

参加
無料

シニアのための いきがい応援セミナー

11月 12月

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。

11月25日(火)
14時00分～15時30分
締切:11/5(水)まで



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)
14時00分～15時30分
締切:11/18(火)まで



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。

11月28日(金)
12月1日(月)・2日(火)

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



1日3回実施
※3回とも同じ内容です
※内容に関しては、兵庫税務署(078-576-5130)へお問合せください

申し込みフォーム

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

HOT

いきがい応援プラザ～HOT～は、シニアの「〇〇したい!」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
はこちらから

25高支8-016A4

いきいきと輝く
55歳以上のための

第44号
令和7年10月

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

三田市有馬富士共生センター

星空観察会

波豆川

コスモス畑

三田谷公園 小野公園

紅葉

三田市有馬富士共生センター

三田谷公園

波豆川コスモス畑

小野公園

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かもしれません♪



さんだ天文クラブ
星空観察会

波豆川コスモス畑
三田谷公園・小野公園



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。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。



懐中電灯で夜空の星を正確に指し示す。参加者全員が同じ星を一目で確認できる。

(写真提供:さんだ天文クラブ)

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、宇宙の広がりを感じられ、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

- 暗くて、広い場所を選ぼう
- 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「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」ホームページ



「イベント申込みフォーム」はコチラ

三田 / 秋のおでかけスポット

は ず か わ
波豆川コスモス畑



鮮やかな花びらが一面に広がる里山の風景



三田市北東部・波豆川の山あい広がるコスモス畑。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ウンドの周りを囲み、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。グラウ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もおすすめ。

三田市武庫が丘3-3836
・神戸電鉄「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