参加 無料

## シニアのための いきがい応援セミナー



いきがい応援プラザでは、体操・趣味・学びなどの様々なセミナーを開催しています。 今秋は住まい・確定申告・就職といった、これからのライフプランを考えるうえで大切 にしたいテーマです。

※各セミナーとも、応募者多数の場合は抽選となります

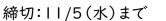


#### 『シニアの住まいを考える』

空き家の諸問題と対策法について 学ぶセミナーです。



14時00分~15時30分





申し込みフォーム

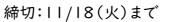


#### 『シニアの就職セミナー』

ハローワークのスタッフが就職活動 のポイントを説明します。

#### 12月11日(木)

|4時00分~|5時30分





申し込みフォーム

対象:概ね55歳以上の市内在住者

定員:20名

場所:まちづくり協働センター (キッピーモール6階)

申し込み:セミナー名・住所・氏名・電話番号・年齢をご記入のうえ、 上記の申し込みフォームまたは窓口、ハガキ、FAXのい

Titlの中し込みフォームまたは念口、ハガヤ、FAAのいずれかで「いきがい応援プラザ〜HOT〜」までお申し込みください

※参加の可否については、開催日の1週間前ごろに文書でお知らせします

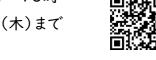


#### 『確定申告スマホ教室』

マイナンバーカードとスマホで確定申告 をする方法を兵庫税務署職員が説明します。

- ①10時15分~11時45分
- ②12時30分~14時
- ③14時30分~16時

締切:11/13(木)まで



対象:概ね55歳以上の市内在住者で、スマホとマイ ナンバーカードをお持ちの方、かつスマホの基本 操作が可能な方

定員:各回20名

場所:まちづくり協働センター(キッピーモール6階)

持ち物:使用しているスマートフォン(マイナンバー

読取可能機種)、マイナンバーカード

申し込み:左記の2次元コードからお申し込みください

※窓口、電話、FAX、ハガキなどでは受付していません ※参加の可否については、メールでお知らせします

発行・編集: いきがい応援プラザ〜HOT〜 OPEN:9:00~16:30

※内容に関しては、兵庫税務署(078-576-5130)へお問合せください



いきがい応援プラザ~HOT~は、シニアの「OOしたい!」を応援しています。 "サークルに参加してみたい" "特技を活かしたい" など、みなさんのご要望を かなえるための窓口としてご活用ください♪

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階 高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776 メール:ikigai ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



ホームページはこちらかり

25高支8-016A4

いきいきと輝く

**第44号** 令和7年10月

55歳以上のための

# ほっとHOT通信



感想をお寄せください

#### 秋を満喫! 行ってみよう 三田のおでかけスポット



星、コスモス、紅葉・・・

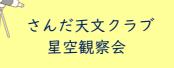
三田の自然に包まれて 秋のひと時を楽しみませんか?

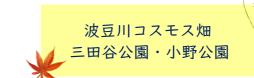
少しずつ暑さも和らぎ、ようやく朝夕の風に涼しさが感じられる季節。澄み渡る空と、徐々に色を染めていく木々の葉たち・・・。自然の美しさをじっくりと味わうのにぴったりの季節になりました。

暑さでお休みモードになっていた身体を動かして、外の澄んだ空気を胸いっぱいに吸い込めば、心も身体もリフレッシュ。秋色に染まっていく景色が、静かに心を満たしてくれるでしょう。

今号では三田の美しい自然を味わえる、秋のおでかけスポットをご紹介します。

ふらりとおでかけしてみると、これまで気がつかなかった思いがけない発見があるもしれません♪





シニアのための いきがい応援セミナー



## 星と人をつなぐ 🏿 「さんだ天文クラブ」

兵庫県立有馬富士公園を拠点に活動する天 文同好会。初心者からベテランまで星と宇宙が 好きなシニアが中心となり、星空観察会や天文 教室などを開催している。また、三田祥雲館高 等学校の科学部・天文班に協力し、学生たちと 共に市内の学生やその家族たちを対象に太陽 観察教室などを実施。

星や宇宙を楽しみ、研究し、人との交流を通じ てその魅力を伝えている。

#### さんだ天文クラブ主催の「星空観察会」へ

真っ赤な夕日が沈み、空が群青色に染まる頃、「三田市有馬富士共生センター」横の大芝生広場に到着。街灯りから 離れた会場は、周囲を遮るものがなく、空を目一杯に見渡すことができる。芝生の上には、メンバーが所有する複数の 望遠鏡が設置され、星を迎える準備が整っていた。

最初に皆既月食の仕組みなどを教えてもらった後、望遠鏡をのぞかせてもらい、ベガやアルタイルなどの季節を代表 する一等星を観察することができた。





芝生の上にはプロジェクターも設置。 懐中電灯で夜空の星を正確に 星図を投影し、メンバーが季節の星 座や12星座について解説。



指し示す。参加者全員が同じ星 を一目で確認できる。

#### 空気の澄んだ秋は 星空がきれいに見える季節

「街灯や看板の灯りの影響で星が見えにくくなることを『光害』と言います。三田には光害の少ない場所がまだ残っ ていて、星が綺麗に見えます」とメンバーの野中さん。「都会から三田に帰ってくると星の数の多さに気づきます」とメ ンバーの和田さんも大きくうなずいた。秋は明るい星が少ないものの、空気が澄んでいるため『秋の四辺形』や『アン ドロメダ銀河』など、肉眼や双眼鏡でも楽しめる星が多いそう。木星や土星は明るいため、肉眼でも見つけやすい天体。 望遠鏡があれば、木星なら「縞模様」、土星なら「環」まではっきり観ることができるそうだ。

星空観察会で夜空に瞬く星を眺めていると、宇宙の広がりが感じられ、人とのつながりや日常がかけがえのないもの に思えた。ほんのひと時、星を眺めるだけでも心癒される時間になるだろう。

#### 星空観察のポイント



光害の少ない静かな場所が理想的。 庭やベランダなどでもOK。無理のな い安全な場所で楽しみましょう。

■ 星座を楽しむなら月のない夜に

月明かりがない夜(特に新月前後) は多くの星が見られ、星座の形が分 かりやすい。

### 星空観察会へ行ってみよう!

さんだ天文クラブは月に1回、三田市有馬富士共生センター横の大芝生 広場での「星空観察会」を予定しています。どなたでも気軽にご参加いた だけます。詳しくは「さんだ天文クラブホームページ」をご覧ください♪



「さんだ天文クラブ」



「イベント申込み

鮮やかな花びらが一面に広がる里山の風景

波豆川コスモス畑



三田市北東部・波豆川の山あいに広がるコスモス畑。秋に なると濃いピンクや淡いピンク、白のコスモスが色鮮やかに風 に揺れ、訪れる人たちの心を優しく包み込む。これらは地元の 人々が種をまき、多くの人に楽しんでもらうおうと、手をかけ守 り続けている。花びらの先に舞う小さな野鳥「ノビタキ」をひと 目観ようと訪れる人も多いという。

子どもの頃を思い出すような懐かしい風景に出合える。 見頃は10月20日頃まで。入場無料。

三田市波豆川1208

・臨時駐車場あり(無料)

·問い合わせ:波豆川農地環境保全会

兵庫幸信 会長 090-3272-2073

#### 並木が織りなす色とりどりの紅葉

フラワータウン南東部にある紅葉の美しい公園。アメリカ フウの並木が大きなグランドの周りを囲み、秋になると葉 が黄、オレンジ、赤、紫へと移ろい、美しいグラデーションを 描く。グランドの外周はジョギングやウォーキングができる コースとなっており、紅葉に包まれながらゆったりとお散歩 するのにもおすすめ。

三田市武庫が丘3-3836

- ・神戸雷鉄「フラワータウン駅」から徒歩約20分
- JR·神戸電鉄三田駅から神姫バス「富士が丘6丁目」行き 「三田谷公園北口」下車すぐ
- ・駐車場あり(無料)
- ·問い合わせ:三田谷公園管理事務所 079-562-1721



#### 小野公園 静かに水面にゆらめく、美しい紅葉

千丈寺湖の上流に位置し、山と湖に囲まれた自然豊かな 公園。地域の人たちにより、公園にある「モネの池」と呼ば れる池を睡蓮が咲く美しい池へと再生させる「モネの池再 生プロジェクト」が進められている。

ラクウショウ(落羽松)が朱色に染まり、光を浴びると明る く輝いて見える。朝晩は防寒対策を。

三田市小野81-2

- ・JR三田駅から神姫バス「母子」・「乙原バレイ」行き「奥谷口」 下車すぐ
- ・駐車場あり(無料)
- ·問い合わせ:下青野公園管理事務所 079-567-3085

