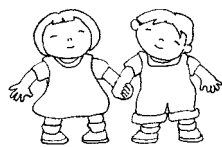


今月の書
「郎土元詩」

月と星の光は、
空を渡る舟の
影を、
水に映す。
静かな夜、
心は、
星の海に、
漂う。



手をつなごう うえがはら

■ 上ヶ原版の問い合わせは上ヶ原市民館へ ☎53-7862

- 1面 『宮っ子』は通巻400号に
編集部の新しい試み
- 2面 和を楽しむことも教室
夏まつりとサマーフェスティバル
- 3面 甲陵中吹奏楽部／紙ひこうき
初めての囲碁／ウォーキング
- 4面 ケニアのイテンで走る
うえがはらinformation

編集 上ヶ原コミュニティ委員会

『宮っ子』は、地域の皆さまに支えられて

通巻 400号を 迎えました

昭和54（1979）年8月、心がふれあう地域社会の創造を目指して西宮コミュニティ協会が誕生しました。活動の核は、地域情報の共有や、住民同士の温かい交流を通して、西宮への愛着と誇りを深めていくことでした。

市民による新しい地域社会づくりの第1歩として、同年10月に『コミュニティ西宮』（現・『宮っ子』）を創刊。市民が編集発行して、市民の手で届けられる刊行物としては全国初の試みでした。創刊時は年間11冊発刊（1・2月号のみ合併号）で、15地域が編集していました。上ヶ原地域は甲東地域版として編集していました。

21号（昭和56年8月号）から、甲東地域から分離、上ヶ原コミュニティ委員会を設立して編集しています。

歩いて「宮っ子」と
描いてみました



GPSアート

昭和54年
10月号

表紙

「朝日に映える甲山、
北山ダム」

- ・B5判サイズ・32ページ
- ・内容

特集、シリーズ風土記、
市民インタビュー、生活
のアイデア、催し案内、
市民の声、教育漫画、
創作童話など

創刊号表紙



1面

「上ヶ原文化ゾーン
への期待」

- ・地域のページは冊子中央
の4ページ
- ・内容
関西学院院長寄稿文、
旅行記、健康福祉、
行事など、より密着した
誌面に

昭和56年
8月号

上ヶ原地域版1号
（通巻21号）



400号の
記念企画

『宮っ子』上ヶ原編集部
令和9年度にスタートする2つの試み

上ヶ原地域の
オリジナルかるた作り

上ヶ原地域の歴史・史跡、自然・地理、文化・行事、人物・活動、学校などの題材を絵や読み札にして、子どもから大人まで楽しめる「かるた」を作ります。

多くの人と一緒に作り上げたいと思っています。

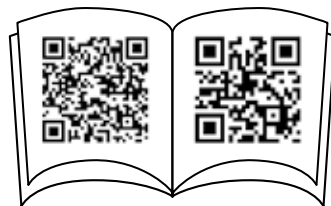
時々開催
宮っ子カフェ（仮称）

「こんな記事はどうですか」「編集部に遊びに来ました」と気楽に来ておしゃべりできる「宮っ子カフェ（仮称）」を開催する予定です。かるた作りの企画もします。

日程などの詳細が決まり次第、『宮っ子』でお知らせします。

創刊号から
最新号まで

全ての『宮っ子』を
検索して読めます



令和5年以前 令和6年以降

西宮の記録が
詰まっています

400号までの
『宮っ子』振り返り

年間11冊⇒10冊⇒6冊に

平成8（1996）年から7・8月合併号になり、年10冊に。さらに、平成18年5・6月号から隔月発刊の年6冊になり、編集や配布の負担が減りました。

B5サイズ⇒A4サイズに

隔月発行と同時に誌面がA4サイズになり、文字や写真が大きくなりました。



人気の伊藤太一氏のイラストと文も
大きくなって見やすくなりました

紙が白くなりました

令和5年5・6月号から、写真がくっきりと見やすくなりました。

日本文化や和の心に触れた夏休み 「和を楽しむこども教室」

全6回
会場-廣田神社参集殿

日本文化や和の心について、6回シリーズで学ぶ「和を楽しむこども教室」が開催され、小中学生を中心に約20人が参加しました。こども教室は、芦屋神社、西安寺をはじめ全国各地で開催され、今年で24年目になります。

講師 清水有子先生

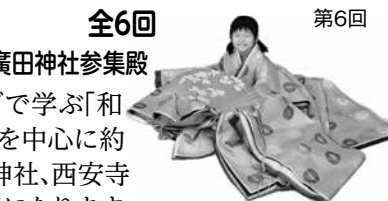
能楽師一家。能楽の普及活動と同時に、和の心や伝統文化を伝える活動を続けています。長男は大倉流小鼓方の清水和音氏。

第1回「浴衣を着よう」

浴衣の着付けと畳み方を学び、自分で浴衣を着ました。第2回目からは自分で着てから参加しました。

第2回「礼儀作法」

丁寧さで異なるお辞儀「真」「行」「草」と神様へのお辞儀「拝」の違い、ふすまの開け閉めや箸の作法を学びました。お正月の箸の両端が細い訳も教わりました。



第6回



第1回



第3回

清水先生は子どもに分かりやすく話し、「勉強になりました」との保護者の声が聞かれました

第3回「紋とご先祖様」

自分の家紋を調べ、家紋とご先祖様、命の大切さについての話を聞きました。

第4回「古事記と神様」

古事記を通して神様や日本の成り立ちについて学びました。最後に、神並ベゲームをして遊びました。

第5回「百人一首の着物」

百人一首の成り立ちの話を聞いて、大きく印刷した百人一首の札を写して塗り絵やオリジナルの百人一首を作りました。

第6回「十二単鑑賞」

正式名称を「五衣唐衣裳（いつつぎぬからぎぬも）」という十二単の着付けは神聖な儀式のため、衣紋者による作法を静かに鑑賞しました。当時の生活を聞いて、最後に十二単を羽織った子どもたちは「重かった」「歩くのが大変そう」と話していました。

上ヶ原地区の夏まつりが8月1日、上ヶ原南地区の地域交流サマーフェスティバルが8月22日に開催
夏のイベントは大盛況! 地域+頼もしい、中・高・大学生の若い力で、準備・本番・片付けができました

上ヶ原地区「夏まつり」

夏まつりが始まる時間は暑さが残っていましたが、日が傾くころには来場者も増えてにぎやかになってきました。友人と久しぶりに再会でき、ちょうちんの明かりの下、夜の小学校で遊べるなど、夏の思い出とつながりの場になっています。

今年も児童と保護者対象に、明かり作りのワークショップを2回開催。当日は体育館で展示しました。運動場のやぐらに「あかりのオブジェ」、その前のステージでは、5団体が音楽とパフォーマンスを届けていただきました。

準備や運営、片付けにご協力いただいた保護者や地域の皆さま、当日手伝ってくれた中学生、巡回パトロールをしていただいた補導委員の皆さま、安全で楽しい夏まつり開催へのご協力ありがとうございました。

上ヶ原地区青愛協
会長 糟谷浩史



ステージのパフォーマンス

上ヶ原南地区「地域交流サマーフェスティバル」

サマーフェスティバルはとても暑い日でしたが、多くの人に来場していただきました。夜店は16団体、ステージ出演は8団体が参加し、会場では友だちとの笑顔や親子の楽しそうな会話で大にぎわいでした。夜店に長い列ができ、ステージでは活気のあるダンスや楽曲が披露されました。

しかし、午後7時ごろに、稲光と雷鳴が近くで聞こえるようになり、安全のために急きょ中止としました。来場者、関係者の皆さまが残念な思いをされたことにおわびいたします。



前日の準備



大学生の夜店

準備や片付け、当日の進行に、上ヶ原南小学校、上ヶ原中学校、市立西宮高校女子ハンドボール部、関西学院高等部ラグビー部、関西学院大学サッカー部、関西学院大学総部放送局の皆さんにご協力いただきました。お礼申し上げます。

上ヶ原南地区青愛協
会長 木村強

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

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

門戸厄神「であい市」で気持ちを込めて演奏 9月6日 甲陵中学校吹奏楽部の皆さんありがとう

雨が心配された「であい市」でしたが、吹奏楽部の2、3年生を中心としたメンバーが厄神堂前の石段に並ぶと、太陽が顔を出して、生徒たちをスポットライトのように照らしました。令和8年度の吹奏楽コンクール関西大会で銀賞に輝いたすばらしい演奏が境内に響きました。

今年、中学校の部活は「プレミヤ」として全て地域に移行されます。第15回定期演奏会が甲陵中学校として最後のステージです。

開催日 11月22日(日)
開場 14時
開演 14時30分
会場 西宮市民会館
アミティ・ベikomホール

定期演奏会に
お越しください。
感謝の気持ちを込めて
演奏します。



囲碁を始めませんか？ 子どもから大人まで 「プロに学ぶ 初めての囲碁」のお知らせ

上ケ原コミュニティ委員会の今年度の地域コミュニティ事業は、「プロに学ぶ 初めての囲碁」を開催します。

講師は、プロ棋士四段・水戸夕香里さんです。水戸さんは幼稚園での指導歴が長く、子どもにも優しく丁寧に指導しています。ミニ基盤を全員にプレゼントして、ルールから対局までを学びます。囲碁はシンプルなゲームですが奥が深く、盤上を宇宙のように例えられ、無限の可能性を秘めています。プロの棋士の皆さんは、小学生の頃からプロを目指していたそうです。

(事前申し込み必要・参加無料)

開催日 11月7日(土)
時間 13時30分～約2時間
(自由解散)

会場 上ケ原市民館2階集会室
上ケ原三番町6-22

対象 囲碁未経験の小学生と保護者
地域の人(中学生以上)

定員 約50人(先着順)
(定員に達した場合は連絡します)

申し込み ★2次元コードを読み取って
申し込んでください。

プロに学ぶ
初めての
囲碁



シンプルな遊びから物理の学びへ 8月8日 西宮聖和キャンパスで「紙ひこうきコンテスト」

関西学院大学西宮聖和キャンパスで活動する学生団体・コアーズ(COR's)主催で、地域の小学3～6年生を対象としたイベントが開催されました。コアーズは、学生や地域の子どもたちが交流できるイベントの企画・運営に取り組んでおり、当日は15人の大学生が、子どもたちと一緒に紙ひこうき作りを楽しみました。

飛行機のビデオでは、機体には4つの力(重力・揚力・抗力・推力)がかかることを学び、自分が考えた紙ひこうきを折って飛ばしました。どうすればよく飛ぶのかを大学生と一緒に考えて、飛距離が伸びる折り方(先を鋭くする・左右同じ形にする)をしたり、飛ばす角度(上向き15度の方向に飛ばす)を変えたりしました。的当てやゲートくぐりでは、子どもたちは熱中して何度も飛ばしていました。

★イベント情報は
インスタグラムを
見てください。⇒



「すごい」「惜しい」「次は
けるよ」と大学生の声援

第30回 「宮っ子ウォーキング」のお知らせ 今回は甲東地域や上ケ原地域をメインに歩きます

西宮コミュニティ協会は市と共催で「宮っ子ウォーキング “わがまちを知る”」を開催します。今回は上ケ原地域を中心に歩くコースです。晩秋の上ケ原地域を歩きませんか。

一般コースは、高松公園をスタートして、環境学習サポートセンター、山陽新幹線記念公園、甲東梅林、関西学院大学西宮上ケ原キャンパス、地すべり資料館、門戸厄神東光寺、高木公園がゴールです。ファミリーコースは、自宅からゴールの高木公園までを自由に歩くコースです。どちらも事前申し込みをしてください。高木公園では、参加者対象の抽選会や大道芸などの催し、新鮮野菜即売会などもあります。(参加無料)

開催日 12月5日(土) 雨天決行・荒天中止
時間 一般コース…当日参加も可能
9時30分～10時30分の間に高松公園で受け
付けしてスタート。高木公園にゴール
ファミリーコース
自宅をスタート。高木公園にゴール
ゴールでの受け付け時間 11時～14時
申し込み ★2次元コードを読み取って
11月13日(金)までに申し
込んでください。



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.39

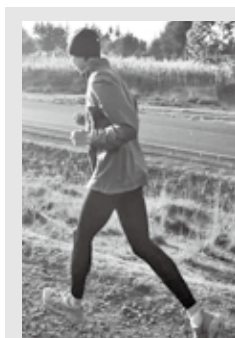
交差点から

標高2400m、世界中からランナーが訪れる聖地イテンへ

「イテンに行って、走ることの楽しさを再認識しました」

見ず知らずの高校生に、予防接種の準備やケニア国内線予約の方法、ホテルのことなどを丁寧に教えてくださり、自分でも調べて準備しました。両親に助けられた部分もたくさんあり、費用もいったん払ってもらうことでイテン行きが実現しました。7月26日に出発して、23日間行きました。

「イテンを知ったきっかけは？」
中学2年生の時、憧れの大道傑選手を動画共有サイトで見て、イテンが本格的な高地トレーニングができるランナーの聖地と知りました。高校2年の今年、研究している「発展途上国の賃金問題」について深く調べたい気持ちもあり、イテンに行きたいことを両親に伝えました。両親からは「全て自分で調べて手配できるなら」と言われ、情報を集めるためにSNSを見て、イテンに長期滞在する日本人に連絡しました。



赤土の道を走る尾河さん

今回の出会いは、上ヶ原七番町在住の尾河遼也さん(17)です

陸上競技部に所属する高校2年生が、夏休みに間に合ったケニアのイテンへ1人で向かいました。自分で調べて準備して、現地では世界中のランナーとアフリカの大地を走り、たくさんの親切に触れました。

「イテンでの生活は？」

成田を出発して24時間かかりました。高地なので、個人差はありますが、ほとんどの人が高山病の症状が出るようです。数日は体調が悪く、無理せず散歩していました。気温は昼間でも23℃ぐらいまでで、夜は10℃近くに下がります。体調が戻ってからは、朝と夕方に練習して昼間は休養をとりました。スピードを重視する練習や長い距離を走る練習など、1人で走っているとどこからきたの？一緒に練習しよう」とよく声をかけられました。親しくなった日本人大学生と少し離れた競技場に行つて練習もしました。誰かと一緒に練習できることがうれしかったです。

ホテルには世界中からランナーが来ていて、自分の中に規律を持つていて刺激を受けました。SNSで



17歳の誕生日祝いをしてくれたうれしかったです
(中央が尾河さん)

お世話になった人は、滞在中の様子を両親に伝えてくださった。トラブルも経験しましたが、いつも周りに助けてもらい、人の親切に触れた夏でした。

う え が は ら information

今月の書 (1面タイトル横)

●作品名：「郎士元詩」について

中国・唐代に活躍した著名な詩人である郎士元の五言律詩「別鄭蟻」です。訳文「秋のものの悲しい景色を見ながら、旅の途中で友人との別れを惜しみ、せめて菊の花を贈りたい」の詩情に合うように、品位よく格調の高さを感じられる流麗な線質の草書体で書きました。

[書・文/高橋 渉さん]

●みんなの掲示板

「防災イベント 山火事への備え」

～地域の私たちにできること～

開催日 11月11日(水)予備日17日(火)

時間 10時～11時30分

瓦木消防署甲東分署と連携して防災イベントを開催します。

県立甲山森林公園管理事務所ビクター棟で、講話「山火事の脅威と地域での備え」と芝生広場で消火器体験、園内で放水訓練やNR JAPANの自主訓練も見学します。

★申し込み先 …… 定員36人

県立甲山森林公園管理事務所
(パークマネジメント甲山)

電話 0798-73-4600

地域団体・学校からのお知らせ

●「うえみなフェス2026」うえみなコミスク

日時 11月3日(火・祝)

10時～13時

会場 上ヶ原南小学校運動場・体育館

●関西学院大学「新月祭」

西宮上ヶ原キャンパス

11月7日(土)・8日(日)

西宮聖和キャンパス

11月14日(土)・15日(日)

ステージや模擬店、展示・体験企画、子ども向け企画など、さまざまな催しが開催されます。

●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

ちびっ子広場 10時～11時30分	
11/ 4(水)	お話大好き！
12/ 2(水)	楽しいクリスマス

上ヶ原サロン 13時30分～15時	
11/ 9(月)	大正琴演奏 出演 大正琴ことごとがたり
12/14(月)	クリスマス会 出演 ミュージックポケット

公民館講座

上ヶ原公民館講座 TEL. 72-7286	
11/14(土)	手打ちそば体験会 (事前申込) 北海道幌加内産新そばを味わう 講師 土井 茂弘氏 (西宮そば打ち同好会) 要材料費
11/26(木)	フレッシュグリーンの (事前申込) クリスマス飾り 講師 玉田 佳子氏(hana葉菜) 要材料費
12/12(土)	真向法体操 (先着順) たった4つの健康体操 講師 佐藤 康彦氏 (公益社団法人真向法協会)

甲東公民館講座 TEL. 51-3748	
11/26(木)	近現代の日本における (先着順) 地域社会の成り立ち 歴史から考える人々の暮らしと地域 講師 河島 真氏(神戸女学院大学 文学部総合文化学科)
12/17(木)	新年を祝う寄せ植え (事前申込) 講師 たからづか花園 申込日：11月26日(木) 12:30～13:00 材料費：2500円
12/25(金)	我が家だけの特別な (事前申込) 新春しめ縄づくり 無農薬の稲わらでしめ縄を作ります 講師 久世 竜氏(Kuse OFarm代表) 申込：ハガキで抽選 材料費：1500円

*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