

コミュニティ きたぐち

第394号

令和8年3月1日

発行 北口地域コミュニティ協議会

高木センター内

0798-66-3194 (木曜午前のぞく)

知っていますか? —地域の身近な相談役— 民生委員・児童委員 主任児童委員

HPでは公開していません

民生委員・児童委員とは…

地域福祉をサポートする身近な相談相手です。地域住民と関係機関をつなぐパイプ役で、地域の推薦を受け、厚生労働大臣の委嘱を受けて、ボランティアとして活動します。特別職の地方公務員(非常勤)で、任期は3年(再任可)です。

主任児童委員とは…

児童福祉に関する活動を専任で行う民生委員・児童委員です(おおむね小学校区に1人)。

主な活動は

①高齢者実態把握調査

70歳以上の独居・高齢世帯を中心に訪問し、緊急連絡先や世帯状況などの聞き取りをします。

②友愛訪問

地域の一人暮らし高齢者などを定期的に訪問し、見守りや声掛けをします。

③その他

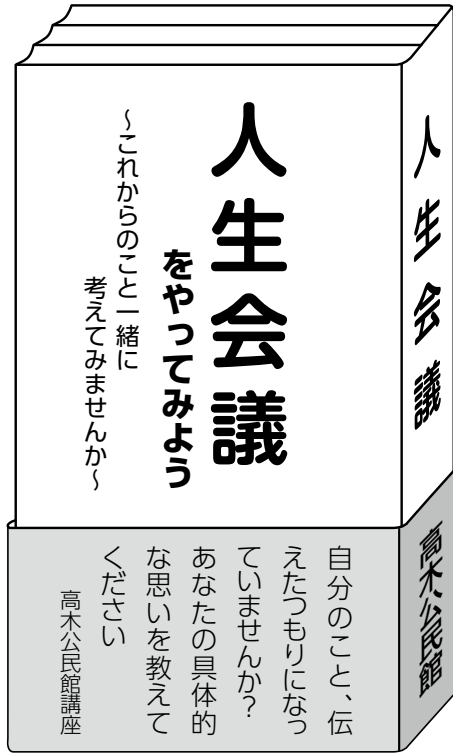
児童虐待防止の普及啓発活動、地域の各種事業や行事への協力など

「本人のことももっと知っておけば良かった」

整理収納アドバイザーの竹裏ゆかさんを講師に迎え、昨年の11月11日に高木公民館で今後の人生を一緒に考える講座が、開催されました。

竹裏さんは、自身が義母をみとった経験から、本人のことをもっと知っておけば良かったかと思ひ、介護を受ける場合や終末期の希望などをまとめたエンディングノート①

「おとなのお帳面」を考案・作成しました。
ノートでは、記入し終えた高齢者が保管場所を忘れるケースも多いと考え、日々少しずつ書き進めることができるように、スケジュール帳の機能もセットしました。見開きの右側には、毎日の出来事を記録する欄があります。



「伝えたいことを具体的に」

本人が急に入院した際、家族が困らないようにかかりつけ医や常用薬、入れ歯などの口の情報、靴のサイズ、家系図、預貯金のページもあります。2年前からは新たに「私 が亡くなったとき」という項

目を取り入れました。伝えておきたいこと、お墓について、葬儀について、収骨を希望しない、海に散骨してほしい、家族葬がいいなど、死後の要望を具体的に伝えられるようになりまし



参加者にプレゼントされたシニア向け手帳「おとなのお帳面」

●これからどんなふうに過ごしたいですか?
●好きな食べ物、音楽、香り、洋服の生地、場所は?
●うれしかったこと、幸せを感じる時、大切にしているものは?
●行ってみたい所、してみたいこと、伝えておきたいことは?

竹裏さんは「自分自身のことを家族に知ってもらうためにも、孫や子どもと話し合いながら書き込んで活用してほしい」と話します。

重いテーマでありながら、終始和やかなムードの講座は、自分自身に向き合い、身近な人に伝えることの大切さを知る良い機会となりました。



ユーモアを交えながら話す竹裏さん

参加者の声

☆自分がこれから生きるイメージが持て、見つめ直すことができました。

☆エンディングノートの内容は知っていましたが、書き方を具体的に教えてもらって良かったです。

☆前向きに小さな幸せを見つけないで過ごしていきたくと思いました。



テーマごとにディスカッション

TSUTAYA Conditioning


マシンピラティス ジムも利用可能 ヨガ

体験予約 施設詳細はこちら

らく 楽しい / 楽々ピラティス 体験できます

〒663-8024 兵庫県西宮市薬師町2番38号 TSUTAYA西宮薬師町店内 TEL: 0798-68-0520 営業時間: 9:00~22:00

缶 ペットボトル 週1回



飲料用のスチール缶と飲料用のアルミ缶
飲料、酒類、調味料(食用油脂を含まない)のペットボトル

共通指定袋


びん 月2回



ガラスびん(飲料用、食品用のガラス製容器)

コンテナ

資源(紙資源等) 月2回



新聞・紙パック・ダンボール・古着*・雑誌・チラシ・雑紙・紙箱・紙袋など
※古着のみ共通指定袋

紐十字縛り


プラスチック資源 週1回



容器包装プラスチック
プラスチックの製品(プラスチック素材かつ長さ50cm未満)

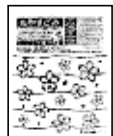
共通指定袋

これまでの「その他プラ袋」を「共通指定袋」としてそのまま利用できます。



分別区分 収集回数

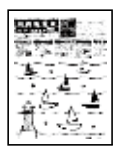
もやすごみ 週2回



生ごみ・皮革・ゴム類・再資源化できない紙、布、再資源化できないプラスチック製品 など

もやすごみ専用指定袋

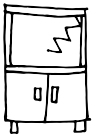
その他 不燃ごみ 週1回



小型複合製品・傘・小型家電、陶磁器・小型金属製品・ガラス製品・スプレー缶・電池・蛍光灯など、指定袋に入るもので、かつ5kg未満のもの

共通指定袋

粗大ごみ 随時



家電品(家電4品目を除く)・家具類・寝具類・指定袋に入らないもの(棒状のものは1m以上)、または5kg以上のもの

現物のまま 粗大ごみの収集には、申し込みが必要です。

令和8年4月から実施
ごみの分別区分と収集回数が変わります

知っておきたいポイント

- 指定袋は「もやすごみ」「共通指定袋」の2種類になります
- 「ペットボトル」の収集回数が月2回から週1回に増えます
- これまでの「資源A」「資源B」は「資源」に統一して月2回に
- コンテナの使用は「びん」のみ
※「コンテナ」の使用は月2回に減ります
- 共通指定袋に入る5kg未満の小型家電などは、不燃ごみとして捨てられるようになります

ごみ分別区分と収集回数の変更は、さらなるごみの減量と再資源化の推進を目的としています。
住んでいる町ごとに、収集日は異なります。詳細は、西宮市のホームページや「ハローごみ」などで確認してください。

常時持出用品のリユック詰め対決など、体験ブースも充実。災害が起こる前の準備が必要であることを学びました。
小学生の時に阪神・淡路

避難のとき、どれを持っていく？



懐中電灯、水、ごみ袋、マスク…
掃除機、虫取り網は必要?

玉入れの玉はイラスト入りのオリジナル

多彩な防災グッズの展示、非
器(体験やロープワーク講習、
AED(自動体外式除細動
器)体験やロープワーク講習、
落とさないように運びます。
易担架を組み立て、ボールを
落とさないように運びます。
AED(自動体外式除細動
器)体験やロープワーク講習、

このイベントで、世代を超えた地域の交流が生まれ、楽しみながら防災意識の向上を図る機会となりました。

高木北小学校で「防災うどん会」が昨年11月15日に開催され、約300人が参加しました。しかし、ただの運動会ではありません。
玉入れの玉にはさまざまなお絵が描いてあり、避難時に必要なものは加点、不要なものは減点となるので、よく考えなくてはなりません。借り物競走とO×クイズは、防災知識が求められます。リレーでは、走者ごとに毛布と棒で簡易担架を組み立て、ボールを落とさないように運びます。

大震災で被災した語り部による紙芝居もあり、参加した小学生は真剣に聞いていました。
この企画は、関西広域連合主催の「大学生等との意見交換会」で優秀賞を受賞した関西学院大学学生の政策提案を、市と共同で実現したものです。運営にはたくさんの方が加わり、盛り上げました。

防災うどん会
過去から学び、未来に繋げる
主催:西宮市 共催:関西学院大学法学部



瓦木中学校

●男子バレーボール部

【阪神中学校新人大会】 第2位
県大会出場おめでとう！

●吹奏楽部

【第53回兵庫県アンサンブルコンテスト
西阪神地区大会】 金賞
県大会出場おめでとう！

【兵庫県中学校総合文化祭(美術部門)】

特選 竹葉 ひかる
入選 近藤 美咲 杉本 佳穂
【兵庫県幼・小・中造形教育展】
入選 高場 くるみ 水野 翔
門 寧々 好井 優佳
前川 響 藤本 峻太
南 知花

【全国中学生人権作文コンテスト

兵庫県大会地区予選】

銅賞 古塚 弘章

【明るい選挙啓発ポスターコンクール】

特選 新貝 愛美
入選 首藤 柚希
佳作 梶江 紗也 亀田 紗衣

〈生徒たちの活動アルバム〉



11/6 西宮市中学校連合体育大会
暑さが厳しい頃から一生懸命取り組んできた演技を、堂々と披露しました。代表が出場したりレー・1500m走では、全校一丸となって応援し、素晴らしい結果に歓声を上げました。



12/1 生徒会本部役員選挙・立会演説会
インフルエンザの流行で、リモートによる立会演説会となりましたが、無事、新役員が選ばれました。先輩たちが取り組んできたことを継承し、「生徒が主役」をより発展させていきます。



12/4 1年生校外学習(神戸方面)
各班で事前に計画し、神戸の街を散策しました。仲間と協力して楽しい1日となりました。

SC21 高木

●野球部

【尼崎東リーグ会長杯】
C級 第3位

●サッカー部

【令和7年度スポーツクラブ21
少年サッカー決勝トーナメント】
U7の部 準優勝
U8の部 第4位



次は優勝するぞ！(U7の部)



頑張りました！(U8の部)

地域の行事・お知らせ伝言板

高木地区青少年愛護協議会

防災イベント 3月7日(土)
高木春まつり 4月19日(日) 場所：高木公園



ボーイスカウト西宮第1団

- ・地区キャンポリー(ボーイ隊) 3月7日(土)・8日(日)
- ・30kmハイキング(カブ隊) 3月21日(土)
- ・ビーバー体験会 3月29日(日)
- ・ハイキング(ビーバー隊) 4月12日(日)
- ・ビーバー祭り(ビーバー隊) 4月29日(水・祝)



樋ノ口 SC21

修了式 3月20日(金・祝)

高木公民館講座のお知らせ

場所：3F講堂
☎65-1569 ※定員になり次第締め切り

月日	曜日	時間	講座名	講師	定員	応募方法
3/11	水	13:30~15:00	専門家のアドバイスで写真の整理と一緒に！ ～写真の整理は「人生の物語(ストーリー)」の検討～	堀 俊也氏 (有限会社フォトハウス代表 フォトグラファー)	40人	参加費：無料 当日受付 先着順
4/19	日	13:30~15:00	音楽で身体を健康に！ ～癒す音楽、癒される心と身体～	小竹 敦子氏 (音楽心理カウンセラー)	30人	参加費：無料 申込み：4月9日(木) 10時から電話受け 付け開始