



宝塚市末成小学校地域まちづくり協議会

コミュニティ すえなり



広 報

第 154 号
令和 8 年 8 月 16 日発行
広 報 部

ブログ検索：
宝塚市末成小学校地域まちづくり協議会
Email vr8az2@bma.biglobe.ne.jp

地域(まち)の将来像
笑顔いっぱい
活気あふれる
美しいまち

11 月 29 日(日)9:30
～14:00 に第 25 回ふれ
あいまつり「コミュニティ
フェスティバル」が開催さ
れます。

運動場での模擬店・フリーマーケットなどの出
店を募集します。出店をご希望の方は連絡先までご連
絡ください。出店申込書をお渡しします。申込書は、必
要事項をご記入のうえ、9 月 3 日(木)までにご提出
ください。連絡先：コミュニティすえなり 総務部
北川：080-3110-1881、村山：0797-72-0198
加藤：090-1672-1068

第 25 回ふれあいまつり
コミュニティフェスティバル

模擬店・フリーマーケット
出店者募集

※運動場での飲食物の販売は可能です

日時：令和 8 年 11 月 29 日(日) 9:30～14:00
場所：末成小学校 体育館・運動場

※荒天中止・小雨決行の予定※
最終判断は当日の朝に行います

医療福祉セミナー

日時 令和 8 年 9 月 30 日(水)
13 時 30 分～

会場 末成小学校 南館 1 階 多目的ホール

内容 終活セミナー

「知っておきたい!! 見送られる側の心得」

講師 成瀬 大典 さん

(株)セレ・ナス 常務取締役

一級葬儀ディレクター

終活カウンセラー



コミュニティすえなりは、9 月 30 日(水) 13 時
30 分から、(株)セレ・ナスの成瀬さんのご協力を得
て、終活セミナーを開催します。

終活(しゅうかつ)とは? 昔は、自らの死に備え
てお葬式やお墓、遺言や相続など、人生の最期にむけ
た準備を意味していましたが、最近では「人生のエン
ディングを通じて、自分らしく、今をよりよく生きる
ための活動」とその言葉の意味も変わってきています。

終活は未来を生きるためのポジティブな活動です。
「家族のために、周囲のために、自分のために」終活
を始めましょう。多くの方のご来場をお待ちしており
ます。お問合せ：前田美知子(☎71-9646) 大西登
司恵(☎71-5644) 加藤富三(☎71-4768)

美しい心で御所川をきれいに!

2026 年 9 月 19 日(土) 8:00～9:00

集合：末成小学校 中庭

(雨天の場合は、20 日(日)8:00～)

光明地域コミュニティとコミュニティすえなりは
協働で御所川の清掃を行います
多くの方の参加をお待ちしています



学生が
マンツーマンで
手厚く対応!!

参加者募集中!



スマホカフェ

スマホなんでも相談会 スマホの
お困りごとを解決!

日程 9/20(日) <①の部> 14:00-15:30
<②の部> 16:30-18:00

場所 末成小学校 南館1階 多目的ホール

参加費 300円 ドリンクやお菓子を用意しています

お申し込み/お問い合わせ

「gメール」 hol.plus.takarazuka@gmail.com

「電話」 080-3873-8761 (HoL+メンバー田中)

定員：①の部、②の部それぞれ10名程度
予約がないと十分な対応ができません。必ずご予約お願いいたします!

主催：HoL+(ホルプラ) × コミュニティすえなり

からだの筋肉・脂肪・水分・骨の割合が分かります

「いきいき遊」は会員を募集しています

どなたでもお気軽にご相談ください

ケアヴィラ宝塚

まちの保健室

～あなたとご家族の安心のために～

参加費 **無料**
先着 30名

開催日時 令和8年
10月30日(金)
13:30～15:30
(受付開始13:00～)

開催場所 **ケアヴィラ宝塚 5階**

参加費 **無料** 先着 30名

当日の流れ

13:00～ 受付開始
・体調確認、血圧測定など…
・※昨年好評だった体組成計あり※

14:00～ 開催の挨拶
・ミニ体操
・講座「介護サービス利用について理解を深めよう」
講師：相談員

15:00～ 健康相談 ・介護相談 ・栄養相談
日頃、気になっている事を、気軽にご相談ください。
※希望の方は施設の見学を予定しております！※

※感染対策の為、マスクの着用をお願い致します。

※測定のために検定になっていただくことがあるため、当日は、靴下でお越しください。

参加ご希望の方は、お電話で事前にお申し込み下さい。

0797-71-6510
(月～土 9:00～17:00) ※先着 30名

安心の地域づくりを、私たちがサポートします。 ※個人情報保護は徹底いたします。

いきいき遊スマイリー

「いつまでも輝く、私らしい毎日を。」

- 練習日 毎週火曜
- 時間 13時～15時 (15時からお茶タイム)
- 月会費 1000円
- 場所 末成小学校 多目的ホール
- 持ち物 上履き 飲み物
- その他 月に一回お食事会
- 問い合わせ 090-4017-8559 藤田

入会
お待ちしております

一緒に楽しく、
笑顔あふれる時間を
過ごしましょう。

体操教室

6月28日(日)10時から、チアフルスポーツクラブの椎崎健(しいざき たけし)先生を迎えて『体操教室』を開催しました。今年は台風が心配されましたが、児童29名、未就学児8名、保護者35名、地域の方3名、その他中高生2名にご参加いただき、無事開催することができました。



始めに手指を使った体操をしました。だんだん複雑な動きになっていく指の運動を、頭を使いながら、間違いながらも笑顔があふれるスタートでした。船長さんの命令ゲームでは「よく人の話を聞こう」という狙いを含めた運動で、身体を動かしながら注意して先生の言葉を聞いていました。次に風船を使い、2人1組で協力して運ぶプログラムを行い、はじめて出会う子どもどうし楽しく交流をしました。最後は、チームワークの必要なパラバルーンにチャレンジし、全員で大きなドームを作ったり、子どもが中で寝転び保護者が協力して気球を作ったりして楽しみました。



終わりに子どもへ感想を聞く場面では、積極的に数名が挙手し、非常に楽しんでくれたと感じました。

保護者のみなさんにも参加いただき、スポーツを通じての交流ができたイベントとなりました。(青少年部)

福祉ネイリストによる ハンドトリートメント

7月8日の「つどいの場～フレンド～」では、福祉ネイリストによる「ハンドトリートメント」を実施しました。

就労継続支援B型事業所 GEN 気 宝塚より2名の福祉ネイリストにきていただきました。

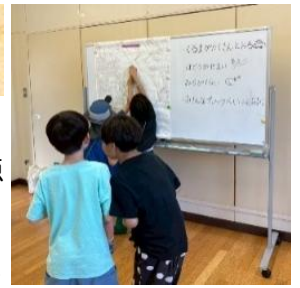
1人あたりの施術時間は約10分、ネイリストの優しいタッチと手のぬくもりでリラクゼーションケアを受けました。当日の参加者は20名で、「リラックスできた」「手が保湿されて、暖かくなった」など効果を実感されたようです。当日は、事業所利用者さんも来られて、利用者さんの手作り作品の展示や販売をしていただきました。今回の企画で、地域と事業所の交流を図ることができました。次回開催日は、11月11日と2027年2月10日です。ふるってご参加ください。(福祉部)





危ないところは？ むかしといま、どこが変わった？ まちかどたんけん

7月10日(金)17:00より、まちかどたんけんを実施しました。梅雨明けということもあり、蒸し暑い中でしたが、子ども達は4拠点のうち東洋町公園と高松公園の2拠点に参加してくれました。



はじめに、コミュニティの方から集合した公園で危険な箇所やチェックポイントについてお話を聞き、通学路のどんな所にカーブミラーがあるか、危険な箇所はどこか等を話し合ったり、手持ちの地図に書きこんだりしながら学校まで行きました。学校に着いてからは、大きな地図に危険な箇所はどこだったかと子ども達で話をしながら思い思いにシールを貼っていました。子ども達だけではなく、大人も気づけなかった、知らなかった道路の表示や電柱についてのお話もあり、興味深くお話を聞くことができました。

たんけん後、「楽しかった」「また参加したい」との声もあり、児童の交通安全のためにも今後も継続的に実施していければ良いと思います。(青少年部)

夏 休 み 宿 題 広 場

7月21日(火)、7月22日(水)に夏休み宿題広場を開催しました。晴天に恵まれ、とても暑い中でしたが、初日138名、2日目120名の児童が参加しました。

宿題をしながら、友達同士で分からないところを教えあったり、スタッフに質問したりすることで、普段とは違うコミュニケーションをとることもできていました。熱中症のリスクを考慮して集団下校とし、スタッフが見守りに当たり、大事なく帰宅しました。



初めて会ったスタッフも多かったと思いますが、見守ってくれる大人がいるということが、子どものなかで安心につながっていると嬉しいです。参加した児童の保護者からは、「宿題が捗ってとてもありがたかったです」「今年も連日暑い中、子どもたちのためにありがとうございます」と感謝の言葉をいただきました。(青少年部)

**未成ジュニア・ウインズ
～納涼コンサート～**

演奏予定曲♪
♪ファミリーアニメ・コレクション (アニメ主題歌メドレー)
♪あの日聞いた歌 (童謡メドレー)
ほかに楽しい曲を演奏します！ ぜひ聴きにきて下さい

令和8年8月30日(日)
開場 16:00 開演 16:30
宝塚市立未成小学校 体育館

家族みんなで楽しめる第一地区イベント

にこいたす1DAY

2026

仁川 光明 良元 高司 未成

9/26(土) 10:00~15:00

会場 くらんど人権文化センター 中野公園

※駐輪・駐車スペースに限りがありますので、当日は徒歩での来館にご協力ください

2026年度予算		
収入の部		
科 目	予 算	
補助金(宝塚市)	556,000	
助成金(社協)	186,000	
助成金(社協)	25,000	
助成金(自治会)	84,000	
諸収入(広告料等)	70,000	
小 計	921,000	
繰 越 金	411,594	
合 計	1,332,594	
支出の部		
科 目	予 算	
組 織 運 営 費	91,000	
広 報 費	295,000	
総 務 部	195,000	
福 祉 部	163,000	
青 少 年 部	76,000	
環 境 部	15,000	
生 活 安 全 部	100,000	
ま ち づ く り 部	48,000	
小 計	983,000	
予 備 費	349,594	
合 計	1,332,594	

「広報153号」に掲載の2026年度の事業計画を実行するための予算です

安心と信頼、家族葬なら宝塚飛翔殿

宝塚市未成小学校地域の皆様へ お気軽にお問合せ下さい

提携割引 葬儀基本料金 **20~30%割引**

株式会社 セレナス

年中無休・24時間受付

メモリアルホール 宝塚 飛翔殿

宝塚市小林5丁目9番82号

0120-51-0042

いつでも見学OK!



『ポリファーマシーってなに？のおはなし』

薬剤師 奥田 徳子

ポリファーマシーって言葉を聞いたことがありますか？

多くの薬を飲んでいて、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態のことを言います。単に服用する薬の数が多い事ではありません。そして、これは高齢の方に多く見られる状態です。そこで今回は「ポリファーマシーってなに？」のおはなし。

まず、なぜ高齢になると薬の数が増えるのでしょうか。それは高齢になると複数の病気を持つ人が増えるからです。病気の数が増え、通う病院・医院など医療機関の数が増えると薬も増えてしまいます。75歳以上のうち4割の方が5種類以上のお薬を使っており、それが6種類以上になると副作用を起こす方が増えると言われています。

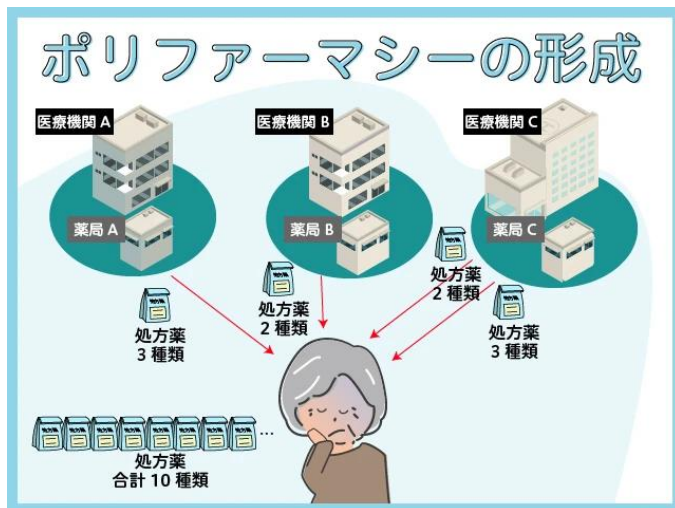
なぜ高齢の方は副作用を起こしやすいのか。それは年を追うごとにだんだん肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり体外に排泄したりするのに時間が掛かるようになるからです。薬の数が増えると薬同士がお互いに影響して副作用が出やすくなるのです。だから、薬が増えたり変わったりしたタイミングでは特に注意が必要です。眠気、ふらつき、食欲の変化、便秘したり尿が出にくくなったり。

何か変だな、と感じたら医師や薬剤師にご相談下さい。勝手に薬をやめたり減らしたりは良くありません。



高齢の方に関わらず日頃から注意しておくとい良いのは、自分のかかりつけ医師やかかりつけ薬剤師を持って、飲んでいる薬や持っている病気などを把握しておいてもらう事です。おくすり手帳は1冊にまとめましょう。医療機関ごとに分けたりすると、それぞれの医師や薬剤師に「他に飲んでいる薬は何もない」と誤解されてしまうかも知れません。すると同じ薬が重なったり飲み合わせの良くない薬の組み合わせが出たりする原因になります。薬だけでなく健康食品やサプリメントも伝えましょう。何かの症状が出たり気になる体調変化があったりしたら、いつからどんな症状があったのかおくすり手帳に書いておくとい医師や薬剤師にも伝わりやすくなります。

おくすり手帳で処方の重複などを防止し、無駄に沢山の薬を飲まなくてすむように管理しましょう。



つどいの場～フレンド～

8月26日(水) スポーツゲーム(ディスコン)・体操
9月 9日(水) なんでもトーク
9月30日(水) 医療福祉セミナー
(終活:知っておきたい!見送られる側の心得)
10月14日(水) なんでもトーク
10月28日(水) スポーツゲーム(5×5ビンゴ)・体操
13時30分～15時
末成小学校 多目的ホール
参加費無料

この事業には、
社会費が
使われています

お問合せ先:コミュニティすえなり福祉部
前田 美知子 71-9646 大西 登司恵 74-3994

地域のつながりの場 みんなの食堂『ななカフェ』

令和8年8月・9月・10月の開催日時
8月23日(日) 9月27日(日) 10月25日(日)
11時～
ななくさ育成園 地域交流室
(食事を提供します)
参加費:無料 参加申込:必要(申込用紙で)
問合せ・連絡先:ななくさ育成園 0797-26-7481
〒665-0032 宝塚市東洋町3番15号

イベントのお知らせ

【寺子屋すえなり】スタッフを募集しています
9月 7・14・28日、10月 5・26日
毎週月曜日の14:30～

【福祉部】
9月18日(金) 10:00～ 地域福祉ネットワーク会議
9月30日(水) 13:30～ 医療福祉セミナー

【環境部】
9月19日(土) 8:00～ 御所川清掃

【生活安全部】
9月11日(金) 16:30～ 地域安全パトロール
10月 9日(金) 16:30～ 地域安全パトロール

【まちづくり部】
8月30日(日) 16:30～ 納涼コンサート
9月20日(日) 14:00～ スマホカフェ ①部
9月20日(日) 16:30～ スマホカフェ ②部

【ルーム運営部】
9月25日(金) 15:30～ ルーム利用受付
10月23日(金) 15:30～ ルーム利用受付