

# 尼崎市シニア 元気UP パンフレット

シニア元気UP(UP) パンフレットでは、フレイル予防に役立つ活動情報などを掲載しています。その活動に参加することで、あなたが「今よりもっと元気になること(健康寿命の延伸)」を願っています。

「こんな活動があるなら参加したい」「同じような活動をしている人と友達になりたい」「こんな近くに活動できる場所があるなら利用したい」などのニーズにお応えできればと思っています。今回、パンフレットにも掲載されている「地域情報共有サイト『あましえあ』」についてご紹介します。

## 地域情報共有サイト『あましえあ』とは?

尼崎市では、公営・民営を問わず、地域の交流や集いの場、相談窓口、市民活動団体などの幅広い情報を掲載しているサイト「地域情報共有サイト『あましえあ』」を運用しています。

サイトには、シニア元気UP(UP) パンフレットに掲載できていない情報も順次掲載しています。ぜひ活用ください。

分類や名称などからの検索はもちろん、お住まいの場所からどこに何があるか地図から調べることもできます!

### 【主な掲載情報】

- 地域活動・ボランティア活動
- 交流の場・集いの場
- 講座・学びの場 など

### 【あましえあに関するお問い合わせ先】

協働推進課 TEL:06-6489-6153  
FAX:06-6489-6173

「あましえあ」サイトは  
こちらから→



「シニア元気UP  
パンフレット」は  
こちらから↓



パンフレットは、  
老人福祉センター・市役所などで配布しています。

## 尼崎市 イベント情報

尼崎市では、地域での事業やイベントといった情報を市ホームページに掲載しております。詳しくは、市ホームページの「イベントカレンダー」をご覧ください。

「キーワード」や「カテゴリー」でのイベント検索はもちろん、カレンダー表示や一覧表示することもできます。

「イベントカレンダー」は  
こちらから→



### 「いきいき100万歩運動事業」のお問い合わせ先

#### 老人福祉センター千代木園

TEL/FAX 06-6417-9162  
休園日/月曜日・祝日

#### 老人福祉センター鶴の巣園

TEL/FAX 06-6491-1085  
休園日/水曜日・祝日

#### 老人福祉センターワークセンター和楽園

TEL/FAX 06-6488-2485  
休園日/木曜日・祝日

#### 総合老人福祉センター

TEL 06-6489-1112  
FAX 06-6489-1135  
休園日/日曜日・祝日

#### 市役所 包括支援担当

TEL 06-6489-6356  
FAX 06-6489-6528  
閉庁日/土・日曜日・祝日



尼崎市 HP



尼社協 HP

※ひゃくまんぼ通信は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。→

# ひゃくまんぼ通信

発行  
尼崎市福祉局 包括支援担当  
編集  
社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会  
尼崎市東難波町 4 丁目 9 番 25 号  
尼崎市立総合老人福祉センター内  
TEL 06-6489-1112  
FAX 06-6489-1135



## ウォーキング仲間を増やし、貯筋通帳に歩数を記録しましょう!



運動は一人よりも誰かと一緒に行くとより効果的だといわれています。いきいき100万歩運動事業では様々なイベントを開催しています。イベントに参加し、仲間を増やして、楽しくウォーキングに取り組みましょう。また、目標達成歩数ごとに、以下のような記念品やポイントがもらえます。

歩数チェックは、「総合老人福祉センター・老人福祉センター鶴の巣園・千代木園・ワークセンター和楽園・市役所包括支援担当(北館3階)」まで貯筋通帳をお持ちくださいようお願いいたします。

なお、「老人福祉センター福喜園」は閉園しました。**武庫健康ふれあい体育館では、歩数チェックを行っておりませんのでご注意ください。**

また、記念品に関するご意見がございましたら、各老人福祉センターにご連絡ください。

目標達成歩数	記念品
100万歩	ロゴ付きキャップ(帽子)
200万歩	グランドコート
500万歩	ウエストポーチ
1,000万歩	尼崎市長からの祝福状 リュックサック
1,500万歩以降 (500万歩ごとに)	マフラータオル
5,000万歩	尼崎市長からの祝福状 帽子、グランドコート、 ウエストポーチ、リュックサック

### さらに!! 100万歩 達成ごとに

あま咲きコイン (SDGs ポイント)  
10ポイントをプレゼント!!



## 「フレイルチェック会」のお知らせ

「フレイルチェック会」を次のとおり開催します。先着 30 名です。開催日が近づきましたら各老人福祉センターでお知らせします。受付は、11月4日(火)から開始し、定員に達し次第終了します。お申し込みは、総合老人福祉センター(TEL:06-6489-1112)までお願いします。

- 日時: 令和 7 年 12 月 4 日 (木) 13 時~15 時
- 場所: 総合老人福祉センター (東難波町 4-9-25)

## 【鶴の巣園】歩行測定会のお知らせ

「歩行測定会」を次のとおり開催します。先着 20 名で、市報 11 月号に掲載予定です。受付は、11月20日(木)から開始し、定員に達し次第終了します。お申し込みは、鶴の巣園(TEL:06-6491-1085)までお願いします。

- 日時: 令和 7 年 12 月 15 日 (月) 13 時~14 時 30 分
- 場所: 老人福祉センター 鶴の巣園 (東園田町 6-91-2)

## 「シニア体力測定 & 体組成測定会」のお知らせ

「シニア体力測定 & 体組成測定会」を次のとおり開催します。市報 1 月号に掲載予定です。受付は、1月6日(火)から開始し、定員に達し次第終了します。お申し込みは、総合老人福祉センター(TEL:06-6489-1112)までお願いします。

- 開催日: 令和 8 年 1 月 30 日 (金)
- 時間及び定員: ① 10 時~11 時 (10 名) ② 10 時 30 分~11 時 30 分 (10 名)  
③ 11 時~正 午 (10 名) ④ 13 時 30 分~14 時 30 分 (20 名)
- 場所: 総合老人福祉センター (東難波町 4-9-25)



あまがさき観光局ホームページに掲載されている「歩いて巡る あまがさき」の一部をご紹介します！(全編は、ホームページでご覧いただけます。)

# 歩いて巡る あまがさき

歴史や城下町の風情、下町情緒を感じながらぶら〜り歩いてみましょう。(移動距離、所要時間、縮尺は目安です。)

## 初めての尼崎 定番コース

スタート あまがさき観光案内所

9:00~17:00  
休:12月29日~1月2日  
450m・8分

### 1 尼崎城

10:00~17:00  
(最終入城は16:30まで)  
休:月曜(祝日の場合は営業、翌日休)、12月29日~1月2日  
料金:一般・学生 500円  
小中高校生 250円  
200m・3分

### 2 櫻井神社

拝観自由、御朱印の授与あり  
7:00~18:00(授与所は9:00~17:00)  
授与所は不定休  
450m・8分

### 3 尼信会館

10:00~16:00  
休:月曜・祝日(土日と重なる場合は開館)  
および12月29日~1月5日  
入館無料  
200m・4分

### 4 寺町

300m・5分

### 7 七福神のアーケード

「落第忍者乱太郎」の作者で尼崎出身の漫画家 尼子騒兵衛さんが描いた七福神。  
200m・4分

### 8 めでタイガー

メディアでもおなじみの、日本一早い阪神タイガース優勝マジックボード。  
100m・2分

### 9 尼崎えびす神社

拝観自由、御朱印の授与あり  
社務所お守り授与 9:30~16:00  
御朱印授与 10:00~12:00、13:00~16:00  
400m・7分

ゴール 阪神電車 尼崎駅



お手軽コース →  
移動距離:約2.7km 所要時間:約2.5時間

満足コース →  
移動距離:約3.5km 所要時間:約3.5時間

**あまがさき観光案内所**  
市内の見どころや、おすすめグルメ情報など、地元の観光情報ならあまがさき観光案内所のスタッフにおまかせ!各種パンフレットや地図のほか、お土産物も取り揃えています。ぜひお立ち寄りください。

**5 貴布禰神社**  
拝観自由、御朱印の授与あり  
9:00~17:00  
450m・8分

**6 三和本通商店街**  
古くから地元市民の台所として親しまれてきた商店街。

日本茶の魅力を伝える駅前カフェ  
●茶カフェ&ダイニング **桜里**  
和洋食のランチやスイーツ、ディナーまで幅広いメニューを揃える。抹茶ビールもおすすめ。  
〒尼崎市御園町54 カーム103  
☎06-4869-4108 ☎10:30~23:00  
休:日曜(土、日、月の三連休の場合は月曜休)

かつての小学校の教室を改装したカフェ  
● **なないろカフェ**  
生パスタランチやローストビーフがおすすめ。ペイコドチーズケーキも人気。  
〒尼崎市開明町2-1-1 尼崎市開明庁舎内1F  
☎050-7132-7228  
☎11:30~17:00(ランチは14:00まで)  
17:00~21:45(ディナーは完全予約制)  
休:月曜・年末年始(月曜が祝日の場合は、翌平日)

## 寺町周辺 御朱印めぐり

移動距離:約2.7km  
所要時間:約2.5時間

### 1 櫻井神社

350m・6分

### 2 ほんこうじ 本興寺

150m・3分

### 3 こうとくじ 廣徳寺

200m・4分

### 4 ぜんつうじ 善通寺

150m・3分

### 5 だいかくじ 大覚寺

200m・4分



※ご不在の場合が多いので、事前にご確認の上お越しください。門が閉まっている場合は、呼び鈴を押してください。※その他寺町エリアで御朱印対応の寺院:甘露寺、常楽寺、長遠寺、如来院

### 6 せんねんじ 専念寺

350m・6分

### 7 きふね 貴布禰神社

500m・10分

### 8 尼崎えびす神社

## 尼崎寺町 七福神めぐり

移動距離:約2km  
所要時間:約1.5時間

スタート あまがさき観光案内所

まずは朱印用色紙を購入しましょう。

9:00~17:00  
休:12月29日~1月2日  
400m・7分

### 1 尼崎えびす神社 恵比寿神

500m・10分

### 2 貴布禰神社 福祿寿

300m・5分

### 3 ちようおんじ 長遠寺 毘沙門天

100m・2分

### 4 だいかくじ 大覚寺 弁財天

50m・1分



いずれの寺社も参拝時間は17:00までです。朱印は、必ず参拝後に専用台にて、各自で行ってください。

### 5 ほうおんじ 法園寺 布袋尊

200m・4分

### 6 じようらくじ 常楽寺 寿老人

150m・3分

### 7 ほんこうじ 本興寺 大黒天

## 近松の里を歩く

移動距離:約3km  
所要時間:約2時間

JR尼崎駅より北へ約2kmにある広濟寺、近松の墓、近松記念館、近松公園周辺を「近松の里」と名づけ、歴史と文化がふれあう魅力あるゾーンとして整備をしています。

スタート JR 尼崎駅

### 1 「梅川」の像

JR尼崎駅の北側に、近松門左衛門の代表作の一つ『冥途の飛脚』のヒロイン「梅川」の像が立っています。  
850m・15分

### 2 潮江公園

園内にはバラ園があります。  
1km・18分

### 2 こうさいじ 広濟寺

御朱印の授与あり  
当時、本堂裏には「近松部屋」があり、ここで執筆活動をしていたそう。墓地には近松の墓もあり、国の史跡に指定されています。  
50m・1分



### 3 近松記念館

近松ゆかりの資料約100点を展示。  
10:00~16:00  
休:水曜・第2日曜および8月13日~16日、12月29日~1月7日  
料金:大人200円、学生150円、子ども100円  
50m・1分

### 4 近松公園

園内には近松門左衛門の像があります。  
1km・17分

ゴール JR 塚口駅



あまがさき観光局のホームページや公式SNSでも観光情報を発信中!



ホームページ



Instagram



X(旧 Twitter)

## あまがさき観光局公式オンラインショップ 「尼崎デパート」OPEN!

「尼みやげ」とは、尼崎を代表する定番商品や、贈り物として喜ばれる商品を、外部の有識者による審査会を経て、尼崎市と(一社)あまがさき観光局が認証した商品です。

## あまがさき観光局公式オンラインショップ 「尼崎デパート」OPEN!

「尼みやげ」認証商品の一部は、あまがさき観光案内所(阪神尼崎駅)、尼崎城土産物売場、ハンズあまがさきキューズモール店(JR尼崎駅)及び、あまがさき観光局公式オンラインショップ「尼崎デパート」で購入が可能です。



尼崎デパート

※施設や店の営業時間や休業日は予告なく変更になる場合があります。  
※御朱印について:「御朱印の授与あり」となっている寺社であっても、ご不在等で授与されないことがあります。また予め用意された「書き置き」を授与される場合があります。  
※地図はおおよその位置を示したものです。  
発行 一般社団法人あまがさき観光局  
〒660-0862  
兵庫県尼崎市開明町2-1-1 尼崎市開明庁舎 2F  
TEL.06-6417-4946 FAX.06-6417-5146  
mail kankou@ama-t.or.jp  
2024.1 発行  
2025.1 改訂  
※本誌の無断転載・複製を禁じます

