

# 各部会お知らせ コーナー(4月~6月)

## 福祉部会 問合せ☎87-7179大芝

### ※いきいきサロン

\*山本親和会 山本文化会館  
4/10(月)「春すみれ」演奏 6/3(土)百歳体操  
13:30~15:30 参加費200円  
\*すずめさろん 13:00~15:00 参加費100円  
4/25(火)中山寺会館 おしゃべり会  
5/25(木)中筋会館 おしゃべり会  
6/25(日)中山寺会館 未定

### ※長尾バリアフリーサロン 長尾ふれあいひろば

障がいを持っている方も、どなたでも一緒に過ごせるサロン  
4/28、5/26、6/23(第4金)13:30~16:00  
参加費無料 飲み物有り(要実費)持ち込みも可  
\*障害者自立生活支援センターの相談窓口あります

### ※「もえぎ」見守り隊 長尾小学校下校見守り

4/14 5/12(第2金)13:30コープ山本3階集合  
14:30から約1時間 山本駅周辺・中筋の見守り

### ※お楽しみ会 長尾ふれあいひろば

4/28 5/26 6/23(第4金)13:00~16:00  
囲碁・麻雀をしながらコミュニケーション  
どなたでも参加できます 参加費無料

### ※お知らせ

「親子ひろば」「サロンタンポポ」は終了  
しました。長い間ご協力、ご利用いただいた皆様ありがとう  
ございました。

## 健康づくり推進部会 問合せ☎090-3709-4232阪上

### ※健康づくり教室 場所：長尾ふれあいひろば

リズム&ストレッチ~肩こり・腰痛の予防に~  
4/10,17 5/15,22 6/5,19(月)13:00~14:00

ソフトソフトエアロビクス~体の中から脂肪燃焼~  
4/10,24 5/8,22 6/12,26(月)9:30~10:30  
参加費月1,000円 年間協力金1,000円

### やさしいハワイアンフラ~初めてでも楽しく始められます~

13:00~14:30毎月第1・3・4火曜日  
参加費月2,000円 年間協力金2,000円

### すっきりボディコンディショニング

~ゆがみや凝りをとってきれいな姿勢を保ちましょう!~  
毎週火曜日 10:00~11:00  
参加費月4回2,000円 年間協力金2,000円

事前申し込み不要 室内靴、飲み物、タオル持参

### ※“健康増進プログラム”自分の健康は自分で守ろう

6月18日(日) 時間厳守 9:30開始 11:30終了

場所:東公民館ホール(2階) 参加費100円  
問診→生活体力測定→生活・食事・運動のアドバイス  
持ち物:飲み物・タオル・老眼鏡 申込不要  
直接会場へ運動のできる服装でお越し下さい

## 長尾ふれあいひろば主催事業

※手芸クラブ“チクチク” 長尾ふれあいひろば  
4/1 5/6 6/3(土) 9:30~11:30 1回200円  
針、糸、はさみ、古布持参 問合せ☎88-2009堀江

※折り紙あそび 長尾ふれあいひろば  
4/4 5/2 6/6(火) 13:00~15:00 1回200円  
はさみ、のり持参 問合せ☎88-2009堀江

※生け花「なでしこ」 長尾ふれあいひろば  
4/6,20 5/18 6/1,15(木) 10:00~11:30  
1回1,000円(材料費込) 問合せ☎89-5148柴原

※趣味のパソコン講座 長尾ふれあいひろば  
4/12,19,26 5/10,17,24 6/14,21,28(水)  
内容:Word入門~基本~実践~応用  
(思い通りの文書を作成)-  
参加費3,000円/月(教材費込)  
持ち物:パソコン、筆記用具、スリッパ

当講座はMicrosoft Windowsを使用しています  
Word・Excelが使えるパソコンをお持ちください  
\*パソコンをお持ちでない場合はご相談ください  
申込み・問合せ☎80-0533高井

※“ばあば”の料理教室 長尾ふれあいひろば  
~認知症の予防に役立つお料理を一緒に作りましょう~  
毎月第2・4日曜日 10:00~14:00  
参加費1,000円~(材料費・使用料等)

●4/9 カリカリ豚の中華ソース・ひじきとまめの梅煮  
●4/23 ジューシーな唐揚げ  
キャベツとかまぼこの酢の物

●5/14 ジュワッとハンバーグ・小松菜のおひたし  
●5/28 サケの甘辛タレ焼き  
ブロッコリーのソース炒め

●6/11 柚子こしょうどり・白菜のしょうゆ漬け  
●6/25 焼きサバみそ・フルーツサラダ  
参加費1,000円(材料費・使用料等)  
申込み・問合せ☎88-1814井上

### ※ふれあいひろばで活動中の地域グループ

\*みのり工場(ねんど細工)  
第1土・第3日 13:00~17:00

\*ポーセラーツ(インテリア雑貨)  
第2・4日 13:00~17:00

\*キャサリン・ラビット(シニアチアダンス)  
第1・3月9:00~13:00

\*Y-バレエ 毎週水 15:30~19:00  
\*ストレッチヨガ 第2・4木 9:00~12:00

編集後記 皆さん!春です何か新しいことを始めませんか?協議  
会では皆様からのやってみたい事や始めたい事を  
募っています。お待ちしております♡  
問合せやご意見等は、まち協事務局まで(山本南2-10-2)  
TEL・FAX 0797-20-0791 火・木13時から16時  
Eメール:nagao-fureaihiroba@ares.eonet.ne.jp  
印刷、コピーのご利用できます(有料)

事務局員募集中 広報紙「ふれあいコミュニティ長尾」  
作成者募集中・パソコンできる方募集中

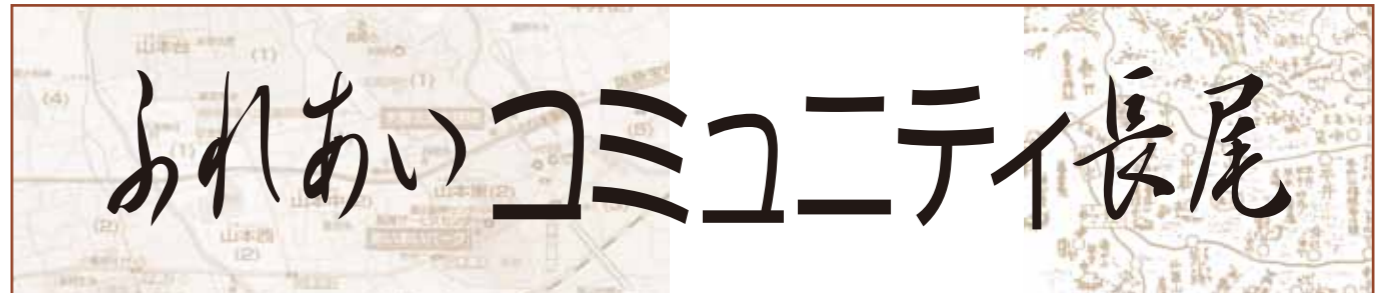
## 長尾地区の皆様へ 家族葬も飛翔殿!安心・信頼の低価格葬儀を提供します!

地元の皆様の安心と信頼を得て30年。  
ご家族とともに「ありがとう」、「さようなら」を伝える  
心のこもったご葬儀を提案します。

宝塚 飛翔殿 川西 池田 飛翔殿  
阪急今津線「小林」下車 中津浜線沿い 阪急川西能勢線「JR川西池田駅前」  
宝塚市小林5丁目9番82号 川西市栄橋2丁目6番36号  
☎0120-51-0042 ☎0120-70-0042

提携割引 葬儀基本料金 **20%~30%** お得  
\*葬儀基本料金 60万(税抜)未満の場合は20%  
割引となります。

年中無休・24時間受付  
FUNERAL NETWORK  
株式会社 セレナス  
川西矢間に会館があります  
川西多田飛翔殿併設  
飛翔殿の新しい家族葬空間  
夢田の郷  
ただのさと 聖なる場所!!



## 長尾地区まちづくり協議会

# 平成29年度定例総会を開催します

ぜひ聞きに  
来て下さい

5月28日(日曜日) 場所 東公民館2階ホール

受付開始 13:15~ 定例総会 13:30~15:30

長尾地区にお住まいの方であれば、どなたでも参加することができます。  
定例総会では年間の活動を協議します。  
地域のみなさまのご参加をお待ちしています。

議決権を得るためには、委員としての承諾書が必要です。承諾書は長尾ふれあいひろばにあります。  
くわしくは、事務局へお問い合わせください。

また、多くの人材を求めています。得意分野を活かしてみませんか?  
ぜひ、まちづくりに参加して下さい。地域デビュー! 歓迎します!

問合せ 協議会事務局 長尾ふれあいひろば内 TEL・FAX 0797-20-0791(火・木13:00~16:00)

### — 自治会協力金へのご理解とご協力に御礼申し上げます —

毎年、各自治会・各管理組合へ協力金のご支援とご協力をお願いしております。なお協力金につきましては、皆様にお届けしております地域の情報紙『ふれあいコミュニティ長尾』作成費の一部負担金として有効活用しています。  
今後共、ご協力をよろしくお願い申し上げます。(順不同にてご協力いただいた自治会をご紹介します。)

中山寺、中筋、中筋南、中筋岩黒、中筋山手、市住中筋団地、プラネーション、セレッソコート宝塚グランシア、山本、平井、平井北、西雲雀丘、雲雀丘西地区、城丸、南ひばりが丘2丁目、メゾン宝塚山本、南ひばりが丘コーポラス、パステル10山本南、南ひばりが丘中島、丸橋、和三田、ベル山本丸橋、県住宝塚丸橋、県住宝塚丸橋第2、事業団山本宿舎、口谷阪急、口谷、北口谷、春日、さつき、あおぞら、東の里、パティオ南宝塚、エグゼ山本南、丸橋小北、リーベストガーデン宝塚管理組合、県営山本野里団地、野里前、野里荘園 (39自治会)

## 年金のお受取りは JA 兵庫六甲で!

安心 便利 簡単

JA兵庫六甲 宝塚長尾支店 宝塚市山本中3丁目17-16  
TEL 0797-88-0137

## 一般歯科・小児歯科 よねだ歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	/
午後 15:30~19:30	●	●	●	/	/	/	/

●休診日/日曜日/祝祭日 ※木曜日・土曜日は午後13時まで

〒665-0813 宝塚市口谷西2丁目2-30  
グリーンプラザⅢ 1F  
☎0797-88-4184 駐車場 4台あり

# 長尾地区避難所開設訓練



日時 1月22日  
東公民館ホール



東公民館にて長尾地区避難所開設訓練を行いました。当日は100名を超える地域の方が参加され、自治会連合会・民生児童委員協議会・まちづくり協議会やその他大勢の方々にご協力頂き、大規模災害が発生した際に避難所を開設する手順を「長尾地区避難所運営委員会行動マニュアル」に沿って確認しながら訓練を行いました。

- ①居住区の区割り（通路の確保） ②避難所運営委員会の立上げ ③名簿作成
- ④男女更衣室、授乳室の設置 ⑤情報掲示板の設置 ⑥段ボールベッド、間仕切り作成 ⑦避難所運営ルールの策定・発表と発災初期に必要なとされる流れを参加者全員で体験しました。

参加者からは、「段ボールベッドが頑丈なのに驚きました。」「初めて参加しましたが、また参加したい。」「非常時の持ち出し品は色々あるんですね。参考になりました。」などの声がありました。30年以内に70%の確率で発生と言われる「南海トラフ大地震」では長尾地区でもライフラインの途絶など発災後の生活に支障が想定されており、地域の共助が必要とされています。今後も地域での防災訓練を継続して行い、地域の防災力向上に取り組んでまいります。



## 福祉避難所開設訓練

～宝塚あいわ苑～

1月22日、第5地区地域住民の方々のご協力のもと福祉避難所開設訓練を行いました。

開設訓練は今回で4回目となり、回を重ねるたびに色々な課題が見え、学びの多い訓練となりました。今年度は京都府、滋賀県、遠くは埼玉県など、県外の社協や福祉施設からの見学者もあり、災害時の対策について関心の高さがうかがえました。今回の課題を次回の訓練につなげ、より柔軟な対応ができる体制作りに取り組んでいきたいと思っております。



## 『第2回 第5地区地域つながる懇談会』を開催しました。

主催 長尾地域包括支援センター

2月16日、長尾地区まちづくり協議会、第5地区自治会連合会、第5地区民生児童委員協議会のご協力のもと、「第5地区地域つながる懇談会」の第2回目を無事開催することができました。今回は、住民の方と高齢者支援を行っている専門職が小学校区ごとに分かれて「地域の力」について考えました。様々な意見が出てお互いを理解する場になったのではと思います。同じテーブルで一緒に考える機会を重ねることが長尾地区の地域力のアップになればと思います。ご高齢の方の支援をされている皆さま、次回も是非ご参加ください。



東公民館ホール

社会福祉法人 **愛和会** ☎0797-80-4165(代)  
http://www.takarazuka-aiwakai.or.jp

- 宝塚あいわ苑** 中筋2丁目10-18  
特別養護老人ホーム宝塚あいわ苑 ☎0797-80-4165  
宝塚あいわ苑デイサービスセンター ☎0797-80-4165  
宝塚あいわ苑訪問看護ステーション ☎0797-80-4124  
ケアプランセンター宝塚あいわ苑 ☎0797-80-4129  
ヘルパーステーション宝塚あいわ苑 ☎0797-80-2940
- なかよし保育園** ☎0797-80-4152
- 中筋児童館** ☎0797-80-4156
- あいわ結愛ガーデン** 山本西2丁目6-11  
グループホーム宝塚あいわ苑 ☎0797-89-8553  
小規模多機能型居宅介護こもれび ☎0797-89-8552  
認知症対応型通所介護花見鳥 ☎0797-89-8551  
長尾地域包括支援センター ☎0797-80-2941

清水鍼灸整骨院 宝塚市山本東2丁目8-8-202

Shimizu Shinkyu-Seikotsuin

＜診察時間＞  
平日 AM9:00～PM12:00  
PM4:00～PM 8:00  
土日祝 AM9:00～PM12:00  
PM4:00～PM 8:00

TEL/FAX 0797-88-7000

## 長尾ふれあいひろばで活動中のグループ紹介 シリーズ①

いらっしゃいませ倶楽部 グループ設立2004.11.1

### 活動目的

- 障がいのある方、ひとり暮らしの方などに季節感のあるバランスのとれた食事を提供する。
- 食事を通して外出の機会を提供する。
- 地域の人たちの交流の場を提供する。ふれあいを通してお互いが元気になる。
- 日々のくらしの情報交換やひとり暮らしの方の安否確認。

### 活動内容

なかなか外出の機会が少ないひとり暮らしの高齢者や障がい者の方に季節の野菜をたっぷり使った食事を提供しています。地域の交流の場としての役割を果たしています。

活動日時・場所 第1金曜日12時～14時 長尾ふれあいひろば

参加費 400円

運営財源 参加費 社協助成金

問合せ・申込み 長尾地区センター 0797-80-2837



## 中筋児童館(出前児童館) in 長尾ふれあいひろば

活動日時・場所 第1・3金曜日10:00～12:00  
第2・4金曜日10:00～12:00 13:00～16:00

問合せ 中筋児童館 0797-80-4156

お子さんの利用はもちろんですが、小さな悩み、ちょっと聞いてほしいなどと思うこと、ひとりで抱えこまないで、ぜひ出前児童館へきてみてくださいね。パパ、ママのご利用もお待ちしています。

金曜日は元気な子どもたちの声がお部屋に響きわたっています



## 長尾安心地区推進協議会 2月12日東公民館にて 地域つながる自治会交流会

長尾地区(第5地区)自治会の交流会を開催しました。

総勢54名が共通意識を持ちながら、さまざまな工夫を凝らし活動をしていることについて情報交換を行いました。

「防災活動として災害時にお手伝いが必要な方の把握を進めている。」「季節ごとのイベントを自治会だけではなく地域全体で取り組んでいる。」「自治会の広報にFacebookを活用している。」など貴重な情報をたくさん聞くことができました。

当日は民生児童委員協議会やまちづくり協議会からも参加があり、自治会の事を知り、いろいろな立場から自治会について一緒に考える有意義な時間になりました。今後の課題も見つけられ継続の希望も多くありましたので、皆様も次回ぜひ参加してください。



グループ替えをして多くの方と情報交換

## 長尾ふれあいひろば 人形劇のご案内

4月30日(日)

①AM 11時半～  
②PM 2時～  
※開場20分前(上演45分)

友情と冒険の感動ドラマ!

観劇料

- おとな子どもペア券 1300円
- 子ども2人目から1人 300円

定員に達し次第締切らせて頂きます。ご了承下さい。

お申し込みは TEL/FAX 0797-89-9073  
Mail/nijinoiyume5@jttk.zaq.ne.jpまで

## 金川耳鼻科皮膚科

耳鼻咽喉科 金川 清人  
皮膚科・美容外科 金川 久美(女医)

〒665-0881  
宝塚市山本東3-14-7 TEL0797-89-7035  
http://dr-kanagawa.com/



パーマ 着付け 美顔 訪問カット 貸衣装

## リリー美容院

営業時間 AM8:00～PM7:00  
定休日 月曜日 第3月・火曜日連休

駐車場完備

宝塚市平井1-1-10(阪急山本駅北ロータリー前)  
TEL 0797-88-0795

