



斜行エレベーター横のメセコイア、秋には鮮やかな赤褐色に染まり、冬には葉を全て落として季節の移り変わりを感じさせるのが魅力的（大寄 哲司 撮影）

【西公園 除草・清掃】

①日時：2月2日（月） 9:00～

担当：東、北クラブ、Bサークル

（書道部、パソコン部、俳句部、
G.G.部、絵画部、ハイキング部）

②日時：2月16日（月） 9:00～

担当：西、南A、南Bクラブ、Bサークル

（書道部、パソコン部、俳句部、
G.G.部、絵画部、ハイキング部）

※貴所属クラブ：東、西、南A、南B、北

（全紙面：敬称略）

ナシオンクラブ行事予定

2月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1日			
2月	西公園清掃		俳句部、囲碁部
3火			パソコン部(初)、にこにこ部
4水			絵画部、カラオケ部
5木	市老連文教部委員会	フォークダンス部、ウォーキング部	書道部、にこにこ部
6金	名塩講座		
7土		ヨーカ部	
8日			
9月			囲碁部
10火			にこにこ部
11水	建国記念の日		
12木		フォークダンス部	パソコン部、にこにこ部
13金			
14土		ハイキング部	コーラス部
15日			
16月	西公園清掃		囲碁部
17火			パソコン部(初)、にこにこ部
18水	市老連理事会、ナオン会長会		絵画部
19木			書道部、にこにこ部
20金	ナオンクラブ役員会、広報委		
21土		太極拳部、ヨーカ部	
22日	うたごえ広場		
23月	天皇誕生日		
24火			にこにこ部
25水	ことぶき号研修旅行		カラオケ部、囲碁部
26木	市老連広報委員会	フォークダンス部	パソコン部、にこにこ部
27金			
28土	広報委員会	太極拳部、ヨーカ部	

『1月度(1月16日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項			(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項		
①広報部	Ｌ版いぶき80号,月刊「いぶき」第280号(済)		①会員増強活動「うたごえ広場」2/22(日)		
	委員会開催 2/26(木)13:30～		司会(鈴木),指導者,ピアニストとの打合せ		
②文教部	カワキ教室 2/6,13,20(各金)		②東山台小学校ほかほかまつり 1/31(土)		
	委員会開催 2/5(木) 13:30～		協力の役割分担を決定		
③体育部	委員会開催 1/21(水) 13:30～		③2/25:ことぶき号バス研修旅行		
	ムック講習会 1/28(水) 10:00,13:30～		詳細説明、増員要請		
④女性部	委員会開催 2/25(水) 13:30～		④次年度会員の確認(会計より)		
(2)ナシオンクラブ 1月行事報告			(4)ナシオンクラブ 2026年2月行事予定		
① 4 日(日)	社協理事会 書面開催		① 1 日(日) 15:00～	東山台自治協	
② 4 日(日)	東山台自治協 書面開催		② 2 日(月) 9:00～	西公園清掃 担当:森井	
③ 5 日(月)	西公園清掃 9人,10袋		③ 5 日(木)13:30～	市老連文教委 竹林予定	
④ 8 日(木)	ウォーキング部 湊川,五宮神社 12名		④ 5 日(木) 8:10～	ウォーキング部 金閣寺,北野天満宮	
⑤ 9 日(金)	名塩講座「初笑い寄席」		⑤ 6 日(金) 10:00～	名塩講座「相続・終活を考える」	
⑥ 10日(土)	ハイキング部 清荒神 初詣		⑥ 7 日(土) 10:00～	ハイキング部 清荒神 初詣	
⑦ 13日(火)	みどりクラブ パトロール 南Aクラブ		⑦ 16日(月) 9:00～	西公園清掃 担当:森井	
⑧ 14日(水)	市老連理事会 森井出席		⑧ 18日(水)13:30～	市老連理事会 森井予定	
⑨ 14日(水)	ナシオン会長会		⑨ 18日(水)15:30～	ナシオン会長会	
⑩ 16日(金)	ナシオンクラブ 役員会,広報委		⑩ 20日(金) 9:30～	ナシオンクラブ 役員会,広報委	
⑪ 19日(月)	西公園清掃 担当:武田		⑪ 22日(日) 13:30～	うたごえ広場	
⑫ 21日(水)	市老連体育部 武田予定		⑫ 25日(水) 8:30～	第79回ことぶき号バス研修旅行	
⑬ 28日(水)	市老連ムック講習会 鈴木予定		⑬ 25日(水) 13:00～	市老連女性部委員会 永瀬予定	
⑭ 29日(木)	ナシオンクラブ 広報委員会		⑭ 26日(木) 13:30～	市老連広報委員会 玉橋予定	
⑮ 31日(土)	ほかほかまつり支援		⑮ 28日(土) 13:30～	ナシオンクラブ 広報委員会	

【サークル(部)活動の場所,時間及び連絡場所】

サークル名	場所	曜日	時間	世話人	連絡先	メール
G.G.(ゴルフ)	東山台小校庭	2,4,5土	9:00～	武田	090-3169-4959	8484takeda8484@gmail.com
書道	ナシオンホール	1,3木	9:30～	小林	0797-61-1273	
コーラス	ナシオンホール	2土	13:30～	玉森	090-5658-0581	
俳句	ナシオンホール	1月	13:00～	鈴木	090-9889-0920	chikachan2018.10@gmail.com
囲碁	塩瀬センター	月	13:00～	三宅	090-3167-9445	shmiya@hi3.enjoy.ne.jp
カラオケ	安心プラザ1階	2,4,水	13:00～	本藤	090-8753-5985	hondom@hcc5.bai.ne.jp
絵画	屋外写生	1,3水	13:00～	上田	0797-62-3378	s-ueda@kc4.so-net.ne.jp
フォークダンス	ナシオンホール	1,2,4木	13:00～	嶋津	080-2413-7867	
パソコン	ナシオンホール	2,4木	10:00～	森井	090-3613-3560	smorii0226@gmail.com
パソコン(初)	ナシオンホール	1,3火	13:30～	弘津	080-5344-0195	hiro.ikk.0195@gmail.com
園芸	東山台小花壇	随時	9:00～	北田	090-4297-1263	akemi1952@bcc.bai.ne.jp
ハイキング	広報誌に掲示	2土	広報誌	中田	080-3823-2737	
ウォーキング	広報誌に掲示	1木	広報誌	森井	090-3613-3560	smorii0226@gmail.com
フチジャー	広報誌に掲示	随時	広報誌	上野	090-8468-3410	kazu3531@outlook.jp
にこにこ(雀)	安心プラザ	毎火,木	13:00～	水谷	090-8577-0796	
太極拳	ナシオンホール	3,4土	9:30～	井浜	090-9710-2306	
ヨガ	ナシオンホール	1,3,4土	13:30～	箕浦	0797-20-1895	

※入会を希望される方、是非お電話、メールください！お待ちしております。

CONSULTATION CARD

タニダ歯科医院
0797-61-2000

診療時間 | 平日 AM9:00～PM 6:30
水曜 AM9:00～PM12:30
土曜 AM9:00～PM 4:00
夜間受付は診療終了の30分前まで
休診日 | 日曜・祝日、水曜午後
〒669-1133 西宮市東山台1-10-5



家族のこころな

ファミリー葬
Family.O 西宮名塩

ご来館・見学は下記フリーダイヤルまで
0120-834-200

〒669-1141 西宮市塩瀬町名塩2204
TEL0797-62-2900 FAX0797-62-4411

南堂医院

内科・小児科・循環器科
診療時間 午前 9時～12時
午後 5時～7時
往診 午後(出来る限り午前中にお申込みください)
休診: 木・土曜日の午後・日曜・祭日
電話 (0797) 61-0638

プチジャーニーは、令和6年11月まで「青春18・プチジャーニー」として活動をしてきました。しかし、JRグループが同年12月から青春18きっぷの利用改定を実施したことから、このきっぷを利用して活動を行うことが出来なくなりました。そこで、私たちは、私鉄の割引き切符を利用するなど、いろいろな方法でプチジャーニー(小旅行)を楽しんでいます。

令和7年の活動報告

○4月1日(火) 奈良県 吉野山 参加人数 7名

近鉄の「吉野山・蔵王堂 特別拝観付割引きっぷ」を利用して春の吉野山のお花見に行ってきました。残念ながら、桜は咲き始めてお花見には早かったのですが、国宝蔵王堂では、迫力満点の蔵王権現を参拝することができました。



吉野山でのプチジャーニー仲間

○7月10日(木) 大阪・関西万博 参加人数 10名



関西万博でのプチジャーニー仲間

夏の例会については、猛暑のため開催を中止する予定でした。しかし、会員から夜間入場券を利用して、大阪・関西万博に行きたいとの提案がありました。夜間入場券は、一人3,700円で午後4時から入場することができます。事務局では、夜間ということもあり暑さや混雑も緩和されると判断し、7月10日に行ってきました。当日は、雷雨もありましたが、アルメニア、ブルネイ、インドネシアのパビリオンを見学することができました。また、夜のドローンショーは、大屋根リングの上から見たのですが、ビュースポットを教えていただいたスタッフの方に感謝です。

○11月27日(木) 京都 大原 参加人数 8名

秋の例会は、「京都大原 紅葉と古刹を訪ねるプチジャーニー」と題して三千院と寂光院を回ってきました。我々は京都駅から「地下鉄・バス1日券(1,100円)」を購入し、地下鉄で国際会館駅まで行き、そこからバスで大原まで行きました。三千院のきれいな紅葉や、静かな寂光院を楽しんできました。また、海外の観光客との交流もこのサークルの特徴の一つだと思います。



三千院での海外観光客一緒にプチジャーニー仲間

記：上野 一成

+ 浜本医院

内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:30~5:00	予約	予約	予約	予約	予約	予約
午後5:00~7:30	○	○	○	○	○	○

予約：BCGと介護、認知症相談など
 (休診日) 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
 受付：午前は11時45分、午後は7時15分までです。
 西宮市東山台1丁目10-3
 TEL 0797-63-2588

十勝あんこの

サザエ

株式会社サザエ食品 西宮工場
 おはぎ等和菓子の製造販売
 営業時間 9~18時 日曜定休
 西宮市国見台6丁目2-2 0797-61-3381

幼保連携型認定こども園

東山いぽいぽこども園

パートさん募集!

保育教諭さんを募集しています。年齢不問。
 0歳児~5歳児が生活する楽しいこども園でのお仕事です。
 お問い合わせ先：0797-91-2242 (担当：藤本)

サークル活動報告-2

【俳句部活動レポート】

「俳句って楽しい！ おもしろい！」

「俳句は難しい！」と思っている皆さん。「俳句」は世界で一番短い日記だと思います。

その時に見て感動した景色や出来事を言葉に残します。ずっと後になってその句を見た時に、あの時だったなあと思い出せます。

私達の会では、その時の季節をテーマに俳句を詠んで来て句会に出ます。誰の作かわからない一句一句にみんなが感じた事を言って、もっと素敵な俳句にしていきます。俳句を始めて良かった事は、一つの物をじっくりよく見るようになった事と、知らなかった日本語に沢山出会えた事です。

最近初心者の方も入られました。経験も道具も要りません。今は、少人数で勉強会のように楽しく俳句の話をしています。俳句は決して難しいものではありませんよ。

一度、見学にいらして下さい。

俳句部 「東香会」 記：鈴木 誓子



俳句部メンバー

2月の行事予定

名塩講座（合同）

日時：2月6日(金) 10:00～

場所：塩瀬公民館

内容：相続・終活を考える

講師：消費生活センター

池原 アニー充子

ウォーキング部

日時：2月5日(木) 8:10～

集合：JR 西宮名塩駅

行先：金閣寺、北野天満宮

担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部（合同）

日時：2月7日(土) 10:00～

集合：JR 西宮名塩駅

行先：廃線跡 武庫川溪谷散策

担当：中田 (080-3823-2737)

医療あるある中川薬局

花粉症あるある

毎年、1月末ごろからゴールデンウィークにかけて、目が痒い、鼻水、鼻づまり、頭痛、だるい等の症状が出て、風邪でもないのにしんどい思いをされたことはないでしょうか？ これは今や国民の半数以上がかかっているといわれている花粉症かもしれません。花粉症の流行時期は、関西では、スギ花粉は2月～3月、ヒノキ花粉は3月からゴールデンウィークがピークになりますが、それ以外でもイネ科花粉が5月～6月、ブタクサやヨモギが秋の花粉症としてあげられ、春だけの病気ではありません。

花粉症は内科でも診てもらえますが、鼻詰まりがひどい時は耳鼻科受診をお勧めします。ただし、目が痒い時は眼科にも行きましょう。

内服薬として主に昔からある第一世代の抗ヒスタミン薬（クロルフェニラミン等）は、即効性があり鼻水を止めてくれますが、眠気や喉の渇きが出やすいため仕事や学業に支障をきたす可能性があります。その眠気等の程度を少なくした第二世代の抗ヒスタミン薬（フェキソフェナジン、ロラタジン等）が最近の使用頻度が多くなっています。お薬は内服薬以外にも点眼、点鼻、貼布剤等多くありますのでご自身に合わせた治療法を医師、薬剤師に相談してください。

診療科目：眼科 一般診療
コンタクトレンズ

診療時間
午前 9:30～12:30
午後 16:00～19:00
休診：木曜・土曜・日曜・祝日

つじ眼科
クリニック
TEL 0797-63-1113
診療15分前 受付終了

〒665-1134 西宮市名塩駅前南口 三ツバクリビル2F

なじお山下 整形
Yamashita Orthopedics

整形外科・リハビリテーション科

休診日 / 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

0797-62-5657

JR西宮名塩駅前 エコール・なじお5階

JAの年金自動受取
皆様のお宅に一番近い金融機関です

JA 兵庫 六甲

名塩支店 61-0611
名塩駅前出張所 61-1241

文芸ひろば

俳句の部

「初夢」と「冬銀河」



靴音のひびき^{くつおと} 冴え冴え^{さえさえ} 冬銀河

初夢^{つま}や夫のいびきに終わりたり

六甲山^{ろっこう}を斜めに横切^{よぎ}る冬銀河

しなやかに決めるスマツシュ初寝覚め

冬銀河耳より老いし夫^{つま}の黙^{もだ}

初夢やなにやら嬉^{うれ}し目覚めかな

機内より手の届くかの冬銀河

初夢やペダル踏み込み通学路

老ゆるたび新たな光冬銀河

肩寄せて続く黙^{もだ}あり冬銀河

初夢やタカラジエンヌで初舞台

オカリナの音色かすかや冬銀河

澄み切った夜空の吐息^{いき}冬銀河

初夢や亡母^{はは}の面影生き生きと

初夢に欲のふくらむ老いの明け

冴え冴え^{さえさえ}とオリオン浮かぶ静寂^{しじま}かな

馬櫓^{うまさり}の行く手を照らす冬銀河

初夢を見ずに今年も年明^あくる

誓子

誓子

誓子

泰子

泰子

泰子

政子

政子

政子

春美

春美

春美

二枝

二枝

二枝

久美子

久美子

久美子

なんて読む？ どんな意味？

冬銀河（ふゆぎんが） 冬の夜空に見える天の川を指す言葉で、

その静けさや冷たさ、宇宙の広がりといった情景を表す。

夫（つま） 俳句や短歌では、音数的にも日々のにも良いのでよく使われる。

黙（もだ） 「黙」という漢字は「だるま」「口をつぐむ」「もだす」といった、言葉を発しない状態を意味します。また、何もしないでじっとしていること、という意味もあります。



ちよこつと俳句

木がらしや目刺^{めざし}にのこる海^{うみ}のいろ 芥川龍之介^{あくたがわりゅうのすけ}



外では木枯しが吹いている。目刺を焼こうと思ったら、腹に残っている青い色は真っ青な海の色だった。目刺のお腹に残っている色から海を連想した龍之介の感覚的な句である。いわしの旬は秋の初めて、その頃に作った物が木枯しの頃ちょうど食べ頃となる。外が寒々としているだけに、目刺の青い海の色ははっとするほど新鮮である。皆さんも今度目刺を食べる時には、この句を思い出して龍ノ介と一緒に味わってみませんか？

誓子



すべての病院・診療所の処方せん受付

ナシオン 中川薬局

本店：〒669-1133 西宮市東山台1-10-2

TEL (0797) 61-0122

FAX (0797) 61-0985

●営業時間：AM9:00～PM8:00（水・土曜～PM5:00）

休日：日曜日・祝祭日

阪急OASIS 名塩店

2/13 金限定！+

litta 限定！

チャージバック

キャンペーン

669-1134 西宮市名塩新町 8

2025年12月で東山台に転居して、25年、四半世紀を迎えました。私たちは、2000年という区切りのいい年に引っ越してきました。1995年、西宮南部で、阪神淡路大震災を体験しました。自宅ではありませんでしたが、大きな揺れに借りていた家がよく耐えてくれました。道は、地震でボコボコ、水がふきだしていました。夜明けの暗闇の中、ただ茫然としていたことを思い出します。

その5年後、2000年12月に転居してきて、東山台小学校や西宮名塩駅や斜行エレベーターがとてもモダンで、ガゼボ広場やナシオン広場からの眺めも四季を通じて素敵な風景に感動しています。

こちらに来てから、日曜日に何かできるスポーツはないかなと思いました。小学校の体育館で卓球をされていることをお聞きし入部させていただきました。コロナの時期は、自分なりのコースでウォーキングをしました。ひとりで行動することが多かったのですが、ナシオンクラブで地域の方々とお話ししたり、活動したりすることができるようになって更に楽しみが増えました。

私は、園芸、プチジャニー、グラウンドゴルフの3つのサークルに所属しています。今年の園芸は、東山台フェスティバルの出店、新年に向けての花壇づくりが活動の山場でした。新春から春に向けて彩り豊かに育ってほしいものです。

11月下旬には、プチジャニーの京都大原の旅を楽しみました。紅葉の大原にも外国人観光客が多かったのですが、三千院・寂光院を散策してきました。ナシオンクラブでたくさんの方たちと知り合って楽しんでいます。退職後はこれまでにできなかったことをやってみようと思っていたので楽しく活動しているのですが、やっぱり体力がなくなりつつあります。しかし、お元気な先輩方ばかりで刺激を受けて大いに楽しみたいと思っています。よろしくお願いします。



狭い空間にJR西宮名塩駅、高低差約60mの斜行エレベーターで小高い南斜面を利用した閑静な住宅街となるナシオンの丘(手前は塩瀬中学校)



プチジャニーのサークルで三千院へ

記：北田 明美

員情報

入会		退会		計報		会員数の現状
—		—		北：三宅 恵子		193名
						2026.1.1./現在
※謹んで故人のご冥福をお祈りいたします						

浄土真宗本願寺派
白毫山 源照寺

〒669-1147
西宮市名塩1-27-14
☎0797-61-0630
阪急バス名塩停留所すぐ

ナシオンクラブ広報誌 319号
(東山台老人クラブ連合会)
発行日 2026年2月1日
発行責任者 森井 重美
広報責任者 玉橋 隆夫
編集 広報委員会
takao.tamahashi@gmail.com

HIGASHIYAMA
KINOHARA
学校法人覚前学園
東山幼稚園

669-1133 西宮市東山台2-8-1
☎0797-61-3603