



宝塚市西山まちづくり協議会

平成 25 年 9 月 15 日発行 VOL.88

連絡先 宝塚市野上 6-2-1 コミュニティセンター「ウエル西山」

FAX 74-6825

☆みんなで作るまちづくり☆

西山ヘルスアップセミナー開催

ちょっとした心がけで...

協力 宝塚市健康センター

5年ぶりに「西山ヘルスアップセミナー」を開催します。前回は「健康ってなんだろう？」「大切なお口のおはなし」「本日開店、リックス屋」等6回シリーズでした。充実した内容で、受講後のアンケートでも「受けてよかった」「生活習慣や気持ちの持ち方が変わった」と好評。皆さまの健康的な生活習慣づくりのヒントになればと・・・。お気軽にご参加ください。

記

- ◇■◇ 実施期間 **第1回**：2013年10月23日(水) **第2回**：11月27日(水)
第3回：2014年2月26日(水)
- ◇■◇ 実施時間 午後2時40分～午後4時まで
- ◇■◇ 実施場所 ウエル西山 (小学校内プール横)
- ◇■◇ 受講者 第1回から第3回まで 受講可能な方
- ◇■◇ 受講費 無料
- ◇■◇ 持ち物 セミナーテキスト(第1回目にお渡しします) 筆記具
- ◇■◇ 締め切り 2013年10月15日(火)までに
- ◇■◇ 申込み先・問合せ先：林 電話・FAX 71-8572 阪本 FAX 71-2115



第1回	10月23日(水)	オリエンテーション	
		グループワーク	私が行っている健康づくり
		口腔講義	食事中むせたりしませんか？もっと知りたいお口の機能
		口腔実習	宝塚こつこつ体操 ～口腔編～
第2回	11月27日(水)	栄養講義・実習	ちゃんと食べているのに栄養不足・あなたは大丈夫？
第3回	2月26日(水)	運動講義・実習	知って取り組む運動とその効果
		グループワーク	セミナー終了後の振り返り

FAX用 申込み欄	お名前		
	お電話		

ふれあいバスツアー ～～コウノトリとの出会い～～



「玄武洞」

7月8日、うだるような暑さの中、今年も「ふれあいバスツアー」を開催。59名の参加で一路但馬路へ。まずは円山川のほとりにある「玄武洞」（160万年前の火山活動でマグマが冷える時に柱状になった奇岩）を見学。続いて出石へ向かう道中、バスの中から優雅に飛び交う「コウノトリ」を発見。皆はしゃぎながら出石皿そばの昼食へ。そばもおいしかったが、当日は例年になく暑さで出石産の冷えた地ビール（3種）他を各自堪能。

出石城下町散策は出石のシンボル「辰鼓楼」を横目に、今も残る芝居小屋「永楽館」へ。升席や回り舞台、初めて見る奈落のからくりなどを見学した。城下町を散策しながら、庭園の美しい「宗鏡寺」にお参りしたが、あまりの暑さで出石城跡まで散策できず…。冷たい飲み物を求め暑さをしのぎながら空調の効いたバスに飛び乗り一路宝塚へ。暑いながらも楽しんだ一日でした。



「永楽館」

パトロール懇親会のご報告

8月15日お盆の最中ではありましたが、にしやま倶楽部の「ヴァイオリンコンサート」の後、千種・千種ヶ丘・宝南・宝梅自治会のパトロール隊の方々約30名が集まり懇親会を行いました。



各自治会から「パトロールの成果が出てきて、空き巣などの被害がなくなった」「子どもたちも参加してくれるようになった」など情報交換を行い交流を図りました。

情報交換の様子



西山小学校区 安心・安全・魅力マップ づくり

まちの変化→ 8年ぶりに危険個所の見直しを!

危険個所発見まち歩きにご参加を!

2005年に「西山小学校区安心・安全・魅力マップ」作製しましたが、現在、校区も広くなり、危険箇所も変化しているようです。今一度見直そうと「西山まちづくり協議会」が立ち上がります。最初の行動はまず校区を眺め直すことから始めます。

皆さまが、常日頃見て体験されている危険箇所等のアドバイスを頂きながら歩きたいと思っていますので、ご協力お願いいたします。三つの地区に分けて実施します。どの地区に参加されても結構です。多くの住民の皆さまのご参加・ご協力をおまちしております。

※ 集合時間 9時半 (どの地区も同じ) 雨天決行

	月日	地区	集合場所	最終到着場所
第1回目	10月19日(土)	野上	西山小学校正門前	宝会館
第2回目	10月20日(日)	宝梅	聖天会館	ウエル西山
第3回目	11月4日(月祝)	千種・社	山添公園	千種ヶ丘会館



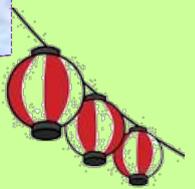
※ 最終到着場所で白地図に落とし込みの作業をします。

2005年度作成
「安心・安全・魅力マップ」

ふれあい西山まつり

☆ 日時 10月26日(土) 10時~13時

☆ 場所 西山小学校 校舎&校庭&体育館



☆☆ コミュニティ西山 メニュー ☆☆

☆ フランクフルト 100円 (1-4教室)

☆ コーヒー 100円 (1-4教室)

☆ 丸太切り 先着120名(校庭)



丸太切り体験もしますよ!



炭火焼き
だよ~!
「おいしい」
って評判!

☆☆ P.T.A. 行事 ☆☆

☆ 光ヶ丘中学校吹奏楽部演奏

※ 開場 9:15 体育館

※ 演奏 9:30~9:50 ころ

☆ ゲームコーナー (10時~ 運動場)

・ おもしろものづくり工房・西山クイズ等

☆ 西山幼稚園 P.T.A. ストラックアウト

☆ バザー (家庭科室) ・要整理券

☆ 食品販売 (1-2・1-3教室)

・ おにぎり・パン・飲み物等販売



老若男女楽しめる卓球を!!

~スポーツクラブ21西山から~

卓球教室開催

スポーツの秋 卓球を始めませんか

1) 日時 9月28日(土) 13:00~15:00

2) 開催場所 西山小学校体育館
(体育館裏の通用門からお入り下さい)

3) 持ち物 上靴・お茶・タオル

☆ ラケット用意しています。持っている方はお持ち下さい。

(問合せ先 71-2336 野村)



現在「野上卓球クラブ」はベテランから初心者まで20余名のメンバーで毎週土曜日に集まり、技術上達のため、健康維持のため等、自分に合わせた目的で練習しています。

昔やったことのある方、初めての方等レベルに合わせて指導します。覗きに来て下さい。お待ちしております。

～お知らせ！～

～第124回 遊歩野会ウォーキング～

奈良～当尾(とうの) (☆) 約5km

～たくさんの石仏が迎えてくれます！～

- 1) 日 時 10月11日(金) 9:20集合(注意)
※ 阪急今津行き 9時29分発に乗車
- 2) 集合場所 阪急西宮北口 時計下
- 3) 行程 切符 今津まで
近鉄奈良駅⇒バス浄瑠璃寺～愛宕灯籠～からすの壺
～笑い仏～眠り地蔵～岩船寺バス⇒奈良⇒逆瀬川
- 4) 下見の結果 行程が変更になる場合あり。
- 5) アップダウンは余りありませんが、階段が少しあり。
- 6) 帰宅時間 7時ごろになります。

～第125回 遊歩野会ウォーキング～

京都大原三千院～寂光院 (☆) 約4km

* 秋の京都をのんびり歩きませんか？

- 1) 日 時 11月14日(木) 9:30集合
- 2) 集合場所 阪急西宮北口 時計下
- 3) 行程 切符 阪急四条河原町まで
西宮北口⇒四条河原町⇒バス大原野～徒歩三千院
～音無の滝～寂光院～バス大原野⇒阪急四条河原町⇒逆瀬川駅
- 4) 注 意 京都バス「プリペイドカード」は利用できません。

♪♪ドリーム西山開催日♪♪

“みんなで楽しく歌いましょう”

*開催日:10月23日、11月27日(毎月第4水曜)

◆ 12月11日(予定)「クリスマス・ソング」

*時 間:午後1時～2時30分

*場 所:ウエル西山(西山小学校7°-1横)

*会 費:毎回500円(当日徴収いたします)

*申込み不要

(できれば12:45～12:55の間においでください)

【編集後記】

丹波の山歩きに来てふと思った。
昭和40年～50年頃、地方の小さな駅に降り立つと商店街があり、子ども達が遊ぶ声が聞こえたものだ。しかし何時の頃からか無人駅が増え、駅前にはさびれ、子ども達の声が聞かれなくなった。都会の一極集中は国土利用、災害対策からみて決して良くない。

一方国内の山々には有効利用されていない森林資源が多数ある。森林資源が早く有効に活用され、若い人達の魅力ある産業になれば過疎化の減少も夢ではないと・・・。

〈お詫びと訂正〉

前号(Vol.87)で宝塚市西山まちづくり協議会の会計監査 井上芳治氏です。ここに訂正し、お詫び申し上げます。

～第126回 遊歩野会ウォーキング～

ミステリーハイキング(☆) 距離未定

- 1) 日 時 12月13日(金) 9:30集合
- 2) 集合場所 申込みの方にお知らせいたします。
- 3) 行 程
ミステリーお楽しみに！
- 4) 雨天決行
- 5) 申込み締切日 12月10日(火)までに！

- ★ 持ち物:弁当(第126回は不要) 飲み物、雨具
- ★ 実施条件:当日、午前7時現在、降水確率50%以上の場合は翌日に延期(翌日も降水確率上記の場合中止)
- ★ お問い合わせ:スポーツ21のリクエション損害保険に加入していますが、参加による事故、負傷については、保険の範囲内での補償となりますので、ご了承ください。
- ★ ウォークレベル:行程にレベルマークを入れました。
体力・体調等の基準にしてください。
(☆)・平地 (☆☆)・アップダウンあり
(☆☆☆)・アップダウン多し・歩行距離長し・標高差あり
- ★ 問合せ先 電話 71-9479 新藤 71-8572 林

にしやま倶楽部のご案内

宝塚ガーデンフィールズ英国風ナチュラルガーデン 「シーズンス散策」

今回は秋を満喫する「シーズズ」散策です。
無農薬で育ったナチュラルな自然の生態を感じてみませんか？

- ★ 日 時 10月17日(木) 13:30～15:30
- ★ 集合場所 阪急宝塚南口駅改札口出口
- ★ 行 先 「シーズズ」
- ★ 参加費 600円(入園料)

*申し込み方法

10月10日(木)までにFAXかTELで。

大崎 FAX 74-3906 TEL 74-3905



「彫刻ガラス体験教室」

ガラスコップに好きな絵柄をデザインして楽しみませんか。

- ☆ 日 時 11月21日(木) 13:30～15:30
- ☆ 場 所 宝会館 1階
- ☆ 講 師 ゆう工房
- ☆ 参加費 1,700円(材料代+参加費)

*申し込み方法

11月11日(月)までにFAXかTELで。

大崎 FAX 74-3906 TEL 74-3905

【問合せ先】大崎74-3905 松岡74-9361