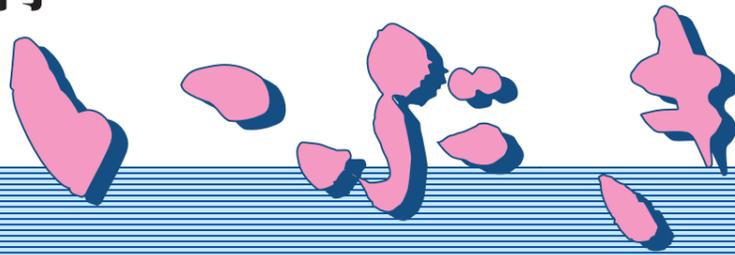


健康
友愛
奉仕

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
西宮市津門川町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
ips1@nishi-rouren.jp
HPアドレス
www.nishi-rouren.jp

1,500人 会員増強運動



青白い湖水と水辺に並ぶ
円錐形の美しい巨木
水量の多い時湖水に浮かぶ姿は
とても神秘的な雰囲気漂わせる
この絶景はインターネットで一躍
話題となった
この木は湿地を好む針葉樹で
神戸市立森林植物園でも見ることができる

「福岡篠栗九大の森 ラクウショウの木（ヌマスギ）」 写真と文 田中 積氏（用海校区）



最近、高齢者の運転について議論が多くされている。逆走やアクセルとブレーキ

の、踏み間違いによる事故が多
数報じられている。▼先日には、
東京と神戸で痛ましい死亡事故
が発生している。この時も議論
されていたのが、高齢者の免許
返納、あるいは免許更新時の認
知機能や運転技能の確認などが
ある。▼免許返納については生
活の足として、どうしても車を
手放せず返納が進まない状況が
ある。一方では、本人が体調の
変化に気付いて返納すれば問題
ないが、本人がそれすら気付い
てないことが多い。▼こんな場
合は、家族などが注意していて
免許を返納させるか、運転をさ
せないようにしていくことが重
要ではないだろうか。▼そして
車を使わなくても生活できるイ
ンフラ整備が必要である。▼い
ずれにしてもひとつことではな
い。自分の身体機能に十分注意
をして家族とも相談しておきま
しょう。
(塩瀬 新家)



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

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・土曜午後、木曜、日曜、祝日
西宮市田中町3-1 エイビスプラザ201
☎(0798)32-7412

宇山眼科

院長 宇山 令司

診療時間 午前8:15~12:00
午後4:00~6:30
(日・祝日・木休診/土、午後休診)

西宮市戸田町5-16 西宮ビル1F
☎(0798)26-0711

内科・循環器内科・呼吸器内科
勝部医院

診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ●●● / ●●● /
午後4:00~7:00 ● / ● / ● / ● /

西宮市上甲子園1丁目4-13
TEL(0798)48-1188

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

お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでい

る薬を正確に伝えられます。

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

あさくら皮膚科クリニック

診療時間 月火水木金土日祝
午前9:30~12:30 ●● / ●●● / ●●●
午後4:00~7:00 ●● / ●● / ●● / ●● /

【午後診療最終受付 6:45】
西宮市甲子園口2丁目4-10 メディコート甲子園2F
TEL(0798)68-1211 (ヒファイ)
予約専用電話 050-5212-0666
https://asakura-hifuka.com

御協賛

旧甲東村は、江戸時代それぞれの領主が違っているにもかかわらず、百箇桶用水の井親として行動を共にしてきたことや、寺院が全て真言宗であることなどで団結力がああります。甲東小学校区の細分化により上ヶ原・段上とは分かれ、甲東地区として現在は11単老で活動しています。しかし、今でも会長は段上と合同開催していますし、年2回合同で、食事会やバス研修などを実施しています。

私は6年前に、単老の門戸喜楽会に入会した途端、いきなり副会長をさせられ、2年後には会長、そして今年は校区会長になった新参加者です。単老でも校区でも、男性では一番若く、おつぼねさまの顔色をうかがいながら行動しています。特にバス研修では、



校区老連だより
甲東の歴史と共に

甲東校区老人クラブ連合会
会長 荒木 知

定休日の多い月曜日や、いきいき体操の実施曜日は避けています。

関西空港の見学ツアーを計画したとき、元教師の長老会員の教え子がガイドをされているということで、岸和田市内の案内を頼んでいたが、例の台風で関西連絡橋が閉鎖になり、急遽岸和田近辺の見学場所や、買い物場所の変更になり走り回りましたが、教え子に案内してもらったことを楽しみました。

会長の仕事に四苦八苦の毎日です。



市老連理事会 5/8

- 【議案事項】
1. 令和元年度社員総会資料(案)及び表彰関係資料について
 2. 令和元年度社員総会の理事の役割分担と当日の段取りについて

【報告事項】

- 〈広報部〉
- ・月刊いきいき第227号
 - ・5月号 送付済み
 - ・月刊いきいき第229号
 - ・7月号 原稿依頼

- 〈文化教養部〉
- ・第1回委員会の開催(6月19日(水))

- 〈体育部〉
- ・第1回委員会の開催結果(5月7日(火))の報告
 - ・高齢者のたのしい体力測定の実施(6月14日(金) 大阪ガス今津総合グラウンド体育館)

- 〈女性部〉
- ・第2回委員会の開催及び感謝の一言持ち寄り並びに前期健康講座の開催案内
 - (7月3日(水)午後1時30分 西宮老人福祉センター)

- 〈三役会〉
- ・新任会長・中堅リーダー研修会の開催案内
 - (6月26日(水)午後1時30分)

〈事務局〉

- ・ことぶき研修バス(11月)の割当
- ・総会資料の配布
- ・「いきいき」送付先及び部数の確認
- ・新規増会員の内訳調査結果
- ・県知事表彰の候補者推薦
- ・9月12日(水)兵庫県公館にて表彰式
- ◇老人クラブ育成成功者2名…江本理事、山崎理事

- ◇優良老人クラブ3団体…甲子園浜校区、鳴尾北校区、山口校区から各1クラブ
- (提出期限5月15日(水))

- ・県老連会長表彰の候補者推薦
- ◇老人クラブ育成成功者4名…三木前理事、秋山理事、河瀬理事、國田理事
- ◇優良老人クラブ3団体…高木校区、甲東校区、名塩校区から各1クラブ
- (提出期限5月22日(水))
- ・令和元年度老人友愛運動の調査
- (提出期限…6月12日(水))

※次回定例理事会 6月12日(水)

- 三役会…午前10時
- 理事会…午後1時30分
- プロジェクト会議…午後3時



皮膚科・形成外科
田所クリニック

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
みはた
御幡医院

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。
西宮市門戸庄18-19
TEL&FAX 52-2018

いろいろみやした
こどもクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	△
午後 2:30~4:00	★	★	★	★	★	★	★	△
午後 4:00~6:30	●	●	●	●	●	●	●	△

★:予約診療(予防接種・健診など)
受付は、午前11:45、午後6:15までとなります。
西宮市甲子園口2-4-10 メディコート甲子園1F
TEL(0798)65-1610

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

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

御賛助

内科・循環器内科
橋本医院

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

往診:午後
休診:日曜、祝日、火曜・木曜・土曜午後
西宮市浜甲子園1-3-10
TEL(0798)41-4133

整形外科・リハビリテーション科
谷本整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:30	○	○	○	休	休	休	休	△
PM 3:00~6:00	○	○	○	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
●駐車場3台あり●

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/

涙がもたらす健康効果

スッキリする

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。

第2回 体力測定

平成30年11月16日（金）、大阪力ス今津総合グラウンド体育館において、「第2回体力測定」が午前と午後の2部に分けて開催され、合計47人が参加しました。

参加者は最初に血圧と脈拍を測定し、健康状態をチェック。山本副理事長から「一人で日常生活が送れるよう、体力測定で自分自身の弱いところを見つけてみよう」とのあいさつの後、ラジオ体操で体を温め、測定がスタートしました。



開眼片足立ち



6分間歩行



握力



長座体前屈



上体起こし



10m障害物歩行



脳年齢測定にも挑戦!!

まずは2人1組になり、「開眼片足立ち」と「6分間歩行」を測定。その後各自で「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「10メートル障害物歩行」を測定して回り、最後にパソコンを使った脳年齢測定を行いました。

全7種類の測定を終えた参加者は、「上体起こし全然あかんかった」「脳年齢マイナス10歳やった!」と結果に一喜一憂し、楽しみながら自分自身の体力の確認をしていました。

平成30年11月28日（水）、兵庫県老人クラブ連合会阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会主催、平成30年度健康づくり・介護予防事業講演会「天候と健康」が西宮市勤労会館ホールで開催されました。当日は、阪神南ブロックの各地域より325人が集いました。

竹村西宮市老連女性部長の司会進行のもと開会式が行われ、はじめに大嶋阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会副会長、山本西宮市老連副理事長のあいさつを経て、お待ちかねの講演会がスタートしました。



阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会 平成30年度健康づくり・介護予防事業 講演会「天候と健康」



今回は、西宮市在住でテレビ番組でも活躍中の気象予報士・南利幸氏を講師にお招きし、「天候と健康」をテーマにお話をいただきました。

はじめに、私たちの生活のなかで天気・気象は、密着した存在と言えます。「くしの通りが悪いと雨」「頭痛や腰痛などが出ると雨が近い」など、一度は耳にしたことがある体と天気が関係することわざや、言い伝えの理由をクイズを交えながら、実例を挙げて解説していただきました。

次に暮らしのなかで耳にする気象用語の説明に移りました。西宮の天気も観測する神戸地方気象台の場所や、どのように天気が発信されるのか、また花粉症のメカニズムや観測地など、身近な事柄について、南氏の



の経験と知識をもとにご紹介いただき、会場からは笑いや驚きの声が起りました。

さらに昨今、地球温暖化の影響による、気温の上昇については、「炎天下で作業をする」と1時間で1・5リットルも汗がでる。体に熱をためないためにも水分とナトリウムの摂取を大切に」と注意喚起を促しました。熱中症にならないために、活動しやすい時間帯を選ぶ、服装の色は黒より白を着る方が10℃ほど涼しいなど、ちょっとした工夫を加えることで熱中症の予防につながるかと話し、講演は締めくくられました。

最後に荒巻西宮市老連副理事長の閉会のあいさつがあり、盛会のうちに幕を閉じました。

内科・外科・胃腸科
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
△木曜午後は随時休診あり
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 アルシェ甲子園1F
○診療時間 AM10:00~1:00 PM3:00~8:00
○休診日 水曜・日曜・祝日

YAMAGUCHI DENTAL CLINIC
山口歯科診療所
医療法人社団

診察時間
平日 AM9:00~1:00 土曜 AM9:00~1:00
PM2:00~7:30 土曜 PM2:00~5:00
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

すがしま歯科
SUGASHIMA DENTAL CLINIC

☎(0798)38-8739
西宮市浜松原町21-1 山陽マルナカ西宮店1階

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	×
14:30~20:00	●	●	●	●	●	●	×

※▲土曜日午後 14:00~18:00
※休診日/日曜日・祝日
保険診療対応
<http://sugashima.dental-net.jp/>

スローピング運動の効能
スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。

平成 30 年度 新年互礼会



平成 30 年度新年互礼会が 1 月 9 日(水)、木曾路西宮店で開催されました。はじめに山崎理事長のあいさつとして、新年の門出を迎えた喜びと抱負を述べられました。次に、石井市長・町田市議会議長・北川社会福祉協議会理事長から来賓あいさつをいただきました。その後山本副理事長の発声で今年のご健勝とご多幸を祈念して力強い乾杯で会食がスタート。

互いの校区の近況報告や情報交換など親睦を深め、和気あいあいに会食は進み、昨年創立 60 周年を迎えた市老連の結束を改めて確認しあいました。最後に荒巻副理事長より閉会のあいさつがあり、市老連のますますの発展を願い、平成最後の新年互礼会は無事終了。市老連は次の時代に華々しくスタートをきりました。



おたのしみ抽選会は、大盛り上がり!!
見事 1 等賞キーボードが当たった方は、カラオケ教室初参加でした!! おめでとうございます♪

2 月 15 日(金)、カラオケ教室が西宮市老人福祉センターで開催されました。今年度最終月間で計 182 人が来場しました。今回の講師も毎度おなじみの保田

先生のアドバイスを楽譜に熱心に書き込んで実践を繰り返します。保田先生は「歌手によって音域が違うので自分にあつた歌い方を見つけるのが一番」と歌うときのコツを話され、参加者は

だんだんと声も大きくなり上達が見え、カラオケ教室は終了しました。教室修了後は、最終日の恒例行事、おたのしみ抽選会も行われました。今回は、保田先生の CD、そして先生のキーボードも賞品に加わり、当選の名前が読み上



平成 30 年度カラオケ教室

先生です。2 月の課題曲は、一回目は山本和恵さんの「涙酒歌」、2 回目は北島三郎さんの「故郷への道」、そして 3 回目は市川由紀乃さんの「雪恋華」です。



げられるたびに喜びの声と拍手は沸き起こり、大盛況でカラオケ教室は幕を閉じました。

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。



① 「あ」と口を大きく開け 1 秒キープします。



② 「い」と思い切り横に口を広げます。これも 1 秒キープします。



③ 「う」と口をとがらせて大きく前に突き出し、1 秒キープします。



④ 「べ」と顎先に伸ばすように舌を出します。これも 1 秒キープします。

内科・小児科・放射線科
健診・超音波検査(要予約)

撫順 医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:00~5:30	○	○	○	○	○	○	△

西宮市霞町 1-34
☎ 22-1274

人工透析
内科・腎臓内科
リハビリ

永井 医院

西宮市江上町 8-10
☎ 23-1561 (代)

内科・小児科

森 医院

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

西宮市千歳町 7-37
☎ (0798) 33-0958
キューゴヤ

甲子園口

大久保眼科

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 3:00~6:00
休診日 土曜午後・日曜・祝日

西宮市甲子園口 3 丁目 9-10
☎ (0798) 66-8111

やま がた

山縣眼科

山縣 祥隆

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 3:30~6:30	○	○	○	○	○	○	△

西宮市阪神上甲子園バス停前
☎ (0798) 41-1526
<http://www.yamagata-ganka.jp/>

訪問歯科・一般歯科・矯正歯科・口腔外科
医療法人社団

むらまつ 歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△

▲土曜日午後は 2:00~5:00 まで

西宮市上殿原町 5-22 (甲陽学院中学グラウンド北側)
☎ (0798) 38-4443
<http://www.muramatsu-shika.com>

訪問歯科・一般歯科・矯正歯科・口腔外科
医療法人社団

菊池 歯科 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 3:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

△ 2:00~4:00

西宮市枝川町 9-20
☎ (0798) 49-1633

のとはら 歯科 医院
診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	△
18:00~21:00	○	○	○	○	○	○	△

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

サイコーのいい歯に
☎ (0797) 35-1182

親切・丁寧で分かりやすい医療を目指しています。

左海 歯科 クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△

△土曜日は 9:00~13:00

西宮市里中町 3-1-4
☎ (0798) 48-0330

医療法人社団 健生会

平井 歯科 クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	△	○	○	△	○	○	△
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△

△ 10:00~13:00 ◇ 15:30~19:00
□ 9:30~12:00, 17:30~19:00

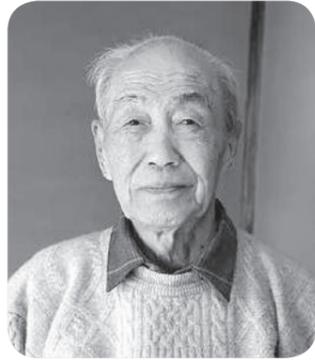
診療科目 歯科 小児歯科 口腔外科 矯正歯科
西宮市安井町 5-14 夙川フロントビル 1F
TEL (0798) 35-1133

ご長寿 バンザイ！

エンジョイ シニアライフ

「戦争が二度と起きない世の中であってほしい。少年時代にあの辛い経験をしたからこそ、体験をもとに物事を判断するようになりまして」と人生の転機となった戦時下での暮らしを振り返りました。

終戦後は、日本国有鉄道に入社。助役も務め、西宮市・尼崎市・大阪市などさまざまな地域



自身の体験をもとに 人生を切り開く

三砂 建造さん（92歳）用海校区

東川近くの閑静な住宅街が立ち並ぶ用海校区浜松原町。「生れも育ちもここ」浜松原町です。よ」とすっと伸びた背筋に明るい笑顔が印象的です。

三砂さんは、昭和2年12月1日生まれの御年92歳。昭和9年から西宮市用海尋常小学校（現用海小学校）に通い、その後、西宮市立商業学校（現兵庫県立西宮高等学校）の6回生として入学。当時の日本は第二次世界大戦の最中で、厳しい軍事訓練を受けました。出征を覚悟していた少年時代でしたが、召集を目前に控えた昭和20年に終戦。



市老連の館外研修で記念撮影

「戦争が二度と起きない世の中であってほしい。少年時代にあの辛い経験をしたからこそ、体験をもとに物事を判断するようになりまして」と人生の転機となった戦時下での暮らしを振り返りました。

終戦後は、日本国有鉄道に入社。助役も務め、西宮市・尼崎市・大阪市などさまざまな地域

で従事した後、日本運輸株式会社に出向。責任者として目まぐるしく変化する高度経済成長期を支えました。多忙なサラリーマン生活を送る一方で、家族との生活も大切にしていたという三砂さん。休日は妻と3人の子供と一緒に過ごし、仲睦まじい家庭を築かれました。

55歳で定年退職後、再び転機が訪れます。その時、第二の人生として選んだのが老人クラブです。知人の勧めもあって浜松原第二老人クラブ連合会に加入し、平成6年より同クラブの会長に就任。平成11年から平成25年の14年間にわたり、用海校区の校区会長も務めました。運動・文化・芸術と多岐にわたる

活動を盛り上げ、校区全体を牽引。行事ごとの資料作成から配布まで行いました。単位クラブと校区をまとめ上げた実績がかわれ、平成16年には市老連の副会長（現副理事長）に抜擢。行事での進行役を務めたり、加入促進に向けて地道な声かけで会員増強を果たしたりと、市老連発展の一躍を担いました。

また市老連活動のみならず、平成14年には浜松原町の自治会長も兼任、町内の行事や住民の相談に乗るなど地域コミュニティの活性化を図りました。その長年の功績が称えられ、平成22年、参画と協働による地域づくりへの貢献が認められ、西宮市長から推薦。兵庫県からこのとり賞を受賞しました。それ以外にも西宮市・市老連・全老連からも多くの表彰を受けており、自宅には数多くの表彰

活動を盛り上げ、校区全体を牽引。行事ごとの資料作成から配布まで行いました。単位クラブと校区をまとめ上げた実績がかわれ、平成16年には市老連の副会長（現副理事長）に抜擢。行事での進行役を務めたり、加入促進に向けて地道な声かけで会員増強を果たしたりと、市老連発展の一躍を担いました。

また市老連活動のみならず、平成14年には浜松原町の自治会長も兼任、町内の行事や住民の相談に乗るなど地域コミュニティの活性化を図りました。その長年の功績が称えられ、平成22年、参画と協働による地域づくりへの貢献が認められ、西宮市長から推薦。兵庫県からこのとり賞を受賞しました。それ以外にも西宮市・市老連・全老連からも多くの表彰を受けており、自宅には数多くの表彰



「組織活性化等による会員増強」の推進

会員増強活動を発表する三砂氏



思い出のアメリカ旅行での一枚

状や盾が並んでいます。「このような表彰を頂けたのは、周囲の方々とのつながりがあったからこそ」と感謝の言葉を口にしました。役を降りた今も、浜松原老人クラブ連合会の日帰りバス旅行への参加や、総会の資料作りの手伝いなどクラブ活動に積極的に携わっています。

旅行が好きで、これまでいろいろなお出かけがありという三砂さんが、特に印象に残っているのが、6年前のアメリカ旅行です。奥さまと一緒にロサンゼルスやサンフランシスコの街並みを散策したり、世界遺産を巡ったりと7日間の思い出がアルバムにぎっしり詰まっています。

今は子供たちに加え、5人の孫、3人のひ孫たちが自宅を頻りに訪れ、にぎやかな時間を過ごしています。4人目となるひ孫の誕生を心待ちに「100歳まで生きたい」と笑顔ののぞかれます。人生の転機を自身の体験や周囲の人々との絆で乗り越えてきた三砂さん。元号も変わり、未来を見据えたそのまなざしは希望に満ちあふれています。

心療内科・精神科

柳澤クリニック

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

西宮市神明町8-2-113 神明2号館1F
TEL(0798)64-2001 FAX64-2008

消化器科・外科・往診・在宅医療
漢方全般

川崎医院

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

西宮市越水町6-7
TEL0798-71-6236

心療内科・精神科 内科

平医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後1:30~4:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市南越木岩町7-8
TEL(0798)72-8225 FAX70-4804
http://taira-iin.com/index1.html

なかじま内科
クリニック

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

西宮市甲風園1-9-8 睦ビル1F
TEL(0798)66-1700

耳鼻咽喉科 アレルギー科

足達医院

日本耳鼻咽喉科学会認定専門医
院長・医学博士 足達 治

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市段上町6-19-34
TEL(0798)52-5655 FAX52-5656

しげしたデンタルクリニック
shigeshta dental clinic

お口に関するお悩みなら何でもお気軽にご相談下さい。

診療日 月火木金土 休診日 水曜・日曜
(祝日のある週は、水曜日診療いたします)

西宮市甲陽園若江町6-15(阪急甲陽園駅前)
TEL(0798)70-3330
http://www.shigeshta.com

一般歯科・小児歯科

小松原歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~PM1:00	○	○	○	○	○	○	○	○
PM3:00~PM7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市北名次町2-3-102
TEL(0798)70-8818

浜田歯科クリニック
歯科・矯正歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~1:00	○	○	○	○	○	○	○	○
3:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市両度町3-2-4
アメニティコート西宮北口1F
TEL64-4182

あかお歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~20:30	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市高木西町4-16 パールコート1F
TEL(0798)42-8241

Urban Denta Clinic

アーバンデンタルクリニック

院長 長谷川典子

診療時間 月~土 AM10:00~PM2:00
PM4:00~PM8:00
日曜 AM10:00~PM2:00
PM3:00~PM5:00
祝日 休診

西宮市甲子園高潮町7-20-103
TEL(0798)48-8211

ご長寿 バンザイ!

エンジョイ シニアライフ

阪急苦楽園口駅近くに居を構える吉井きよ子さんは御年95歳。姿勢は正しく背筋を伸ばし、春になると夙川の桜を散策しながら、ひとりで気軽に外出し買い物や外食を楽しんでいます。

きよ子さんは、大正12年10月10日、西宮市松原町で4人姉弟の長女として生を受けました。小学3年生で父が他界。妹と弟は丹波の親戚の養子に入り、残る母と弟の3人で北夙川の母方のおじの家に移り住み、西宮第2尋常高等小学校から大社尋常高等小学校に編入することになりました。家と学校の距離が遠く、毎日1時間かけて登校していました。「今考えたら遠い距離だけど当時は不自由なく登校していましたね」と少女時代を懐かしみます。特におじとおばには大変よくしてもらい、今でもお世話になった二人への感謝の心は忘れません。



理想を持てば夢は叶う
大正生まれのキャリアウーマン
吉井きよ子さん (95歳) 北夙川校区

幼い頃から両親に「手に職を付けたら、食い逸れない」との教えを受け育ち、きよ子さんは女性の知的職業の花形であったタイピストを志します。タイピスト女学校へ進学して、技術を磨き、卒業後は職業夫人として神戸にある会社に就職しました。通勤のバスに揺られ走る京町筋は憧れの町。「大手企業が立ち並び並木道がきれいな京町筋。いつか私もここで勤めた」と夢見つつ、真面目に仕事に取り組んでいると、きよ子さんのもとに造船会社への転職の話が舞い込んできました。場所はなんと憧れの京町筋。「理想を持てば夢は叶う」とその時に確信したと言います。職業夫人として胸を張り、さっそうと歩

くきよ子さんの姿が目に見えかけます。

しかし、世の中は移り行き「私の青春時代は戦争真っただ中でした」と語るほど戦況も苦しくなり、働き始めた20代前半のころに、家族で丹波のおじの家へ疎開。いつでも逃げられるように、お米をお腹に抱え眠る日々でした。23歳で終戦を迎え、疎開先にいたきよ子さんに、「タイピストを探していますが働きますか?」との話が早々に届きました。東京海上火災保険株式会社に転職し、憧れた京町筋へと再び戻ることになりました。

目まぐるしく変化する時代の中、24歳で結婚。子宝にも恵まれ、同居していた実母に支えられながら家庭と仕事を両立し、45歳まで働き続けました。「結婚して家庭に入る女性が多かった時代の中でも仕事ができたのは、良い会社に巡りあえたことや、母の支えがあったからこそだったと思います」と語り、恵まれた幸せな環境を噛みしめています。

キャリアウーマンとして人生を歩んできたきよ子さんですが、その傍ら趣味の幅を広げていきます。近所の三味線奏者に影響を受け、私もやってみよう! と一念発起し、三味線を習いはじめました。3本の弦を奏するのは最初は苦戦しましたが努力を積み重ね、今では人前で演奏できるまでに上達しました。他にも、詩吟や大正琴に挑戦し、現在も続けています。詩吟は、弟が師範を務める教室で習っており、大会や親族の結婚式で披露



結婚式での詩吟は大好評

趣味の第一歩は三味線

好評を得ています。大正琴は、週1回教室に通い練習に励んでいます。毎年西宮市民文化祭で約10人の仲間とともに日々の練習の成果を発表し、いろいろな曲を習得しました。どの習い事も姿勢を意識するので今でも背筋がピシッと伸び、麗しい姿にも納得。

60歳の前半に加入した、北楽友会の誕生日会や新年会、3月の日帰りバス旅行にも今でも参加します。前回の旅行では、コープこうべ六甲アイランド食品工場の見学やシーパル須磨でのランチに舌鼓を打つなど、老人クラブ活動を存分に楽しみながら日々を送っています。

現在はお孫さんとの二人暮らし。毎朝5時半に起床。仏前にお茶とご飯をお供えしお経を唱えた後は、縁側に座り朝一番の日の光に当たりながら太陽に向かって感謝のお祈りを捧げるのが日課です。

5月より元号も変わり新時代の幕が上がりました。大正・昭和・平成・令和と4つの時代を生き抜くきよ子さん。これまでの恵まれた環境に改めて感謝し、ありがたの気持ちを抱き、今日も元気に活動を続けています。



大正琴は今でも続けています

あんどろ どもクリニック
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】木曜・土曜午後、日曜、祝日
西宮市名塩新町8番地 エコールなじお5階
☎(0797) 62-0111
http://ando-kodomo.com

千原皮膚科クリニック
CHI HARA SKIN CLINIC
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/☆/○
午後4:00~7:30 ○○/○/○/○/○/○/○
○…火曜午後5:00~8:30
☆…土曜午前9:00~1:00
西宮市松籬荘11-18 アプリーニョ2F
(甲東園駅西口スグ)
☎(0798) 57-1230

内科・消化器内科・放射線科
池田内科
〒662-0812 西宮市甲東園1丁目2番12-102
(甲東園千島ハイム1階・甲東園郵便局隣)
TEL(0798) 51-3232

心療内科・精神科
いずみ心療クリニック
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○
午後2:00~5:00 ○○/○/○/○/○/○
休診日土曜、日曜、祝日、火~木曜午後
西宮市相生町6番37号
F夙川メディックビル3F
☎(0798) 75-1601

広川内科クリニック
診療受付: AM9:00~AM11:30
PM4:00~PM6:30
土曜午後、水曜・日曜・祝日…休診
西宮市神明町4-26
☎ 64-2707

パソコン・スマホを長時間使用する方必見!!
疲れ目を癒すツボ
① 攢竹…疲れ目や眠気・頭痛に効果的。
② 瞳子りょう…疲れ目・頭痛・めまいにも効果的。
③ 晴明…疲れ目・充血・かゆみ・目のクマにも効果的。
④ 四白…目の疲れ・顔の痙攣・むくみなどに効果的。

谷口耳鼻咽喉科医院
診療時間: 午前9時30分~12時30分
午後4時~7時
土曜 午前9時30分~12時30分
休診日: 水曜・日曜・祝祭日・土曜午後
西宮市羽衣町8-10(竹内ビル3F)
☎ 23-3714

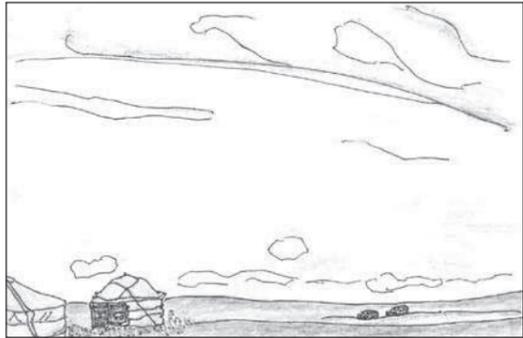
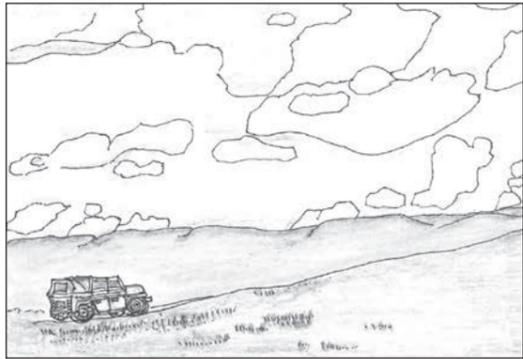
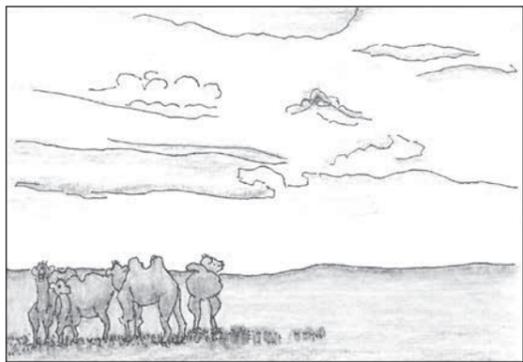
伊賀眼科クリニック
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○
午後4:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○
西宮市南越木岩町14-4
☎(0798) 73-3353

整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科
石山整形外科
受付時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後4:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
西宮市両度町6-22 ベルシャイン西宮103号
☎(0798) 68-1800

回想 大草原（1993年夏） モンゴルを駆ける

名塩校区 大前 慶治

初めて見る草原は柔らかい芝生ではなかった。地面にへばりついた硬い葉と茎と根を持った名も知らぬ植物が、見渡す限りの地表を覆っている。連なっている丘のひとつに駆け上がった。地平線まで同じ景色が続いていた。草の上に寝転ぶと半円形の大空が自分に被さってくる。



今まで空を支えてくれているなと思ってた山もヒルも木も…何もない。今にも空に押しつぶされそうで苦しい。低いところにわたちの跡が少し薄くなった。

本のようなものが見える。いろんな形で流れていく雲を美しいと思った。夜、自分が知っているより何倍も広い空に星がひし

めいている。北極星が北を教えてくれるはずなのに、探すのは簡単ではなかった。どこまで行っても草原だ

という、こんな世界が本当にあるのだなあ。大草原を900km。車で走るためにやって来たのだ。



母は96歳です。50歳の頃からゴルフ場のキャディーとして早朝5時に出かけ、帰宅は9時過ぎという大変な仕事をしていました。

回復し、退院後は福祉センターのプールに通い、初めて水に入ったときはこわごととバタ足運動をしていました。その時一緒に泳いでいた孫も今は23歳。楽しい思い出です。

私は戦争を知りません。尋ねると母は記憶を呼び起こしているいろいろな話をしてくれました。

今日本は平和で豊かです。お金さえあれば何でも手に入ります。でも世界のあちこちで戦争が絶えることがありません。だからこそ物へのありがたさ、大切に

**お母さん
ありがとうございます**
神原校区 濱野 照子

連れて疎開してきたこと、ただでさえ少ない食糧を分けあって食べたこと、そして玉音放送で戦争に負けたと知ったこと、マッカーサー元帥が「日本人は賢くて知恵があるから、これ以上日本人は殺さない」と言ったことなどを書いたそうです。

にする心、他人への思いやりの心を持って暮らしていきたいものです。母はどんなにつらいことがあっても嫁いだ家を守る！という一念を持ち誠

心誠意生きてきました。そしていつでも何事に対しても「ありがとう」と接してくれます。老々介護は疲れますが悔いを残さぬよう努めたいと思います。



◆俳画 神原校区 濱野 照子

内科・呼吸器内科・アレルギー科・外科
たけまさクリニック
院長・医学博士 家田 泰浩
西宮市樋之池町21-26 (樋之池市民プール前)
☎(0798)72-5951

皮膚科・アレルギー科
医療法人社団
櫻根皮膚科
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 院長 櫻根 純子
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ○○/○/○/○/○/○/○
午後4:00~6:00 ○○/○/○/○/○/○/○
西宮市樋之池町10-15 2F-203号(関西スーパー向かい)
☎(0798)74-1331
URL: http://www.sakurane-hifuka.com

浜本医院 内科 小児科
※診察の際は診察券を受付にお出し下さい。毎月始めの来院時には保険証を受付にお出し下さい。
診療時間 月火水木金土日祝
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
受付:午前11:45、午後7:15までです。
西宮市東山台1丁目10-3 回あり
☎(0797)63-2588
JR西宮名塩斜行エレベーター2F横

toki clinic
とき皮膚科
診療時間 月火水木金土日祝
A.M.9:30~11:30 ○○/○/○/○/○/○/○
P.M.5:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
西宮市羽衣町7-27(サン夙川ビル2F)
阪急夙川駅前徒歩2分
☎(0798)38-5081

内科・胃腸科・循環器科
医療法人社団
園田内科
診療時間 月火水木金土日祝
午前8:30~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後3:45~7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
西宮市南越木岩町14-7(回5台有り)
☎(0798)72-4601

Saito Dermatology Clinic
斉藤皮膚科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
AM9:30~12:30 ○○/○/○/○/○/○/○
PM4:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
休診 木曜午後・祝日
西宮市南越木岩町10-25
コンコード若楽園2F
TEL(0798)72-9465

いわはし眼科クリニック
院長 岩橋 洋志
(日本眼科学会認定眼科専門医)
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後3:00~6:00 ○○/○/○/○/○/○/○
西宮市末広町2-15
TEL・FAX (0798)22-7332
いわはし眼科 西宮市 検索

…ナシオンの救急箱…
有限会社 **ナシオン中川薬局**
西宮市東山台1-10-2
(JR西宮名塩駅 斜行エレベーター2F横)
TEL(0797)61-0122 FAX61-0985
【エコール店】西宮市名塩新町8
エコール名塩5F
TEL(0797)62-1211 FAX62-1335
http://www.nakagawa-yakkyoku.com/

誰でもできる 動脈硬化の改善と予防の方法

1. ストレス解消をかねて適正な運動を習慣にしましょう。
2. アルコールは適量を守り、タバコを控えましょう。
3. 食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

読者の声

クロスワードのご応募いただき、ありがとうございました。多数の応募はがきの中から読者の声として皆さまからいただいたご意見・ご感想を一部掲載させていただきます。またのご応募お待ちしております。

- いつも脳トレに頑張っています。今年もよろしくお祈りします。
- 西宮市内のいろいろな老人クラブや、サークルのこと活動内容などが、よく分かり楽しく読んでいます。クロスワードクイズも頭の体操だと思い、取り組んでいます。
- 今回もいぶきに私の単老写真が載っていたので、うれしくなりました。皆さまの芸達者、うれしくなりますね！“生涯現役”すごいです。
- L 版「いぶき」楽しく読ませていただきました。エンジョイシニアライフ。90 歳越えてもはつらつと人生を楽しんでおられ、まだまだ先ですが、元気に仲間との交流を大切にしていきたいと思いました。
- 70 歳でも勉強になる言葉があり、刺激を受けております。ありがとうございます。

原稿募集

次号、1 月発行予定の「いぶき」第 68 号に原稿をお寄せください。

■投稿締め切り
10 月 9 日(水)

■投稿規定

市販の 400 字詰原稿用紙 2 枚 (800 字) まで。長文の場合は紙面の都合によりカットする場合があります。なお、俳句や短歌、川柳は一人 2 句まで。また、原稿には校区名、所属クラブ名、氏名、住所、電話番号を必ず明記してください (不明な点を問い合わせる場合があります)。なお、原稿多数の場合は次号の掲載となることもあります。ご了承ください。

■投稿内容

クラブ活動についての楽しい思い出や随想、俳句、短歌、川柳、詩など。

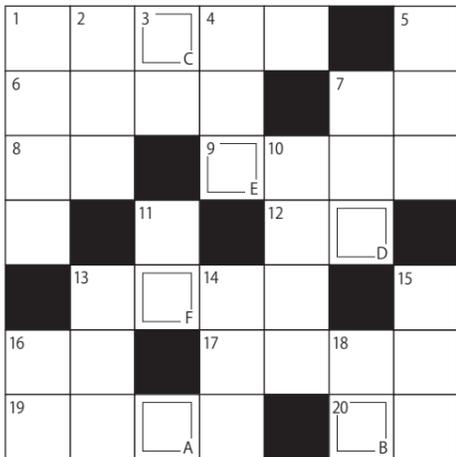
■投稿先

西宮市老人クラブ連合会事務局または地元の会長までお届けください。

※住所、氏名、電話番号を明記の上(株)博報社まで官製ハガキで解答をお寄せください。正解者の中から抽選で 10 名の方に記念品をお送りさせていただきます。当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

◆応募締切 / 8 月 30 日(金)

◆宛先 / 〒54710026
大阪市平野区喜連西 4-1-69
(株)博報社 いぶきクロスワード係



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D E F に入ることばを見つけてください。

頭の体操クロスワードパズル

タテのカギ

- 姫路城は、____城とも呼ばれます
- 西洋発祥の衣類。日本語でいうと外套着
- 桜より早い時季に観賞できる木といえは?
- ヤツデの葉のうちわを持った、鼻が長い伝説の生き物
- 学校が終わって家に帰る____時間
- 選挙演説、駅伝ランナー、宴会などでよく使われます
- 風の力を借りて進む____サーフィン
- ____掘り、____焼酎
- 感情的にならず____ある行動を
- ビット____、____パーキング
- 電線などにとまってチュンチュン鳴く鳥
- 金星の別称。____の明星、宵の明星
- 神社で神に仕える女性

ヨコのカギ

- 中国最初の古代統一帝国、秦の創設者
- 塩味、みそ味、しょうゆ味などがある、体が温まる食べ物です
- 海にすむ軟体動物。主に足が八本あります
- ____いも、ふる____
- 割り切れる数のこと
- 深呼吸。「大きく____を吸って～」
- テレビやエアコンにはかかせません。片手で押すだけ
- たくさん運動したら、いっぱい____をかいた
- 深く掘った地面から、くみ上げた水。最近では緊急用としても注目されています
- 抽選や参加賞などでもらえる品物
- 新潟産、秋田産などが有名です

クロスワードクイズについてのお問合せは(株)博報社 編集部まで ☎ 06-6797-0381
※L 版「いぶき」第 66 号のクロスワードの答えは「ふゆしょうぐん」でした。多数のご応募ありがとうございました。

会員文芸



梅風嵐おどろおどろの風の音
梅雨空の降らで鈍色鶉鳴く
神原校区 吉田 照美

南甲子園校区 竹村 香織
ブラウスのうちそと初夏の若き風
薫風の島あり小舟出つ入りつ

安井校区 塩川 彰
七色の紅葉も見るや弥陀の道
用足して湯タンポさぐる老の足

◆俳句

◆短歌

安井校区 塩川 彰
時過ぎて今寿となりぬ今寿てふ
責務は知らず暦の齢
先立ちし妻の思ひ出薄れゆき
子は還暦で爺じと呼ばれぬ



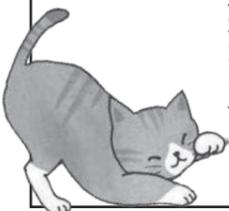
甲東校区 黒川都美子
尻もちをつきて笑へる田植の子
大学へ百合の花咲く径をゆく

用海校区 大味しげる
五月闇木霊は力溜めにけり
停泊のタンカー沖にけふは夏至

北夙川校区 河瀬喜和子
みどり風夙川泳ぐこいのぼり
令和元年平和とやすらぎ
八十八夜拡大ルーペにっこりと
米寿の主人いぶき広げし

神原校区 大波加 勝
吾妻の介護ホームに入りしに
夙川の桜今年も深緑

香櫛園校区 森山 泰子
朝々に言葉交はせし老人の
見えずなりたりふと胸痛し
桜吹雪両手に受けつつ歓声の
園児ら暫し花とたわむる



ホイッスルの合図で競技はスタート



令和元年度 一般社団法人西宮市老人クラブ連合会 第1回 グラウンド・ゴルフ大会

5月17日(金)、令和元年度一般社団法人西宮市老人クラブ連合会第1回グラウンド・ゴルフ大会が、大阪ガス今津総合グラウンドで開催されました。抜けるような青空が広がる当日は、一般参加を含む54チーム270人の選手が大会に臨みました。今大会は、8ホール2ラウンド(計16ホール)によるスコアで順位を競います。開会式・準備体操後にホイッスルの合図で競技スタート。選手は、日頃の練習の成果を存分に発揮。風や芝生での力加減を読み、奮闘していました。また大会を通して、選手同士、健闘を称え合い親睦・交流を深めました。



西宮市長賞 優勝 瓦木Aチーム



市議会議長賞 準優勝 北六甲台Aチーム



西宮市社会福祉協議会理事長賞 第3位 高須Aチーム



市老連理事長賞 第4位 瓦木Bチーム



笑顔溢れる大会となりました!!

スポンサーのみなさまへ
広報紙L版「いぶき」の広告掲載に関するお問い合わせ等は(株)博報社までご連絡いただきますよう宜しくお願い申し上げます。
(株)博報社 TEL 06-6797-0212
FAX 06-6797-0479



LIVABLE 東急リバブル
お気軽にお電話下さい。東急リバブルが買取も致します!
~秘密厳守~ マンション 土地 一戸建 駐車場 アパート
甲子園センター 無料相続相談会実施中
0120-982-690 (0798) 42-1091
FAX(0798) 42-1092
西宮市花園町10-21 ノーブル甲子園1階
http://www.livable.co.jp/

医療法人社団
西宮回生病院
整形外科センター
整形外科・リハビリテーション科・内科
眼科・小児科・皮膚科・脳神経外科・外科
0798-33-0601

いわもと内科
クリニック
糖尿病代謝内科・循環器内科・内科
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~13:00 ○○/○/○/○/○
15:30~19:00 ○○/○/○/○/※
◇14:00まで ※第2-4日曜は休診 祝日は休診
西宮市深津町7-21 阪急西宮ガーデンズ別館1階
TEL(0798) 65-6611
https://iwamoto-naika.jp/

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

本庄歯科医院
院長 本庄友子
診療時間 月火水木金土日祝
午前10:00~1:00 ○○/○/○/○/○
午後3:00~8:00 ○○/○/○/○/○
西宮市小松北町1-1-27 エムプラン小松ビル3F
(0798) 40-7700

内科・循環器内科
訪問診療
おおやぶ内科・循環器内科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ●●/●●/●●/●●/●●
16:00~19:00 ●●/●●/●●/●●/●●
西宮市瓦林町20-14 (駐車場有)
TEL(0798) 66-2000
https://oyabunaika.com 西宮 おおやぶ内科

医療法人 社団平生会
人工透析内科
宮本クリニック
西宮市産所町12-13
(0798) 35-5071
人工透析内科
夙川宮本クリニック
西宮市清水町4-12
(0798) 70-3000

西宮市民共済の
火災共済
漏水 破裂・爆発 落雷 なども補償
住宅ローンの火災保険が満期の方など見直し相談承ります
0120-24-9431

ホームヘルパーの派遣は!
阪神中高年企業組合
訪問介護こそすもす
事業所
居宅介護はなみずき
支援事業所
西宮市浜町15-10
0798-36-6574(代)

やまだ耳鼻咽喉科クリニック
耳鼻科一般 めまい アレルゲン免疫療法
睡眠時無呼吸症候群 甲状腺疾患 など
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30 ●●/●●/●●/●●/●●
16:00~19:00 ●●/●●/●●/●●/●●
西宮市今津山中町12番25号
山中町ヒグチビル2階201号室
(0798) 22-3387

SINWA
株式会社 信和建物
建物解体請負業
西宮市西宮浜2-21-9
TEL(0798) 34-0009(代)
FAX(0798) 34-0080

株式会社 ベルコ
ベルコシティホール
葬儀会館 シティホール西宮
ユアホール甲子園
西宮北口ホール
TEL.0798-36-4444

相続問題 遺言作成・相続税
名義変更・成年後見
まるごと相談無料
西宮市寿町3-13 山手ビル1F(阪急夙川・JRさくら夙川駅徒歩5分)
いっしょにはなしを にしのみや
0120-18-2438
まずはお電話ください!!(土日祝日もOK!)
相続問題まるごと相談所
にしのみや法務・税理士事務所