



PICK UP EVENT



いざという時に大切な人の命を守る 救命講習



- 日** 4月①12日(土)②20日(日)③5月9日(金)9時半～12時半
場 ①③東公民館②消防本部
対 市内在住・在勤・在学でおおむね10歳以上の人
先 各20人
内 ①②成人③小児に対する心肺蘇生法やAEDの使用方法などについての講習
手 あり(申 4月①2日(水)②10日(水)③30日(水)まで)
保 ③のみあり(申 5月2日(金)まで)
申 問 4月①7日(月)②15日(火)③5月4日(祝)までに二次元コードまたは救急課(☎73・1944 FAX77・3951)



人生の終わりについて考える 終活大学



- 日** 4月11日(金)13時半～17時
場 ソリオホール
内 終活に関する知識や、シニアライフに起こる不安や悩み
 の解決方法を学ぶほか、映画「おくりびと」の技術監修
 をした納棺師による納棺の儀の実演もあります。
申 問 前日までに(特非)終活サポートセンター
 (☎0120・937・135
 ✉s.s.c.yukinori@gmail.com)

日本文化を楽しむ会「古民家で茶道体験」

- 日** 4月27日(日)13時～15時半
場 歴史民俗資料館 旧和田家住宅
¥ 500円 **先** 20人
対 外国人(日本人も一緒に参加可)
内 日本の伝統文化の茶道を先生が教えます。和菓子とお
 茶を楽しみましょう。外国人向けの解説もあります
申 問 4月3日(木)から(特非)市国際交流協会に電話
 (☎76・5917 FAX76・5918)



健康と美のためのサミット in宝塚



- 日** 4月27日(日)10時～17時
場 アピアホール
内 健康的に暮らすための講演(¥千円)
 健康と美にまつわるマルシェ

開始時間	タイトル(講師)
11時	代謝が上がれば、人生が上がる！ 一汁一菜で叶える簡単代謝アップ術 (管理栄養士 板西 麻依子)
13時	クスリの正しい選択の仕方 (薬剤師 伊庭 聡)
14時10分	メディアが言わないので ドクター児玉がぶっちゃけます！ (医師 児玉 慎一郎)
15時20分	パネルディスカッション

- 申** 二次元コードから
問 FM宝塚835倶楽部の森本さん
 (☎080・8010・7796)

こほまじゅく 阪急沿線観光あるき 小浜宿が丸わかり！ 歴史ウォーキングコース



- 日** 5月30日(金)9時半～13時
場 阪急売布神社駅に集合し、旧和田家住宅、小浜宿資料
 館、毫撰寺などをめぐり、阪急清荒神駅解散
抽 20人
内 戦国時代に毫撰寺の寺内町として栄え、今もその面影
 を残す小浜宿周辺を、宝塚文化財ガイドソサエティと歩
 きます
申 問 代表者の〒住所、名前、年齢、電話番号とメールアド
 レス、参加者全員の名前と年齢を記入し、〒665-8665
 (住所不要)観光にぎわい課「観光あるき」係へ。4月4
 日(金)～5月7日(水)必着。二次元コードからも可
問 同課(☎77・2012 FAX74・9002)
 ※小浜宿については31面もご覧ください。





PICK UP EVENT



申がないものは予約不要

ピックアップイベント

歩こう!食べよう! フレイル予防ランチサロン



- 日** 5月24日(土)10時半~13時半(雨天決行)
- 場** 武庫川河川敷(中央公民館集合)
- ¥** 千円(弁当、コーヒー、焼き菓子代) **先** 30人
- 対** おおむね65歳以上の市民
- 内** 武庫川女子大学によるウォーキング講座と、管理栄養士の河内清美さんによるフレイル予防の講話。県栄養士会監修で宝塚料理店のフレイル予防弁当、食後のコーヒーと焼き菓子付き
- 申 問** 4月1日(火)~5月8日(木)に二次元コードまたは医療助成課(☎77-9103 FAX77-2085)

let's フレイル予防!!



武庫川女子大学
Mokogawa Women's University



※食材の入荷状況により写真と一部異なる場合があります

大人向け定例講座 受講生募集

講座名	曜日・時間	受講料・年間日数
①英会話教室(初級)	水曜 19時~20時半	11,000円 20回
②手話教室(初級)	火曜 13時半~15時	無料 20回
③介護予防のための 体操教室	木曜 19時10分~ 20時25分	無料 17回

※応募が4人以下の場合は開講しない場合があります

※テキスト代や材料費など別途実費あり

- 日** 5月~来年2月
- 場** くらんど人権文化センター **抽** 各10人
- 対** 市内在住・在勤・在学の①②高校生以上、③40歳以上の人
- 申** 同センターで配布する申込書を4月1日(火)~16日(水)に同センターへ持参
- 問** 同センター(☎73-2222 FAX73-2223)



スマホ体験講習会

ソフトバンク株のスマホアドバイザーが、基礎から応用までiPhoneの使い方を解説します。スマホは貸出機を使用。

5月の講習会(各2時間)		
23日(金)	10時	①マップ、カメラの使い方
	14時	②スマホの安全な使い方
30日(金)	10時	③LINE、スマホ決済のやり方
	14時	④災害時の便利な使い方

- 場** 中央公民館
- 抽** 各回20人 **対** 60歳以上の市民
- 手** あり(申4月15日(火)まで)
- 申** はがきまたはファクスで、〒住所、名前、生年月日(同一世帯から複数参加の場合は全員分)、電話番号、希望の講座の番号(複数受講可)を記入し、〒665-8665(住所不要)情報政策課「スマホ講習会係」へ。4月15日(火)必着
- 問** 同課(☎77-2004 FAX77-2150)



3B体操で楽しく健康づくり



3B体操とは、ボール、ベル、ベルターの3つの専用器具を使った健康体操です。本講座ではベルとベルターを使い、筋力づくりと柔軟性を高め、けが予防につながる体操を行います。

- 日** 5月14・28日、6月11・25日10時~11時半(水曜・全4回)
- 場** 中央公民館
- ¥** 2千円 **先** 15人
- 対** おおむね60歳以上の人
- 申 問** 4月25日(金)10時から同館(☎73-6011 FAX73-6012)



ベルターを使った体操

日 日時 場所 料金 抽 定員(抽選) 先 定員(先着) 対 対象者 内 内容 申 申し込み 問 問い合わせ先
保 一時保育 手 手話通訳・要約筆記 S.C. サービスマスター S.S. サービスマスター H.P. ホームページ
は 往 はがき(85円)または往復はがき(170円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入

PICK UP EVENT

春の宝塚植木まつり



春の心地よい風を感じながら、花と緑に囲まれたすてきな時間を過ごしませんか。

日 4月10日(木)～13日(日)10時～17時

(最終日は16時まで)

場 山本新池公園

内 自宅のお庭やベランダなどを彩る季節の花や草木の販売、園芸に関する体験型ワークショップを開催

園芸のプロによる無料園芸相談会

日 4月12日(土)・13日(日)13時～15時

花と植木の競り市

日 4月13日(日)14時～15時

農の魅力創造課

(☎78・6071 FAX77・2133)



市内のお庭巡り 宝塚オープンガーデンフェスタ



市内約70カ所で、個人や団体などが日ごろ丹精を込めて作り上げた庭を公開します。

お庭巡りに役立つガイドマップをあいあいパークや公共施設で配布しています。自宅のお庭づくりの参考にしませんか。

日 4月12日(土)～14日(月)、5月10日(土)～12日(月)

10時～16時

問 あいあいパーク(☎89・5933 FAX82・3571)



ながたに 長谷牡丹園春季開園



日 4月25日(金)～5月中旬(開花状況により変更あり)

9時～17時(入園は16時半まで)

場 長谷牡丹園(長谷字門畑29、無料駐車場あり)

¥ 大人300円、小・中学生100円

(5月5日(祝)は中学生以下無料)

JR武田尾駅から無料で送迎します(要予約)

日 4月29日(祝)、5月2日(金)～5日(祝)

申 詳細は4月上旬に右記二次元コードから



問 北部振興企画課(☎91・1111 FAX91・0851)

開園中は長谷牡丹園(☎91・1616)



手話奉仕員養成講座

	初級コース	中級コース
日	4月22日～9月9日 (火曜・全19回) 9時半～11時半	4月22日～10月21日 (火曜・全24回) 18時半～20時半
場	総合福祉センター	男女共同参画センター
抽	40人	30人
対	市内在住・在勤の 手話初心者	市内在住・在勤で 初級コース受講済みの人

¥テキスト代3300円(購入済みの人は不要)

申 4月1日(火)～15日(火)にファクスまたは障害福祉課窓口

問 同課(☎77・9110 FAX72・8086)



ありがとうございます



PICK UP EVENT



宝塚自然の家イベント



春の野草を知って食べよう!

- 日 4月13日(日)10時半~13時(雨天中止)
- ¥ 1組1800円(昼食付き)
- 先 7組 対 親子
- 内 春の野草を摘みながら学んで、食べてみよう
- 申 二次元コードから

新緑の里山でアートクラフト

- 日 5月10日(土)10時半~13時半(荒天延期)
- ¥ 1500円(作品1点と昼食付き)
- 先 30人
- 対 小学生以上(保護者の同伴必須)
- 内 野菜を触ったり匂ったりして、感じたままにアートで表現しよう。講師は臨床美術士の辻香乃さん
- 申 4月1日(火)から二次元コードから



かぼちゃのクラフト

問 宝塚自然の家(☎91・0303、木~日曜・祝日)

名人に学ぶ たこ 凧を作って凧を揚げる

紙と竹ひごを使ってオリジナルの凧を作り、武庫川で凧揚げしよう。

5月2日(金)~17日(土)は、中央公民館で珍しい凧の展示もしています。

- 日 5月17日(土)10時~正午(雨天中止、小雨決行)
- 場 中央公民館、武庫川河川敷(市役所横)
- ¥ 300円
- 先 20人
- 内 講師は凧の会の花井光雄さん
- 申 問 4月15日(火)10時から同館事業担当(☎69・6831 FAX73・6012)



OSORA de flea market



がい 障碍への理解促進や共生社会の実現を目指し、福祉事業所と一般企業がフリーマーケットを開催。子ども服やペットグッズ、ハンドメイド品などの販売のほか、キッチンカーも出店します。

- 日 4月12日(土)10時~16時
- 場 末広中央公園
- 問 ㈱プラムロックの村田さん(☎87・5257)

おいしい野菜をみんなで収穫! なるなるファーム



野菜の収穫などの農業体験をしませんか。じゃがいもや夏野菜を収穫し、調理してみんなで食べます。

- 日 ①6月1日(日)②8月3日(日)9時~17時
- 場 船坂小学校前交差点横の畑(西宮市)
- ¥ 各回小学生4千円、中学生2千円
- 先 各回20人
- 対 小・中学生
- 申 ①5月30日(金)②8月1日(金)までに二次元コードから
- 問 同ファーム(☎070・3965・4334)



庭木1本から承ります!

広告

お客様との
お約束

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します



広報たからづか
を
ご
覧
の
方
へ

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を ※税込
先着10名様 1,100円



1本からのお庭サービス
ガーデンエクサプレス
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ

営業時間 9:00~17:00
☎0120-61-4128
宝塚店 宝塚市小浜3-14-20 伊丹店 伊丹市車塚1

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載のお問い合わせは、株式会社ウィット(☎072・668・3275)へ。

日 日時 場所 料金(抽選) 先定員(先着) 対象者 内容 申し込み 問い合わせ先
 保一時保育 手話通訳・要約筆記 S.C.サービセンター S.S.サービステーション H.P.ホームページ
 は 往 はがき(85円)または往復はがき(170円)に基本事項(〒住所・名前(ふりがな))を記入