



# さんだの春 桜

SAKURA  
フォトコレクション



## 三田の春を彩る、桜の風景をご紹介します

三田に咲く美しい桜の写真を読者の方から寄せていただきました。同じ桜の写真でも、いつ・どこで・どんな気持ちで撮ったのか、人の数だけ物語があります。その時抱いていた感情を、ふと蘇らせてくれる写真。  
あなたがこの春撮った写真も、きっと特別な一枚になるはず。



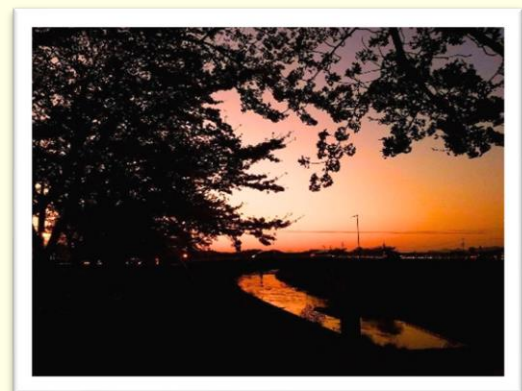
溝渕 修治さん

平谷川沿いは僕の散歩コース。  
桜に包まれると、足どりも軽くなります♪



高木 邦夫さん

武庫川沿いの桜並木道。お天気がよい時に歩くと、空と川、桜の色のコントラストが美しく、お気に入りの場所です。



米田 起久代さん

武庫川沿いの夕暮れ時に見た景色。夕闇に溶け込む桜のシルエットが幻想的で、昼間とは違う表情を見せてくれました。

あなたがこの春撮った「桜の写真」をいきがい応援プラザのホームページ(投稿コーナー)に送ってシェアしましょう！お待ちしております♪



▼こちらから

## シニアのための いきがい応援セミナー

対象：概ね55歳以上の市内在住者

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、リラクゼーションを  
バランスよく組み合わせたエクササイズです！

「リフレッシュ体操」

令和7年5月8日(木)

14時～15時30分

まちづくり協働センター

申込締切：4月18日(金)



詳しいセミナー  
情報はこちら



参加費  
無料

## ～今後のセミナー予定～

「三田の自慢！母子茶を新茶で味わおう」

令和7年6月26日(木)

10時～11時30分

さんだ市民センター

(広報さんだ5月号でお知らせ予定)



いきいきと輝く

55歳以上のための

# ほっとHOT通信

第41号  
令和7年4月



感想をお寄せください

青空の下、新緑に包まれて・・・見つけに行こう、あなただけの『春』



有馬富士公園から眺める有馬富士と福島大池 (撮影：小川晃司さん)



写真提供：三田学園・写真部

## 心ときめくものを見つけに、出かけよう

心地よい風が頬を撫で、柔らかな陽射しに包まれる季節がやって来ました。ぽかぽか陽気に誘われて、ゆっくりと外を散策すると、瑞々しい新緑、甘く漂う花の香りなど、春の訪れに気づきます。

そんな春の散策におすすめしたいのが、兵庫県立有馬富士公園。園内には、林・水辺・草地の生態園や棚田、野鳥の広場などがあり、“この道を行くと何があるだろう・・・？”そんな探求心から思いがけない風景に出合えることも。自然と歩数も伸びて体力アップにもつながります。

カメラやスマホを片手にお出かけするのもおすすめ。今しか撮れない、特別な一枚が収められるかもしれません。あなただけの「春」、探しに出かけませんか？



有馬富士公園へGO！  
春の見どころ大公開



三田学園・写真部に聞いた  
“映える”写真の撮り方



三田の春を彩る桜の風景  
フォトコレクション

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

〒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



25高支8-016A4

# この春、行こう 有馬富士公園

新しい発見を求めて、  
「有馬富士公園」に出かけてみませんか？



有馬富士公園は、少し足を延ばしてみると、思わず写真に撮りたくなるような風景が広がっています。  
春は次々と多彩な花が咲き誇り、野鳥たちが元気に飛び回る姿も見られます。ゆっくり散策すると、まだまだ知らない風景や生き物に出合えるかもしれません。

『生き物図鑑』を見ながら“春さがし”をしよう♪

「有馬富士自然学習センター（キッピー山のラボ）」で発行している『生き物図鑑』をダウンロードして、図鑑を眺めながら散策するのもおすすめです。右記の二次元コードからご覧ください。



福島大池（撮影：小川晃司さん）



かやぶき民家



コバノミツバツツジ（上）  
ウワミズザクラ（下）

思わず写真に収めたくなる、美しい風景が広がります

有馬富士の麓に広がる「福島大池」は、絶好の撮影スポット。お天気がよい日には水面に有馬富士が映り“逆さ富士”が撮影できます。周辺はきれいに整備されているので、歩きやすいのもうれしいポイント。池の北側へ行くと、「かやぶき民家」が現れ、昔ながらの日本の風景を味わうことができます。春には池周辺に桜が咲き誇り、隠れたお花見スポットとなっています。小ぶりの3枚の葉が特徴の「コバノミツバツツジ」や、雄しべが長く突き出た様子がまるで白いブラシのような「ウワミズザクラ」も今の時期にしか見られない春の植物です。



ツマキチョウ



エナガ



シジュウカラ



ウグイス

春の訪れを告げる生き物たちに出会えるかも

春には「ツマキチョウ」などのチョウたちが活動を始め、可愛らしい「エナガ」の雛たちが木に並ぶ姿や、「シジュウカラ」が餌を運ぶ姿が見られることも。時折聴こえてくる「ウグイス」の鳴き声にも心が癒されます。「有馬富士自然学習センター（キッピー山のラボ）」の受付では、“いまであえる いきもの”が紹介されています。受付で確認してから、園内を散策するのもおすすめ。有馬富士自然学習センター（キッピー山のラボ）2階からは有馬富士と共に春の景色を楽しむことができます。春の有馬富士公園をぜひお楽しみください♪



有馬富士自然学習センター  
2階から眺める風景

写真提供：有馬富士公園・三田市有馬富士自然学習センター（キッピー山のラボ）

三田学園・写真部 \ 現役高校生 / に聞きました！

## 『映える』写真の撮り方



日々、カメラと向き合っている三田学園高等学校・写真部1年生（取材時）の萬年香菜子さんと二宮亜美さん。彼女たちの写真は、まるで物語のひとコマを切り取ったかのように。見過ごしてしまいそうな日常も、忘れられない特別な瞬間に変わります。  
せっかく写真を撮るなら、「少しでも上手な写真が撮りたい!」ということで、今回は彼女たちに、意識を変えるだけでだれでもすぐ実践できる「“映える”写真の撮り方」を教えてもらいました。



萬年香菜子さん 二宮亜美さん

いつも同じ撮り方していませんか？ ちょっと意識するだけでも、魅力ある写真が撮れます

彼女たちが撮った写真を例に、ご紹介します。スマホやカメラで撮影する際に、ぜひ試してみてください♪

【ギリギリまで近づいて撮る】



被写体の一部分にギリギリまで近づくことで、印象的な一枚に。細部や質感までとらえ、主役（花）が際立ちます。

【手や人物を入れて撮る】



妹が桜を見つけて見せに来てくれたところを撮影。ストーリーや感情までも伝わる一枚。手に持って撮ることでサイズ感も分かりやすくなります。

【低いアングルから撮る】



カメラやスマホを上向きにして、下から見上げる角度で撮ることで迫力ある写真になります。

【斜めのアングルから撮る】



家族と一緒に作った雪だるまを撮影。斜めのアングルから撮ることで奥行きが生まれます。また、遠近感が出て、自然と奥の雪だるままで視線が流れ魅力のある構図になります。

【全体を写さずに撮る】



食べものを撮るときは、器全体を写さず一部を切り取ると洗練された印象に。パフェなど高さのあるものの場合、低いアングルから撮ると存在感がアップします。

写真提供：三田学園中学校・高等学校 写真部