



自由が丘シンボルマーク

# News 自由が丘ニュース

2023.10.20 第530号 THE JIYUGAOKA

発行 自由が丘地区自治会連合会  
〒673-0551  
三木市志染町西自由が丘1丁目595  
TEL (0794) 85-4700  
印刷 小野高速印刷 〒670-0933  
姫路市平野町62番地  
TEL (079) 281-0008  
FAX (079) 223-3523  
himeji@ohp.co.jp



主催者挨拶 鷺尾会長

## 祝 敬老 いつまでもお元気で!

自由が丘地区の75歳以上3,307名 (2023年4月1日現在)



来賓挨拶 仲田市長



ダンス  
自由が丘東小学校



自由が丘中学校 吹奏楽部



招待客の皆さん

残暑厳しい中にも、さわやかな日差しに秋の気配が感じられる9月18日(月・祝)公民館体育館において区長協議会主催の自由が丘地区敬老会が開催されました。昨年はコロナ対策を意識して開催準備しましたが、台風の影響で中止になり、今年には実に4年ぶりの開催で、対象者となる75歳以上の方のうち100名余りの方が出席されました。園児や児童達の楽しい歌や踊り、和太鼓の心地よい響き、心温まる作文朗読、自由が丘中学校の吹奏楽では迫力ある演奏にアンコールが飛び出すなど出席の皆さんの笑顔で会場が一杯になりました。

出演してくれた自由が丘幼稚園、ひろの認定こども園、自由が丘小学校、自由が丘東小学校、自由が丘中学校の皆さん、指導の先生方、お世話していただいた自治会役員の皆様、公民館の皆様本当にありがとうございました。



うたとダンス  
自由が丘幼稚園



和太鼓演奏  
ひろの認定こども園



自由が丘東小学校2年



自由が丘小学校2年

作文朗読



歌唱  
自由が丘小学校

### ご案内

自由が丘を探訪しよう!  
未知なる発見があるかも!?

### 自由が丘ウォーキングフェスティバル

町内を自分の足で歩いてスタンプラリーを楽しみながら、自分たちの町を知り理解を深めましょう。

季節を問わず、だれもがいつでも手軽にできる「ウォーキング」を通じて、健康づくりを進め、お互いのふれあいを深め、仲間の輪を大きく広げましょう。

月 日 令和5年11月12日(日) (雨天中止)

※雨天中止の判断が難しい場合は、当日の午前7時30分過ぎに各集会所の玄関に実施の可否について掲示します。

また、自由が丘公民館のホームページでもお知らせします。

集合・ゴール場所 自由が丘公民館

受付時間 8時00分～9時30分

開会式8時30分・スタート8時45分

ゴール受付終了 11時45分

内容 ●自由が丘町内探訪ウォーキング

町内の自治会館・集会所等にチェックポイントを設定し、スタンプラリーを行います。各チェックポイントは11時30分までです。11時45分までにゴールしないと賞品はもらえません。

チェックポイントでのおもてなしは、各自治会等のご厚意によるものです。数に限りがありますので不足の際はご容赦ください。

●完歩賞・あと一歩賞の贈呈  
●お楽しみ抽選会  
11時45分から体育館で行います。体育館は土足禁止ですので靴袋をご用意ください。

参加対象 自由が丘在住の方で、10km程度歩ける方。但し小学3年生以下は保護者同伴のこと。

主催 自由が丘ウォーキングフェスティバル実行委員会

お問い合わせ 自由が丘公民館

(079-47700)

### 自由が丘の人口

令和5年9月末現在(前月比)  
人口 15,678 (+6)  
男 7,478  
女 8,200  
世帯数 7,338 (+5)



## 外科手術治療の移り変わり (特に最近の腹腔鏡癌手術について)

三木山陽病院  
外科部長 鷲田 昌信

17世紀頃、フランスでは理容師が外科医を兼ねていました。散髪屋さんの青赤白（血管、血液、包帯の色などの説あり）のシンボルはその名残りと言われています。近代外科の歩みは、1686年に、ルイ14世の痔瘻の治療を外科医が成功し、その地位を確立、独立したことが第一歩です。手術は無麻酔で行われ、国王は術中の強い痛みを堪えたそうです。その後麻酔の進歩、術前後の疼痛管理、無菌操作、抗生剤の発見に伴う感染制御などの進歩により、より進んだ、安全な手術を施行できるようになってきました。1886年には胃切除が世界最初に行なわれ、以後、現代につながる手術が次々と考案されました。

当時の手術の考え方としては、適切で確実な手術のためには大きく開腹、開胸し広い視野で確認し、病巣を十分に切除せよということが常識でした。つい40年前、一般的に盲腸と呼ばれている急性虫垂炎でも、大きな創で手術をされました。ただその頃でも、盲腸を小さな創で手術をしたと誇らしげに話す先輩外科医もいました。小さな創ならば、患者さんの体への負担が少なく、回復が早く、整容的にも優れていたからです。

一方、小さな切開創で腹腔内を検査するための腹腔鏡が開発され、それを腹腔内の手術治療に応用し、1970年に世界で初めて腹腔鏡下虫垂切除が施行されました。その後、さらに複雑な手術が可能となり、1987年腹腔鏡下胆嚢摘出術が行われ、これ以降、腹腔鏡手術が急速に世界中に普及することになります。1991年には腹腔鏡下胃切除術や大腸切除術が行なわれ、日本でも王貞治さんに腹腔鏡下手術が行われたことで、腹腔鏡による癌手術が一般的に認知されるようになりました。

以上ここ30年のごく短い間に外科手術はかなり変化してきております。出来る限り創を小さくし、過不足のない切除が当たり前となって来ました。少し前まで大腸癌や胃癌は早期発見されても、開腹による広い範囲での切除がされていましたが、早期であれば、まずは内視鏡での切除治療とし、開腹手術が必要と判断された場合は、腹腔鏡手術が考慮されます。また腫瘍の種類によっては内視鏡と腹腔鏡合同手術でごく小さな範囲での病巣切除術も行われます。今後の展開として、普及はまだですが、腹腔鏡手術の進化形にロボット手術があります。より精細な手術と遠隔手術が可能となります。

医療は日々進歩して来ておりますが、病気がひどく進行してしまえば、せっかくの内視鏡治療や腹腔鏡手術は困難となります。体調に違和感があれば、すぐに医療機関を受診され、検査をお受けになることをお勧めします。早期発見が大事です。医療機関をうまく利用してより充実した人生をお過ごしください。



消防だより

## 秋の火災予防運動

### 目的

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防意識の一層の普及を図ることで、火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しているものです。

### 期間

「11月9日(木)～11月15日(水)」

### 全国統一防火標語

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」



### 重点目標

- (1) 住宅防火対策の推進
- (2) 乾燥時及び強風時の火災発生防止対策の推進
- (3) 放火火災防止対策の推進
- (4) 特定防火対象物等における防火安全対策の徹底
- (5) 製品火災の発生防止に向けた取組の推進
- (6) 多数の者が集合する催しに対する火災予防指導等の徹底

### ＜119番通報は落ち着いて＞

早期の消火・救急・救助活動を行うために、正しい通報の仕方を覚えましょう。通報時に次のような質問をしますので、落ち着いて対応してください。

「火事ですか？救急ですか？」

「消防車（救急車）が向かう場所を教えてください。」

### 火事の場合

- ・何が燃えていますか
- ・逃げ遅れた人はいますか

### 救急の場合

- ・誰がどうしましたか
- ・ケガ（病気）の人の性別・年齢は

### 事故の場合

- ・どのような事故ですか
- ・ケガをしている人や、閉じ込められている人はいますか



また、消防本部では、聴覚・発語に障がいがある方の緊急通報を携帯電話アプリの「NET119（事前登録が必要）」や「119番専用FAX」で受け付けています。

非常事態が発生した際は、現場にいるあなたの協力が必要です。慌てずに正確な119番通報をお願いします。

## 交番からのお知らせ



## 全国地域安全運動

### ～みんなで作ろう安心のまち～

警察では、地域安全活動のより効果的な促進を図り、犯罪のない安心して暮らせる地域社会を実現するため、防犯協会を始め、関係機関・団体と協力して全国一斉に「全国地域安全運動」を実施します。

昭和52年に「全国防犯運動」として始まったこの運動は、平成7年に、現在の「全国地域安全運動」に名称変更されたもので、

昭和三十九年に「地域安全活動」に対する意識を高めていただき、皆さんとともに安全で安心して暮らせる地域社会を築こうというものです。

### 全国地域安全運動の期間

10月11日(水)から10月20日(金)までの10日  
(10月11日は「安全安心なまちづくりの日」)

### 運動重点

- 子供と女性の犯罪被害防止
- 特殊詐欺の被害防止

### 地域安全運動とは

地域の皆さんと防犯協会、警察等が一層協力を深め、それぞれの地域において、地域ぐるみで犯罪等の防止に取り組み、誰もが安全で安心して暮らせる地域社会を実現するための活動です。

### 主役は皆さんです！

活動の主役は、地域の皆さんです。各地区の防犯協会を中心に、住民・事業所・自治体・学校・警察等が協力して、地域環境や地域で多く発生している犯罪など、それぞれの実情に合わせた様々な防犯活動が展開されます。是非この機会に安全安心なまちづくりに参加してください。

### 「ながら見守り」を始めませんか？

「ながら見守り」とは日常生活を送る中で、防犯の視点を持って子どもたちを見守る活動です。

いつも行っているウォーキングや買物などを登下校の時間帯に合わせることで子どもたちを見守る目が増えます。

日常生活を送りながら子どもたちの見守りを始めませんか。



不動産総合プロデュース  
地域と共に未来を創る

西村興産株式会社

TEL 0794-85-1177(代)

FAX 0794-85-1414 メール info@nishimura-kosan.jp  
兵庫県三木市志染町青山3丁目14-3  
HP <http://www.nishimura-kosan.jp>

ONENESS

One for All, All for One.

不動産売買・賃貸・仲介は  
当社へご相談下さい！

グループ会社

センチュリー三木ゴルフ株式会社  
ワンネス株式会社  
Future Now株式会社

### 大阪への遠足 楽しかったよ!

本町2丁目子ども会



この夏、待ちに待った遠足に行ってきた。この遠足は、ここ数年、コロナの影響で開催されていませんでした。朝早く、みんなで集まりバスに乗り込みました。行先は大阪です。バスの中では、子どもたちはワクワクと興奮でいっぱいでした。

まずはクレヨンしんちゃん映画鑑賞で笑い声が絶えない時間を過ごしました。映画が終わると、スタミナ太郎というレストランに行き、美味しいお昼ご飯を楽しみました。それからスポッチャというアミューズメント施設に移動し、それぞれが好きなアクティビティを楽しむことがで

きました。ボウリングやカラオケ、ゲームセンターなど、子どもたちの大はしゃぎで笑顔と元気な姿を見ることができて、とても嬉しかったです。みんなで戒橋の上でグリコをバツクに集合写真を撮りました。子どもたちの笑顔で満足そうな表情の写真は、私たちの遠足の思い出をいつまでも残してくれるものです。

大阪のご真ん中でのバスの乗り降りにも関わらず、しっかりと行動してくれた子どもたち、ありがとう。そして、サポートしてくださりました保護者の方々のおかげで、楽しい一日となりました。

### 自老連だより 老人クラブへの入会お誘い

本町クラブ

自分の活動の輪を地域・社会に大きく広げましょう。自由が丘全体の広い範囲で活動し、多くの人々と交流してみれば、視野も知識も大きく広がります。

私は自由が丘老人クラブ連合の9クラブの一つの本町クラブに所属し、自治会の支援を受け活動している一人です。私は会社を退職後、仕事仲間との交流はありましたが、地域との接触は家内まかせで全くありませんでした。この機会にと老人クラブに入会、その後本町クラブの役員と自由が丘・三木市老人クラブ連合の役員等を務め、多くの方々との交流ができました。本町クラブの活動は、2か月ごとの誕生日食事会・秋の旅行・春秋の花植え・グラウンドゴルフ・輪投げ・ステップ体操への参加などです。また自治会の旅行・清掃・会館の運営や美化に協力し、会員43名が楽しく活動しています。入会申し込みは各地区のクラブ会員又は



公民館にお問い合わせください。皆様の入会を心よりお待ちしております。

### 地蔵盆

北地区 (8月24日(木))  
と本町3丁目 (8月19日(土))  
で4年ぶりに地蔵盆の法要が開催されました。  
またコロナの影響も考えて夜店を中止したり、規模を縮小した地区がありました。僧侶による読経やお誂歌奉納があり、子どもたちも真剣な表情でお参りしていました。帰りにはお供えのお菓子が配られました。



北地区



本町3丁目



http://www.hat-robics.com

日時：毎月第1・3金曜日  
11月17日(金)スタート  
午前10時～11時30分  
場所：自由が丘公民館体育館  
対象：成人男女  
受講料：10回5,000円  
※スポーツクラブ21スマイル・コスモに未入会の方は年会費1,000円が必要です。  
見学・体験は無料です。  
途中からの参加も大歓迎です。活動日どうぞ。  
問い合わせ・申し込み：山本孝代(87-11147)(090-6962-0085)

### 学・園通信 (自由が丘幼稚園)

園外保育に出かけると、地域の方に「どこまで出かけるの?」「頑張ってるの?」「声をかけて頂きます。いつも子どもたちを地域の子として温かく見守ってくださりありがとうございます。」と声をかけてくださいます。

今年、4年ぶりに敬老会が開催され、舞台での演技は子どもたちにとって初めての体験でした。お弁当

を食べて、いざ本番! 外で出番を待っている子どもたちの背中から緊張でドキドキしているのが傍にいる私たちにも伝わってきました。いざ幕が開くと、緊張していた子どもたちの顔は「やるぞー!」という気合に満ち溢れていました。子どもたちのメッセージに、会場がほっこりとした笑顔で包まれ、歌とダンスの後に

はたくさん大きな拍手を頂き、演技を終えた子どもたちの顔は達成感と満足感で大きな自信に満ち溢れていました。こうして地域の方とのつながりがまた始まったことと得られる心の成長は果てしなく大きなものだと思いたしました。これから地域の方と共に成長していく子どもたちをどうぞよろしくお願いたします。



外で待つ子どもたち



よさこいソーラン

### 公民館文化祭のご案内 「住民の笑顔が輝く文化祭」

公民館を拠点とした文化活動の実践発表を行い、より一層の文化の向上と心ふれあう地域づくりの推進を図ります。

会期 令和5年11月  
25日(土) 10:00~17:00  
26日(日) 10:00~15:00

会場 自由が丘公民館

#### 行事内容

- 展示部門：作品展示  
・登録団体、一般団体、スポーツクラブ  
・老人会、福祉関係  
・幼稚園、小・中学校
- 催し部門  
・バザー(飲食、飲食以外)、お手軽体力測定・囲碁大会
- ステージ発表部門(26日のみ)  
・登録団体、スポーツクラブ、老人会の芸能発表

●病院機能評価(3rdG:Ver.2.0)認定病院

医療法人社団 朋優会  
**三木山陽病院**

救急指定 労災指定 TEL 85-3061

〒673-0501 三木市志染町吉田1213-1

#### 診療科目

- \*内科全般 \*整形外科
- \*外科 \*眼科
- \*皮膚科 \*泌尿器科
- \*血液透析 \*リウマチ科
- \*リハビリテーション科

#### 検査

- \*胃・大腸カメラ・エコー・心電図
- \*X線(MRI・マルチスライスCT)
- \*眼底・骨密度測定
- \*血管造影など

※なお、皮膚科の診療については中学生以上の患者様を対象とさせていただきます。

診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝						
	月	火	水	木	金	土	日 祝
内科	○	○	○	○	○	○	×
整形外科	○	×	○	×	○	×	×
外科	○	○	×	○	×	○	×
眼科	○	○	○	○	○	○	×
皮膚科	×	○	○	○	○	○	×
泌尿器科	午前 9:00~12:00	×	×	○	○	○	×
	午後 1:40~4:00	○	×	×	×	×	×



# the 自由が丘公民館で〜す



## 公民館は、だれもが集い、学ぶ、地域の拠点です。

自由が丘公民館では、2歳の乳幼児から高齢者まで、幅広い世代の皆様が活動されています。また、誰もが集い、学び、語らうことを目的とする地域の交流拠点施設です。さまざまな文化、体育活動を通じて、趣味を広げ、生きがいの糧となっている方も沢山おられます。あなたも新たな出会い、新たな自分探しのスタートを公民館活動で始めてみませんか。

### 11月の行事予定 ご案内

日曜	内 容
9日(木)	自由が丘学園 「楽器演奏」
10日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「ふれあい遊び」
12日(日)	ウォーキングフェスティバル
17日(金)	女性セミナー 「健康づくり栄養講座～身体の中から健康に～」
25日(土)	第42回 自由が丘公民館文化祭 (1日目)
26日(日)	第42回 自由が丘公民館文化祭 (2日目)
29日(水)	トレーニング講習会

※11月の休館日は、30日(木)です。  
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

### 楽しかったよ！運動会

#### のびのびじゆうっ子

9月3日(日) 日本スポーツ協会・ジュニアスポーツ指導員の川村侑香里さんをお願いして、のびのびじゆうっ子運動会を開催しました。猛暑続きのため体調不良で参加できない親子もありましたが、ご家族の皆さんも参加され30人程の集いになりました。小さい子どもが中心の運動会ですから、競技というより親子で楽しむ触れ合いの場という雰囲気でした。子どもたちはお気に入りの種目を何回も繰り返し楽しんでいました。最後にお母さんから金メダルをかけてもら



い、役員さんからプレゼントをもらって笑顔で終了しました。

川村先生から「子どもたちが楽しそうに、親子一体となった運動会で良かった。」とコメントいただきました。準備にご協力いただいた役員さん、児童センターの皆さん、ありがとうございました。

### 身体も脳もすっきり爽快！

#### 第5回 自由が丘学園

9月8日(金) 脳活性化インストラクターの桑田美千保さんにお越しいただき、ご指導をさせていただきました。見たり聞いたり五感を刺激することで、出来ない事をしようとするときに脳が活性化するように促すそうです。例えば右手と左手を違った動作で同時に動かしたり、じゃんけんをして足し算をしたりしました。

また、6人のグループになりボールを投げる時に自分の名前を言って相手に投げ、慣れれば相手の名前を言って投げる。これは名前も覚えなければならぬし、ボールも投げないといけないので、混乱してしまふ。そうやって身体も脳も使って刺激をすることで活性化に繋がります。

皆さん 笑顔で、楽しそうに和気あいあいとした時間を過ごされました。



### ストレッチ体操

#### 第5回 女性セミナー

9月13日(水)、健康運動指導士の佐竹由美さんをお迎えし、椅子を使ってストレッチ体操をしました。

初めに、骨盤の傾斜(前傾・後傾)、仙骨の位置、背骨(腰椎・胸椎・頸椎)の数とS字カーブの説明を交えてよい立ち姿勢と座り方を見せられました。

肩凝り解消の体操(肩の関節ほぐし・ストレッチ、肩甲骨ほぐし、首のストレッチ)、お腹・体側・手指・足指のストレッチ、かかと落とし、アキレス腱伸ばし、股関節の運動などいろいろな部位の体操を教えていただきました。分かり易く説明していただき、楽しく体操をして体がほぐれました。

椅子に座って出来るストレッチなので、隙間時間や、ながらで、日常生活に取り入れて日頃から凝りをほぐしましょう。



### 具だくさん料理で大満足

#### 男の料理教室

まだまだ暑い日が続く9月19日(火) 2回目の料理教室を開きました。まず1品目は「夏の肉じゃが」。カレー粉を使ってスパ

- 会費 年2,000円
- 2. 作品展 公民館文化祭に参加 公民館ロビー展示

- ① 奇数月の第4火曜日 午後2時～4時
- ② 偶数月の第4月曜日 午後2時～3時半
- 場所・コープ志染店 2階 集会室

写真が好きな人たちが作品を持ち寄り、撮影技法や撮影地などについて色々情報交換し合います。初心者の方もお気軽にご参加ください。

### 会員募集

#### フォト自由が丘

3品目は、「栗ようかん」。寒天を使っているのが滑らかで、口あたりも良かったです。2時間超の実習でしたが、みなさん笑顔で帰られました。次回は12月です。また美味しい報告が出来ると思います。



# 内科 循環器内科 呼吸器内科 消化器内科 黒田東自由が丘診療所

訪問診療 訪問看護 居宅介護支援

〒673-0553  
三木市志染町東自由が丘2丁目391  
TEL (0794)85-6213  
東自由が丘2丁目バス停より徒歩1分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後4:00～7:00	○	○	○	-	-	-	-

**P** 駐車場完備15台

※ 令和5年4月より小児科の標榜を取り下げることになりました。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

インターネットで順番予約ができます。  
<http://higashi-jiyugaoka-cl.jp>

黒田東自由が丘診療所

検索

