

今月の花の写真「ウズアジサイ」



# 手をつなごう うえがはら



- 1面 上ヶ原版  
クロスワードパズルに挑戦
- 2面 「ちびっ子広場」を紹介  
英語で遊ぼう／そば部募集
- 3面 「地域交流演奏会」  
「出合いの交差点 交流会」
- 4面 トライアスロン競技  
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

## 上ヶ原版クロスワードパズルに挑戦

次の文の○の中に当てはまる言葉を入れて、クロスワードパズルを完成させます。A~Gに入る文字をアルファベット順に並べてできる言葉は？

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

1		2	3		4	5	6		9
7	A					8			C
				10			F		
	11		12					13	
15		H			G				14
					16		18		
20	E			21			22		
23			25			26		27	
	28				29		30	B	
31			32			33	D		



### タテのカギ

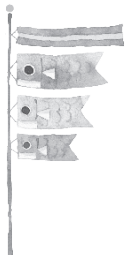
- 9 6 5 4 3 2 1
- 今年の夏至は、6月21日  
○○○は、12月22日  
上ヶ原中学校玄関ホール  
には、元永定正画伯の  
○○○作品がある  
立春を過ぎて次第に春ら  
しくなること。春○○  
西宮の小学6年生が、毎  
年阪神甲子園球場で披露  
する○○○○○○○○  
○○○と胸が高鳴る  
そろそろ眠たいな○○○  
がでるよ  
ヴォーリズ設計のスパ  
ニッシュ・ミッション・  
スタイルはクリーム色の  
外壁と赤色の○○○



### ヨコのカギ

- 20 18 14 13 12 11
- 甲山でクワガタ・カブ  
トムシはクヌギの木に  
○○○○○○○しています  
上ヶ原幼稚園には9月ご  
ろ、白・ピンク・白とピ  
ンクが混じった○○○の  
花が咲きます  
甲山森林公園に生息し、  
泡に包まれた卵を産む、  
山地で見られる珍しい  
○○○○○○○○  
令和6年度は手に入り  
にくかった令和○○騒動  
フランス菓子ガレット・  
デ・○○。王を意味する  
今年巳年。へびが卵か  
らかえること

- 7 西宮市の公立中学校2年生がトライやる・○○○○  
で社会経験をする
- 8 学園花通りの桜を見たら、○○○○の桜も見頃
- 10 ○○○○体操をしてからプールに入ろう
- 15 小学校6年間、中学校3年間は○○○○○○○だ
- 16 小降りだが、いつまでもやまずに降る雨のこと
- 20 野球では高く打ち上げた打球のこと
- 21 お酒を飲んで○○と、笑い上戸や泣き上戸に
- 22 西宮も舞台になった宮本輝の青春小説『○○が散る』
- 23 最近、駐車場に増えました ○○シェアリング
- 27 上ヶ原八幡神社に、無病息災の○○掛けをする
- 28 映画『ディア・ファミリー』は○○○(本当の話)であり、  
主人公のモデル筒井宣政さんは関西学院大学出身
- 29 給食にもある健康メニュー ホウレンソウの○○○○
- 31 春⇒夏⇒秋⇒○○
- 32 関西学院第3フィールドには馬術練習の○○がある
- 33 関西学院大学のツリー点灯式で歌う○○○○



答えは・・・

3面です

地域の福祉協力員・校区主任児童委員がスタッフの、楽しい広場  
「ちびっ子広場」の1年間を紹介します 上ヶ原地区社会福祉協議会

季節の催しや  
楽しい企画があるよ



令和7年度の楽しいプログラム

ちびっ子広場とは  
0歳から未就園の子どもと保護者を対象に、  
親子でほっとできる場所をつくることを目的に  
月に1回開催しています。  
会場 上ヶ原市民館 2階集会室  
(上ヶ原三番町6-22)  
日時 第1水曜日(8月と1月は休み)  
10時~11時30分

5月 7日	お話大好き!	11月 5日	みんなで運動会
6月 4日	親子で歯っぴータイム	12月 3日	楽しいクリスマス会
7月 2日	七夕(遊びのコーナー)	2月 4日	リラックス・ヨーガ
9月 3日	えほんとおうたとリトミック	3月 4日	楽しいコンサート
10月 1日	親子でフラダンス		

和やかな雰囲気の中で、  
友だちの輪をつくりましょう

令和6年度「ちびっ子広場」の1年間

- ❖ 4月は「みんなともだち」  
ゲームや遊びを通して  
「なかよし」になれる内容  
にしました。
- ❖ 5月は「お話大好き!」  
絵本、紙芝居、手遊びなど  
「お話の世界」を楽しみ  
ました。
- ❖ 6月は「親子で歯っぴータイム」  
お口のケアの話や歌、工作など  
歯をテーマにした楽しい講座でした。
- ❖ 7月は「七夕(遊びのコーナー)」  
七夕にちなんだ遊びとコーナー  
で、お祭り気分を味わいました。



- ❖ 9月は「えほんとおうたとリトミック」  
小さな子どもも保護者も、たくさん  
の笑顔が見られました。
- ❖ 10月は「みんなで運動会」  
年齢に関係なく楽しめるプログラム  
で、室内で運動遊びをしました。

- ❖ 11月は「人形劇」  
人形、台詞、音楽など舞台  
ならではの臨場感を味わいま  
した。
- ❖ 12月は「楽しいクリスマス会」  
サンタさんも登場!  
いろいろなクリスマスの遊  
びを用意しました。
- ❖ 2月は「リラックス・ヨーガ」  
自分に向き合い、心身ともに  
リラックスしていました。
- ❖ 3月は「楽しいコンサート」  
絵を見ながら音楽散歩!  
いろいろな歌や楽器もすてきでした。



地域で小さなふれあいの場 会場:五ヶ山会館  
「英語であそぼう ヤッホー!」がスタート

歌や絵本で英語に触れる楽しい会が、今年1月にスタート  
しました。月に1回、第3土曜日の14時から始まる1時間の楽し  
い会です。

メインメンバーの浅倉景子さん、川端和子さん、沼田玉枝さん  
は、「大阪万博があるので、一緒に英語で遊びながら、世界  
を身近に感じられたら」「英語で楽しく。子どもさんから大人ま  
で気楽に来てください」と話していました。

2回目の2月15日は、「こんにちは」を世界の言葉で歌う  
「ハローボンジュール」から始まり、マザーグースの歌のリズ  
ムの楽しさに気付いたり、絵本に隠れている金魚を見つけて  
「here!」と言ったり。メキシコから来ているファニーさんと「崖  
の上のポニョ」をスペイン語で歌い、世界の言葉に自然に触  
れられる工夫も。3回目の3月15日は口コミで参加者が19人と  
大盛況になったそうです。

日常英語に触れ、話し、聞き、  
耳から口から自然に英語と遊べ  
たら楽しいですね。

◆五ヶ山会館  
(仁川 老人いこいの家)  
仁川五ヶ山町3-13



3月の手作りパネル

上ヶ原でソバを育てて、そば打ちをしませんか  
令和7年度のメンバーを募集中!

「上ヶ原を楽しむ会 蕎麦部」は、昨年3月に有志で発足。  
上ヶ原でソバを栽培して、育てたソバを打って味わう、多世代  
交流の地域コミュニティです。

8月初旬に種をまきました。5日後には双葉が出て、太陽の  
光を受けてぐんぐん育ち、間引き、土寄せの作業をします。9  
月、白い花が咲き始めるとミツバチやチョウもやって来ます。  
実が黒く熟し始め、近くの稲刈りが終わるとスズメたちの襲来対策の網を設置。  
11月に刈り取り、天日干しをするなど、月に1回の活動です。自然相手  
で試行錯誤でしたが、約31kgの実を収穫できました。足踏み脱穀機や  
唐箕など昔の道具も体験できます。



ソバの白い花

2次元コードを読み  
込んで、6月30日までに  
申し込んでください。



自分たちで育てたソバの味は格別です

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

小・中・高・大が出演して若さあふれる演奏  
音楽でつながる「地域交流演奏会」

3月15日

上ヶ原南地区青愛協

前日に卒業式が行われた上ヶ原中学校の体育館で、6団体が出演する「地域交流演奏会」が開催されました。

市立西宮高等学校箏曲部による華やかな箏の演奏から始まり、小学生のフレンドリーバンド、上ヶ原中学校コーラス部と吹奏楽部、市西吹奏楽部、関西学院グリークラブと続くスペシャルな演奏会でした。観客はエネルギーに満ちたステージから元気をもらい、笑顔で会場を後にしました。



上ヶ原中学校コーラス部・吹奏楽部



市立西宮高等学校箏曲部



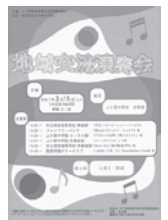
フレンドリーバンド



市立西宮高等学校吹奏楽部



関西学院グリークラブ



案内

『宮っ子』創刊45年記念

上ヶ原コミュニティ委員会の初企画「出会いの交差点 交流会」

3月22日

4面に連載中の「出会いの交差点から」は、令和2年からスタートして、令和6年までで27回になりました。読者から反響が多く寄せられ、誌面に紹介した人と地域住民がつながる交流会を開催することとなりました。地域住民対象に広く周知をして、参加者56人の温かい会になりました。

甲東公民館講堂は、ゲストの桜の絵と花のアレンジメントで飾られ、ピアノとオカリナと歌、トランペットの心に響く演奏で交流会が始まりました。ゲスト紹介後の交流タイムは、席を移動して2回行いましたが、各テーブルで会話が弾み、「もっとお話したかったです」との声も。最後は全員で歌い、新鮮野菜と出会いを土産にして、2時間の交流会はお開きになりました。移動して、春の花が咲くゲストのガーデンも見学しました。

ゲストの皆さん

川端和子さん  
加藤直樹さん  
長藤博樹さん  
岡本健さん  
板橋利喜造さん  
西尾彩子さん

大西恵二さん  
鈴木ちづさん  
西林和一さん  
田中郁子さん  
真二郎さん



ありがとうございました

クロスワードパズルの答え

う	え	が	は	ら	び	い	き
A	B	C	D	E	F	G	H

タテの答え

- 1 トウジ
- 2 アート
- 3 メク
- 4 トシュタイソウ
- 5 キュン
- 6 アクビ
- 9 カワラ
- 11 カムフラージュ
- 12 フヨウ
- 13 モリアオガエル
- 14 コメ
- 18 ロア
- 20 フカ
- 25 イワバ
- 26 ヤマハ
- 30 アレ

ヨコの答え

- 7 ウイーク
- 8 シュクガワ
- 10 ジュンビ
- 15 ギムキョウイク
- 16 ソゾロアメ
- 20 フライ
- 21 ヨウ
- 22 アオ
- 23 カー
- 27 ガン
- 28 ジツワ
- 29 ゴマアエ
- 31 フユ
- 32 ババ
- 33 ハレルヤ

これからも『宮っ子』をごひいきにお願いします！

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！



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.30 交差点から

トライアスロンをしていた父の影響で選手に

さまざまなスポーツにつながるオリジナルのトレーニングで指導

トライアスロン日本代表として、シドニーとアテネ五輪に... 水泳、自転車、陸上競技など、さまざまなスポーツ指導をしている西内洋行さんに話を聞きました。

今回の出会いは 仁川町6丁目の西内 洋行さん (49) です



シドニー五輪から同じチームの夫妻

「競技を始めたきっかけは？」

小学生から競泳を、中学で陸上競技をしていました。高校では山岳部に所属しながら短距離自由形の競泳でインターハイや国体に出場。大学で競泳を続けながらトライアスロン大会に出場するようになりました。

平成19(2007)年に「Team BB」に妻と共に所属して、日本人トライアスリートとしては初の海外とのプロチーム契約をしました。

「トライアスロン競技とは？」

3種目、スイム、バイク(自転車)、ランを連続で行う競技です。五輪では、スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの合計51.5kmで競います。スイム3.8km、バイク180km、ラン42.195kmのアイアンマンという距離もあります。関西では、「大阪城トライアスロン2025」が5月に開催されます。



西内さんの武者姿

「子どもたちと朝ランされています。コロナ禍で自粛生活になり、子どもたちが運動しなくなってきたのがきっかけで、息子と友だちの2人で始めました。今は多い時で10〜15人です。火曜日の朝6時に地すべり資料館前に集合して甲山森林公園などを走っています。冬から春へと段々と明るく暖かくなっていく季節の変化を感じます。」

「南相馬市の生まれですね？」

14年前の東日本大震災で両親と親戚が被災して仁川に避難していました。南相馬市には、国の重要無形民俗文化財の行事「相馬野馬追(そうまのまおい)」があります。5月の最終土・日・月曜日の3日間行われ、私も毎年家族で帰り、参加しています。天下無比の勇壮な神事です。ぜひご覧ください。

2次元コードを読み込むと、活動の様子を見ることができます。



体力、精神力が強くなり、発散にも

う え が は ら information

今月の花の写真 (1面タイトル横)

●「ウズアジサイ」について

オタフクアジサイともいいます。花びらの縁が立ち上がっていて、ロウで作られているようにも、ちりめん細工のようにも見えます。色は青系と赤系があり、土の質によって変わります。

[写真・文/木村 富江さん]

みんなの掲示板

神呪寺 如意輪観音座像開帳

神呪寺の本尊で平安時代美術の傑作の一つに挙げられる「如意輪観音座像」が、5月18日(日)に開帳され、融通観音大祭が行われます。観心寺(河内)、室生寺(大和)の観音と共に日本三如意輪と称されています。

右の絵は上ケ原市民館2階会議室にある大きな油絵です。宝菩提院願徳寺の国宝「菩薩半跏像(伝如意輪観音)」ではないかと思いますが、この絵についてご存じの人はお知らせください。



地域団体からのお知らせ

●表彰「コミュニティ協会賞」

大野 七郎 さん (仁川百合野町) 樋口 好幸 さん (上ケ原山田町) 地域のコミュニティーづくりに活動している人の表彰です。

●『宮っ子』編集部から

『宮っ子』は創刊45年になりました。甲東公民館文化祭では、「ミニギャラリー」として、上ケ原地域の表紙や創刊から50号ごとの誌面を展示しました。機会があれば、どこかで展示したいと思います。

公民館講座

Table with 2 columns: Date and Content. Includes topics like 'Music Performance' and 'Simple Fitness'.

\*受付方法や定員などの詳細は、公民館ニュースなどで確認してください

●上ケ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:上ケ原市民館

Table with 2 columns: Date and Activity Name. Lists events like 'Children's Plaza' and 'Talk Show'.

Table with 2 columns: Date and Activity Name. Lists events like 'Uraha Salon' and 'Folk Song'.

Table with 2 columns: Date and Content. Includes topics like 'Local History' and 'Financial Planning'.