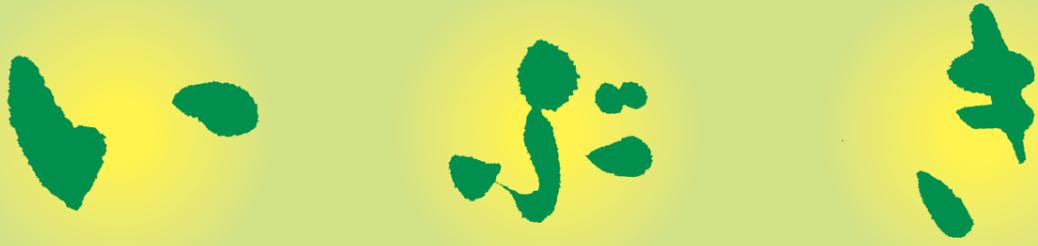


〈L版〉 ふれあい広報紙

第61号



=発行所=
一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会
〒663-8233 西宮市津門川町2-28
西宮市福祉会館内
TEL(0798)34-3334
FAX(0798)39-8235
=編集協力=
(株)博報社
〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69
TEL(06)6797-0212
FAX(06)6797-0479

平成28年度
西宮市老人クラブ連合会表彰式および
社員総会開催

5月25日、西宮市勤労会館
ホールにて、午後1時より平
成28年度西宮市老人クラブ
連合会社員総会が開催され
ました。お天気の心配があり
ましたが、市内各地域より約
214名の方が集まりました。

【第一部 表彰式典】

まず社員総会の第一部とし
て表彰式典が行なわれまし
た。
開会のあいさつに演台に立
った前田副理事長は表彰され
る方々へ祝辞を述べられまし
た。続いて、会員の物故者の
方々、並びに熊本・大分地震



で亡くなられた全ての方々の
ご冥福を祈り、会場の全員が
その場で起立し、黙祷を捧げ
ました。その後、式典は進行
され、次に主催者代表として
山崎理事長からあいさつが行
なわれました。続いて来賓あ
いさつでは、西宮市長の代理
として健康福祉局から土井局
長が市長よりの祝辞を代読さ
れ、次に西宮市議会を代表し
て大石副議長、西宮市社会福
祉協議会の山本副理事長から
も祝辞が述べられ、その他多
くの来賓の方々が紹介されま
した。

その後、表彰式典へと移
り、西宮市長表彰「社
会福祉事業功労者」
23名、西宮市老人ク
ラブ連合会理事長表
彰「個人表彰」12名、
「団体表彰」8団体に
表彰状が授与されま
した。表彰されまし
た35名、8団体代表
の皆さんに会場から
温かい拍手が送られ、
第一部の表彰式典は
終了となりました。

社団法人西宮市老人クラブ連
合会社員総会を開催。山崎理
事長から代表者あいさつが述
べられました。続いて総会は
議長選出に移り、鳴尾東校区
の古結理事が総会議長に選出
されました。総会は議長の円
滑な進行により議事へと入り
ました。
議題は次の5つで、
◇第1号議案 役員選任の件
◇第2号議案 平成27年度事
業報告の件
◇第3号議案 平成27年度決
算報告の件
◇第4号議案 平成28年度事
業計画(案)に関する件
◇第5号議案 平成28年度予
算計画(案)に関する件
が審議され、全議案が会場か
らの満場一致の拍手のもと承
認となりました。
最後に山本副理事長から閉
会のあいさつが行なわれ、社
員総会は無事に終了となりま
した。
一般社団法人西宮市老人ク
ラブ連合会として、愛称であ
る「西宮いきいきクラブ」が
地域に浸透し、定着すること
を目指し、老人クラブの使命
である高齢者の福祉の増進、
生きがいづくりと会員相互の
親睦を図るとともに、心身の
健康の保持と明るい生活づく
りを推進し、併せて地域社会
に貢献することを宣言し、新
たな年への力強い一歩を踏み
出しました。

平成28年度に向けて
西宮市老人クラブ連合会
理事長 山崎 喜夫
一般社団法人西宮市老人
クラブ連合会発足3年目を
スタートした4月に、熊本
県で大地震が発生。阪神・
淡路大震災を経験している
我々には被災された方々の
ご苦労が手に取るように
わかるので胸が痛んでなり
ません。一日でも早く復興
されることを願うばかりで
す。当連合会としても被災
地への支援を早急に行いた
いと思っております。
昨年度から再加盟しまし
た兵庫県老人クラブ連合会
で、阪神南ブロック(尼崎
市・芦屋市・西宮市)の事
業として当連合会が担当と
して「グラウンド・ゴルフ
大会」「健康講座」を開催
しましたが、今年度に開催
する事業についても会員の
皆様の協力をお願いしま
す。

増加することを願っていま
す。
また、今年度も引き続き
健康づくりと介護予防の面
から、地域において高齢者
のための筋力向上を目的
に、西宮市が主催する「西
宮いきいき体操」の普及と
定着に協力してまいります。
さらに、社会奉仕など
の社会貢献活動にも力を注
ぎ、地域諸団体と協働して
子供の見守りとともに、
一人暮らし・高齢者夫婦世
帯への声掛けを行い、住み
よい街づくりの一翼を担っ
てまいりますので、会員の
皆様のご協力をお願いいた
します。



〈1面〉総会・理事長挨拶 〈2面〉平成27年度事業報告 〈3面〉平成28年度事業計画 〈4面〉表彰受賞者 〈5面〉年間行事予定 〈6面〉カラオケ教室 〈7面〉市老連サークル紹介 〈8面〉各部会事業計画 〈9面〉西宮市からのお知らせ 〈10面~11面〉西宮市老連ニュース月刊「いきいき」 〈12面〉地域でがんばるシルバー 〈14面~15面〉ご長寿バンザイ 〈16面〉会員のひろば 〈17面〉会員のひろば 〈18面〉会員のひろば 〈19面〉会員文芸・クロスワードパズル・原稿募集 〈20面〉グラウンドゴルフ大会・会員文芸

平成27年度事業報告



当会は、(1)高齢者の健康づくり・介護予防の推進、(2)子どもの見守りや、寝たきり・ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯への声掛けで住みよい街づくりの推進、(3)高齢者が生き生きと活動できる環境づくりによる地域の活性化、(4)地域の特性を活かした社会奉仕などの社会貢献活動に取り組んだ。

広報部

特に、介護予防を第一の目標に、市内在住の高齢者の皆さんに「西宮いきいき体操」への参加を広く呼びかけ、積極的に事業を推進し、新しい仲間づくりを行った。

また、当会の喫緊の諸課題を解決すべく、2つのプロジェクトチームを新たに設置し、課題解決に向けた検討を行った。

体育部

市内在住の高齢者に広く呼びかけ、健康づくり・介護予防と交流を深める事業として、グラウンド・ゴルフ大会を5月に1回、高齢者のたのしい体力測定を6月、11月の2回、それぞれ大阪ガス今津総合グラウンドと同体育館で、楽しいボウリングの集いを9月2日、3日の2日間ボウルトマトで実施した。

女性部

寝たきりやひとり暮らし・高齢者夫婦世帯への声かけなど、安否のパトロールと安心して住める街づくりに取り組んだ。

また、地震、台風、水害等で被災した地域や全国の高齢者を励ます、重要な役割を果たしている「感謝の一円持ち寄り運動」を引き続き積極的に取り組んだ。

文化教養部

高齢者の文化教養を高め、仲間づくりを推進するようカラオケ教室を6月、11月、2月に各月3回、高齢者囲碁教室を5月から7月まで、高齢者囲碁大会を9月に、高齢者作品展と高齢者芸能大会をそれぞれ10月に実施した。

サークル活動

コーラス部(レインボーコール)、囲碁クラブ(楽基会)、男の料理研究グループ、通信カラオケサークル、工芸サークルなどサークル活動を展開した。

各種会合等

○宍粟市老連との交流会
平成21年度から宍粟市老連との交流が始まり、交互訪問を行い、交流を深めている。

本年度は、当会の当番により、宍粟市老連を7月8日(水)にお招きして、酒蔵見学を行い、両市老連との交流を深めた。

○市との定例会
健康福祉局との定例会を年4回(5月、8月、12月、2月)実施し、両者の課題について協議した。

友愛訪問運動事業

友愛訪問運動実施のための地域調査を行い、寝たきり世帯の把握に努めた。

寝たきりの方を介護しておられる世帯に対し、ご苦労さんということで各世帯を訪れ慰労金を99名に支給した。

その他

以上のほか、関係団体の各種運営委員会委員としての委嘱を受け、会議等に出席した。

理事会

原則として毎月、第2水曜日の定例会12回(8月は書面発送)と臨時会を1回実施した。

重要案件について理事会



プロジェクト部

。会員増強・単位老人クラブ活性化支援プロジェクトは、アンケート調査を実施した。



阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会事業

健康づくり・介護予防事業として、10月にグラウン



監事

平成27年度決算監査を4月に実施した。

<p>圓滿寺 西宮市杜家町1-36 ☎35-2388</p>	<p>高野山真言宗 聖天寺 合祀・永代納骨堂 西宮市上甲子園2丁目1番33号 ☎(0798)45-1146 ☎0120-57-4102 ホームページ http://www.shohtenji.com</p>	<p>地鎮祭・初宮詣・結婚式 えびす宮総本社 西宮神社 ☎神社 33-0321 ☎神社会館 23-3311 ・神社 http://nishinomiya-ebisu.com ・会館 http://jinjakaikan.com</p>	<p>甲山大師 神呪寺 西宮市甲山町25-1 TEL (0798) 72-1172</p>	<p>神戸厄門 東光寺 西宮市門戸西町2-26 ☎(0798)51-0268 神戸厄門 検索</p>
<p>創業明治五年 石常竹田石材店 西宮市奥畑8-45 ☎(0798)71-7256(代)</p>	<p>金属加工油剤 共英油化株式会社 西宮市鳴尾浜1丁目16-12 TEL (0798) 48-7117(代) FAX (0798) 48-7130</p>	<p>自転車によるケガも補償 交通傷害共済 1,000円 (年額) ☎0120-24-9431 西宮市民共済 受付時間 9~17時(日祝休み)</p>	<p>医薬品卸売一般販売許可取得業者 毒物劇物一般販売、農薬販売登録業者 建築物ねずみこん虫等防除登録業者 JSD 株式会社 日本サクドリー 西宮営業所 〒663-8113 西宮市甲子園口6丁目13番8号 第1サクドリービル TEL (0798) 68-1645 FAX (0798) 68-1646 環境衛生・害虫防除博識館 〒663-8114 西宮市上甲子園4丁目2番9号 第2サクドリービル TEL (0798) 39-1322 FAX (0798) 39-1312</p>	

平成28年度事業計画

1 事業実施の方針

当会は、昭和33年に全市民的な任意団体の組織として、「西宮市老友連合会」を創立、いくつかの返還を経て現在の「西宮市老人クラブ連合会」(愛称:西宮いきいきクラブ)に至っており、当会が「西宮いきいきクラブ」の愛称で地域に浸透し、定着することを目指してまいります。

当会の会員数は、会員相互の努力により何とか現状を維持しているものの、その加入率は13・9パーセントに過ぎません。このため、県老連の「2・5万人会員

増強運動(平成26年度から平成30年度)に呼応し、老人クラブの組織強化を図り、新しい仲間づくり事業を展開し、老人クラブへの幅広い市民の理解と協力を促して、会員の増強に努めてまいります。

また、今年度も引き続き、健康づくりと介護予防の面から、地域において高齢者のための筋力向上を目的に西宮市が推進する「西宮いきいき体操」の普及と定着に協力してまいります。

さらに、社会奉仕などの社会貢献活動にも力を注ぎ、地域諸団体と協働して

子どもの見守りとともに、ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯に声掛けを行い、住みよいまちづくりの一翼を担ってまいります。

2 事業の実施に関する事項

- ① 一般公募する事業を積極的に推進してまいります。
- ② 事業を推進するにあたり、最小限必要な負担制度を導入してまいります。
- ③ 「健康づくり」「介護予防」「文化教養を深める」「仲間との交流」など幅広い活動を目指し、市政ニュースなどにより市民

の皆さんに呼びかけていきます。

④ 次の事業を推進するにあたり、広く周知するため、広報活動の強化を図ってまいります。

- ア 高齢者作品展
- イ 高齢者芸能大会
- ウ カラオケ教室
- エ 高齢者囲碁大会
- オ 高齢者囲碁教室
- カ グラウンド・ゴルフ大会
- キ 高齢者のたのしい体力測定
- ク 楽しいボウリングの集い
- ケ 健康講座
- コ 西宮市老人クラブ連合会のサークル事業として活動してまいります。
- ク コーラス部

(毎月第3火曜日の午前)

イ 男の料理研究グループ(年6回)

ウ 通信カラオケサークル(月2回、木曜日の午後)

エ 囲碁クラブ(毎週、月・火・木・金曜日の午後)

オ 工芸サークル(毎月、第2・第4木曜日の午前)

加入促進成功事例

私たちが、こうして仲間を増やしました!

団塊世代のシルバー世代への参入に伴い、高齢者人口が増加しているにも関わらず、平成10年をピークに年々老人クラブの会員数が減少している状況です。こうした現状の中でも、知恵を出し合い、熱意と努力で加入促進に成功しているクラブがあります。ここに紹介するクラブは、ほんの一例ですが、明日からの活動の参考にしてほしいかがでしょうか。

「勧誘活動の実践」を毎年粘り強く反復する

奈良県川西市
老人クラブ連合会

川西市老人クラブは17支部の単位老人クラブからなり、加入率は73%で5年連続で会員数が増加しています。

加入率増加の具体的な方法は、「老人クラブ入会のお誘いについて」の回覧文書の回付です。老人クラブ支部長と自治会

長名による「老人クラブ入会のお誘いについて」の回覧文書を作成し、毎年10月頃に各班に回覧板で回付しています。

そして10月中旬に役員会を開き、昨年勧誘を行った結果のフォローを各別に行い、10月下旬から12月初旬頃まで「老人クラブ入会申込書」を持参し、土曜、日曜を中心に3回程度役員2〜3名が勧誘活動を行います。かなり根気と我慢、忍耐の要る仕事であり、個人情報についても気配

りが必要ですが、このよう努力を4〜6年続けた結果、現在は60歳以上の90%以上が入会するようになりました。

また、5段階方式による記名のアンケート用紙を作成し支部長に配布、市老連行事のあと集計し項目別に一覧表にまとめ、次回支部長会に提出しています。アンケートをもとに、行事内容の反省から財政・経費面まで毎回検討することで、行事の効果把握に努めています。これにより、行事



シルバー便利屋さん
高齢者の外出・通院・家事のお手伝い
庭そうじ・網戸・障子の張替
パソコン指導・・・など
お気軽にご相談ください。

**(公社)西宮市
シルバー人材センター**
青木町2-5 ☎(0798)72-3461

寺社建築・一般建築
装飾・外構・外装

(有)團上工務店
西宮市鷺林寺2丁目38
☎(0798)74-1000
FAX(0798)74-1055

自動車のトータルアドバイザー

**お車のことは、
お任せ下さい!!**

有限会社 ナニワ
西宮市津門稲荷町12-2
TEL(0798)23-7151

信頼と技術で躍進

富田興業株式会社
西宮本社
西宮市津門綾羽町1-13 ☎(0798)23-2001
東条工場
加東市南山6-6-5 ☎(0795)47-6801
吉川工場
三木市吉川町貸瀬336 ☎(0794)73-1500

総合物流業

株式会社 ウエダ
〒663-8227
西宮市今津出在家町9-20
TEL(0798)22-6402(代)
FAX(0798)22-3696

各市水道局指定店
各市下水道課指定店
給排水衛生設備・設計・施工

室田管工
西宮市深津町6-26-102
TEL(0798)66-4410
FAX(0798)66-4412

技術と信頼

創業37年 **阪神エヤコン** 株式会社
●エアコン取付・洗浄も承ります。
●お気軽にお問い合わせ下さい。

阪神エヤコン 株式会社
西宮市浜町11-4
TEL(0798)35-8519(代)
FAX(0798)35-8902

**60才台募集中
まずはお電話で**

株式会社 朝日警備
西宮市神明町8-2-112
☎(0798)66-8746

兵庫県学校給食指定 パン工場
西宮市・宝塚市・尼崎市指定 米飯工場

西宮製菓
西宮市津門稲荷町4-2
☎(0798)33-0881

深江発条 株式会社
西宮市津門大筒町6番38号
☎(0798)26-0885
FAX(0798)35-8100

表彰を受けられたみなさん (校区順・敬称略)

◆西宮市長表彰 「社会福祉事業功労者」(老人クラブ指導者) 23 名



荒木 宣子 香櫨園校区 川東町北老人クラブ
 片山 孝之 香櫨園校区 弓場町東部老人クラブ
 二見 治子 浜脇校区 建石町むつみ会
 松浦 重之 用海校区 東一北長寿クラブ
 波々伯部馨 安井校区 中あおいクラブ
 西尾 雄文 神原校区 北名次桜クラブ
 高塚 宰 広田校区 校区老連会長

竹内桂以子 夙川校区 夙川北老人クラブ
 細見 康彦 今津校区 まさご若葉会
 常松 美博 津門校区 校区老連会長
 森元 理介 南甲子園校区 南甲子園老人クラブ長寿会
 河田 昭二 鳴尾西校区 さつきクラブ
 武岡 俊幸 鳴尾東校区 上田老人クラブ永寿会
 古結 公司 鳴尾東校区 上田老人クラブ緑寿会
 大石 正子 鳴尾東校区 上田老人クラブ万寿会
 伊藤 孝治 小松校区 小松東町第一区老人クラブ
 山成 恒子 上甲子園校区 上甲子園連合天寿会第5分会
 中務 嘉郎 甲東校区 神呪寿会
 沼崎 南雄 段上校区 段上あじさい会
 松村 茂 段上校区 田近野町いこいの会
 三藤 忠 上ヶ原校区 エンジョイクラブ2
 中山三代治 上ヶ原校区 ハッピーメイト
 門脇 幸雄 東山台校区 前校区老連会長

◆西宮市老人クラブ連合会理事長表彰 「個人表彰」(老人クラブ育成等の功労者) 12 名



藤永 幸男 香櫨園校区 屋敷町北老人クラブ
 東 隆治 用海校区 石在町東老人クラブ

廣山ちかひ 甲陽園校区 甲陽西部シニアクラブ
 神原 篤美 津門校区 津門大塚町さくら会
 中原 小糸 春風校区 上甲子園長寿会
 堀 龍彦 鳴尾西校区 甲子園八番町クラブ
 岡本 進 甲東校区 上大市第二ことぶき会
 藤田 功 上ヶ原校区 一花会
 松本 初子 生瀬校区 生瀬高台老人クラブいこい会
 西村 賢慈 名塩校区 名塩グリーンヒルクラブ
 市村 勉 名塩校区 名塩清瀬クラブ
 才野二千六 山口校区 上山口第2老人クラブ

◆西宮市老人クラブ連合会理事長表彰 「団体表彰」(優良老人クラブ) 8 団体



櫛塚友愛クラブ (代表者 岸本 孝美) 安井校区
 綾羽親交会 (代表者 管 庸夫) 津門校区
 上甲子園長寿会 (代表者 中嶋 良明) 春風校区
 ことぶき会 (代表者 山ノ井奈々美) 鳴尾西校区
 A甲武寿会 (代表者 村田 征彦) 甲東校区
 生瀬ひまわりクラブ (代表者 久田 克明) 生瀬校区
 名塩山荘クラブ (代表者 近藤 滋男) 名塩校区
 名塩緑友会クラブ (代表者 山本恵美子) 名塩校区

店内50席をご用意 和食と甘味が
お楽しみ頂けます。
 各種お弁当・慶事・法事などご予約・配達承ります。
是非お気軽にお問い合わせ下さい。
 十勝おはぎのサザエ (送迎可 御相談)

サザエ本店

兵庫県西宮市上大局4-17-18
 ☎0120-01-2438
<http://www.sazae-shokuhin.com>

長寿時代です!
 毎日楽しくお元気に!

そば辰

●営業時間/午前11時~午後9時30分
 (ラストオーダー午後9時00分)
 ●定休 日/毎月曜日(祝祭日は営業)
 西宮市越水町5-7
 Tel. 0798-72-3522

ANCLは地域の方々のための法律事務所です
 わたしたちは誠実に問題に取り組みます

弁護士法人 **芦屋西宮 市民法律事務所**
 西宮市甲風園1-8-1 ゆとり生活館AMIS5F
 (阪急西宮北口駅より3分)
 ☎(0798) 68-3161
 FAX(0798) 68-3162
<http://homepage3.nifty.com/ancl/>
 芦屋西宮市民 検索

不動産の購入・売却・賃貸は

三井のリハウス

三井不動産リアルティ株式会社
 西宮センター
 フリーコール0120-8631-37

▶▶会社設立・解散まで多様なニーズに対応◀◀

須山 隆
 税理士事務所
 社会保険労務士事務所

●お気軽にご相談下さい●
 西宮市与古道町2番34号
 ☎0798-34-6658

豊かな自然に抱かれたお菓子工房

Pâtisserie TSUMAGARI

<http://www.tsumagari.co.jp>

本店
 〒662-0015 西宮市甲陽園本庄町6-38
 ☎0120-221-071

なかしま たかゆき
中島崇行法律事務所

西宮市神楽町5-5
 ラ・ベルジュ夙川 201
 JRさくら夙川駅より南へ徒歩2分
 国道2号線神楽町交差点南西角
 (モービル石油南側)すぐ
 TEL(0798) 34-8870

お住まいを信頼でおとりつき

Step
 住友の仲介ステップ

住友不動産販売株式会社
 甲子園営業センター
 西宮市甲子園五番町13-23
 ☎0120-373-587

栄養士・調理師・製菓衛生師
**兵庫栄養調理製菓
 専門学校**

お問い合わせ先は
 ☎(0798) 66-1981
 西宮市北昭和町9番32号

◆平成28年度 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 年間行事予定表

Table with 8 columns: 月, 日, 三役会・理事会等, 文化教養部, 体育部, 女性部, 三役会・プロジェクト部, 広報部. It lists monthly activities and events for the West Miyako Senior Citizens Club Federation for the fiscal year 2016.

Advertisement for five organizations: 津門学園こぼと幼稚園, 浜甲子園健康幼稚園, 一麦保育園, 神戸YMCA福祉会, and 善照寺船坂保育園. Each entry includes the organization's name, address, and contact information.



2月19日(金)、西宮老人福祉センターで平成27年度最後のカラオケ教室が開催されました。2月5日・12日・19日の3日間にわたって、延べ266名が参加しました。

今回の課題曲は『倅せさがし(田川寿美)』『人生に乾杯(北島三郎)』『ちぎれ雲(竹川美子)』の3曲で、

**平成27年度
カラオケ教室**
3日間で延べ266名
が参加



参加者はやる気に満ちた真剣な表情で課題曲に取り組みました。

いつも優しい声で歌唱指導されるのが人気な保田勝紀先生のカラオケ教室。参加者の中には保田先生のお父さんの時から教室に通っている方がいるほど。先生の適切なプロフェッショナルな指導が受けられるとあって、皆さん先生のお話を真剣に聞いています。

最初に、一度課題曲をはじめから終わりまで聞いた後、歌詞を音読します。最終回の課題曲である『ちぎれ雲』の人物像や情景を、メロディと歌詞から思い浮かべていきます。

保田先生から、「主人公の女性は、いくつだと思えますか?」「どんな人だと思えますか?」と、参加者と一緒に話しながら、歌詞の



最終日の最後は恒例となっているお楽しみ抽選会が開催され、次々と読み上げ



情景や心情のイメージをしっかりととしたものにしていきます。

その後は一小節ずつ、しっかりと歌い方、声の強弱を確認しながら追っていく、仕上げに全員で歌う頃には最初のうちと比べると見違えるように情景豊かで大きな声が教室に響き渡りました。



られる当選者の番号に、参加者は一喜一憂。大いに盛り上がりを見せました。

最後は保田先生からCDと本がプレゼントされ、当選した方には他の参加者から大きな拍手が沸き起こり、今年度最後のカラオケ教室はにぎやかに終了しました。

防犯コラム **こんな話に気がつけや!**

★レターパック ★宅配便

で、現金送りは全て詐欺!!

手口は 右記の手順で行われます。同じようなことがおきれば、それは詐欺です! 警察に相談しましょう。

ひとりで悩まず、家族や警察に相談して!

これが詐欺師の手口です。1つでも引っかかることがあれば、家族や警察に相談しましょう。詐欺師は誰でも引っかかるように巧妙な手口で誘惑してきます。詐欺に引っかかることは、恥ずかしいことではありません。勇気をもって、家族、警察に相談しましょう。皆さんで情報を共有して、被害がでないようにしましょう!

- ①まずは、自宅にパンフレットが届きます。老人ホーム入居権・未公開株・水資源・社債・外国通貨取引の売買などを勧誘するパンフレットが実際に送られてくることもあります。もちろん「嘘のもうけ話」です。
- ②電話がかかってきます。業者をかたり、「〇〇社のパンフレットが届いていないか? その地域の人だけに届いている特別なパンフレットです」などと言ってきます。
- ③「名義を貸してくれ」と言ってきます。電話をかけてきた業者は「うちはその商品を買いたいのだが、業者同士では買えないのであなたの名前を貸してほしい」と言ってきます。さて、ここからが詐欺師の本領発揮です!
- ④「あなたは警察に捕まる、解決金が必要」と言ってきます。数日後、弁護士などをかたる人物から「名義貸しは犯罪だ。逮捕されないために解決金が必要だ」などと言って数百万円~数千円万の現金を要求してきます。
- ⑤「お金をレターパックか宅配便で送りなさい」と言う。→「宅配便・レターパックで現金送れ」は、全て詐欺です!

内科・人工透析
大植クリニック
院長 大植春樹
昼夜間透析 午前9:00~午後10:30
西宮市甲子園六番町19-15
阪神甲子園北東徒歩2分
☎(0798)46-0070(代)
FAX(0798)46-2221
http://www.o-clinic.jp

内科・消化器科
呼吸器科・放射線科
大岡内科医院
診療時間 午前9:00~12:00
午後5:00~7:00
休診 土曜午後・木曜・日曜・祝日
西宮市高須町2-1-19-103
☎(0798)41-5211

内科・婦人科
竹村医院レディースクリニック
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後5:00~6:30 ○○/○/○/○/○/○/○
《午後診療は予約制です》
西宮市本町9-22
☎(0798)33-0191

やぶもと泌尿器科
院長 藪元秀典
診療科目 ■泌尿器科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後3:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
西宮市甲子園六番町18番16号
甲子園クリニックセンター
☎(0798)48-8601

内科・呼吸器内科・消化器内科・消化器外科
外科・皮膚科・大腸肛門科・麻酔科
医療法人(財団)喜望会
谷向病院
西宮市今津水波町6-30
☎(0798)33-0345(代)

西宮市老人クラブ連合会 サークル活動紹介

活動報告

アットホームなムード で楽しく料理! 「男の料理教室」

西宮市総合福祉センター別館2階の料理実習室では、「男の料理教室」のサークル活動が行われています。

年6回、偶数月の第一水曜日午前9時30分スタート。年会費は6千円。今年の4月から、体験入会の1名を含む4名が新たにメンバーに加わり、16名の生徒で活動しています。

男性向けの料理教室ということで、さぞドタバタの様子かと思いきや、てきぱきと手順を進めるメンバーたち。サークル歴が一年以上の方が中心とのこと、お互いに息の合ったところを見せてくれました。

メンバーの中でも、ひときわ落ち着いた様子なのが山口さんです。煮物の味付けなど、肝心のところでは「醤油が足りないな」と一言。実は、このサークルの前身となる教室で講師として活躍された方なのだそう。

お孫さんによる「でもらいたくて独学で学んだ料理の腕が評判を呼び、不慣れた男性に手ほどきをしてほしい」との要望に応え

活動報告

「のびのびと、自由に」 作品づくりに取り組む 編み物サークル「アムール」

西宮市総合福祉センター2階では、編み物サークルが開かれています。毎月第2、4木曜日の午前10時から2時間の活動で、会費は3カ月3千円。現在は11名の生徒さんが学んでいます。

講師を務めるのは、小松校区で個人の教室も営む戸塚幸子さん。指導中は教室



狭しと飛び回り、今年84歳とは思えない活発とした動きです。編み物の指導歴は40年以上という大ベテランで、自身はもちろん、数々の有資格者を育ててきました。

こちらのサークルでは、

て教室をスタート。その後、現在活躍する女性講師2名を迎え、「男の料理教室」サークル活動として再始動し、現在に至ります。

そして当サークルの最高齢は、今年85歳の木村さん。発足時から最古参メンバーの一人で、料理歴は10年を超えます。みんなと語りながら料理をし、一緒に食べるのが何よりの楽しみだと話します。

「この3月で後期高齢者だ」と元気に笑い飛ばす村上さんは、サークル歴は3年ほど。料理よりもおしゃべり優先とばかりに、新しい友達を作って楽しく話す時間が大切と話してくれました。

作るものは自由に決められます。発足当初は20〜30名の大人数で、一斉に同じ課題に取り組む方式でしたが、腕に個人差があること、作りたいものもまちまちであることなどから、徐々に少人数へと移行し、自由課題制に落ち着きました。一人ひとりの成長ぶりを見て、指導の仕方や課題へのアドバイスができる今のスタイルが一番いいと語るの、戸塚先生。制作されたものを持参し、挑戦したい人には図案を用意して、糸も格安で分けてくれることが多いといいます。

そして生徒さんが口をそ



料理の献立は、2名の講師が各回交代で担当。ここ数年は4月の会には教室後に近所の公園で花見をするのが恒例となっています。

「この3月で後期高齢者だ」と元気に笑い飛ばす村上さんは、サークル歴は3年ほど。料理よりもおしゃべり優先とばかりに、新しい友達を作って楽しく話す時間が大切と話してくれました。

「欲しい」と語ります。お弁当には、因谷さんが山で採ったワラビや、庭から持参した菜の花が煮物やおひたしとして並び、季節の香りをいっぱい詰め込みます。また竹の子ご飯に使ったお米は因谷さんが育てたもので「地元のを美味しく食べてもらいたい」とサークルへのあたたかな気持ちを話してくれました。

もう一人の講師、松本さんは元気に調理室を動き回ります。「はじめは野菜の切り方から教えていた生徒さんが、上達して自分一人で料理する姿を見られるのは、何よりのやりがいです」と明るい笑顔で話してくれました。

代表を務める吉田さんが、班分けや席順などにも心を配り、笑い声が絶えないアットホームなムードに包まれるこのサークル。年末には、ニジマスの養殖家を特別講師に招いてニジマス料理にも挑戦するとか。散り始めた桜を気にかけるが、湯気の立つお弁当を手手に、公園へと向かうメンバーの皆さんでした。



「この3月で後期高齢者だ」と元気に笑い飛ばす村上さんは、サークル歴は3年ほど。料理よりもおしゃべり優先とばかりに、新しい友達を作って楽しく話す時間が大切と話してくれました。

「この3月で後期高齢者だ」と元気に笑い飛ばす村上さんは、サークル歴は3年ほど。料理よりもおしゃべり優先とばかりに、新しい友達を作って楽しく話す時間が大切と話してくれました。

「この3月で後期高齢者だ」と元気に笑い飛ばす村上さんは、サークル歴は3年ほど。料理よりもおしゃべり優先とばかりに、新しい友達を作って楽しく話す時間が大切と話してくれました。

「この3月で後期高齢者だ」と元気に笑い飛ばす村上さんは、サークル歴は3年ほど。料理よりもおしゃべり優先とばかりに、新しい友達を作って楽しく話す時間が大切と話してくれました。

「この3月で後期高齢者だ」と元気に笑い飛ばす村上さんは、サークル歴は3年ほど。料理よりもおしゃべり優先とばかりに、新しい友達を作って楽しく話す時間が大切と話してくれました。

「この3月で後期高齢者だ」と元気に笑い飛ばす村上さんは、サークル歴は3年ほど。料理よりもおしゃべり優先とばかりに、新しい友達を作って楽しく話す時間が大切と話してくれました。

さいた眼科
 診療時間 月火水木金土日祝
 9:00am ▶ 12:00pm ●●●●● /
 3:30pm ▶ 6:30pm ●●●●● /
 手術日 火曜・木曜 12:30pm ▶ 2:30pm
 休診日 水曜午後・土曜午後 / 日曜・祝日
 西宮市甲子園六番町18-16
 ☎(0798)42-8353

内科・循環器科
 呼吸器科・放射線科
西本内科医院
 西本 博
 西宮市里中町1丁目1-14
 ☎(0798)47-0081

宇山眼科
 院長 宇山 令司
 名誉院長 宇山 利孝
 診療時間 午前8:15~12:00
 午後4:00~6:30
 (日・祭日・木休診/土、午後休診)
 西宮市戸田町5-16 西宮ビル1F
 ☎(0798)26-0711

皮膚科・アレルギー科
**こむら皮膚科
 クリニック**
 診療時間 月火水木金土
 午前9:00~12:00 ●●●●● /
 午後4:00~7:00 /●●●●● /
 休診日 火・金・土曜午後、日曜、祝日
 西宮市田中町3-1 エイビスプラザ201
 ☎(0798)32-7412

内科・呼吸器科・小児科
堅田医院
 西宮市浜甲子園2丁目5-12
 ☎(0798)41-0408

平成28年度 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 事業計画

①広報部

ア 市内在住の高齢者の皆さんとともに、大きな輪を広げる仲間づくりと、親しみやすく読みやすい紙面づくりを心掛けます。

イ L版「いぶき」(西宮市老人クラブ連合会ふれあい広報紙)を年2回(6月・11月)発行します。

ロ 月刊「いぶき」を3、4、5、7、8、10、11月の年7回発行し、紙面の一部カラー化を実施します。

ハ ホームページ「西宮いきいきクラブ」の充実を図っていきます。

ニ 委員会 年2回(8・3月)開催
西宮老人福祉センター

②文化教養部

高齢者社会における人々と文化的交流を図る目的で、健康づくりと介護予防を推進する事業を行い、仲間づくりに積極的に取り組みます。

ア カラオケ教室(市共催事業)

西宮老人福祉センター

イ 第1回目 6月3・10・17日(金)

午後1時

ロ 第2回目 11月4・11・18日(金)

午後1時

ハ 第3回目 2月3・10・17日(金)

午後1時

ニ 高齢者囲碁大会(市共催事業)

西宮老人福祉センター 9月9日(金)

ハ 高齢者囲碁教室

5月12日～7月28日までの月・木曜日

西宮老人福祉センター

ニ 高齢者作品展(市、市社協共催事業)

イ 受付 9月26・27・28日(月～水)

午前9時30分～午後4時

西宮老人福祉センター

ロ 作品展展示 10月4日(火)～7日(金)

午前10時～午後4時(ただし7日は午後0時まで) 市民ギャラリー

ハ 高齢者芸能大会(市、市社協共催事業)

イ 予選 10月19日(水)

午前10時 西宮老人福祉センター

ロ 本選 10月26日(水)

午後1時 勤労会館ホール

カ 委員会

年4回(5・8・12・2月)開催

西宮老人福祉センター

③体育部

ア 市内在住の高齢者に呼びかけ、健康づくりと介護予防を推進し、仲間づくりに取り組みます。

イ 各種の実施事業

ロ グラウンド・ゴルフ大会(年2回)

大阪ガス今津総合グラウンド

5月20日(金) 午前9時

(予備:6月3日(金))

10月14日(金) 午前9時

(予備:10月28日(金))

各64チームで調整します。

一般公募は10チーム(50名)先着順とします。

ハ 高齢者のたのしい体力測定

(年2回)

大阪ガス今津総合グラウンド体育館

6月17日(金)・11月16日(水)

時間はいずれも午前9時30分と午後0時30分からの1日2回

ニ 楽しいポウリングの集い

ポウルトマト 西宮店

9月7日(水)・9月8日(木)

時間はいずれも午前11時・午後1時・午後3時の3回

但し、一般公募は9月8日(木)の午後1時に限定します。なお、このうち北部地区は9月8日(木)午前11時と午後3時とします。

ウ 委員会

年4回(5・8・9・1月)開催

西宮老人福祉センター

④女性部

ア 寝たきり、ひとり暮らし、高齢者夫婦世帯へ声をかけ合って安否の確認を行い、安心して住める街づくりを通じ、仲間づくりに取り組みます。

イ 「感謝の円持ち寄り運動」を通じて、寝たきりの家庭へのお見舞いや、天災等により被災した方々を励ます運動を推進

します。(年2回)

7月6日(水)・11月24日(木)

各、午前10時

ウ 健康講座(年2回 7月・11月)

西宮老人福祉センター

7月6日(水)・11月24日(木)

各、午後1時30分

エ 委員会

年4回(6・7・11・2月)開催

西宮老人福祉センター

オ 他団体が実施する健康フェアに参加し、市民の健康づくりのお手伝いをします。

イ 事業見直しプロジェクト

⑤プロジェクト部

ア 会員増強・単位老人クラブ活性化支援プロジェクト

イ 事業見直しプロジェクト

⑥事務局

ア 会議等

ロ 三役会 毎月第2水曜 午前10時

西宮老人福祉センター

ハ 理事会 毎月第2水曜 午後1時30分

西宮老人福祉センター

ニ 社員総会 5月25日(水) 午後1時

勤労会館ホール

ハ 理事会の館外研修会 10月12日(水)

ロ 新任会長・中堅リーダー研修会

6月29日(水) 午後1時30分

西宮老人福祉センター

ハ 新年互礼会 平成28年1月11日(水)

西宮老人福祉センター

イ 公益財団法人全国老人クラブ連合会及び公益財団法人兵庫県老人クラブ連合会、阪神南ブロック連絡協議会の事業に参加します。

ウ 西宮市をはじめ関係機関、市社協及び各種協議会と連携します。

ロ 穴栗市老人クラブ連合会との交流会(10月12日)を実施します。

ハ 秋田県老人クラブ連合会との交流を継続します。

ニ その他、必要な事業を実施して行きます。

T 田所クリニック
皮膚科・形成外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
16:00~19:00	○	○	○	△	○	○	△

◎:水曜午後は予約手術のみ
休診日:木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
初診受付/午前診11:30まで、午後診18:30まで
西宮市田中町5-20-2F
(エビスタ西宮 阪神百貨店 西出口すぐ)
TEL(0798)36-1112

内科・小児科・循環器内科
御幡医院
み はた

日曜・祝日・木曜午後・土曜午後 休診
西宮市甲子園春風町4-27
春風公園東側
☎(0798)33-0273

内科・循環器内科・胃腸科・外科
風川医院

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

訪問診療・往診いたします。
西宮市門戸荘18-19
TEL&FAX 52-2018

奥村眼科
OKUMURA EYE CLINIC

西宮市小松北町1-1-27
エムプラン小松ビル202
☎(0798)40-2625
http://www.okumura-eye.com

循環器科・呼吸器科
外科・リハビリテーション科
前田クリニック
MAEDA Clinic

診療時間 午前9:00~12:00
午後4:30~7:00
休診日 木曜日、日曜日、祝日
西宮市甲子園口3丁目14-1
☎(0798)67-6663
FAX(0798)67-7000

皆様のご健康と
ご長寿を祈念致します。

小児科・内科
谷口医院

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

西宮市今津真砂町1-6
今津浜パークタウン1F
☎(0798)45-5075

各種病院・医院の処方せん受付
くすり・医療用品の配達・相談
(有)中央薬局 鳴尾店

西宮市里中町3丁目11-11
☎(0798)46-1930
FAX(0798)46-1931
笠屋 ☎(0798)48-5813
上田店 ☎(0798)47-3035

整形外科・リハビリテーション科
谷本整形外科
院長 医学博士 谷本 真
日本整形外科学会専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~12:30	○	○	○	休	○	○	休	休
PM3:00~6:00	○	○	○	休	○	休	休	休

西宮市小曾根町3-1-31
☎(0798)41-3060
阪神バス「小曾根三丁目」まえ

むとう耳鼻咽喉科
クリニック
院長 医学博士 武藤 俊彦
(日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	△
15:30~19:00	○	○	△	○	○	△	△	△

若草町1-8-10 1F 駐車場有
☎(0798)42-3387
http://www.muto-jibika.com/

西宮市からのお知らせ

『民生委員・児童委員一斉改選について』

民生委員・児童委員の任期は3年で、今年が一斉改選の年にあたります。推薦をするのは主に自治会や社会福祉協議会、地区民生委員児童委員協議会などの地域団体です。年齢制限は75歳（主任児童委員は65歳）ですが、委嘱日（12月1日）に制限年齢未満であれば就任可能です。

民生委員・児童委員は地域福祉の充実に欠かせない存在です。年齢制限などの理由により退任される方もおり、新たな担い手が必要な地域もあります。制度や活動内容に関してのご質問につきましては、下記までお願いします。



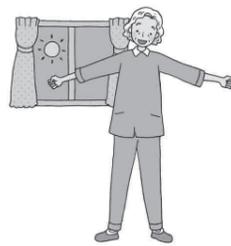
民生委員制度 100 周年



民生委員制度の源である済世顧問制度設置規定が大正6年（1917年）のこの日に岡山県で公布されたことに由来し、平成29年には制度発足100周年を迎えます。民生委員・児童委員は厚生労働省から委嘱され、無報酬のボランティアとして子育て支援や高齢者の見守り活動を行っています。西宮市では現在687人が活動中です。

問合せ：地域共生推進課（0798-35-3032）

この人間にとって必要不可欠であり素晴らしい効果をもつ睡眠ですが、同時にこの睡眠に問題がある場合、肉体や心に大きな負担をかけたまま日々を暮らすこととなります。それが長期にわたると、やがては高血圧や心臓病などの生活習慣病にさえなりかねません。



人間にとって眠りほど大切なものはありません。生まれてから死ぬまで毎日、飽きることなく眠りを必要とします。眠っている間に肉体の疲れを癒やし様々な機能を回復させるのはもちろんのこと、日中の精神的なストレスをもまた緩和してくれます。

快適な眠りのために



● 睡眠時間は人それぞれ、八時間にとらわれない年齢を重ねると睡眠時間は短くなるものです。長く寝床にいるよりも短い時間での熟睡を大切に。

● 眠ろうとする意気込みは捨ててリラックスー半身浴や軽めの読書、心地よい音楽を聴くなど自分なりのリラックス法を見つけましょう。

● 起きたら日光を取り入れて、体内時計を動かしましょうー睡眠に必要なホルモンのメラトニンは、その日に初めて光りを浴びてから、十四時間後に分泌が始まるので、目覚めたら適度に日光を浴びましょう。

やまかげクリニック

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

休診：木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日
西宮市市庭町6-10
☎(0798) 38-2030

内科・循環器内科
外科・消化器内科

はまおかクリニック
HAMAOKA CLINIC

院長 濱岡 守
西宮市浜甲子園1丁目1-9
☎(0798) 47-3353

内科・循環器科・往診随時

北垣クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~午後 0:30	○	○	○	○	○	○
午後 4:30~午後 7:30	○	○	×	○	○	×

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
西宮市上田中町7-3(上田公園南)
☎(0798) 44-5258

内科・小児科

大西医院

院長 大西光延
副院長 大西利枝
西宮市甲子園町10-30
☎(0798) 41-1727
(MRI・マルチCT予約受付番号)
☎(0798) 48-2111

手の痛み、巻き爪、足の痛みと靴のトラブル...
<http://www.ohno-clinic.net>

おおの
整形外科・リウマチ科

☎0798-33-9111
名神西宮インターの南西角
阪神久寿川駅南 徒歩3分
院長 大野 博史

TAKEBA DENTAL CLINIC

タケバ歯科クリニック

☎(0798) 67-0418
西宮市甲子園3丁目25-4 アルシユ甲子園口1F
○診療時間 AM10:00~1:00 PM3:00~8:00
○休診日 水曜・日曜・祝日

医療法人社団
山口歯科診療所

YAMAGUCHI DENTAL CLINIC

診察時間
平日 AM 9:00~1:00 土曜 AM 9:00~1:00
PM 2:00~7:30 日曜 PM 2:00~5:00
休診日 日曜・祝日
※予約時間を変更される場合はお早めにご連絡下さい。
西宮市田中町3-1 エイヴィスプラザ203
☎(0798) 34-3600

インプラント・矯正歯科・審美歯科・ホワイトニング
口腔外科・歯周病治療・一般歯科

医療法人 健志会
今津ステーション
歯科クリニック

ISDC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~14:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:30~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

◎土・日・祝の午後は15:00~19:00
西宮市今津曙町1-1 エキーマ今津202
☎(0798) 22-8214

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・審美歯科・インプラント

しらいしデンタルクリニック ウェスト

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△
PM 2:30~4:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 4:00~8:30	●	○	○	○	○	○	△

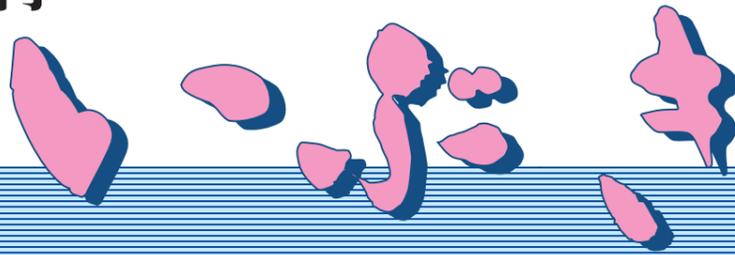
●PM9:30まで △第1・3・5日曜日は急患のみ診療
休診日 日曜・祝日
西宮市瓦林町20番9号
TEL(0798) 63-6480

湖山歯科

◆診療受付時間
月・火・水・金曜日
あさ 9:30~12:30
ひる 2:30~7:30
土曜日 5:00まで
◆休診日/木曜・日曜・祝日
西宮市両度町6-15
☎(0798) 66-5125

健康
友愛
奉仕

月刊



編集発行
一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会
〒663-8233
西宮市津川町2-28 市立福祉会館内
TEL 0798-34-3334
FAX 0798-39-8235
Eメールアドレス
ips@nishi-rouren.jp
HPアドレス
www.nishi-rouren.jp

こんにちは！「あいさつ」から広がる友愛活動



大阪市 城北公園にて 写真と文提供 田中 積氏 (用海校区)

「清爽」と云う言葉が似合う
初々しくさわやかな菖蒲と若竹
菖蒲は昔から邪気を払うと
云われるが、眺めていると無心な
気持ちにさそわれる。



▼先日、新聞の投書欄に載っていた退職後の時間つぶしの内容を紹介します。『退職後は

特にこれといった趣味もなく、運動する体力もない。草を抜いたり植木の世話をする庭もない。旅行する金もなく、ちょっとした金を稼ぐ能力もない。ないないづくしで仕方なく散歩をするが、不審者と思われないかと気を使う。図書館は空調設備が整っていて、有難い。もともと静かに読書するところなので話し合える知人が増えるわけではない。周囲を見渡すと、私と同じような人が目に付く。家ではせいぜい新聞を隅から隅まで読み、テレビの前に座って、見たくもない番組を見て時間を潰す。外へ出かける用事もないので、一日が長くストレスがたまり、結果として二合酒となる』とのこと。
▼このような人に生きがいを見つけてもらうために、老人の集まりに参加してもらい多くの人々と交流し、ボランティア活動にも積極的に取り組んでもらえればと思うのですが…。

(鳴尾北 湯川)

<p>内科・小児科・放射線科 健診・超音波検査(要予約)</p> <p>撫順医院</p> <table border="1"> <tr><th>受付時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>午前 9:00~11:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>午後 4:00~5:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>西宮市霞町1-34 ☎22-1274</p>	受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝	午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	△	午後 4:00~5:30	○	○	○	○	○	○	△	<p>人工透析 内科・腎臓内科 リハビリ</p> <p>永井医院</p> <p>西宮市江上町8-10 ☎23-1561(代)</p>	<p>内科・小児科</p> <p>森医院</p> <p>診療時間 AM9:00~12:00 PM5:00~7:00 木曜・土曜は午後休診 日曜・祭日 休診</p> <p>西宮市千歳町7-37 ☎(0798)33-0958 キューゴヤ</p>	<p>高木内科医院 総合内科専門医 医学博士 高木 大輔</p> <p>高木皮膚科医院 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 医学博士 高木 由紀</p> <p>西宮市分銅町4-1 ☎(0798)22-1132</p>	<p>やま がた 山縣眼科</p> <p>山縣 祥隆</p> <table border="1"> <tr><th>受付時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>午前 8:30~11:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>午後 3:30~6:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>西宮市阪神上甲子園バス停前 ☎(0798)41-1526 http://www.yamagata-ganka.jp/</p>	受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝	午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	△	午後 3:30~6:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																
受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																													
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
午後 4:00~5:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																													
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
午後 3:30~6:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
<p>一般歯科・口腔外科・小児歯科</p> <p>たけうち歯科</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>AM9:00~PM1:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>PM3:00~PM7:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>休診日 日曜・祝日</p> <p>西宮市今津曙町1-12 (阪神・阪急今津駅徒歩1分) ☎(0798)22-9988</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	AM9:00~PM1:00	○	○	○	○	○	○	△	PM3:00~PM7:30	○	○	○	○	○	○	△	<p>訪問歯科・一般歯科・矯正歯科・口腔外科 医療法人社団</p> <p>むらまつ歯科</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>午前 9:30~12:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>午後 3:00~8:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>▲土曜日午後は2:00~5:00まで</p> <p>西宮市上蔵原町5-22(甲陽学院中学グラウンド北側) ☎(0798)38-4443 http://www.muramatsu-shika.com</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△	午後 3:00~8:00	○	○	○	○	○	○	△	<p>のとはら歯科医院 芦屋診療所</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>9:30~12:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>14:00~17:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>18:00~21:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>芦屋市公光町11-7 倉内ビル2階 阪神芦屋駅より北へ徒歩1分 専用駐車場2台あり</p> <p>サイコーのいい歯に ☎(0797)35-1182</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△	14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	△	18:00~21:00	○	○	○	○	○	○	△	<p>左海歯科クリニック</p> <p>親切・丁寧で分かりやすい医療を目指しています。</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>午前 9:00~12:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>午後 2:30~7:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>△土曜日は、9:00~13:00</p> <p>西宮市里中町3-1-4 ☎(0798)48-0330</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△	午後 2:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△	<p>整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科</p> <p>くらのぶクリニック</p> <table border="1"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日祝</th></tr> <tr><td>AM 9:00~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> <tr><td>PM 4:00~7:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>西宮市青木町14-4 ☎(0798)73-3160</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△	PM 4:00~7:30	○	○	○	○	○	○	△
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																													
AM9:00~PM1:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
PM3:00~PM7:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																													
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
午後 3:00~8:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																													
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
18:00~21:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																													
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
午後 2:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																																																																																													
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													
PM 4:00~7:30	○	○	○	○	○	○	△																																																																																																																													