2人。結末まで気になって読んでしまう。
- 『夢をかなえるゾウ』
水野 敬也／著
「幸せになりたい」と願う主人公の前に現れた関西弁のガネーシヤとは。
- 『シヨートシヨート』
星 新／著
短編小説は不思議でユーモラスでブラック。とにかく面白い。
- 『人生が変わる朝の言葉』
ひすいこたろう／著
朝、元気をもらえます。

20～30代のおすすめ

- 『沈黙のパレード』『白夜行』
東野 圭吾／著
音楽教室に潜入捜査を命じられた主人公がチェロ講師や生徒たちと築いていく友情や絆。
- 『生きるぼくら』
原田 マハ／著
おばあちゃん、米作り、家族。支えや希望になる人がいたら生きていける。
- 『新謎解きはディナーのあとで』
東川 篤哉／著
テレビドラマ化された小説の待ちに待った新作。
- 『プロジェクトヘイルメアリー』
アンディ・ウイアー／著
地球を救うため太陽系外へ。同じ境遇の宇宙人と困難に立ち向かう。映画化決定！
- 『新九郎、奔る！』
ゆうきまさみ／著
北条早雲の伝記漫画。応仁の乱についてようやく理解できました。

40～70代のおすすめ

- 『風が強く吹いている』
三浦しをん／著
寮の10人が箱根駅伝出場を目指す物語。各区间の特徴も書かれていて楽しめます。
- 『バリ山行』
松永 K三蔵／著
第171回芥川賞受賞作品。六甲登山で独自の「バリエーションルート」に挑む同僚に心ひかれる主人公。
- 『いつだって喫茶ドローでひとやすみ』
標野 凧／著
店主が客に合わせて出す癒やしの飲み物やスイーツ。
- 『飽きっぽいから、愛っぽい』
岸田 奈美／著
軽快な関西弁の語り口で読み進めてしまいます。
- 『お金の大学』
両@リベ大学長／著
貯める、稼ぐ、増やす、守る、使うをイラストで解説。

80～90代のおすすめ

- 『精選 物理の散歩道』
ロゲルギスト／著
7人の日本人の物理学者が雑談を楽しむように日常の現象を論理的に説明します。
- 『卒寿の埋火』
杉田 多津子／著
長寿の女性が歩んだ人生の道程。地道な中にも思いがけない展開に人生の不思議を感じます。
- 『フェミニズムがひらいた道』
上野 千鶴子／著
ある志をもって歩んだ人々の足跡です。
- 『カフマーゾフの兄弟』
ドストエフスキー／著
ロシア文学の名著。多くの翻訳の中でも、亀山郁夫の名訳が読みやすかった。
- 『処刑前夜』
北山河 北さとり／著
死刑囚の詠む俳句に、切なくて涙しました。映画にもなりました。

上ヶ原小学校「とんがりぼうし」から (保護者による読み聞かせグループ)

- 『おかしになりたないピーマン』
岩神 愛／作・絵
ピーマン嫌いの男の子に、好きになつてもらいたくて「生懸命に変身するピーマン」がかわいい。
- 『うそだあ！』
サトシシ／作 山村 浩二／絵
ありえない楽しい「うそ」の話に「うそだあ！」と二緒に言いたくなる絵本です。
- 『しんごうきこり』
ザキヤビンカンパニー／作・絵
とても楽しい信号機。新学期に読みたい1冊です。

上ヶ原南小学校「先生」から

- 『モモ』 ミヒヤエルエンデ／作
「時間」を奪う「灰色の男」たち。モモはどうやって時間を取り戻すのか。続きが気になります。
- 『科学のふしぎな話 365』
日本科学未来館／監修
ふとした気になる不思議を教えてください。物知りになりたい人はぜひ、どうぞ。
- 『しっぽいかにんぱい！』
宮川ひろ／作 小泉のみ子／絵
失敗を乗り越えて大きくなる。失敗してもいいんだよ。

上ヶ原幼稚園園児の人気シリーズ絵本

- 『ねこのピート』
エリック・リトウィン／作
ジエムステディン／絵
靴の色が変わるのが面白く、歌いながら進むのも人気です。
- 『わんぱくだん』
ゆきのゆみこ・上野 与志／作
末崎 茂樹／絵
毎回いろいろな世界へ。怖い話も。
- 『だるまさん』
かがくいひろし／作
だるまさんの形が次々と変わるのが面白いです。

甲陵中学校 柔道部

継続は力なり～日々精進～

私たち柔道部女子は、顧問の島田和樹先生、中井宣行先生の指導の下、毎日熱い練習を重ね、努力してきました。先輩と後輩の仲が良く、経験者がいない中でも技を磨き、必死で練習に励み、心身共に成長できました。

その結果、西宮市中学校総合体育大会では優勝。阪神大会では3位。私たちの目標であった県大会に出場することができました。

県大会では、あと一步のところまで勝ち進むことができました。この経験を次につなげられたらいいなと思います。



今後ともよろしくお祈りします

顧問の先生方、家族や地域の皆さんの支えの下、ここまで勝ち進むことができました。

たくさんの応援、ありがとうございました。そして、これからの柔道部も、どうぞ温かく見守ってください。

(柔道部女子一同)

上ヶ原中学校 陸上競技部

一生懸命を楽しみ、応援し合えるチームを目指して

私たち陸上競技部は、現在、駅伝部の3年生も含め、男子30人、女子24人で活動しています。朝練習や放課後練習も、みんなで応援し、励まし合いながら一生懸命に努力を重ねてきました。

みんなでがんばってきた結果、「全国総体・100m」「近畿総体・走幅跳」に平加佳志さんが出場。「近畿総体・女子低学年4×100mリレー」に中野瑠美さん、吉田柚香さん、川森風希さん、大野陽咲さんが出場することができました。

10月から駅伝シーズンとなり、男女共に県総体駅伝出場を目標に練習に取り組んでいます。あいさつやありがとうの気持ちを大切に、たくさんの人に愛され応援されるよう、これからも一生懸命にがんばります。

(陸上競技部一同)



ぜひ、応援よろしくお祈りします

夏休みに上ヶ原南小学校で映画会
大画面でアニメを楽しみました

8月3日

上ヶ原南地区青少年愛護協議会では、「夏祭りができないので、夏休みに楽しい行事ができればいいな」と、役員で相談して映画会を企画しました。

映画のタイトルは『マダガスカル』。都会育ちの動物たち、ライオン、カバ、シマウマ、キリンの仲良し4頭が、野生の島でサバイバル! 勇気と感動のアドベンチャー! のアニメです。

子どもたちは大きなスクリーンに見入っていました。おもしろいときは横の子と一緒に笑い、悲しい場面では画面をジーンと見つめていました。

映画会の後は、景品付きのじゃんけん大会をして盛り上がり、歓声が体育館に響きました。



最後は全員に参加賞をプレゼント

来年は「サマーフェスティバル」開催に向けて準備委員会を立ち上げ、計画を進めています。

(会長 木村 強)



上ヶ原地区の夏まつり(盆踊り)
小学生も大学生も大人も、みんなで盛り上げました

8月3日

上ヶ原小学校のグラウンドで、地域の皆さんが午前中から会場準備をした夏祭りは、今年も多くの人でにぎわいました。ステージでは小学生のバンドと大学生のフラダンス。「スポーツクラブ21うえがはら」の店も大盛況。地域のパワーで夏の楽しい思い出になりました。(上ヶ原地区青少年愛護協議会主催)



「フレンドリーバンド」

緊張したけど楽しかったです! 来年も出たいです!

関西学院大学「モナティ」



お姉さんのフラダンスにうっとり

「甲東民謡クラブ」の皆さんと輪になって盆踊り



浴衣姿も華やかに

医療法人財団 樹徳会
上ヶ原病院

西宮市上ヶ原十番町1-85
TEL.0798 (52) 2001(代)

～受け付けています～

- インフルエンザ等 各種予防接種
- 高齢者長寿健診
- 人間ドック
- 白内障手術(日帰り・入院)
- 外来リハビリ

送迎バス運行中
患者様・ご家族の皆様、どなたにもご利用いただけます(無料)

内科急患の方は
24時間受け付けます

介護老人保健施設
デイケアセンター
TEL.0798 (52) 2003

陽喜な家

兵庫県指定居宅介護支援事業所
上ヶ原訪問介護センター
TEL.0798 (52) 2002

すまいる

祝「敬老のつどい」 9月14日
長寿や健康を地域の総力でお祝いしました

当日は、30度を超える暑い日でしたが、クーラーが効いた上ケ原小学校の体育館には284人が集い、地域の方の協力で今年もにぎやかに「敬老のつどい」が開催されました。

第1部の式典では、来賓のあいさつと、今回初めての映像による上ケ原小学校児童の歌が披露されました。第2部のアトラクションは、若い世代による全身に伝わる迫力の和太鼓演奏で、「すばらしかった」との声が多く聞かれました。最後は、お楽しみ抽選会でお開きとなりました。

(上ケ原地区社会福祉協議会主催)

上ケ原小学校児童「スマイルファクトリー」の歌
『まっかな秋』と『赤とんぼ』



子どもたちの歌声に合わせて会場からも歌声が



獅子に頭をかんでもらいました



10周年になる「爛漫」の息の合った迫力の演奏



関西学院大学放送部が司会、ラグビー部が会場準備で協力しました

県西太鼓「爛漫(らんまん)」の和太鼓演奏
『千本桜』『神宿る山』・獅子舞『道中』・県西爛漫獅子舞『雲』・『花嵐』・『甲東囃子』

スポーツクラブ21うえがはら 写真部
第1回写真展を開催しました

9月14日～16日

SC21うえがはらの写真部は、令和元年に発足した市内唯一の写真クラブです。毎月第3日曜日に上ケ原小学校校庭の地域交流室(クラブハウス)で、撮影写真を持ち寄り、撮影や編集技術の向上を目指す勉強会を行っています。

また、日帰りの写真ツアーも年に数回行い、京都、大阪、神戸の観光地や絶景ポイントなどを撮影しています。

写真展の会場は、阪急西宮北口駅近く、ACTA東館2階の店舗スペースで、地域の人や買い物の人もち寄り、会話が弾んでいました。被写体やテーマもそれぞれで、撮影の感動を共有できるのも写真の魅力のようです。



写真に興味がある人は一緒に活動しませんか

スポーツクラブ21の親睦交流卓球大会
パートナーに託して集中一打!

9月23日

「近隣6地区卓球大会」が上ケ原小学校で開催され、71人が6チームに分かれてリーグ戦を楽しみました。

5セットマッチの3セット先取でゲームを進行し、6ダブルスの総得失セット数で勝敗を決めます。チーム編成は、大会前に代表者が話し合い、戦力が均等になるようにして、当日に発表されます。どのペアも勝ちにこだわるのはもちろんですが、1セットでも多く取ることがチームの勝利につながるため試合は白熱。予想外のゲーム展開になることもあります。

20代から80代後半の参加者が、空調設備の整った体育館で心地よい汗を流し、試合結果発表では、互いの健闘をたたえ合い、和やかな雰囲気卓球大会になりました。



近隣6地区とは…

楠ノ口、段上、段上西、甲東、上ケ原南、上ケ原。卓球だけでなく、6地区では各種目で親睦交流試合が開催されています。

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/>

出会いの No.27 交差点から

「フレンドリーバンド」の子どもたちと音を紡いで4年

「月3回、楽しく活動しています」

引き継いだ当初は楽器がなかったたので、オークションで探したり、中古を少しづつ買い集めたりして、やっと再開できました。家でも吹けるよう、消音器は空き缶で手作りするなど工夫しています。



楽器はトランペット、トロンボーン、アルトホルン、打楽器です

小学生の指導を始めたきっかけはフレンドリーバンドは、娘の入部をきっかけに保護者として手伝っていました。4年前、コロナ禍で入部者が減り、バンドが解散危機と聞き、残っている子どもが卒業するまでと指導を引き継ぎました。その後、部員が増え続けていることになり、今年21人になりました。



ライブに来た子どもたち



今回の出会いはヶ谷町の田中真一郎さん(50)です。田中さんは社会人のビッグバンド「Orange Note☆Jazz Orchestra」に所属。令和7年2月23日に梅田オールウェイズで演奏します

土曜日の午前、上ヶ原南小学校第2音楽室からは金管楽器演奏「富士山」が聞こえていました。今回は、上ヶ原地域で活動する小学生のバンド「フレンドリーバンド」取材しました。

これから活動について「地域交流演奏会」令和7年3月15日 会場 上ヶ原中学校 見学・入部希望・楽器寄付などの問い合わせは 2次元コードから→ (令和7年度に新3~6年生の児童)

指導で心がけていることは？ 金管楽器は唇を振動させて音を鳴らしますが、まず音が出ないので一音出ただけで感動します。仲間と吹いて、「できた！楽しい」と思えるようなヒントをあげたいです。何とかしたいとチャレンジすることが成長につながるのでは。合奏は周りとの助け合って自分の役割を果たすので、音楽を通してだんだんと協調性も身につきます。6月に、私が所属するビッグバンドのジャズライブに親子で来て生演奏の音を聴き、次から大きな音を出せるように。 恥ずかしがらずに音を出すことは大人でも勇気がいることで、ソロのパートを子どもものうちからやると度胸がきます。この夏は、上ヶ原小学校での「夏まつり」に出演して、演奏する楽しさを経験できたので、演奏の機会を増やしてあげたいです。

今月のイラスト (1面タイトル横)

●「次の干支へのバトンタッチ」について 新しい干支へのバトンタッチです。へびにエールを送っています [イラスト・文/木村さきさん] ~令和7年は、木村富江さんの写真です~

みんなの掲示板

『宮っ子』の印刷工場を見学しました 『宮っ子』を編集する市内26地域の編集員が、『宮っ子』の編集協力と印刷をしている(株)小西印刷所を7月23日に見学しました。 普段、見るできない入力や印刷、製本の工程を勉強して、皆さんの人の力で『宮っ子』が作られていることを知りました。 親子で参加した小学生が、『宮っ子』のできるまでをまとめ、編集部で発表しました

地域団体からのお知らせ

●甲東公民館 地域学習推進員募集 甲東公民館講座の企画、運営を行っているのは市民ボランティアです。子どもから高齢者まで、楽しく学べる講座を企画してみたい人を募集しています。 応募や問い合わせは甲東公民館へお願いします。(TEL. 51-3748) 応募資格 上ヶ原小学校校区の住民 満18歳以上 募集人数 4人(書類と面接で選考) 任期 令和7年4月1日~令和9年3月31日(再任可・最大6年) 募集期間 11月22日(金)まで

●上ヶ原地区社会福祉協議会の行事 身近な地域で気軽に集い、楽しみながら仲間づくりや情報交換ができる場です。 会場:上ヶ原市民館

Table with 2 columns: Date/Time and Event Name. Includes 'ちびっ子広場' and '上ヶ原サロン'.

公民館講座

Table with 2 columns: Date and Lecture Content. Includes '上ヶ原公民館講座'.

Table with 2 columns: Date and Lecture Content. Includes '甲東公民館講座'.

*受付方法や定員などの詳細は、各講座チラシで確認してください