



新しい町と新しい人たちのふれあい新聞 2026年7月号

vol.884

ビバ!ニュータウン

◆発行日/毎月第2水曜・第4水曜 ◆配布エリア/妙法寺・須磨NT・学園都市・西神南・西神NT 各全域 71,200部
◆発行/NPO法人 ビバ・ニュータウン編集室 〒654-0154 神戸市須磨区中落合2-2-5 名谷センタービル5F
TEL.078-798-5906(代) FAX.078-798-5907 E-mail info@vivanewtown.com https://www.vivanewtown.com

お墓の
相談窓口

お墓のご相談は
(株)加登 神戸店に
お任せください

鶴越墓園(南門)向かい

株式会社加登

0120-02-9997

営業時間 午前9:00~午後5:00 水曜休



不動産の売却・購入をはじめ
相続不動産のご相談、空き家の管理・活用まで
お客様の将来設計に寄り添いご提案いたします!

ハウストゥ 須磨名谷

(須磨区西落合おちあいプラザ)

お気軽にご相談
ください!



店長 竹ノ内和樹さん
須磨在住歴 20年

2026年5月24日

OPEN!

西落合に新たな「住ま
いの相談窓口」誕生

不動産の「困った」を気
軽に相談できる「ハウスト
ウ 須磨名谷」が須磨区西落
合「おちあいプラザ」内に
5月24日オープンした。

「実家を相続したけれど、
どうしたらいいかわからな
い」「今家を売って住み
替えたい」「空き家を持っ
ているが管理が大変」「住
宅ローンが残っているけれ
ど売却できるの?」など、
不動産に関する悩みは人生
の節目ごとに訪れるもの。
しかしその一方で相談先に
迷い「不動産会社に行くの
はハードルが高い」と感じ
る人も少なくない。



窓が広く明るい店内

全国ネットワークの情
報力×地元密着で安心

ハウストゥは全国700
店舗以上を展開する不動産
売買仲介専門ブランドとし
て、多くの不動産取引をサ
ポートしてきた実績あり。
全国ネットワークの情報力
と地域密着の営業スタイル
を融合し、「安心して相談
できる身近な不動産会社」
を目指している。
「ハウストゥ 須磨名谷」
を運営する株式会社ファイ

ンドは「お客様一人ひとり
に寄り添うこと」を大切に
し、不動産売買だけでなく
相続や空き家活用、住み替
えなど幅広い相談に対応す
る。「単なる物件紹介や売
却査定ではなく、お客様の
将来設計まで見据えた提案
を心掛けています」と店長
の竹ノ内さんは話す。

不動産のプロとして
「判断材料」を提供

近年、名谷・須磨エリア
でも不動産に関する相談内
容は多様化している。特に
空き家問題や相続した不動
産の管理・売却に頭を抱え
るケースが多い。「まだ売
ると決めていない」「まず
は話だけ聞いてみたい」「そ
んな段階でも相談は無料で
気軽にできる」

不動産売却においては市
場動向や地域相場を踏まえ
た査定を行い、相談者の状
況に応じて最適な売却方法
を提案。購入の場合には、
資金計画から住宅ローン相
談までワンストップでサポ
ートする。

そして同社が何より大切
にしているのは「お客様に
正直であること」。短期的
な利益は求めず、デメリッ
トも包み隠さず伝える。徹
底した「情報の見える化」
と「誠実な伴走力」をモツ
トに、物件の良し悪しだ
けでなく、相場やリスク、
将来的な資産価値まで、す
べての判断材料をフラット
に提示。情報の格差をなく
し「お客様が自分自身の意
思で『自信』を持って決断
できる環境を整え、プロと



ハウストゥ 須磨名谷

兵庫県知事(1)第12746号

TEL:078-754-7697

〒654-0155

須磨区西落合5丁目13-1

定休日:水曜日

営業時間:10:00~18:00



して客観的かつ正直な視点を届
けます」と竹ノ内さんは話す。
まずは気軽に相談を。電話・イ
ンターネットで来店予約も可能。



店内のキッズスペース

VIVA'S TOPICS

P.4-5

西神NT特集

P.2

編集室おすすめファイル

P.3-6

編集室お役立ち情報

P.7

インフォメーション

P.8

みにみにあど・求人

無理なく 無駄なく
中学受験

小4~小6

ステラコース

小6の夏からでも 志望校を目指せる!

今の習い事を続けながら、私立中・大学附属中を
目指せる。個別指導 × 映像授業のハイブリッドで
実現する無理のない受験スタイル。

個別指導



対面1コマ+映像1コマの
実際の授業内容を体験!

ステラコースの
詳細・
無料体験の
お申し込みは
コチラ



小1~高3 オーダーメイド

夏期講習

まずは実際の授業を体験しよう

70分 × 2 コマ

無料体験

夏期講習の
詳細・
お申し込みは
コチラ



年長~中3 集団指導も夏期講習受付中
各講座とも定員に達し次第締め切り!お急ぎください!

各講座
オンラインでも
受講可能!
(一部対象外
あり)

2026
7/21
START!
※中3は7/18

中学生応援
キャンペーン!

中1~中3
メイン講座申込者に
「PILOT S20」
シャープペンシル
プレゼント!

夏期講習の
詳細・
お申し込みは
コチラ



挑み、競い合う。

個別
指導

エディック個別

www.edickobetsu.jp

お問い合わせ・
お申し込みは
webまたは
フリーダイヤルで!

0120-540-555

フリーダイヤル受付時間
月~金 10:00~16:00
(土日・祝除く)

エディック

www.edic.jp

集団
指導

こんな人におすすめ

- 歩くのがつらい・通院が困難
- 痛みやしびれの症状がある
- 寝たきりの人
- 退院後のリハビリでお困り

健康保険適用可

※医師の同意書が必要

代表の遠藤直哉さんは行政書士資格を保有しており、相続や住まいに関する相談にも対応できるといいます。

「寝たきりや歩行困難で困っている方のお役に立ちたい」と話す遠藤さん。不明な点は電話で問い合わせて家族からの相談も歓迎！

国家資格保有者が訪問
訪問鍼灸 **よもぎ鍼灸施術所神戸**
078-335-6226
受付時間／月曜～金曜 9時～18時（土日祝休み）
https://yomogi-m.studio.site

鍼灸 精神的ケア
脳梗塞後遺症でお悩みの方
脳梗塞後遺症・通院困難でお困りの方へ

訪問鍼灸 マッサージ
つらい痛みなどの症状があるため、外出や通院が難しい人におすすめなのが訪問鍼灸マッサージ。「よもぎ鍼灸施術所神戸」では、国家資格を保有した施術者が自宅まで訪問。ていねいにカウンセリングをし、痛みの症

状、体の状態を把握したうえで、一人ひとりに合わせた施術を自宅にいながら受けることができる。医師の同意があれば健康保険の適用も可能。要介護・要支援の人も、健康保険での訪問診療のため、介護保険は使用されないのが安心。



▲ 施術歴40年の青山直夫さん（鍼灸師・はり師・きゅう師）



村岡さん姉妹

参加者たちはブルで体を浮かせる練習を行った。また、ペットボトルが1つあれば浮きやすくなるという説明。ペットボトルを持つ位置によっても浮きやすさや浮きやすさに差があることを実際に試した。松村さんはお腹とペットボトルをくっつけるのが良いと伝え、「1分間チャレンジ」として全員でペットボトルをお腹にくっつけて1分間浮いた。

海や池では泳ぐより、何か浮いている物につかまって待つことが生存期間を長くする。洋服も浮き具の一つになる。Tシャツに空気を入れて膨らませる練習を、皆でいっしょに行った。子どもたちは自身の洋服が浮き具になっている様子に「凄い」「面白い」と興奮した声を上げていた。溺れている人を助けるのは難しく、自分の命を落とすことにもなりかねないので、浮き具になるような物を投げて援助してあげてほしいと話があった。空のペットボトルのままでと遠くまで飛ばすのが難しいので、水を少し入れたペットボトルを溺れている人に見つけて投げる練習も行った。

西区井吹台から参加した村岡彩葉さん（小3）と綾芽さん（小1）の姉妹は「洋服を着たまま泳ぐのは、ズボンの裾が重たかったです。今日の講習会で習ったことはすごく良い経験になりました」、「ブルでペットボトルを持って浮くのがとっても楽しかったです」と笑顔を見せた。9歳の娘と参加した父親は「娘は水泳を習っていますが服を着て泳ぐことはないで、水着と違って泳ぎづらいことを体感してほしかった。海や川での遊びが始まるので、危険さを知ってもらいたい」と感想を話した。



脳トレ



イスに座ったままできる体操

松村さんは「参加者の皆さんが熱心に話を聞き、取り組んでくれてうれしかった。この講習会で習ったことを水難事故防止に繋げてもらいたい」と話した。

着たまま泳ぐのは、ズボンの裾が重たかったです。今日の講習会で習ったことはすごく良い経験になりました」、「ブルでペットボトルを持って浮くのがとっても楽しかったです」と笑顔を見せた。9歳の娘と参加した父親は「娘は水泳を習っていますが服を着て泳ぐことはないで、水着と違って泳ぎづらいことを体感してほしかった。海や川での遊びが始まるので、危険さを知ってもらいたい」と感想を話した。

須磨区妙法寺地区 民生委員会の碓井理恵子さんは「お弁当を食べる前の催しがい

つ楽しみになってくれたらうれしいなと思っています。来た時よりも皆さんの表情が柔らかくなって帰られたのでよかったです」と語った。

いであい眼科 妙法寺駅前
各種コンタクトレンズ取扱い
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 8:45-12:00
午後 3:30-6:30
《お盆休みのお知らせ》8/9(日)～8/16(日)
初診の方、電話でご予約できます ☎747-2314

あんどろっど キッズクリニック
院長 安藤 淳 診療科目 小児科・アレルギー科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祭
AM 9:00-12:00
PM 4:00-7:00
夏期休診 8/9(日)～16(日)
☎792-4545
https://www.ando-kidscliclinic.com/

水難事故防止講習会 着衣泳教室



6月13日（土）イトマンスイミングスクール西神校（西区統台）、14日（日）イトマンスイミングスクール西神戸校（西区池上）で、万が一の水難事故に備える目的で、小学生対象の「水難事故防止講習会 着衣泳教室」が開催された。（主催／イトマンスイミングスクール）



松村豪スクール長

取材日の13日は、西神校・松村豪スクール長が講師、同スクールのコーチ7人がサポート役を務めた。参加者たちは泳力別に3つの班に分かれ、まずブルの中を着衣で歩いて反対側まで行き戻ってくる。

その後松村さんの進行のもと、ビート板を使ったり、クロールや平泳ぎ、背泳ぎなどでブルを往復した。同スクール生で水泳が得意な参加者も、着衣では「動作がしにくい」、「重たい」、「いつもと違っ

て動きにくい」などと話した。松村さんは「もし水難事故にあったとして、救助が1時間後だとしたら、それまで泳ぎ続けて待つことができると思いますか？」と問いかける。服を着たまま泳ぎ続けるのは体力を消耗するので、生存期間を長くするためには、「浮いて救助が来るのを待つ」のが一番良いと話した。

「みどり給食会」は約30年前から、妙法寺地区に住む一人暮らしの65歳以上の高齢者などを対象に、毎月第1火曜日に開催されている。月に一度集まり、顔を合わせながら昼食をとることで地域住民の交流を深める目的で行われている。さらに孤立防止や閉じこもりを防いだり、役立つ情報を伝える場としても活用されている。

6月2日（火）妙法寺地域交流センター（須磨区妙法寺）で、地域の高齢者が集い、昼食をともに楽しむ「みどり給食会」が開かれ、23人が参加した。（主催／須磨区妙法寺地区民生委員・児童委員協議会）



まあるのてぶくろによるハンドタッチ

舞子高校天文気象部の星空案内（最終回）

【七夕伝説】

これからの季節、七夕のお話に出てくる織姫と彦星が見えます。七夕のお話を知っていますか？ 熱心な機織り（はたおり）の織姫とまじめに牛の世話をする彦星が恋に落ち夫婦となりましたが、仕事をさぼるようになり、神様が怒って2人を天の川をはさんで引き離し、年に1度、七夕の日に会えることになったというお話です。織姫に当たる星はベガと言い、青白く光り、彦星に当たる星はアルタイルと言い、白色に光っています。ベガとアルタイルの間には、天の川が存在し、夏の夜空に輝いています。（2年 小林 風花）



（イラスト／小林風花）

イベント
7月27日（月）17:00～19:30 コープ新多間店「小型望遠鏡製作と星の観察会」※要事前申込
7月29日（水）17:00～19:30 西区役所玉津支所「小型望遠鏡製作」※要事前申込 ※星の観察会はありません
【問い合わせ・申込】 コープこうべ第5地区本部 TEL.078-704-5701
詳細は コープこうべ広報誌「きょうどう」にも掲載されます



▲保健師の安本さん

「最近疲れやすい」「外出する機会が減った」「食欲が落ちた」と感じることはありますか。こうした変化は、加齢に伴う心身の衰えである「フレイル」のサインかもしれません。フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間にある状態のことです。早めに気づき、対策をしていくことが大切です。

予防のために大切なのは、「運動」「栄養」「社会参加」の3つです。散歩や体操など、気軽にできる活動から始めてみましょう。当法人では、地域住民の皆さまを対象に、毎月第1・3木曜日に無料体操教室を開催しています。どなたでもお気軽にご参加ください。

編集室 お役立ち情報

フレイル予防で健康的な毎日を

みなと元町

垂水商店街の中にある流泉書房(垂水区陸ノ町)では、9月から始まる中学生の部活動「コベカツ」として「流泉書房図書部」の活動がスタートする。

KOBE◆KATSUクラブ紹介②

流泉書房(垂水区陸ノ町)

流泉書房 図書部

流泉書房は8年前に須磨バティオから現在の垂水商店街に移転してきて以来、町の本屋さんとして地域の人が集まる地域密着型の書店となっている。店主の大橋崇博さんは、司書をしている知人からの勧めもあり、書店の営業から得た知識、情報、そして店舗を利用した「流泉書房図書部」を開くことを決めた。

目的は本を読むだけでなく、本が出来るまでの過程や、本が書店に並ぶまでのどのような人が関わり、どんな仕事があるかを中学生に知ってもらうこと。本自体に興味を持ち、将来の選択肢として出版業界に興味を持ってくれる子どもが育てばという想いがある。予定されている図書部の活動

私たちの町の作



地元作家のコーナー

動内容としては、まず実際の店舗の書棚の一部を部員に運営してもらおう。書棚にどんな本を並べ、本の良さをどうアピールして、ポップをどう書くかをすべて考える。例えば、あまり有名ではないけれど、自分がとても気に入っている本を置いたり、一つのテーマに沿った本を集めるのも良い。どうすれば本を手にとってもらえるかを自分の力で考え、

また、商店街に立地していることから、商店街のお祭りや行事にも参加し、町の人々と交流したり、印刷会社、出版社に勤める人から仕事について聞く機会も設ける予定。灘区のコベカツクラブ「ほんカツ」と合同で発表の場を用

意し、本を通じた中学生同士の交流を深める計画もある。中学生たちには、移動前から流泉書房の恒例イベント「こどもがこどもに読み聞かせ」のサポートも行ってもらおう。このイベントの始まりは、従業員が読み聞かせの企画を考えていた時に、従業員の息子が「自分の方がうまく読める」と自ら行ったのがきっかけ。これまでの開催回数は350回を超えている。子どもたちは自分が友だちに読んであげたい本を持ち寄り、順番に前に出て読み聞かせを行う。取材日の最年少は2歳のいとちゃん。まだ文字は読めないが、母親に家でも何度か絵本を読んでもらい、どんなことが書いてあるのか覚えてきた。すべての子どもが読み終わると、商店街のゴミ拾いへ。商店街の人々とも交流しながら楽しそうにゴミを集めていた。

クリニック直結
2026年8月
サービス付高齢者向け住宅
サニーピア ドゥーエ
無料内覧会
7/24(金) 13:00~16:00
25(土) 13:00~16:00
メリケンパーク近く
家具家電付き
即入居可能
https://www.sunny-pier.or.jp
中央区波止場町3-12(ホテルオークラ神戸向かい)
サニーピア 医療保健協会 TEL.078-331-8637



こどもがこどもに読み聞かせ



ゴミ拾い

「コベカツ活動予定日」
週2回
月曜 午後4時半~5時半
金曜 午後5時~6時15分
TEL 705・0911

大橋さんは「読み聞かせは、はじめは恥ずかしそうに小さい声で読んでいた子どもも、回を重ねるごとに上手になります。読む姿勢、聞く姿勢も自然と学びます。その成長は著しいんです」と語った。

今回の講師は嵯峨御流いけばな正教授の笹川文甫さん。「花育」では、身近な花や緑に親しむ体験を通して、子どもの豊かな心を育むことを目指している。花に触れ、その香りや色、感触に癒されて、五感(嗅覚・視覚・触覚・聴覚・味覚)を最大限に引き出し、心を育てる。笹川さんは、子どもたちが上手に生け花をできるかという技術面よりも、想像力や感性を高めることを大切にしていると話す。

生け花に先だって、エプロンシアターが行われた。はらべこあおむしのエプロンシアターに子どもたちは夢中。笹川さんは「みんなも好き嫌いなく、たくさん食べて大きくなってね」と呼びかけた。続いて季節の花を使った生け花。当日は紫陽花、ラベンダー、かすみ草、アルストロメリア、ルドベキアが用意さ

6月9日(火)北須磨文化センター(須磨区中落合)で「親子の学び教室「花育」5感で楽しむ生け花」が開催された。「親子の学び教室」は幼児(概ね1歳~3歳)とその保護者を対象に市内各区で毎回異なるテーマで年間6、7回開催されている。

今村明ちゃん(2歳・中落合)は、ハサミが気に入ったようで、切ることに夢中になっていた。母親は「お家では年長のお姉ちゃんになかなかハサミを貸してもらえないので、今日は楽しくてしようがないみたいですよ」と話した。垂水区星陵台から参加の山口あきこちゃん(2歳)の母親は「前回の花育に参加してとても良かったので、今日も参加しました。お家ではなかなかできないし、お花を持って帰ってからも楽しめることがうれしいです」と話した。生け終わった花は、折り紙の傘やハートで飾りつけた。植山龍志朗ちゃん(3歳・中落合)は祖母と参加。楽しそうに飾り付けを行う孫を、祖母は笑顔で見守っていた。最後は、各々が好きな色紙の敷物を選びテーブルに飾った。笹川さんは「今日持って帰ったお花は、ドライフラワーにして枕元に置いてみて下さい。枯れるところまでお話しすることで命の大切さを学んでもらいたい」と締め括った。参加者は満足げな表情で会場を後にした。



母は笑顔で見守っていた。最後は、各々が好きな色紙の敷物を選びテーブルに飾った。笹川さんは「今日持って帰ったお花は、ドライフラワーにして枕元に置いてみて下さい。枯れるところまでお話しすることで命の大切さを学んでもらいたい」と締め括った。参加者は満足げな表情で会場を後にした。

歯科●矯正歯科●小児歯科●口腔外科
名谷ステーションデンタル
歯科CT完備
インプラント 16万5000円~
ホワイトニング 1万6500円
オーラルクロマによる
口臭検査 1,000円
インターネット予約可
https://haisha-yoyaku.jp/ 名谷ステーションデンタル
診療時間 月・火・水・金/午前9:00~午後8:00
木・土/午前9:00~午後6:00
日・祝/午前10:00~午後6:00
ご予約電話番号 0120-889-814
院長 長田高校~阪大歯学部卒
京大院修了
新原秀人

ビバ! 川柳28周年記念 **紙上句会開催**
感じたことを五七五にしてみると、すぐに一句出来上がり。個性の光る作品を待っています。ハガキの裏、またはEメールで未発表の自作品3句以内(兼題「数える」)、必ず作品の横に、住所、氏名を明記して下記までお送り下さい。
兼題「数える」 7月25日(土) 締切必着
〒654-0154 須磨区中落合2・2・5 名谷センタービル5階 ビバ!ニュータウン編集室「川柳係」
Eメール info@vivanewtown.com



13

ジャンリュック動物病院
Jean-Luc Animal Clinic

	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 10:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	休
PM 16:00~18:30	休	休	○	○	○	○	○	休

※犬のしつけ教室 定期開催
西区狩場台3-9-15 かりばプラザバス停横
かりばプラザ駐車場利用可
<https://jlac.jp> ☎078-991-0211

14

七五三 前撮り キャンペーン 9/15 (火)まで

基本料 0円

基本料
・撮影料
・衣装レンタル
・着付け
・ヘアセット

七五三→0円
成人式→半額
※写真代別途要
※完全予約制

STUDIO OHNO
by 大野写真室

西神店 / 西区文化センター 5F
☎992-4568
名谷店 / 名谷センタービル 7F
☎792-2868 大野写真室 検索

15

生活習慣病、ウイルス性肝炎・胆のう・
膵臓疾患をはじめとする消化器疾患まで

内科・消化器内科・循環器内科・小児科

医療法人社団
熊谷内科医院

院長 熊谷 利幸
副院長 熊谷 健

○総合内科・消化器内科・内視鏡専門医 / 指導医、
肝臓専門医 / 医学博士
○京都大学医学部附属病院、赤十字病院、
西神戸医療センターでの勤務歴あり

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	●	●	○	○	○	○
検査 13:00~16:00	○	○	○	○	○	○
午後診 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○

●診療 ○予約検査のみ

◇休日 / 水曜・日曜・祝日
◇同日の鎮静での胃・大腸内視鏡検査対応

西神中央駅から徒歩10分 P 6台あり
西区梶台3丁目26-2 ☎991-7115

16

《内科 / 糖尿病内科》
医療法人社団 葦会
西神すみれクリニック

発熱・かぜ・高血圧・脂質異常症など「内科疾患全般」に幅広く対応します。生活習慣病予防にも力を入れており、日常生活に寄り添った丁寧な診療を心がけています。また専門の「糖尿病内科」では、フリースタイルリブレを含む自己血糖測定器の指導・管理、外来でのインスリン導入・GLP-1 製剤導入にも取り組んでいます。体調の変化や健康に関するご相談もお受けしますので、どうぞお気軽にご来院ください。

院長 切切 佳代 院長

当院の強み① 迅速検査 (HbA1c, 血糖)
指先または耳たぶの少量の血液で測定できます。短時間で結果がわかるので、受診当日に治療方針の相談が可能です。

当院の強み② 単純CT検査 (自費健診も承り可)
結果は関連医療機関にも読影を依頼し、数日でご説明できます。また検査当日にデータをCD-Rでお渡し可能です。(有料)
※保険適用の場合は、当院医師の診察と判断、または他院からの紹介状等が必要になります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
13:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○	○

《休診》火・日・祝・木午後・土午後
※診療は予約制ではありません。
受付は診療開始時間の15分前からとなります。

〒651-2273 西区梶台5丁目5番地2
西神中央駅より徒歩3分 コ・ス・パ1F
TEL.078-920-9200
<https://www.ishida-cl.com>

11

ガス機器 修理・メンテナンス リフォーム

受付時間 平日: 9:00~18:00 / 土日祝 9:00~17:00
TEL: 0120-20-3881

シメスプラス

暮らしのお困りごと、
なんでもお任せください!

LINE
お気軽にご相談ください!

シメスプラスかりば店
神戸市西区狩場台3-9-9
定休日: 日曜・祝日
店頭受付: 10:00~17:00

シメスプラス舞子店
神戸市垂水区舞子台7-2-12
定休日: なし
店頭受付: 10:00~17:00

シメスプラス本社
神戸市西区森友4-30
定休日: 土曜・日曜・祝日
店頭受付: 10:00~17:00

12

泌尿器科 腎臓内科

いしだクリニック

院長 石田 敏郎 医学博士
泌尿器科専門医 腎臓専門医

Magnetic pulses penetrate into muscle layers
当院では兵庫県の泌尿器科クリニックで初めて

スターフォーマー
(尿失禁治療のトレーニングを導入!)

頻尿、尿もれでお困りの方はぜひご相談ください。
現在、導入キャンペーン価格で治療可能です。
詳しくは当院ホームページをご覧ください!

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
16:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※土曜は午前9時より午後2時まで
※木曜日は全日休診となっています。
※4月から院長と常勤医師の2人体制で診察しております

※往診いたします
夏期休診日
8/6(木)~13(木)

〒651-2273 西区梶台5丁目5番地2
西神中央駅より徒歩3分 コ・ス・パ1F
TEL.078-920-9200
<https://www.ishida-cl.com>

1

小児科・整形外科
外科・循環器

浅野医院

担当医師 浅野 孝治・浅野 環

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	×
PM 4:00~7:00	○	×	○	×	○	×	×	×

※小児科はPM 6:00まで

◆小児科予約制あり◆
(予防接種・乳児検診・健康相談)
小児科予約専用アドレス
<http://www.asanoin.com>

西区竹の台2-19-2
☎992-0320

2

弁護士法人こうのとり

西神中央 法律事務所

女性の離婚 男性の離婚 西武文化センタービル 5F
高齢者問題 空き家空き地問題

問題解決への迅速な対応と
安心のサポート!

相続・離婚・交通事故等の
身近な事件から中小企業
サポートまで幅広く対応!
お気軽にお問い合わせください!

「あなたの身近なお悩み」特設ページもご覧ください

☎078-995-8570
〒651-2273 神戸市西区梶台 5-6-1
(受付) 平日 9:00~17:00
<https://seishinchuo-lawoffice.com>

3

鍼灸マッサージ等で心身のメンテナンスを
わきおか鍼灸治療院

受付 10~19時 完全予約制 不定休・有
施術料金(税込) 60分 ¥6,000 90分 ¥9,000
神戸市発の
施術割引券が
使えます

〒651-2277 西区美賀多 5-5-1 (美賀多小学校北)
吉に近くより 行こうはりきゅう
☎090-9274-1589

4

内科・循環器内科・呼吸器内科
医療法人社団

三宅内科医院

理事長/三宅 仁(しのぶ)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前診 AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	×
午後診 PM 3:30~4:00	○	○	○	○	○	○	○	×
午後診 PM 4:00~6:30	○	○	○	○	○	○	○	×

TEL.945-6792 WEB予約可 三宅内科医院
〒651-2235 神戸市西区梶谷町長谷214-2

5

カイロプラクティック
整体院 西神中央

◆予約制◆
☎939-2412
施術料金 5,000円/50分 他

骨盤矯正、腰痛、妊活...
お悩みの事
お気軽に
お電話下さい

営業時間 10:00am~8:00pm
西区梶野台 3-14-9 (かすがプラザより徒歩5分)
詳しくはホームページ <https://chiromiyako.jimdofree.com>

6

ゆたかこども
クリニック

<http://www.yutakakodomo.com/>

診療科目:小児科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	×
15:00~16:00	○	○	○	○	○	○	○	×
16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	×

院長 中村 豊
要予約
♡予防接種・乳児検診
☆アレルギー専門外来

電話予約受付時間 午前 8:00~11:00 午後 15:30~18:00

〒651-2273
神戸市西区梶台5丁目6-3
神戸西神オリエンタルホテル2F
☎(078)990-5455

自動応答電話予約番号 (078)996-8117
ネット <https://ssc.doctorcube.com/yutakakodomo/>

休診 8月13~16 / 21~25 ※学会出席
(木)(日)(金)(火)

7

産科・産後ケア・婦人科・不妊治療・小児科

久保みずきレディースクリニック

菅原記念診療所 理事長 石井 彩子
院長 石原 尚徳

西区美賀多3-13-8
病児保育室「くれよん」
☎961-3333

婦人科・不妊治療

久保みずきレディースクリニック

明石診療所
院長 水木 次郎
明石市本町2-1-15
☎913-9811

婦人科・女性診療科

泉レディースクリニック

院長 松尾 泉
須磨区中落合3-1-10
LUCCA名谷3F
☎798-0510

母と子とすべての
女性のために。

8

1年後の
健康も、美しさも。

旧中村医院 院長中村宏臣監修

水素吸入・波動・オルゴール等
健康づくりから美容ケア
健康寿命を見据えたケアを
お子様から大人までお手伝いいたします

シエラ・ゲイツ、88ミネラル・SOD・十全健腸菌など健康維持に役立つサプリメントも取り扱っております

神戸市西区梶台5丁目6-3 神戸西神オリエンタルホテル5F
☎078-965-6115 10:00~17:00 土曜・日曜・祝日

RESONANCE
Therapy For Your Health
-レゾナンス-

ご予約につき
継続中!!!
初回キャンペーン実施中!!
30分 ¥5500 → ¥1100
※別途カニューレ代¥550

西神ニュータウン

Seishin New Town

文化施設・医療機関・公園が充実。
駅周辺へ、または平野町、梶谷町の田園・自然の中へ
おでかけの楽しみもたくさん!

西に平野が開けた高台にあるため
夕暮れの空が広くうつろいやすいまちです。

9

17階 鉄板焼「五條坂」
GOJOZAKA

日本代表する上級の
肉が味わえる格調として
当店が掲載されました!!

お持ち帰り
できます

17階 日本料理「桃山」
MOMOYAMA

個室あり

お祝い特別! 黒毛和牛ローストビーフ登場!!
8/13(木)~16(日) ご予約受付中

ランチビュッフェは土・日・祝も
平日と同じ3,380円!
(※8/13~8/16は特別価格)

毎日何かがお楽しみ! ホームページで
カレンダーのチェックを!

1階 ビューフェレストラン
山崎 峯野
SAGANO

ホテル1階ロビーでサマーシェ開催! 8月8日(土)~16日(日)

神戸西神オリエンタルホテル

〒651-2273 西区梶台5 6-3 TEL.078-992-8111(代表)

10

介護についてのご相談は

株式会社 ユイックス

地域のみなさまとともに

西神中央デイサービス
西神中央グループホーム
西神中央えがおの窓口

尊厳をそごなわない優しい介護を目指しています

☎078-993-6661(代)

西神中央駅前
神戸市西区
竹の台6丁目4-2

西神センタービル
由井クリニック
(株)ユイックス
センターブリッジ

神戸西神
オリエンタルホテル
西神中央
エキナ
バス
センター

外科 整形外科 リハビリテーション科
医療法人社団 愛永会

由井クリニック

理学療法士による運動器リハビリ・
訪問リハビリ 実施中!

CT検査即時可能

肺炎球菌ワクチン 带状疱疹ワクチン
予防接種 (50歳以上)

動脈硬化測定装置 骨粗鬆症診断
神戸市認知症診断

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前診 9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	×
午後診 16:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	×

◆初診受付: 午前は12:30まで、午後は19:30まで◆

西神中央駅前・西神センタービル3階
TEL.078(991)5858
西区梶台5丁目10-2 由井クリニック

院長の岡村喬之さんは消化器内視鏡専門医であり、日本消化器病学会消化器病専門医。食道・胃・十二指腸・大腸・肝臓・胆嚢・膵臓などの病気に関して、専門的な診療を行う。同じく医師であり妻の岡村英利奈さんは糖尿病専門医であり、高



おかむらクリニック

内科・消化器
okamura clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	○	／	○	△
13:30-15:00	●	●	●	／	●	▲
15:00-18:00	○	○	○	／	○	／

※休診：木・日曜・祝日
※受付は診療時間の15分前まで
△ 9:00-13:00
● 13:30-15:00 内視鏡検査(予約制)
▲ 13:30-14:00 内視鏡検査(予約制)



2024年5月開院のおかむらクリニックでは、発熱・咳・頭痛などの一般症状から各種ワクチン接種、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病治療、高度な内視鏡(胃力メラ・大腸力メラ)検査まで幅広い診療を受けられる。

「体調に不安があればなんでもご相談ください。日ごろの健康状態としっかり向き合っていたら、診察します」と笑顔を見せた。

田んぼは数カ月前から管理員の高橋さんを中心に、整備を行ってきた。今年の2月には生徒たちも土を袋に詰めて運ぶ作業を行った。授業でも米作りについて調べて発表すること、田植えの知識を増やしていく中、どんなお米の生産者になりたいかなど、目標の意識づけも行った。

田植えが終わると、カブトエビを田んぼに放流。カブトエビは雑草を取る働きをし、「田んぼの草とり虫」とも呼ばれている。その後、クラス被書にあらわすようにテープを張り巡らして終了した。

多くの生徒たちが「また、やりたい」と笑顔を見せていた。芝さんは「思ってたより、土が柔らかかった。苗を第一関節までしっかり入れたらうまくいった」と話した。5年1組担任の高橋教諭は「子どもたちは田んぼの感触、肥料の匂いなど実体験を通して、一つひとつ学んでいっている。今日感じたこと、さらに知りたいと思ったことを記録して残していきたいと思いたす」と語った。サポートした神戸学院大学の田中龍磨さん(4年)は「子どもたちが素直に楽しんでくれてよかった。自分の小学校の時の思い出を出した」と話した。

総務学習指導担当の渡瀬教諭は「6年生が作った力カシを受け継いだので、設置する予定です。校内に田んぼミュージウムも作っています。保護者や地域の人が田んぼを通じて繋がれ、田んぼのバトンが繋げられればいいです」と語った。

当日の進行役は、神戸市消防局長田沼消防防災課係長の木ノ下晃さん。南海トラフ地震が今後30年以内に60〜90%程度以上の確率で発生するリスクがあることを説明し

た後、ゲームのルールを解説。ゲームには、旅行中に初めて訪れた土地勘のない町での被災を想定した「初めての町」、瀬戸内海に面した美しい浜辺の町で、南海トラフ地震の発生を想定した「海辺の町」、海から遠く離れた内陸の町で巨大地震発生を想定した「内陸の町」の3つの設定が用意されている。今回は「海辺の町」を実施。

設定は「南海トラフ地震発生15分後。消防・救急はまだ到着していない。津波到達予想は80分。避難時間20分を確保すると、活動可能時間は45分」。参加者は与えられた課題について振り分けられた28枚のカードの情報を手掛かりに、4枚の指示書を作成させていく。ストップウォッチの絵のカードを引いた人が全体の時間管理を行う。各グループは配られた地図で、町の位置関係と被害状況を把握していく。引いたカードをほかの参加者に見せるのは禁止で、情報は口頭で共有していく。暗号カードには暗号を解くと

内科の一般症状診療から内視鏡検査まで

編集室のお役立ち情報

西神中央

神戸西神オリエンタルホテル3階
078-992-0123
西区糺台5-6-3 駅から徒歩1分
夏期休診 8/11(火)~16(日)

「神戸・田んぼ応援団」は小学校のビオトープなどを活用し、有機農業による稲作を児童が体験するサポートを行っている。



神戸・田んぼ応援団による 南落合小学校 (須磨区南落合)

稲作体験

同団体は、田んぼの整地から実食に至るまでを総合学習で一貫して行うことで、普段食べているお米がどのようにして作られるのか、農業の大変さや楽しさ、お米の大切さを知ってもらおうと、目標として活動している。西区の井吹東小学校から始まり、昨年は垂水区の千鳥が丘小学校で開催。活動5年目の今年は新たに南落合小学校(須磨区南落合)で行われている。

5年生44人が1年間を通して社会科で米作りがさかな地域を学んだ。川津教授とゼミ生が生徒たちに農家の高齢化や、温暖化に伴う品質の低下など農業を取り巻く諸問題を説明。「農家

田植えを始める前には、神戸学院大学現代社会学部の菊川准教授とゼミ生が生徒たちに農家の高齢化や、温暖化に伴う品質の低下など農業を取り巻く諸問題を説明。「農家

田植えを始める前には、神戸学院大学現代社会学部の菊川准教授とゼミ生が生徒たちに農家の高齢化や、温暖化に伴う品質の低下など農業を取り巻く諸問題を説明。「農家

田植えを始める前には、神戸学院大学現代社会学部の菊川准教授とゼミ生が生徒たちに農家の高齢化や、温暖化に伴う品質の低下など農業を取り巻く諸問題を説明。「農家

田植えを始める前には、神戸学院大学現代社会学部の菊川准教授とゼミ生が生徒たちに農家の高齢化や、温暖化に伴う品質の低下など農業を取り巻く諸問題を説明。「農家



大学生たちが田植えの方法を指導

災害ボランティア講座 防災カードゲーム「ダイレクトロード」で 災害対応を学ぶ

長田区役所(長田区北町)



同じことを100回聞かれても笑顔でお答えします！

個別レッスン
好きな日時に
ご予約ください

1時間あたり
650円以下
24時間コース/月の
1時間あたりのレッスン料

あったか
パソコン教室ひだまり
神戸名谷教室

2026年
1月
OPEN!

スマホの使い方から
Word, Excelの資格取得まで！

- ・電源の入れ方も分からない。
- ・基礎も習いたいけど、とりあえずこれがやりたい！
- ・自治会の書類作成などお仕事の持ち込み可。一緒に作りましょう！

お問い合わせ ☎ 078-798-5920

須磨区電が台5丁目16名谷南会館1F
(地下鉄名谷駅より市バス73・74系統
約5分「名谷南センター前」下車 徒歩2分)

チラシ折込
おまかせ下さい

ニュータウン全域に配布している、ビバ！ニュータウンの配布員が本紙と一緒に、チラシを戸別配布します。(希望地区のみ可) 発行日は、毎月第2水曜と第4水曜です。詳しくは、お電話でお問い合わせ下さい。

NPO法人 ビバ・ニュータウン編集室
※配布員の募集ではありません。 TEL.798-5906

防災カードゲーム「ダイレクトロード」の詳細はコチラ



災害ボランティア
問い合わせは
コチラ



コンサート

★こどもコンサート2026「ボクのワタシのおんがく日記」のしり夏やすみ」

内容/出演は神戸市室内管弦楽団・神戸市混声合唱団。演奏中の入退場自由。0歳から入場できる。

日時/7月18日(土)午後2時開演(開演は1時15分)※休日の1時間
会場/神戸文化ホール 大ホール(中央区橋町4・2・2)
曲目/○井上武作曲「海」○服部公一作曲「アイスクリームの歌」ほか
入場券/全席指定(一般2千円・小学生以下500円・3歳以下はひき上しに限り無料)
購入/神戸文化ホールプレイガイド TEL351・3349(午前10時午後5時※月休)○神戸文化ホールオンラインチケット(下の2次元バーコードより)

相談

★「いちかん・まちの保健室」こころと身体の看護相談
内容/こころの悩みを抱えている人、その家族を対象にした看護相談。メンタルヘルスを

講座

★西神ニュータウン研究会第260回例会「変わる神戸 西神中央、名谷などの駅周辺の最新の動き」
内容/西神中央駅・名谷駅・垂水駅・神鉄沿線など、まちの顔である駅のリノベーションが進んでいる。そのねらいについて市の担当者から話を聞く。

公募

★第53回明石市文芸祭作品募集
内容/一般(高校生以上)7部門(俳句・川柳・短歌・詩・随筆・小説・児童文学)、ジュニア3部門(俳句・川柳・短歌)で文芸作品を募集。未発表・オリジナルの作品であれば、テーマは自由。全国から応募可能。専門家による審査を経て入賞者を決定する。期間/募集は9月1日(火)応募料/ひとりにつき500円(中学生以下は無料)応募方法/詳細はWEBで確認(下の2次元バーコードより)

地下鉄沿線 イベント

リファレ横尾 741-8814 妙法寺
おとりせグルメプレゼント!(7月は「佐藤養助 稲庭うどん 550g」)平日の対象食料品店舗での買上レシート(金額不問)に必要事項を記入し、応募箱(1Fインフォメーション前)に投入。抽選で賞品プレゼント。

須磨パティオ 793-1740 名谷
7/25(土) 売るのも買うのも子どもだけ キッズフリマ
[健康館3Fパティオホール] (第1部) 11:00~12:00 (第2部) 14:30~15:30 出店希望者(小学3~6年生)の申込締切は7月12日(日)。入場は小学生限定。詳細はWEB▶

キャンパススクエア 793-6601 学園都市
7/8(水)・22(水) 神戸ウエストメンバースカードポイント5倍デー
セリオ 992-6200 西神南
7/19(日)カブトムシを探そう! 11:00~13:00・15:00~16:00 [センターコート] (10:00~先着順で整理券配布) 定員各回25人。対象3歳~小学生。要保護者同伴。テントの中で探し、オスメス1匹ずつ持ち帰れる。当日の専門店買上レシート1,000円(税込・合算不可)で1人参加可。

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

7/25(土) 売るのも買うのも子どもだけ キッズフリマ
[健康館3Fパティオホール] (第1部) 11:00~12:00 (第2部) 14:30~15:30 出店希望者(小学3~6年生)の申込締切は7月12日(日)。入場は小学生限定。詳細はWEB▶

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

ブレンティ 992-0001 西神中央
7/22(水)・23(木) 16:00~20:30 第33回ブレンティ夏まつり
[ブレンティ広場] 16:00~屋台 18:10~盆踊り

リニューアル2周年記念 玉津のつどい場 たまろっと(西区玉津町) たまろっとフェスタ2026

6月14日(日) 西区玉津庁舎(西区玉津町)で、玉津のつどい場 たまろっとリニューアル2周年記念イベント「たまろっとフェスタ2026」が行われ、約2500人が訪れた。(主催/玉津のつどい場 たまろっと)



アロマポット作り



地震体験車・ゆれるん

1階の西区の食・野菜コーナーでは、ふれあい喫茶が開かれた。西区産の野菜や国産小麦、自家製酵母を使ったお弁当やパンが販売され、買い求める人の列ができていた。キッズコーナーでは魚つりゲームやワークショップが開かれた。(神戸市助産師会西区会)のブースでは赤ちゃん

の抱っことおんぶ体験が行われた。リアルな赤ちゃんの形を使い正しい抱っことおんぶの方法を説明。子どもはこわね、大人は懐かしそうに赤ちゃんの形を抱っこしながら、正しい方法を学んだ。赤ちゃんのお尻は大人のヘソより高く、膝はお尻より高く開脚させてびつたり密着すると、抱く側の腰への負担が減らせたり、赤ちゃんの健全な股関節の発育につながると解説があった。

屋外には、はたらく車コーナーが設けられた。「地震体験車・ゆれるん」では震度6強の揺れを体験できた。「神戸西警察署・機動隊」からはパトカー、白バイに加え、兵庫県下で1台しかない高性能救助車「ウニモグ」が登場し、丸2年を迎えた玉津庁舎(旧西区役所)。2周年を記念して地域や人の魅力を再発見できるイベントが開催された。

は染物のほかに肥料としても再利用できるという。このワークショップでは、整腸作用のある植物・オオバクの残りを活用した。あらかじめ白く残したい部分を輪ゴムで縛った後に、オオバクを煮た液に入れると鮮やかな黄色に染まった。親子で参加した紅葉梨乃さん(5歳)は初めて「染物体験だ」と話し、「楽しかった」と笑顔を見せた。

4階のたまろっとホールではカリンパの演奏やダンス、手話パフォーマンなどのステージが行われ、来場者を楽しませた。ミーティングルームではベビーマッサージ教室(ハート・エッセンス)によるワークショップが人気を集めていた。講師は保育士の島野るみさん。初めての子育ての際、保育士だから大丈夫と思っていたのに、夜泣きでなかなか寝かしつけができず悩まされた。そんな時にベビーマッサージに助けられた経験から「触れる

和の手はじまり講座」須磨区文化センター(須磨区中島町)6月9日(火)須磨区文化センター(須磨区中島町)で、須磨区あじさい講座「季節と手でわたしたちを整える 和の手はじまり講座」が行われた。(主催/一般社団法人神戸市婦人団体協議会)

講師はセラピストのへくるくるゆるり主宰・服部伸子さん。暦や季節のリズムを知り、自然を感じながら生活に取り入れることで、体のリズムを整える方法を伝えている。取材日の6月は暦の上で陰陽が切り替わる季節の変わり目で、梅雨のみずみずしさと夏の力強いエネルギーが交差する時期。6月5日頃から二十四節気の「芒種(ぼうしゅ。稲などの穀物の種を蒔く時期のこと)」に入る。梅雨に入ると湿度が上がると、体には湿気が溜まりやすくなる。この時期の体は、外気の高い湿度によって水分代謝が滞りやすくなるため、重だるい、頭が重

い、むくむ、胃腸の調子がすぐりしないといった症状が出やすくなる。乱れがちな自律神経を整えるために、汗や排せつで余分な水分を外へ出し、滞った巡りをスムーズにすることが心地よく過ごす鍵となるという。体内の余分な熱を冷まし、水分を排出してくれるのにオスメの食材はきゅうり、冬瓜などの瓜類。また、梅やうづきょうはクエン酸が疲労を回復し、殺菌作用で梅雨時の胃腸を守ると話がいった。

次に手を使い、体の感覚を取り戻すセルフケアについて。忙しい日常や季節の揺らぎで外に向きがちな意識を、優しく自分の内側へと戻していく。がんばってほぐそうとするのではなく、自分の感覚をたねいに味わうことから始めていく。むくみが溜まりやすい足元には、足首とふくらはぎを解放するためのセルフケアが効果的。手のひら全体で包み込むように触れ、内側からじわっと温まるのを待った後に足首を優しく揺らすことで、滞った水の巡りを上へと還していくことができる。

セラピストとしてさまざまな体に触れる服部伸子さんは、その人の生活スタイル、仕事などを指先から感じ取ることができるといい、これを「体を読む」と呼んでいると話した。「まずは自分の手で優しく自分に触れながら、自分で自分

を感じる」ことが大切だと話した。感情を豊かに、心地よく生きるヒントは手の柔軟性から始まります。毎日、一生懸命動いてくれるあなたの手は、触れる心地よさを思い出すことで、眠っていた豊かな感性が目覚め始めます」と語った。技法を伝えるための実践講座やジュニアセラピスト体験の活動にも今後、力を入れていきたいと話した。「ニューエルダー(50代以降)の方々が持つ経験や生活の知恵を言葉にして子や孫に伝える手段として、講座を活用してもらえたらうれしいです。生き心地の良い環境を自分で整えていく方法をたくさんの人に知ってもらえるような活動をしていきたいです」とほほ笑んだ。

「今後の予定」(須磨区文化センター)日時/7月21日(火)午後1時5分※8月以降は第2火曜日参加費/1500円連絡先/TEL735・7377

「北須磨文化センター」日時/7月14日(火)午前10時半5分参加費/無料(0・2歳児の母親対象)連絡先/TEL791・0840

「須磨区文化センター」日時/7月21日(火)午後1時5分参加費/1500円連絡先/TEL735・7377

「北須磨文化センター」日時/7月14日(火)午前10時半5分参加費/無料(0・2歳児の母親対象)連絡先/TEL791・0840

「須磨区文化センター」日時/7月21日(火)午後1時5分参加費/1500円連絡先/TEL735・7377

「北須磨文化センター」日時/7月14日(火)午前10時半5分参加費/無料(0・2歳児の母親対象)連絡先/TEL791・0840



服部伸子さん

お店・教室の宣伝 求人にも

「みにみにあど」

文字だけの有料広告欄。1回のみの掲載は1行2750円(税込)、2回以上の掲載は1行2200円(税込)〈求人・不動産の情報は2回目以降の割引なし〉で承ります。1行14文字まで。見出しは7文字程度無料。※団体名、個人名は要記載。

教えます 美容・健康
飲食 イベント

教えます

1回のみ1行2750円(税込) 2回以上1行2200円(税込)

〈西神中央の個人塾〉

◆数・英が苦手な中学生が確実に成績UPする
ハイクラス学習塾→



【みにみにあど】【まちかど掲示板】に

2次元バーコードを掲載できます!

◆3行以上のお申し込みから掲載可。
バーコードのサイズは10mm角(4文字×3行分の大きさ)。バーコードが入る
行の文字数は10文字となります。カラー不可。モノクロに限りです。

イベント案内

サークルの
仲間募集など

(非営利の
内容)

まちかど掲示板

文字だけの有料広告欄。1行550円(税込)。非営利的な内容に限り利用可。1行14文字、見出し(7文字程度)は無料。2行1100円(税込)から承ります。※団体名、個人名は要記載。

おしらせ 作品展、コンサートなどの告知に

仲間募集 子育てや趣味のサークル、イベント時の仲間を募る時に

「みにみにあど」

まちかど掲示板

へのお申込みは、

電話・FAXまたはEメールで(必ず住所、電話番号、氏名を明記)
電話 ◆798-5906
FAX ◆798-5907
Eメール ◆
info@vivanewtown.com



モンテッソーリ教育の
きらめき保育園

無料体験保育実施中!

神戸市須磨区中落合3-16-4 TEL. 078-791-1771

市営地下鉄伊川谷駅 地域医療を重点に健康な明日へ

伊川谷駅前ビル

2階 おおしろ内科

☎974-3535 院長 大城 清
診療科目 内科 糖尿病内科

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

2階 川上皮膚科

☎977-0170 院長 川上 尚弘
診療科目 皮膚科 土曜午後診あり

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:15~12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:15~18:30	○	○	○	○	○	○	△

2階 むらかみ心療クリニック

☎974-8355 院長 村上 直也
診療科目 心療内科 神経科

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

1階 さかい整形外科

https://sakaiseikei.com/
☎978-2440 院長 坂井 毅
診療科目 整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科

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



無料
駐車場有



読者投稿コーナー ペットのひろば



“シオン”
6月4日(虫歯の日)
生まれのシオン君
20歳になりました。
家では一日中寝てますが
朝夕のお散歩は元気に
歩いて走ります。
これからの暑い夏
乗り切ろうね。
【西区 ショーンママ】

皆様の投稿お待ちしております!
ペットのひろばのコーナーでは、読者の皆さまからペットのさまざまな情報を募集しています。

郵便/〒654-0154 須磨区中落合2-2-5
名谷センタービル5F
メール/ info@vivanewtown.com
ビバ! ニュータウン編集室「ペットのひろば」係

ビバ! 配布員募集

★横尾4

※月2回、指定日(第2・4水曜日発行)に
ビバ! ニュータウンを配布できる方。

★星陵台1・2・4~6

★舞多間1

※月1回、指定日(第4水曜日発行)に
ビバ! ニュータウンを配布できる方。

応募/まずはご連絡ください。
NPO法人 ビバ・ニュータウン編集室
TEL. 798-5906
〒654-0154 須磨区中落合2-2-5 名谷センタービル5F

求 人 情 報

ポスティングスタッフ募集

募集エリア: 垂水区

チラシを各戸配布して頂くお仕事です

- 週1~2回(約2時間程度)
- 空いた時間にできます
- 反響奨励金制度あります
- シニアの方も活躍中

三日坊主だった運動も
仕事なら続けられる!

まずはお気軽にお電話ください

KANAU不動産 Tel.0120-650-333
垂水区舞子台6-10-12 (担当:塚城)

非常勤看護助手

初心者・未経験者歓迎
資格は必要ありません

業務/各室・看護用品・備品等の清掃・整理整頓
車いす・軽症患者さんの介助等
勤務/月曜日~日曜日(4週8休)※原則土日祝休み
シフト制による週30時間勤務(6時間×5日)
早出 8:00~14:30 ※休憩時間30分
遅出 10:30~17:00

時給/1,330円 賞与/年2回(年間 74,400円)
期間/半年度(4月1日~3月31日)の契約更新
待遇/通勤手当・超過勤務手当、院内保育所有
年次休暇ほか有給休暇・無給休暇制度有
応募/応募書類(履歴書、職務経歴書)を
下記提出先へ送付(メール可)又は持参。
※履歴書に連絡可能なメールアドレスを要記載

問い合わせ/ ☎078-791-0111
〒654-0155 神戸市須磨区西落合3-1-1
独立行政法人 国立病院機構 神戸医療センター
管理課 給与係 職員採用担当
☎412-kanrika@mail.hosp.go.jp

正看護師 パート 募集

時間/午前診 9:00~12:00 車通勤 OK
午後診 16:00~18:30

勤務/週2~4回ほど、午前または午後
休日/水曜・土曜の午後、日曜・祝日
時給/1,840円~(昇給あり)
(年2回賞与・交通費支給)

応募/中・高年の職員が働いている明るい
職場です。まずはお気軽にお電話、
または履歴書郵送ください。

てい小児科 ☎(792)5701
〒654-0151 須磨区北落合3丁目28-3

さまざまな困難を抱える中学生向けの無料学習支援 神戸みらい学習室

教室運営の有償ボランティア募集

みんなと調和できる志のある方
謝礼 5万円程度/月
(日曜+土曜在宅+平日1日在宅、
1日4時間程度)相談に応じます

内容 教室運営・営業有
(LINE・資料作成Word/Excel)

問い合わせ・応募 下記アドレスに面談希望日を記載し、
ご連絡くださいませ。
☎ kobeshishokuinyushi@gmail.com

神戸みらい学習室 神戸みらい学習室 検索

受付・医療事務(正職員)

仕事 外来受付・会計・レセプト業務等
月給 195,000円~215,000円(レセプト手当含)
時間 8:30~19:30(実働8h) ※パート応相談

助産師(正職員)

仕事 病棟助産師業務
月給 275,000円(資格給込/夜勤別途30,000円/回)
時間 8:30~17:00(実働8h) ※パート応相談

看護師(正職員)

仕事 婦人科・産科外来業務
月給 240,000円(資格給込/夜勤別途24,000円/回)
時間 8:15~19:30(実働8h) ※パート応相談

医療法人社団恵友会 〒651-2273 西区美賀多3-13-8
久保みずきレディースクリニック 菅原記念診療所 ☎(961)3333

キッチン・調理補助(パート)

仕事 朝食調理・昼夕食調理補助・配膳等
時給 1,200円 ※時間相談 週2~5日
時間 ① 6:30~15:00 ※①または②
② 16:00~20:00 ※6:30~8:00
時給1,500円

保育士(パート)

仕事 病児保育室での保育
時給 1,400円 週2~3回
時間 ① 7:30~16:00 ※シフト制
② 8:00~17:00 ①②ともに
③ 9:00~18:30 可能な方

正職員は年間240日勤務・病児保育室利用可

応 各部署の採用担当まで
募 お電話下さい