

今月の絵
「春の関学前庭」



手をつなごう うえがはら



- 1面 甲山森林公園を
もっと楽しむ
- 2面 逃走中／救急講習会
コマと給食／上ヶ原サロン
- 3面 プレみや体験会
梅びらき文化祭
- 4面 地域の交通安全を願って
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

歩くだけでも楽しいですが、
子どもから大人まで楽しめる
イベントがたくさんあります

兵庫県立

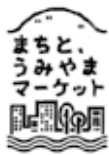
甲山森林公園を もっと楽しむ



甲山森林公園の
ホームページ→



まちと、うみやま マーケット



開催予定日
5/17 (日)・6/21 (日)
開催時間 9:30～16:00
開催場所 公園管理事務所周辺

「かぶにゅー」で毎月の
イベントをチェック!



はるまつり

手作り木馬やヤットコ、シーソーで
遊んだり、ハンモックに揺られたり



毎年、3月の第2日曜日に開催される
甲山森林公園の文化祭です

彫刻の道から霧噴水までのシンボルゾーン周辺を会場
に開催。日頃、公園で活動している団体やイベント講師を
紹介する場でもあります。

体験ブースで自然の素晴らしさや森林の大切さを学
んだり、ステージやワークショップを楽しんだり、子ども
から大人まで楽しめるイベントです。キッチンカーや飲食店
も出店しています。

3月8日に開催された第10回「はるまつり2026」を紹介
します。

甲山を背景に音楽に包まれて



ワークショップ、物販、飲食など



活動団体の体験ブース

ツリーイング体験 【じゆう時間】

緑との一体感を楽しめるロープ
を使う木登り
(小学1年生から体験できます)



木育 ホッズひろば 【やしろの森公園】

モクレール（プラレール規格の線路）
や木のおもちゃで遊べるひろば



丸太切り体験

【森林ボランティアKSC】
園内で伐採した丸太を切り
パッチ・鍋敷き作り



ワークショップと茶の試飲 【かぶとやまAGN】

(NPO法人アルファグリーンネット)
芝人形・しおりのワークショップ、
園内のヒサカキの葉茶の試飲



石丁場のヒミツ 【西宮市立郷土資料館】



大坂城石垣石丁場跡の
東六甲石丁場クイズです

朽ち木割り体験 【かぶとやま★自然観察隊】 (Nacs-J自然観察指導員)



虫が見えるかな

あそび場・バザー・大型絵本 【森のネウボラ】



【NR JAPAN】(西宮市消防職員有志)
みどり橋でロープレスキュー披露・体験

子どもと大人が、全力で駆け回りました 1月31日 壮大な鬼ごっこ「逃走中」 上ヶ原小学校PTA

テレビ番組『逃走中』から着想した鬼ごっこイベントが、運動場で行われました。雪が舞う寒い日でしたが、参加した約170人の児童は、ハンター（鬼）に捕まらないように元気に走り回りました。

2学年ごとの3部に分け、児童は逃げるだけでなく、学年に合ったミッションを与えられます。宝箱を見つけてハンターを停止させたり、玉入れ対決をしたり、捕まっても大縄を跳ぶと解放されるなど、楽しい工夫が用意されていました。ハンター役は保護者だけでなく、関西学院大学陸上競技部10人と市立西宮高校陸上競技部12人が務め、スタッフとして、保護者、上ヶ原地区社会福祉協議会、スポーツクラブ21うえがはら、上ヶ原地区青愛協、安全を守る会が協力して安全最優先に見守りました。

かわいいハンターさんを持ち上げて玉入れ



最後は児童がハンター役に

*今年1月に開設した「西宮市市民・大学共創プラザ」がサポートしています

上ヶ原南小学校児童と地域のふれあい 2月13日 「あそんで 食べよう会」 コミスクうえみな

2年生の児童と応募した地域の人や保護者26人が、一緒に体育館でこま回しをしました。最初は回せなかった児童も、何度もチャレンジして回せるようになってうれしそうです。大人も子どもに戻って熱中しました。こま回しの後は給食準備を見学して、家庭科室で児童と同じ献立を食べました。

この行事は令和6年度から「コミスクうえみな」が引き継ぎ、今回で2回目です。前回から保護者の参加が増え、未就学児も6人が参加。入学前に西宮市のおいしい給食を味わいました。



校長先生、コマ回し上手

参加した保護者からは、「パンが軟らかくておいしいです」「今春、小学1年生になる息子と参加しました。給食室や配膳の様子も見られ、予習できました。給食が入学の楽しみの一つになったようです」との感想が聞かれました。

児童が描いたかわいい絵のラベンチヨシマットに乗せて



ベンネのミートソース、パン、牛乳、コンソメスープ、ひとくちチーズ

命のバトンをつなぐ1人になる 1月30日 中学2年生を対象に救急講習会 瓦木消防署甲東分署

甲陵中学校の2年生186人を対象に、救急講習会が行われました。デモンストレーションでは、倒れている人を発見した設定で、周囲の人に協力を求め、救急車到着までの心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）を使う方法を学びました。その後、トレーニング用の「あっぱくん」で胸骨圧迫の正しい姿勢とリズムを体験。瓦木消防署甲東分署から4人、消防局救急課から2人、実習として参加している兵庫医科大学医学部生4人と教員の計11人から丁寧に指導を受けて真剣に取り組みました。

救急隊員は「倒れている人がいたら勇気を出して声をかける」「自分にもできることがあることを知る」「命のバトンをつなぐ1人になる」と、分かりやすい言葉で説明しました。

救急隊員によるデモンストレーションを見学



正しく押すと音が鳴ります

*上ヶ原中学校2年生233人は、昨年9月29日に救急講習を受講しました

みんなでステップ!「カントリーダンス」 2月9日 上ヶ原サロンの楽しい催し 上ヶ原社協

上ヶ原サロンは、第2月曜日の午後1時30分から上ヶ原市民館で開催しています。コーヒーや紅茶とデザート、催しが100円で楽しめ、地域の誰でも参加できる集いの場です。

2月の催しは、産所町で活動する「仲良し会」の7人がカントリーダンスを披露しました。カントリーダンスは、17~18世紀のイングランドで流行した民族舞踊で、縦横ライン状に並び、カントリーミュージックに合わせて決まったステップで踊ります。ウエスタンスタイルで、さっそうと数曲踊ると、「休憩させて〜」と代表の田淵京子さん（88）。ユーモラスなトークで場を沸かせました。「見ているだけでは退屈でしょ」と、参加者約60人に座位のダンスをレクチャーして、『カレンダーガール』に合わせて体を動かしました。

初体験の参加者からは「初めての催しで楽しかった。~また来てな~」「知人が踊っていて偶然、再会できました」との感想が聞かれました。



バンダナや大きなバックルのベルトもおしゃれ

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

甲陵中学校(2月15日)と上ヶ原中学校(2月21日)で「オープン・プレミヤ」 「Sirius Wind Orchestra East」と「介助犬トレーナーサポート部」を編集員が体験しました

生徒が将来にわたりスポーツや文化芸術活動に親しめるよう、全国的に部活動の地域展開を推進しています。その西宮版が「プレミヤ」です。9月からの本格スタートを前に、中学生や小学生が、気になる部活を体験できる「オープン・プレミヤ」が市内中学校で行われました。

(甲陵中会場で9クラブ・上ヶ原中会場で7クラブ)

プレミヤについて
詳しく⇒



「Sirius Wind Orchestra East」会場-甲陵中学校

「部活動の地域移行後も音楽を楽しもう!」と立ち上げた活動団体です。4中学校の活動拠点(塩瀬-North、甲陵-East、平木-West、鳴尾南-South)で、吹奏楽経験のある現役の中学校教師4人が指導します。

体験会では、パンフレットと映像で説明後、演奏会に向けたリハーサルを見学したり、興味ある楽器に触れて音出しに挑戦したりしました。中学入学前に入団を検討する親子の参加が多く、熱心に質問していました。

参加した保護者から「知りたかったことが聞けました」との声や、小学生児童から「いろいろな楽器を吹けて、やりたい楽器が決まりました」などの感想がありました。



コントラバスを初体験

「介助犬トレーナーサポート部」会場-上ヶ原中学校

認定NPO法人兵庫介助犬協会が率いる部活動です。日本では補助犬になれる犬が少なく、全国に、盲導犬786頭、聴導犬52頭、介助犬57頭とわずかです。介助犬のことだけでなく、介助される人やボランティアへの理解が広がることも目指して「介助犬トレーナーサポート部」を立ち上げました。

体験会では、訓練士とサポーターが広報PR犬のリーフ(ゴールドンレトリバー・オス3歳)と、手足の不自由な人や車いすの人をサポートする介助犬の実演をしました。週1~3日の部活動では、フードや掃除などの後にPR犬とふれあいます。慣れてきたら、シャンプー、爪切り、ブラッシングの手伝いもするそうです。



介助犬リーフとのふれあい

甲東梅林の梅の香りに包まれ、30グループが成果を披露 「甲東公民館 梅びらき文化祭」 2月20日~3月2日

甲東梅林の約40品種、200本の梅が、ほぼ満開の「梅びらき文化祭」となり、多くの人でにぎわいました。今回、初めての企画で、21~23日の3日間に料理教室「三味会」が調理したぜんざいを販売し、観梅に風情を添えました。

28日には、甲東民踊グループ恒例の「梅びらき民踊の集い」を開催。主催の甲東民踊グループ始め、西宮民踊協会所属の各グループの皆さん、尼崎や伊丹の同好会からの参加もあり、100人近くが梅の香る園庭で踊りを楽しみました。



トーンチャイムを楽しむ会
3月2日
「トーンチャイムの公開練習と体験」

梅が満開で暖かく、公開練習と体験会に、たくさんの方が聴きにきていました。

公開練習では、『春が来た』『アンネン・ポルカ』『アメリカ』を演奏。『アメリカ』は映画『ウエスト・サイド・ストーリー』の曲で、ラテンのリズム8分の6拍子と4分の3拍子が交互する難しい曲です。メンバーは集中して演奏していました。

体験会は、『となりのトトロ』『おしゃべりきかんしゃ』『小さな世界』の和音を振り、慣れてきたら、『春が来た』をメンバーと一緒に演奏しました。また、『手のひらを太陽に』を即興で歌ったり、ゲームをしたりして、交流を深めました。みんなで曲を作り上げるトーンチャイムは、大きなオルゴールのような響きでした。

三味会 2月21日~23日
「ぜんざいの調理と販売」



大人気の白玉ぜんざい

甲東民踊グループ 2月28日
「梅びらき民踊の集い」



毎月、第1、2、3水曜、13時から稽古していますので遊びに来てください

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.36 交差点から

世界的レーサーたちと走れたことは忘れられません

「地域の安全運転や、交通ルールの順守を願っています」

「イシイモーターサイクル」の店主、石井智基さんは上ヶ原中学校の1期生です。20代で国際A級ライセンスを取得。「上ヶ原レーシングチーム」を立ち上げ、全日本ロードレース選手権7位、鈴鹿8時間耐久レース3回完走など、華々しい戦歴のバイカーでもあります。



愛車の750ccと共に石井夫妻

「鈴鹿サーキットで走りたい!」と思い、18歳で125ccのバイクに乗りました。練習で六甲山へ走りに行くうちに、腕試しにとサーキットへ行くようになり、菅生、鈴鹿、筑波などいろいろなサーキットで走りました。サーキットはよく整備されて安全なんですよ。月2回の練習で、抜かれたり抜き返したりするうちに上達してレースに参加するようになり、全44台の中で1桁台を目指しました。最終的に750ccで走り、平成元年のレースを最後に引退しました。



雑誌に載る人たちと同じレースに出る幸せを味わいました

「レースで身に付いたことは? レースに出場する中で、エンジンから始まり、バイクの組み立てや走った後の故障修理を自分ですることで、スキルアップできたことが一番の成長かなと思います。『好きなこと』のための努力なのでレース前日でも気付けば夜半までバイクをいじっていました。何よりも、ボランティアで手伝ってくれる友人たちの協力がなければレースに出られません。ガス欠や転倒、けがはつきものですが、みんながピットで待っていると思うと帰れるんです。その頃のつながりは一生ものです。」



自身を守ってくれた5kgあるライダーズーツ

上ヶ原中学校の1期生です

みんなで石ころを拾い集め、運動場を整備したことを懐かしく思い出します。地域の人がバイクや自転車のことで気軽に立ち寄りもらえる場所でありたいと思います。若い頃にバイクの免許を取って、再び50代ぐらいからバイクに乗るリターンライダーが増えています。乗り物に乗るのは体力作りも大切です。4月から自転車のルールが厳しくなりましたが、体力づくりと安全運転を心掛けて、乗り物ライフを楽しんでください。

うえがはら information

今月の絵 (1面タイトル横)

●作品名:「春の関学前庭」について
子どもが小さい頃によく遊んだ、ヴォーリズの最高傑作のたいへん美しい関学前庭風景を、桜が開花している快晴の春日の午前中を選んで描きました。
晴天の青と木々と芝生の緑の色彩、木々の影に留意し、明るく清澄なランドスケープを表現しました。
[絵・文/高橋 渉さん]

みんなの掲示板
令和8年度のメンバーを募集中!
「上ヶ原を楽しむ会 蕎麦部」です
蕎麦部は、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ーです。3年目の活動がスタートします。8月初旬に種をまき、9月には白い花が咲き、11月に刈り取って天日干しをします。月に1、2回の活動です。一緒にソバを育てませんか。
足踏み脱穀機や唐箕(とうみ)など、昔の道具も体験できます。
質問や申し込みは、2次元コードを読み込んで、5月31日までをお願いします。

地域団体からのお知らせ

- 上ヶ原校区老人クラブ連合会の行事
「歌声喫茶」で歌いましょう!
日時 6月6日(土)13時30分〜
会場 上ヶ原市民館
●上ヶ原コミュニティ委員会から
甲東公民館文化祭で、2月23、24日に、『宮っ子』の誌面に掲載した写真をカラーで展示しました。



公民館講座

Table with 2 columns: Date, Topic/Instructor. Includes '若返りエクササイズ', 'スマホ教室', '上ヶ原寄席'.

- 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, Activity. Includes 'ちびっ子広場', '5/13(水) かわいい手形足形アート'.

Table with 2 columns: Date, Activity. Includes '上ヶ原サロン', '5/11(月) マジック 西宮マジッククラブ近藤幸人さん'.

Table with 2 columns: Date, Topic/Instructor. Includes '脳はつらつ実践講座', '5/26(火) 西宮七園と文教住宅都市', '6/21(日) 地域の防犯、犯罪に強いまちづくり'.

*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