

marina park city



明けまして
おめでとうございます

ございませう

巳

園原諒太



「巳」の文字は西宮浜義務教育学校5年生、園原諒太君の力作です。毎週、西宮浜公民館のマリン書道教室で稽古に励んでいます。

ごあいさつ
 本年も引き続き、西宮浜への地元愛を育むべく、
 さまざまな情報を発信していきます。
 どうぞよろしくお願ひします。

西宮浜マリナコミュニティ一同



西宮浜公民館 地域学習推進委員会 講座のお知らせ
 1月の講座は、下記の三つです。詳細は、掲示板などでご確認ください。
 1月11日(土) 10:00 実習室 学校給食を作ろう
 1月17日(金) 14:30 講堂 セルフケア
 1月25日(土) 13:30 講堂 ミ・ベモル サクソフォンカルテット
 問い合わせ・申し込み：西宮浜公民館 西宮浜4丁目13-1 0798-34-2002



特集・歩く



今年から何か新しいことを始めようと考えている人が多いのではないのでしょうか。そのようなあなたにウォーキングはいかがでしょうか？ 国も高齢者は1日6000歩、成人は1日8000歩の歩行を推奨*しています。ランニングやジョギングより気軽に取り組めるので、無理なく続けられそうです。

*健康づくりのための身体活動・運動ガイド2003（厚生労働省）

ウォーキング

ウォーキングの頻度は？

10月の3連休に、西宮浜を歩いている人にインタビューをしました。突然の声掛けにご協力いただいた47人の皆さん、ありがとうございます。

住まいは？

跳ね橋のおかげで簡単に往來できるので、西波止町や大浜町など、西宮浜以外に住んでいる人も結構いました。夙川まで歩く人もいました。

歩き始めて何年？

最近始めた人が12人、全体の2割程度と意外に多かったです。次いで10年以上で、いつ始めたか覚えていないので10年以上と答えた人も多かったです。3〜4年ほど前に始めた8人はコロナ禍をきっかけに始めたそうです。

ウォーキングの頻度は？

毎日歩いている人と週1〜2日の人が多かったです。

お住まいは？

西宮浜の中	31人
西宮浜の外	16人

歩き始めて何年？

1年以内	12人
10年以上	11人
1〜2年	9人
3〜4年ほど	8人
5〜6年ほど	4人
10年弱	1人
その他	2人

ウォーキングの頻度は？

週1〜2日	15人
毎日、ほぼ毎日	14人
週3〜4日	8人
週5日くらい	5人
その他	5人

1回でどのくらい歩いていますか？

距離		時間	
4〜6km程度	13人	1〜2時間	11人
3km以下	6人	1時間以下	10人
10km程度	3人	2時間	2人
10km以上	1人	3時間以上	1人

仕事をしている人は、土・日曜日に歩いているようです。定年退職後は生活のリズムをキープするために、日課にしている人もいました。

モチベーションについて



「1日の目標歩数の不足分をウォーキングで補っている」「春と秋のみウォーキングしている」など、さまざまなスタイルがありました。

「1時間程度を目安に歩いている人が多かったです。距離にして、4〜6kmなら無理なく続けられそうですね。80歳代で毎日6〜10kmのウォーキングを20年以上続けている猛者もいました！ 長距離ウォーカーの中には、会社のアプリで競い合っている人も。企業の健康経営も広がっているようです。

逆、「邪魔されずに、一人でゆっくり考え事ができる」のが魅力と感じている人も。歩いている時はアイデア

どのくらい歩いていますか？

「1時間程度を目安に歩いている人が多かったです。距離にして、4〜6kmなら無理なく続けられそうですね。80歳代で毎日6〜10kmのウォーキングを20年以上続けている猛者もいました！ 長距離ウォーカーの中には、会社のアプリで競い合っている人も。企業の健康経営も広がっているようです。

夫婦の中には、一方がランニングからウォーキングに切り替えた時に、二人一緒に歩くようになった人も。子どもが独立した時に、夫婦で歩き始めるといいうのも良いかもしれません。

ウォーキングのありがたさ



三川俊秀さん(桜のまち)

がひらめきやすいという話を聞いたことがありますね。あまりに没頭しすぎると危険ですので、ご注意ください。

定年退職後に体調を維持するため、あれこれ試行錯誤した結果、手軽に取り組める「散歩」を選びました。最初は、市役所への届け出や阪神甲子園球場への野球観戦など、イベントに合わせて歩いていました。途中からは1日1万歩を目標に、西宮浜の中を毎日歩くようにしました。おかげで西宮浜のことにも詳しくなりました。

体調や用事の関係で目標達成できない日は、翌日でカバーするなど、調整しています。目標を立てることで、意欲が駆り立てられます。

歩き始めてから20余年がたちますが、食欲と精神安定が維持できて、82歳を過ぎた現在も、体力と健康が保たれています。「継続は力なり」を実感している昨今です。

西宮浜ウォーキングマップ

西宮浜公民館を拠点に、各ポイントまでの距離を計ってみました。例えば公民館から海沿いを跳ね橋まで往復して約4km、ちょうど良い距離です。自分の体力に合わせたコースづくりの参考にしてください。(令和6年11月現在)



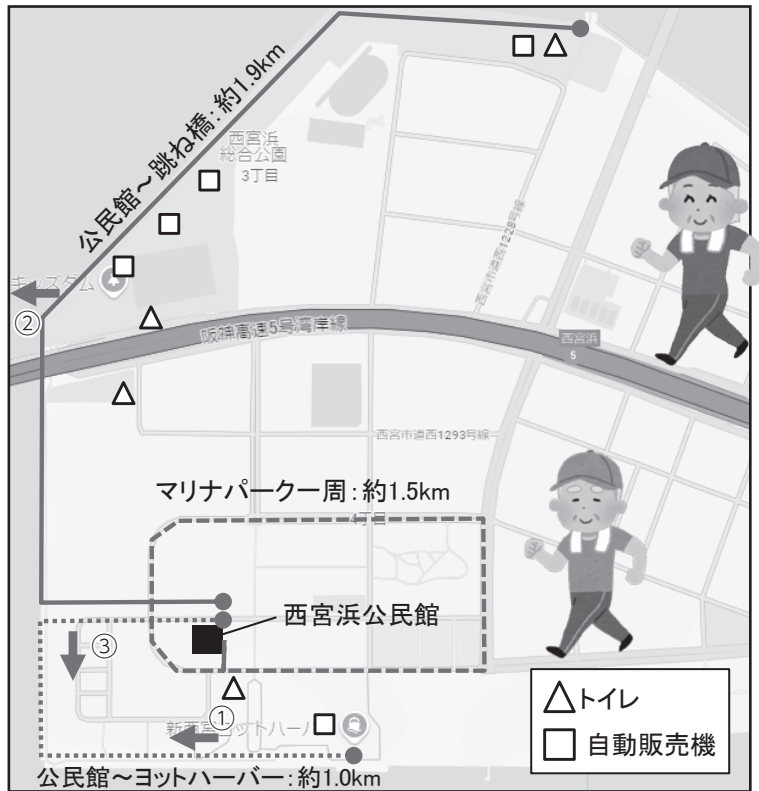
①ヨットハーバー沿いの遊歩道も、早朝は気持ちいい。



②夕方は、夕焼けと芦屋浜の高層住宅のシルエットがきれい。



③日差しが気になる人は木陰ルート(左)、開放感重視の人は海沿いルート(右)



西宮海義務教育学校のA・K・Gと行進

西宮浜義務教育学校では、児童生徒会として伝統的にA・K・Gを大切にしています。Aは「あいさつ」、Kは「行進」「かわり」、Gは「合唱」です。行進を大切にしているのは、運動会や小中連体で行進を頑張るなど学校行事やマリナフレンズ活動を通じて、1〜9年生の縦のつながりと関わりが育まれるからです。

今回の「歩く」特集に関して、保健体育担当で陸上競技部顧問の戸田佳久先生に行進指導について伺いました。

行進指導で意識していることは、三つあります。

一つ目は、腕の振り方です。手は軽く握り、甲を上に向けて肘が曲がらないようにして振ります。大きく前へ振るために、腕を後ろに強く引くことを意識させています。その反動で、腕が目の高さを超えるくらいダイナミックに前に振り出されます。

二つ目は、足の上げ方です。こちら、上げるより地面をよく踏むことを意識させています。よく踏めば、膝は自然と腰辺りまで上がってきます。

三つ目は、腹圧を高めることです。ぐっとおなかに力を入れ、軸がぶれないように行進します。これは、後期課程、特に8・9年生でないときできない、なかなか難しい技術です。

これらを踏まえ、縦横の列を互いに意識して行進します。今年も「1年生を迎える会」では、9年生が行進を披露しました。行進を通じて先輩から後輩へ伝統をつないでいきます。



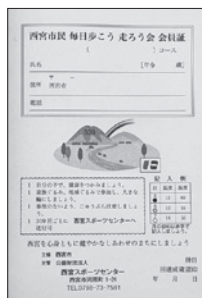
西宮市中学校連合体育大会に向けて練習する8年生男子



西宮浜義務教育学校 戸田 佳久先生

西宮市長 毎朝歩こう会

昭和51(1976)年ごろから実施されている西宮市の事業です。市内26カ所の拠点からコースを設定し、ウォーキングによって健康づくりに取り組むというものです。



会員証。西宮浜公民館でも配布しています

- ①会員証を西宮浜公民館で入手
- ②歩く前に温湿度計の数値を記入(公民館の入り口横に温湿度計があります)
- ③回数に応じて、バッジが贈呈されます。



3090回達成(金) 1545回達成(銀) 309回達成(銅)

ランニングやジョギングより続けやすいウォーキング。海沿いの風景をよく知らない人は、西宮浜の魅力を再発見できますよ。レッツ・ウォーキング! (編集:木戸)

西宮市のシンボルの一つである甲山の標高(約309m)にちなんで、309回達成者には努力賞として記念バッジが贈呈されます。さらに1545回、3090回達成者にも上位のバッジが準備されています。西宮浜公民館も拠点の一つなので、上記のウォーキングマップを参考にチャレンジしてみてくださいか。

西宮浜のひとびと(26)



松本 透さん

(海のまち)



一日一生。趣味と地域活動を西宮浜で楽しみながら

海のまち理事長やマリナパークシテイ協議会で防災部長をしている松本さんを紹介し

西宮浜には、海のまちが竣工した平成10(1998)年に神戸市より来ました。妻と2人暮らしで、10階の自宅から望む大阪湾や音屋、神戸、六甲山の景色がきれいで、毎日、心伸びやかに過ごしています。

最近では、防災関連で地域の皆さんとの交流もあり、忙しくも楽しく、充実した毎日です。100歳まで元気で、日々家族仲良く、笑顔で過ごすことを大切にしています。

趣味はカメラをいじったり、写真を撮りに出掛けることです。最近では機会が少なくなりましたが、信州まで自家用車で行ったりしました。また音楽やギター演奏なども昔から続けています。

これまでスキーやテニス、車、パソコンなどたくさんやってきましたが、スキーやテニスは体の限界を感じて引退しました。先日、昔履いていたスキーブーツを処分しましたが、ちよつと寂しい思いが湧いています。プロショップで完璧にフィッティングしてもらった特注品でした。

車も自分で改造したり、カーオーディオを自分で取り付けたりして、かなり凝っていました。今は純正のまままで軽自動車に乗っています。

これからも、西宮浜は子どもから高齢者まで、あらゆる世代の人たちが笑顔で過ごせる安全・安心な場所であり続けてほしいと願っています。

一日一日を大切に、朝目覚め「ああ、今日も生きているな。ありがたいな」と思い、毎日を新たな気持ちで過ごすのが一番だと思います。

(取材：海のまち 船田)

マリナフェスティバル 今年度から10月平日開催へ

西宮浜義務教育学校

義務教育学校のマリナフェスティバル(運動会)は、今年度から近年の酷暑の影響を考慮して、開催時期が9月から10月に変更されました。加えて、後期課程生徒を中心に、外部の運動クラブ活動や習い事などの試合や発表会と重なることなく、全員が参加できるように、休日から平日になりました。



1~9年生までが、一緒にリレーや大玉転がしなどの各競技を楽しみながら、一生懸命頑張る子どもたち

保護者からは「例年に比べてやはり涼しく、ゆつたりした雰囲気の中で子どもたちの姿を見ることができました」との声も聞かれました。

(PTA 渡辺)

カミキリムシの樹木被害

「昨年5月の西宮市政ニュースで、カミキリムシによる樹木被害が出ており、見つけたら駆除するように報じられている」と、他のまちの知人から聞いたのが始まりで、普段よく通る道の街路樹で、カラーのビニールひもがくぐら

れている木が、被害に遭ったものと教えてもらいました。幼少期によく捕まえたカブトムシなどにはなじみがありました

ましたが、聞きなれない虫が随分と身近な場所にいることに驚きました。

その後、桜のまちで8月ごろ、敷地内の樹木を見てほしいと連絡がありました。現場はコープ北側の道路に面した木で、確認をしたところ、太い幹には約1cmの真円に近い穴が2~3個あり、幹の中心近くまでくりぬかれた状態でした。また、枝や幹の樹皮はポロポロと剥がれ、葉は枯れており、枝の内部は茶色く変色し、再生不可能な状態なものもありました。木の種類によつては、被害の差があるようでした。



大きな穴が目立つ



桜のまちの被害を受けた樹木

今回被害があった樹木は、最低限の剪定のみとし、樹木の再生を見守ることとしましたが、最悪は伐採ということも想定しないといけません。来年は繁殖期に入る夏前から要観察し、段階を踏んだ駆除が必要と考えています。

産卵した卵は硬くて薬剤が効きづらいので、道具でこそげ落とします。穴の中で羽化した幼虫や成虫を見つけたら駆除し、他の樹木へ波及させない。穴を見つけて薬剤注入だけでなく、木の根元の土壌に薬剤を染み込ませ、水の吸い上げを利用して薬剤を内部から行き渡らせるなど、適切な方法で、被害拡大の防止に努めます。(桜のまち 岸浦)