

お知らせコーナー(10月~12月) *すべての行事は状況により変更、中止場合があります。

福祉・健康部会 問合せ☎87-7179大芝

いいきサロン

*山本親和会 未定
 *南ひばりセミナー 中島自治会館
 11/19(土)13:30~15:30 火災予防勉強会(DVD視聴)
 参加費 100円

*サロン友愛クラブ 中島自治会館

10/28(金) 12/23(金) 11:00~ 手作り弁当配布
 参加費 200円

いこいこカフェ 長尾ふれあいひろば

*いいき百歳体操 毎週水曜日 13:30~15:30
 10/5,12,19,26 11/2,9,16,23,30 12/7,14,21
 参加費 100円 飲み物、上靴持参
 動きやすい服装でお越しください。

問合せ:長尾ふれあいひろば事務局☎20-0791

長尾バリアフリーサロン 長尾ふれあいひろば

障がいあってもなくてもどなたでも自由に集える場所
 10/28 11/25 12/23(第4金)13:30~
 参加費 無料 10/28は虹の家の皆さんと小物作り
 小物作りをされる方は材料費100円
 *黄色の幟が立っているときはどうぞお入りください。

いらっしゃいませ倶楽部 長尾ふれあいひろば

食を通して障がいのある方と地域住民の交流の場
 再開未定

「もえぎ」見守り隊

*長尾小学校下校見守り

10/14 11/11 12/9(第2金)14:15
 コープ山本集会所集合 14:30から約1時間 山本駅周辺

*登校見守り 毎日7:50~8:25 長尾小学校南門前

*お楽しみ会 長尾ふれあいひろば

麻雀等で頭の体操と仲間作り
 再開未定

ひろばふれあい部会

*手芸クラブ「ちくちく」 長尾ふれあいひろば

10/1 11/5 12/3(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

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

地域の催し

*ひらい解放文化祭 ひらい人権文化センター

11/11(金)・12(土) 展示、絵手紙など
 問合せ:ひらい人権文化センター☎88-2795

スポーツクラブ21長尾 問合せ☎80-0533高井

*スポーツクラブ21長尾 長尾小学校

10/15(土)スポーツ吹き矢 5x5ピンゴ グラウンドゴルフ
 11/5(土)スポーツ吹き矢協会 グラウンドゴルフ
 12/3(土)カローリング
 9:30~11:30 年会費大人1,200円 小中学生600円

*パソコン教室 中筋山手自治会館

10/3,17,24 11/14,21,28 12/5,12,19(月)
 10:00~12:00 参加費月3,000円(初回に年会費1,200円)

*ランニングサークル

毎週日曜日8:00~9:30 長尾中学校北門前集合 参加費無料

スポーツクラブ21長尾南 問合せ☎090-3709-4232阪上

*スポーツクラブ21長尾南 長尾南小学校

10/8(土)モルック オーバルボール グラウンドゴルフ
 11/26(土)おもしろミニ運動会 グラウンドゴルフ
 12月はお休み
 9:30~11:30 年会費大人1,200円 小中学生600円

*健康づくり教室

*ソフトソフトエアロビクス 長尾ふれあいひろば
 じっくりと体の中から脂肪燃焼Let's ダンシング!!
 朝のうちに一汗かきませんか?
 持ち物:室内シューズ、飲み物、タオル
 10/17,24 11/14,28 12/12,19(月)9:30~10:30
 参加費月1,000円 年会費1,200円

*すっきりボディコンディショニング 長尾ふれあいひろば

ゆがみや凝りをとって、きれいな姿勢を保ちましょう!!
 運動不足を解消しましょう!
 10/4,11,18,25 11/8,15,22,29
 12/6,13,20(毎週火 祝日はお休み) 10:00~11:00
 参加費月2,000円 年会費1,200円

*健康体操教室 県住山本丸橋集会所

毎週土曜日16:00~17:00
 10/8,15,22,29 11/5,12,19,26 12/3,10,17,24
 参加費月2,000円 年会費1,200円 持ち物:飲み物、タオル

スポーツクラブ21丸橋 問合せ☎89-8390中川

*スポーツクラブ21丸橋 丸橋小学校

10/15(土)グラウンドゴルフ大会 卓球
 11/19(土)キンボール グラウンドゴルフ 卓球
 12/17(土)いたっボール グラウンドゴルフ 卓球
 9:30~11:30 年会費大人1,200円 小中学生600円

*卓球 SC21クラブハウス

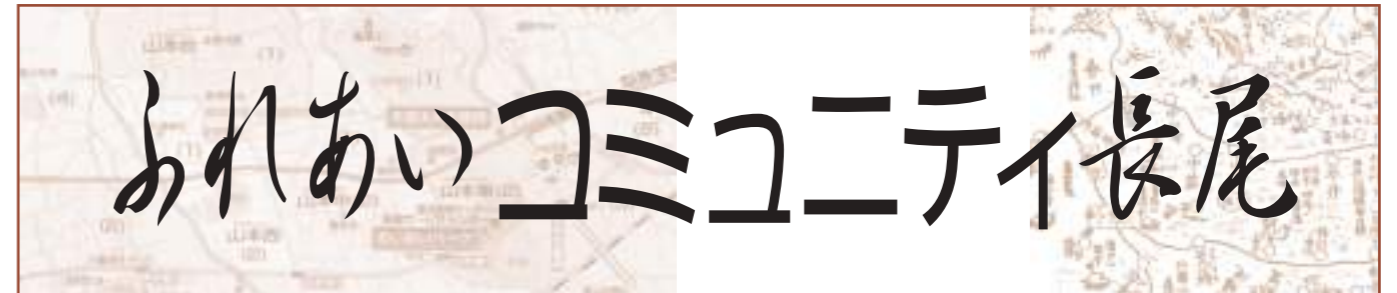
第2・4土曜日 9:30~12:00

*太極柔力球 丸橋小学校体育館

第1・4・5土曜日 9:30~12:00 参加費300円

編集後記 今年の夏は3年ぶりに「長尾ふれあい夏祭り」を開催しようと準備していましたが、新型コロナ第7波の勢いが凄まじく、開催2日前に中止が決定しました。中止のお知らせが行き届かずご迷惑をおかけしました。11月には「長尾ふれあいフェスタ」を予定しています。感染が収まり、無事開催できることを祈っております。

長尾地区まちづくり協議会、長尾ふれあいひろばに関するお問合せは、事務局(山本南2-10-2)まで。
活動をお手伝いいただけるボランティア募集中です。
 事務局活動日:毎週火・木 13:00~16:00
 TEL・FAX:0797-20-0791
 Eメール:nagao-fureaihiroba@ares.eonet.ne.jp



長尾ふれあいフェスタ開催!!

11月3日 木祝

13:00~16:00
 場所:長尾ふれあいひろば

ご来場の方に
花の種プレゼント!
 (なくなり次第終了します)

雨天決行

- スーパーボールすくい
- わなげ
- くじ引き
- バザー
- 折り紙でつくるう!
- ラムネ
- お茶
- ホットヨーヨー

*新型コロナ等の感染拡大状況によっては開催を中止いたします。
 宝塚市長尾地区まちづくり協議会 公式ブログでご確認ください。
<https://takarazuka-community.jp/nagao/>

★入口にて検温、手指消毒にご協力ください。水分補給時以外はマスクの着用をお願いします。

花の植替えを手伝ってくださる方募集!

2023年に創立150周年を迎える長尾小学校。元々は天神川のすぐそばにあったのはご存知でしょうか? 現在の場所には昭和34年に移転しました。移転の際に行方不明になっていた石碑が天神川堤防で発見され、平成17年に再建立されました。その記念石碑の周りの花壇の花の植替えをします。草抜きと苗ポットから花壇に植替えするという簡単な作業です。午後にふれあいひろばでも実施します。短時間でも大丈夫! お気軽にご参加ください。

日時 令和4年12月4日(日) どちらかだけの参加でもOKです
 8:30~10:00 天神川
 13:30~15:00 長尾ふれあいひろば

持ち物 軍手、スコップ、マスク

問合せ 畠中☎090-7364-7610 ※当日現地へ直接お越しください。(駐車場はありません)

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

提携割引 葬儀基本料金 **20%~30%** お得

日本初のコテージ葬!!

- 宝塚 飛翔殿 (緊急今津線「小林駅」下車 中津線沿い) 宝塚市小林5丁目9番82号 ☎0120-51-0042
- 川西 飛翔殿 (緊急川西能勢口駅・JR川西池田駅前) 川西市栄根2丁目6番36号 ☎0120-70-0042
- 川西 飛翔殿 (コテージ葬 伊田の郷) 川西市矢間3丁目22番10号 ☎0120-74-0042

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

エール歯科・エールこども歯科 Yell Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~13:00	●	●	●	×	●	●	×
午後 14:30~17:45	●	●	●	×	●	●	×

宝塚市山本東3-11-4 仲徳園ビル1階 ☎0797-63-6480

宝塚市第5地区(長尾地区)5つの「る」プロジェクト始動!!

～地域の課題を見つけ、考え、解決へ～

- ◆**見守る** : 少しだけ自分の周りを見ることで優しさが生まれます
- ◆**見つける** : ふとした気づきがみんなの安心につながります
- ◆**集まる** : 一緒にいるとパワーがわいてきます
- ◆**学べる** : 小さな知識が集まれば大きな知識になります
- ◆**助かる** : 何かの時、力を合わせることが出来ます



5つの「る」をテーマに宝塚市第5地区(長尾地区)地域活動のさらなる展開を目指して令和4年1月1日にプロジェクト委員会を発足、4月1日から活動を開始しました。様々な災害が予想される今、違う環境にある組織や人達が地域活動を共有し顔の見える関係を築くことで、災害時等だけではなく、福祉についても「対応力」が高まり、「地域の備え」につながっていきます。それぞれの地域での課題がありましたら、当プロジェクトにご相談ください。皆で一緒に考えましょう。

※いろいろなイベントを企画中です。
今後の活動についてはHPをご確認ください。
<https://rururu.nagao.mydns.jp/>



8/17「トイトーンズ」ミニコンサート 歌を手話でも表現しました。

活動報告

5/18 (水)	5つの「る」研修会 「つながり合い、支え合う共生のまちづくり」 講師:関西学院大学 人間福祉学部 藤井博志先生
8/12 (金)	平和を考える ～私たちの街、宝塚にも戦争があった～ 講師:宝塚市立末成小学校教諭 後藤勝徳氏
8/17 (水)	地域食堂～一緒にプロジェクト～ みんなでカレーを食べよう&「トイトーンズ」 ミニコンサート
9/18 (日)	地域合同研修会「立てた!歩けた!頑張った!」 講師:足尾なるみ氏

※7/24(日)長尾ふれあい夏まつり、8/21(日)あいわの集いは
コロナウイルス感染拡大のため中止いたしました。

プロジェクト主幹団体

宝塚市第5地区 自治会連合会	社会福祉法人愛和会 TEL 80-4165(中筋)
長尾地区まちづくり協議会 TEL 20-0791(山本南)	介護老人保健施設エスبرانサ TEL 82-3338(山本丸橋)
宝塚市第5地区 民生児童委員協議会	相談支援センターだんぼ TEL 91-6161(口谷東)

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
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

Waiwaiコミュニティあいわ 山本東2丁目8-20
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
長尾地域包括支援センター ☎0797-80-2941

社会医療法人 愛仁会

あいわクリニック ☎0797-80-4173
病児保育施設 ひまわりルーム ☎0797-80-4170

清水鍼灸整骨院 宝塚市山本東2丁目8-202

Shimizu Shinkyu-Seikotsuin

	月	火	水	木	金
9時～12時	○	○	○	○	○
16時～20時	○	○	○	○	○
土					
	日祝				
9時～12時	○	9時～13時	○		
15時～18時	○				

TEL/FAX 0797-88-7000

※土曜日が祝日の場合は祝日の診療時間となります。

こんなスポーツ知ってる?

② スポーツクラブ21で体験できるスポーツをシリーズでご紹介します。

カローリング

12月3日(土)長尾小学校体育館にて「カローリング」をします。



北京オリンピックで熱く応援をした氷上スポーツのカーリングはご存知ですね。それを床の上でも簡単にできるようにと考案されたのが「カローリング」です。



ジェットローラーはよく転がるローラーが3個付いてます。力を入れすぎたり、持ち手を握ると真っ直ぐに投球できません。

- ◆3人对3人で長さ11m×幅2.4mの長～いコートの中の9m先のポイントゾーン目指してジェットローラー(6色)を投球して対戦します。ジェットローラーの持ち手に軽く手を乗せ投球(前に軽く押し出すように)します。
- ◆ポイントゾーン真ん中の赤色の所に少しでもかかれば3点、黄色2点、青色1点なのですが、自分たちのローラーが相手のローラーよりも外側にあると相手の得点になり、自分のチームは0点です。いくら赤色にかかっているけど中心に近い方のチームに得点が入ります。
- ◆スタートラインから足が出るといくら良い投球をしてもアウトの判定になり、ローラーはアウトゾーンへ・・・ということでもまだまだルールがあります。むずかしくはありません。老若男女問わず楽しめます。

くわしくは日本カローリング協会ホームページをご覧ください。

モルック

10月8日(土)長尾南小学校運動場にて「モルック」をします。



モルックとは、「モルック」と言われる木の棒を投げ、地面に立てた「スキットル」という複数の木のピンを倒して獲得した点数を競います。屋内、屋外でも簡単に楽しむことができるスポーツです。



- ① モルックをスキットルに向かって投げ、スキットルを倒す。(下手投げ)
- ② 点数を計算する。倒れたスキットルの本数(1本の時はスキットルに書かれた数字)が点数になる。
- ③ スキットルを倒れた地点に立てる。
- ④ 50点ぴったりで勝ち!
- ⑤ 点数の合計が50点を超過してしまったら25点に減点なる。点数の合計が50点になるまで続ける。
- ⑥ 3回連続でミス(1本も倒れない)したチームは0点となり、ゲームオーバー。

頭も体も使い楽しくできるスポーツです。ルールの詳細は日本モルック協会のホームページをご覧ください。

第137回 宝塚植木まつり

季節の草花や植木など約2万点の販売、各種園芸用品の販売や、西谷野菜の即売、園芸相談(土・日の13時～15時)、市花となったダリアに関するイベントを開催します。(予定)

■主催:宝塚市、宝塚市花き園芸協会 ■後援:兵庫六甲農業協同組合

第61回 兵庫県・宝塚観賞植物品評会

県内の庭園樹、盆栽、切り花など観賞植物の品評会を行います。農林水産大臣賞をはじめ、たくさんの受賞作品を見ることができます。(一部、販売有り)

■主催:兵庫県、宝塚市、兵庫県花卉協会、宝塚市花き園芸協会 ■協賛:市内園芸団体、あいわパーク、関係商社



※駐車場の利用について

開催期間中は会場周辺が混雑し、駐車場も常に満車になると予想されますので、できるだけ、公共交通機関をご利用の上、お越しください。尚、お車で来場される方は山本園芸流通センターに無料臨時駐車場を設けていますのでご利用下さい。(会場までの巡回バスあり)

日時 令和4年10月7日(金)～10日(月)

午前10時～午後5時(※10日は午前10時～午後4時)

場所 山本新池公園(山本東2丁目) ※日時・場所・問い合わせ先は共通です。

<問い合わせ先>

【産業文化部農政課】Tel: 0797-77-2036
【あいわパーク】Tel: 0797-82-3570 (開催期間の土・日・祝日)
新型コロナウイルスの状況により開催を中止する場合があります。詳しくは、市HPをご覧ください。

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/>



医療法人社団 六心会

山本丸橋2丁目22番1号 ☎0797-82-3338(代)

入所や通所、介護サービスのご相談は
エスبرانサで!!

介護老人保健施設 エスبرانサ ☎(0797) 82-3338
ショートステイ ☎(0797) 82-5525
通所リハビリテーション ☎(0797) 82-3911
訪問リハビリテーション ☎(0797) 82-3338
訪問看護ステーションルシエル ☎(0797) 82-3568
居宅介護支援事業所 ケアメイト ☎(0797) 82-3611