

今月の花の写真「ヒイラギ」



きとなご うえがはら



1面 秋を楽しむレシピ/秋の七草

2面 上ヶ原地区夏まつり
万博出演/関学サッカー部3面 祝「敬老のつどい」
中学生近畿総体、全国へ4面 そば打ちからソバ栽培へ
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

暑かった夏から、秋へ

キンモクセイの香り

秋の実り、サツマイモや柿

秋を楽しむレシピ



気候の変化とともに食欲が増す秋です。秋の夜長、甘いものとお茶でホッと一息

ビタミンやミネラル類も豊富 サツマイモタルトの作り方

● 材料・・・18cmのタルト台

【サツマイモの甘煮】

サツマイモ	中2本
水	400ml
砂糖	大さじ5
みりん	大さじ5
はちみつ	大さじ2

【アーモンドクリーム】

バター	60g
砂糖	60g
卵	1個
アーモンドパウダー	60g
ラム酒	小さじ1
黒ゴマ	少々

● 作り方

【サツマイモの甘煮】

- ① 皮ごと輪切りにして水にさらす(15分)
- ② 水を切り分量の水を加えて火にかける
- ③ 沸騰したら、砂糖、みりん、はちみつを加え、弱火で20分煮込む。煮汁ごと冷ましておく

【アーモンドクリーム】

- ① 室温に戻したバターをボウルに入れ、泡立て器でクリーム状に混ぜる
- ② 砂糖を加えてよく混ぜる
- ③ 卵を溶き、数回に分けて加え、よく混ぜる
- ④ ラム酒とアーモンドパウダーを加え、よく混ぜる
- ⑤ タルト台にクリームを敷き詰める。サツマイモの甘煮をタルト台に並べる
- ⑥ 170℃に余熱したオーブンで、30分～35分焼く
- ⑦ 熱いうちに甘煮のシロップを刷毛で塗り、黒ゴマをちらして完成!



香りも楽しめる! 金木犀(キンモクセイ)の シロップ漬けの作り方

● 材料

キンモクセイの花	50g
砂糖	100g
白ワイン	100cc

紅茶に入れたり
ヨーグルトにかけたり

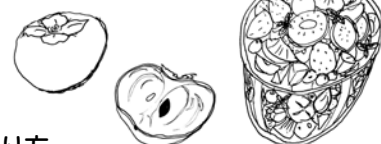
● 作り方

- ① キンモクセイの花のごみを取る
花の軸も取ると口当たりがいい
- ② キンモクセイの花を洗い、キッチンペーパーで水分を取る
- ③ シロップを作る。鍋に白ワインと砂糖を入れ煮立たせる
- ④ キンモクセイを加えて煮る。
香りが飛ぶ前に火を止める(約3分)
- ⑤ 熱いうちに広口瓶に移して、粗熱が
取れたら、冷蔵庫で保存。冷蔵庫で
2週間ぐらい日持ちします

甘味と酸味を楽しむ 柿のフルーツサラダの作り方

● 材料・・・4人分

柿	1個～2個
ミカン	1個
キュウリ	1本
カニカマ	1パック
ナチュラルチーズ	2個
マヨネーズ	大さじ1/2
ヨーグルト加糖	大さじ2
塩	少々



● 作り方

- ① 柿、ミカン、キュウリを1口サイズに切りボウルに入れる
- ② カニカマ、ナチュラルチーズはさいてボウルと一緒にする
- ③ マヨネーズとヨーグルトを混ぜ、塩少々をボウルに入れて材料とよく混ぜる
- ④ 冷蔵庫で冷やして出来上がり!



ススキミズク



クズ(葛) ナデシコ(撫子) オミナエシ(女郎花)

秋の七草を楽しむ

ススキ(芒・薄)



ハギ(萩)

「春の七草」は、七草がゆのように、摘んで食べますが、「秋の七草」は、野山を散策しながら四季の移り変わりや、折々の風情を楽しみます。

秋の七草の面白い覚え方

「おすきなふくは(お好きな服は)」
「おきなはすくふ(沖縄救う)」
「ハスキーなクフ王」など



フジバカマ(藤袴)



キキョウ(桔梗)

「上ヶ原地区 夏まつり2025」 8月2日 ステージと出店と夏あかりの作品展

上ヶ原地区夏まつりが上ヶ原小学校運動場と体育館で開催されました。長年行われていた盆おどりから、今年はステージを5団体に増やして、多彩なパフォーマンスで盛り上がりました。毎年人気のスポーツクラブ21うえがはらの出店も大盛況でした。(主催:上ヶ原地区青愛協)



♪小学生の金管バンド「フレンドリーバンド」



♪コーラス「クールヴェルジェ」



にぎわうSC21うえがはらの出店

新しい試み「夏あかりの作品展」

7月13日と20日に、児童と保護者対象のワークショップを開催。ペットボトルやパネル、竹、紙バンド、毛糸などで作った「あかり」で夏まつりを演出しました。また、昨年、同校の児童が絵を描いた慰霊の灯籠34挺も体育館に並べられました。



親子でワークショップ



体育館の夏あかり



♪ダンス 県立西宮高校「ZAPPY」

♪昭和歌謡とトーク
「ひよっこリーナ」♪フラダンス
関西学院大学「モナティ」

上ヶ原の子どもたちが大阪・関西万博に出演 世界へ向けて、心からのパフォーマンスを披露

笑顔を意識しました!ベルベルをもらえてうれしかった「西宮少年合唱団」が9月14日、ベルギーのナショナルデーで、午前と午後のステージに出演しました。透き通る歌声が会場に響き、世界にライブ配信されました。

子どもたちの姿に
胸が熱くなりました

たくさんの人に見てもらえて、とても楽しかったです!

9月28日には、西宮市子ども会文化サークル連盟ウエスタンキッズとして、「広田くるくる」の子どもたちが大屋根リングをバックに、バトントワリングの演技を披露しました。

日本バトン協会の合同
演技にも参加しました

関西学院大学体育会サッカー部の夏祭り 8月11日 縁日や体験イベントで地域交流

関西学院大学サッカー部の初企画となる夏祭りが、関西学院中学部のグラウンドで開催されました。小雨の日でしたが、人工芝の会場にはステージ発表や縁日、サッカー教室など、盛りだくさんの内容が準備され、子どもたちは受付でカードを受け取り、テントを回って大学生と触れ合いました。

ビーズ作り



サッカー教室



ステージでは、フラダンス、空手、ダンス、関西学院大学応援団総部チアリーダー部の演技が行われました。

サッカー部は、8月24日に東山公園で開催された「コンサートのタベ(セシリア会主催)」や、昨年の「うえみなフェス」の手伝いなどの地域貢献、小学生対象のサッカー教室、清掃活動など、競技としてのサッカーにとどまらず、地域社会とのつながりを大切に活動しているそうです。



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)

～受け付けしています～

- 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
ダイケアセンター
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」椅子も追加して大盛況でした

お祝いをされる人も、する人も、皆さん笑顔の時間に 会場:上ケ原小学校体育館

9月13日

市立西宮高校箏曲部

長寿を祝う「敬老のつどい」が開催され、地域の70歳以上の皆さんと手伝いの人を合わせた306人が上ケ原小学校の体育館に集いました。素晴らしい演奏が会場に広がり、懐かしい曲に耳を傾け、地域の優しさに包まれたひとときになりました。

第1部の式典は、来賓のあいさつと上ケ原小学校児童の歌が映像で披露されました。

第2部は、市立西宮高校箏曲部とおいぼれバンド「五重奏団」の演奏でした。そして、恒例のお楽しみ抽選会で会場は盛り上がり、笑顔でお開きとなりました。

お祝いの会は、上ケ原小学校、社協福祉協力員や民生委員・児童委員、地域諸団体などの地域の人、司会進行と放送機材操作の関西学院大学総部放送局、シート設営や片付けで関西学院高等部と大学のラグビー部など、多くの人の協力により準備、運営ができました。

(主催:上ケ原地区社会福祉協議会)



演奏した2曲は、右手と左手のさまざまなテクニックで音色を奏でる演奏技法で、リズム感もあり、箏の華やかな調べは会場を魅了しました。

おいぼれバンド「五重奏団」



楽器紹介をしながら、聞きなじみのある曲が6曲披露されました。

会場の声

いつも誰かに会えへんかなと思って参加しています

おいぼれバンドと箏の演奏が楽しみです

対面での行事で元気がもらえました

認知症の妻が楽しそうなのでうれしい

和やかな雰囲気でした

世話役の皆さん、いつもありがとうございます

関学放送部の司会は、聞きとりやすく素晴らしいです。将来はアナウンサーとしてテレビに登場するのでは?!



スポーツの部活動に励む上ケ原地域の中学生 勝負の夏

第74回近畿中学校総合体育大会(滋賀)、第52回全日本中学校陸上競技選手権大会(沖縄)、第65回全国中学校水泳競技大会(鹿児島)

甲陵中学校

陸上競技部

近畿総合体育大会、女子低学年リレー
4×100mの種目で3位入賞



リレーメンバー
右から、
数優希さん・有馬理紗さん
山野芽生さん・中本葵さん

全日本中学校陸上競技選手権大会
に3人が出場



右から、
阪本奏さん(10mハードル)
徳永拓己さん(200m)
向井郁人さん(100m)

2年生と1年生のチームです。バトンパスを繰り返し練習しました。いつものように、レース前に円陣を組んで、「楽しんで走ろう」と声をかけ、その言葉通り、決勝も緊張せずに走れました。

水泳部 全国中学校水泳競技大会に2人出場



右から、
吉武実桜さん
(女子100mバタフ)
ライ
南口百花さん
(女子200m平泳ぎ)

上ケ原中学校

男子バスケットボール部

創部以来初の快挙!

近畿中学校総合体育大会出場



昨年の市内総体では準優勝と、土台はできていたので、今年のチームはさらにパワーアップ。近畿2府4県の強豪校が熱戦を繰り広げ、結果は予選リーグで惜しくも敗退でしたが、初めての体験でひと回り成長しました。今後の活躍も期待してください。

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.33

交差点から

そば打ちから、上ヶ原産のソバの栽培へ

「今年の年越しそば、自分で打ってみませんか」

上ヶ原公民館で活動している「西宮そば打ち同好会」は、月に2回、技術向上のための定例会を行っています。上ヶ原公民館講座の体験会、市民文化祭での見学会なども行っています。会員の田中登さんにそば打ちについて聞きました。

今回の出会いは上ヶ原山手町の田中 登さん（77）です



民生・児童委員や地域団体役員など地域活動もしています

「そば打ちを始めたきっかけは？」
サラリーマン時代から麺類好きで、その中でも特にそばには目がなく、在阪のそば屋はもちろん、出張先のそば屋巡りもよく行きました。66歳でリタイアする時、後輩からそば打ちセットをもらったことで、1回やってみようかと大社公民館の西宮そば打ち同好会交流会に参加して初めてそばを打ちました。初めはうまくいかなかったけれど、3回参加して入会しました。

—そば打ちのコツは？

そばは体調や空気環境などの影響を受ける繊細な生きものだと思います。厚さ1.5〜1.8mmに整えますが、理想に近い形になる道中が面白いのかもしれない。熱心な会員は、段位（初段〜6段）にも挑戦しています。経験を重ねれば積むほど奥深く、それぞれに創意工夫しています。



そば打ちの実演中

大社公民館地域学習推進員会講座で、西宮そば打ち同好会がそば打ちの実演をしている動画があるので見てください。家族や友人のために打ったり、子どもと一緒に共同作業したり楽しい団らん場になります。



そば打ち実演動画

「ソバの栽培を始めたきっかけは？」
以前、信州松本への車窓から見る一面真っ白のソバの花とバックの山の風景に感動して、西宮でもこんな風景が見られたらと思います。2年前に、民生委員・児童委員の仲間と、「上ヶ原に交流の場があったらいいね」「何かしませんか」と話した時、松本で見た風景を思い出し、ソバの栽培が実現しました。昨年からは、休耕田で農家の方の協力と指導を受け、約32kgの実を収穫できました。今年は仲間を募集して多世代で活動しています。自然相手に試行錯誤ですが、長く続けたいと思います。

子どもの頃に見た星空の美しさ、今も蛍が飛び自然環境が残る上ヶ原で、穏やかな交流が育まれる場が増えたらいいです。

う え が は ら information

今月の写真 (1面タイトル横)

●「ヒイラギ」について

キンモクセイと同じモクセイ属で、11月初旬から白くて小さな花が咲きます。葉には鋭いトゲ状の鋸歯がついています。節分にヒイラギの枝にイワシの頭を刺したものを門戸に飾り、鬼を退散させる風習があります。

【写真・文/木村 富江さん】

みんなの掲示板

特殊詐欺防犯講演会のお知らせ

被害急増中の特殊詐欺から身を守るための講演会を、上ヶ原コミュニティ委員会と西宮防犯協会上ヶ原支部の共催で開催します。

講師の鷹取さんは、トランペット奏者として兵庫県警察音楽隊に10年在籍。現在はフリー奏者として多方面で活動しています。特殊詐欺の事例を学び、トランペットの演奏をお楽しみください。

日時 11月15日(土) 14時〜16時

会場 甲東公民館 講堂

講師・トランペット演奏

鷹取 靖彦氏

*応募申し込みは、
右の2次元コードから



地域団体からのお知らせ

●「うえみなフェス 2025」開催!

地域のみinnで知り合おう、楽しもう

日時 11月3日(月・祝) 10時〜14時

会場 上ヶ原南小学校運動場

●第56回 西宮市高齢者芸能大会のお知らせ

今年度は西宮市市制100周年記念として、西宮市民会館で開催します。毎年、上ヶ原地域のグループも出演して、盛大な応援を受けて、盛り上がります。

日時 11月5日(水) 13時〜

会場 西宮市民会館

(アミティ・ベイコムホール)

公民館講座

上ヶ原公民館講座 TEL. 72-7286

11/8(土)	手打ちそば体験会(事前申込) 新そばを味わおう(要材料費) 講師 西宮そば打ち同好会 代表 土井 茂弘氏
12/4(木)	師走の室内楽 (先着順) 好評!ご当地音楽ユニット第3弾 出演 ロッカーナ 篠川 祥江氏・稲田 朋子氏 兵藤 眞規子氏
12/11(木)	師走を彩る寄せ植え(事前申込) クリスマスから春まで(要材料費) 講師 玉田 智文氏 (hana葉葉)

●上ヶ原地区社会福祉協議会の行事

「グラウンドゴルフ大会」のお知らせ

多世代交流のイベントです(事前申込)

日時 11月1日(土) 9時〜

会場 関西学院中学部グラウンド

ちびっ子広場 10時〜11時30分	
11/ 5(水)	みんなで運動会
12/ 3(水)	楽しいクリスマス会

上ヶ原サロン 13時30分〜15時	
11/10(月)	カラオケ大会
12/ 8(月)	Xmas会・ミュージックポケット

甲東公民館講座 TEL. 51-3748

11/10(月)	街路樹と鳥類に関する(先着順) ランドスケープ研究 身近な自然の見方を変えてみる 講師 高林 裕氏 (神戸女学院大学 生命環境学部 生命環境学科専任講師)
12/18(木)	新年を祝う寄せ植え(事前申込) 講師 たからづか花園 (申し込み日:12月1日)
12/20(土)	吹奏楽コンサート (先着順) 出演 西宮市立甲陵中学校 吹奏楽部

*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