

お知らせコーナー(10月~12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
12/1(土)12:30~15:00
クリスマス会 参加費500円

*すすめさろん 13:00~15:00 参加費100円

10/25(木) ハーモニカ演奏 中山寺会館
11/25(日) 大正琴演奏 中筋会館
12/25(火) クリスマス会 中山寺会館

*南ひばりサロン 10:30~15:30 中島自治会館
10/26(金)12/未定 昼食会 参加費200円

※長尾バリアフリーサロン 長尾ふれあいひろば

障がいのある方も、どなたでも一緒に過ごせるサロン
10/26(第4金)参加費無料 13:30~16:00
12/7(金)「いらっしやいませ倶楽部」と合同クリスマス会
参加費400円 申込み:長尾地区センター☎80-2837
※11月は祝日のためお休みします

※「もえぎ」見守り隊 長尾小学校下校見守り

10/12 11/9 12/14(第2金)山本駅周辺、中筋見守り
13:30コープ山本3階集合 14:30から約1時間

※お楽しみ会 長尾ふれあいひろば

10/12、11/9、12/14(第2金) 10:00~14:00
10/26、11/23(第4金) 13:00~16:00

※12/28はありません
どなたでも参加できます 参加費100円

健康づくり推進部会 問合せ☎090-3709-4232阪上

<通年の教室>

※健康づくり教室 長尾ふれあいひろば

リズム&ストレッチ

~肩こり・腰痛・凝りや痛みを
予防軽減しましょう!!~
10/1,15 11/5,19 12/3,17(月)
13:00~14:00

参加費月1,000円 年間協力金1,000円

ソフトソフトエアロビクス

~じっくりと体の中から脂肪燃焼Let'sダンシング!!~
10/15,22 11/12,26 12/10,17(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~
10/2,16,23 11/6,20,27
12/4,11,18(火)
①13:00~14:30
②14:30~16:00

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!~
10/2,9,16,23 11/6,13,20,27 12/4,11,18(火)
10:00~11:00(12月は3回)

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

ひろばふれあい部会

※手芸クラブ“チクチク” 長尾ふれあいひろば

10/6 11/10 12/1(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

10/2 11/6 12/4(火) 13:00~15:00
1回200円 はさみ、のり、ポンド持参
問合せ☎88-2009堀江

※生け花「なでしこ」 長尾ふれあいひろば

10/4,18 11/1,15 12/6,20(木) 10:00~11:30
1回1,000円(材料費込)問合せ☎89-5148柴原

地域の催し

※ひらい解放文化祭 ひらい人権文化センター

11/9(金)・10(土) 展示や催し、軽食販売など
詳細はひらい人権文化センターまで☎88-2795

編集後記 今年の長尾ふれあいフェスタは今までと少し
趣向が違います。ぜひ遊びに来てみてください!
広報紙で取り上げてほしい話題がありましたら事務局までお知らせ
ください。活動日 毎週火・木13:00~16:00
TEL・FAX 0797-20-0791
Eメール: nagao-fureaihiroba@ares.eonet.ne.jp
QRコード ・メール ・ブログ



長尾ふれあいフェスタ 開催!!

11月3日 土祝
10:00~15:00
場所: 長尾ふれあいひろば

室内 長尾ふれあいひろばで開講中の教室コーナー

- ポア・ソルチ**
デコカップケーキ体験
焼き菓子3種販売
- みのり工場**
ミニチュアねんど
教室の
ワンコイン体験
ワークショップ
- ポーセラーツ・
ハーバリウムサロンPrimavera**
作品展示
ポーセラーツ・ハーバリウム
のワークショップ
- ビーズ工房ゆり**
作品展示・販売
アクセサリーづくり体験
教室案内

室外 綿菓子・コーヒー・たこやき・
スーパーボールすくい・わなげ・
バザー(手作り作品など)

雨天決行

宝塚植木まつり

日時 平成30年10月5日(金)~8日(月・祝)の4日間
5日~7日は午前10時~午後5時
最終日8日は午前10時~午後4時

場所 山本新池公園(あいあいパーク南側)
阪急山本駅南西徒歩5分

※会場周辺は大変混雑しますので、公共交通機関または山本園芸流通センター臨時駐車場をご利用ください。臨時駐車場~会場間は無料巡回バスの送迎があります。

ご家族そろって
遊びに
来て下さい

花と植木、西谷の野菜即売
園芸相談(6日・7日午後1時~3時)
ダリア花飾りの展示

問合せ 宝塚市役所 農政課 ☎0797-77-2036

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 5台あり

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!

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。

株式会社 セレナス FUNERAL NETWORK

日本初の
コテージ葬!!

宝塚 飛翔殿 川西 飛翔殿 川西 飛翔殿

阪急今津線「小林駅」下車 中津浜線沿い 阪急川西能勢口駅・JR川西池田駅前 コテージ葬 伊田の郷

宝塚市小林5丁目9番82号 ☎0120-51-0042 川西市栄根2丁目6番36号 ☎0120-70-0042 川西市矢間3丁目22番10号 ☎0120-74-0042

提携割引 葬儀基本料金 **20%~30%** お得

※葬儀基本料金60万(税抜)未済の場合は20%割引となります。

注意!

スクールゾーン 車両通行止の区間があります!

子どもたちが安全に通学できるよう → の部分は下記の時間帯、歩行者専用道路となっています

①② 阪急山本駅北側
池田泉州銀行
阪急山本駅

③ 最明寺橋南側～口谷東1交差点
最明寺橋南側～口谷東1交差点
口谷東第2公園
口谷東1交差点
ローソン100

①② 7:30～9:00 (軽車両を除く 日曜・休日を除く)
③ 7:30～8:30 (軽車両を除く 日曜・休日を除く)

やむを得ない理由があるときは、警察署発行の「通行禁止道路通行許可証」を通行時に必ず携帯して下さい

『地域つながる親子防災教室』が開催されました

8月26日(日) 東公民館

世界中で異常気象の被害が報道される中、特に本年は地震、大雨、台風、酷暑にまみれました。そこで神戸気象台観測予報管理者の部田 安富(へた やすとみ)氏を講師にお迎えし、◎どうして雨がふるのかな?◎激しく変わりゆく気候に対応する方法について学びました。

▶ 天気予報の確認 雲、雨量、風量
▶ 自分で行動 急な雨…橋の下に避難しない 川の近くによらない
道路に水が溢れたら足をとられるので注意する
雷…音が鳴ったら大木の下は避けてすぐ丈夫な建物に避難
竜巻…建物の窓際は危険 テーブルの下などで身を守る

▶ 気象台が発表する注意報/警報に気をつけながら35℃を超える猛暑日には熱中症に注意。
最後に、急な災害に備えて避難場所や経路の確認と各人の避難グッズの準備の重要性を訴えておられました。

つながるきずな

秋まつり

- ・上中筋 10月19日(金)20日(土) 八幡神社
- ・中筋南 10月20日(土)21日(日) 八王子神社
- ・中山寺 10月23日(火)24日(水) 市杵島姫神社
- ・山本 10月19日(金)20日(土) 松尾・天満神社
- ・丸橋 10月20日(土)21日(日) 松尾・天満神社
- ・平井 10月20日(土)21日(日) 八坂神社
- ・口谷 10月28日(日) 春日神社

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

長尾地区まちづくり協議会 **部会紹介** シリーズ②

明るく 楽しく 元気に!

健康づくり推進部会

宝塚市健康づくり推進員と健康ひょうご21県民運動推進員とともに活動し、地域住民の健康づくりを支援しています。皆様のご参加をお待ちしています。 問合せ ☎090-3709-4232 阪上

健康増進プログラム

毎年6月

簡単な問診と体力測定 (はばたんロープくぐり・パールブリッジなど6種目)をして、一人一人に合った運動・栄養・生活のプログラムを作成、今後の生活のテキストとして活用します。

参加費100円(老眼鏡必要)

骨密度測定会

毎年10月

毎年、骨密度を測りましょう

骨折は寝たきりや認知症の一因になります。骨粗鬆症は改善することができます。一度受けてみませんか?

今年の予定.....

- 長尾ふれあいひろば 10/11
- 中筋山手自治会館 10/18
- SC21丸橋クラブハウス 11/ 8

13:15受付 13:30測定開始
14:00受付終了
測定結果説明 生活・栄養・運動のお話と簡単な運動
15:00終了 参加費100円
持ち物:飲み物 タオル
申込み不要 直接会場へ

健康チェック

毎年11月

「熱戦!小豆つまみ大会」&健康センター保健師を招き「健康相談」
血圧・体脂肪・握力測定をします。

健康づくり講座

毎年3月

地域と関わりのある近所のお医者さんや宝塚市立病院の専門科の医師や看護師のお話が身近に聞ける講座です。聞きたいことを気軽に質問してください。

参加費100円

※通年開催の教室は本紙4ページでお知らせしています

ふれあいひろば 夏祭りのお礼

7月22日開催

例年以上の酷暑にもかかわらず、多くの皆様にご来場いただき大盛況に終わることができました。収益はふれあいひろばの運営管理や協議会活動に活用させていただきます。ありがとうございました。

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