



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2024.2.20 第534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



私たちが守る・私たちの街

自由が丘連合自主防災訓練



令和6年1月14日(日)実施



簡易担架作成搬送訓練



倒壊家屋救出、救急搬送訓練



簡易トイレ設置訓練



避難所生活体験訓練



車椅子避難体験訓練



放水訓練



煙避難体験訓練



初期消火訓練



炊き出し訓練



救命・救護訓練



訓練終了式

1月14日(日) 真冬の寒い朝、青空の下で自由が丘連合自主防災訓練が行われました。
阪神淡路大震災から29年目を迎えた他、元旦には能登半島地震が発生したこともあって、防災意識が一層高まった訓練となりました。
各自治会と三木市消防署、三木消防団、三木市防災リーダーの会、自由が丘消防隊、区長OB会、自由が丘中学校、国際交流協会等の参加協力をいただき北播磨地区では最大級の規模での開催となりました。参加者全員がグループに分かれ、さまざまな訓練を受けることで、避難救護、避難生活が体験できました。近隣住民の連携、命を尊びそれを守る意識が大切であると実感しました。参加、ご協力をいただきました皆さん、ありがとうございました。



1月1日(月)に発生した「令和6年能登半島地震」の直後でしたので、参加者の皆さんは終始真剣な雰囲気で見守られていました。
このような「貴重な知識」が自由が丘地区自治会の皆さんだけでなく、三木市内の皆さんに広まることを願っています。
大変な貴重な講演を開催していただき、ありがとうございました。

「災害時に求められていることは、初動体制です。発災時、発災直後にどのような行動をとるかが命を守るうえで重要になってきます。また、近所の人同士で役割分担をしながら互いに助け合うことも大切です。」とのことでした。

「災害時に私たちができること」
1月9日(火)、白菊自治会館に「三木市社会福祉協議会 ボランティア活動プラザみき」の坂本所長をお招きして、『災害時の初動体制について』をテーマに、私たちの身近な生活に添ったかたちで、大変解り易く説明していただきました。
「災害時に求められていることは、初動体制です。発災時、発災直後にどのような行動をとるかが命を守るうえで重要になってきます。また、近所の人同士で役割分担をしながら互いに助け合うことも大切です。」とのことでした。

いどばた



自由が丘の人口

令和6年1月末現在(前月比)
人口 15,580 (-28)
男 7,437
女 8,143
世帯数 7,309 (-15)



変形性関節症に対する最新再生医療 (PRP療法)

～ヒアルロン酸注射後、人工関節手術を受ける前の選択肢として～

医療法人社団 整形外科リウマチ科
夢愛クリニック 院長 織戸 弘行

今回は膝の痛みに対する治療法であるPRP療法（再生医療）についてお話をさせていただきます。

膝の痛みに対する治療法としては長年ヒアルロン酸注射または人工関節手術が主流となっています。しかし近年、患者様ご自身の血液（血小板）由来の成長因子を活用する治療法であるPRP療法（再生医療）が注目されつつあります。PRPとは成長因子を高濃度に含んだ「多血小板血漿」を表します。成長因子とは動物の体内で特定の細胞の増殖や分裂を促進するたんぱく質の総称であり、成長ホルモンの分泌を活性化させたり、傷を治すために細胞の増殖を促したりと人体にとって重要な役割を担っています。

PRP療法を受けるにはまず自身の血液を採取します。それを専用の機器で血液中の赤血球と白血球を取り除き、血小板が多く含まれる部分のみを抽出し、PRPを作製します。前述した通り、このPRPの中には、成長因子やたんぱく質などの成分が豊富に含まれています。これらの成長因子を特殊な技術で濃縮・活性化させて、細胞を全て取り除いて無細胞化させたものを関節内に注射することで、自己修復機能を促し、膝疾患の改善と痛みの軽減が期待できます。採血から約三週間後に関節注射が可能です。右のグラフが表しているように、注射後約一ヶ月で痛みが三割以下となり、更にその痛みの軽減が持続することが分かっています。手術を伴わない治療のため、高齢の方でも受

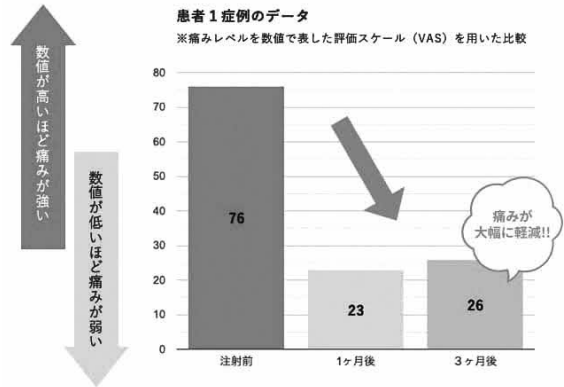
けることが可能です。また、自身の血液から精製するため、副作用が少ないと考えられています。

膝の疾患は自然治癒する可能性はほとんどなく、適切な治療をしなければ関節は弱り続け、やがて普通に歩くことすら難しくなります。手術以外にはどうすることもできない、という状況になる前に、手術に頼らず変形修復、痛みの軽減を目指すPRP療法の知識があれば、治療の幅も広がると考えられます。膝の痛みがなくなれば、仕事も趣味も今よりもっと充実した楽しいものになるでしょう。

自然治癒力をサポートする治療法で欧米では頻繁に行われていますが、日本では保険診療と認められていない為、効果的ではあるとは認識されているものの、自由診療にて未だゆっくりとしか実施されておりません。

三木市内含め近隣でも、再生医療を行っている医療機関があります。ホームページなどを見てお問い合わせ頂けるようになっていきますので、お気軽にご相談いただきたいと思います。

最後に、体の痛みは人それぞれ違うように、治療法も人それぞれ違います。今回ご紹介しました治療法が痛みの軽減の一助となれば幸いです。痛みから少しでも解放され、皆様が前向きに生き生きとした毎日を過ごせますことを願います。



令和5年中の「火災と救急・救助の概要」

<火災>

令和5年中に三木市で発生した出火件数は38件で、前年より9件減少しています。



火災による死者は0人、負傷者は6人でした。自由が丘地区における出火件数は1件（前年比3件減）で、車両火災でした。

<救急>

令和5年中の救急出場件数は4,420件（前年比40件減）で、搬送人員は4,006人（前年比59人減）でした。1日の平均出場件数は12.1件です。自由が丘地区への出場件数は608件（前年より52件減）で救急出場件数全体の約13.8%となっています。

その119番
本当に緊急ですか？



9月号でもお知らせしましたが、近年、救急車の出動件数は、全国的に増加傾向であり、今年も三木市内だけで4,000件を上回りました。

搬送人員については、半数以上が入院を必要としない軽症の傷病者（2,263人）が占めています。

救急車は限りある資源であり、このままでは本当に必要としている方や一刻を争う重症者への対応に遅れをきたします。

この機会に今一度、救急に対する正しい理解と認識を深めていただくとともに、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

<救助>

令和5年中の救助出動件数は68件（前年比12件減）で、救助人員については34人（前年比6人減）と、いずれも前年より減少しています。

自由が丘地区への出動件数は5件（前年比7件減）で、建物等救助（屋内閉じ込め、安否確認等）による出動が4件、交通事故による出動が1件でした。

交番からのお知らせ



サイバーセキュリティに関する普及啓発強化

～サイバー犯罪対策の推進～
～サイバー攻撃の脅威～

2月1日～3月18日は、「サイバーセキュリティ月間」

政府では、サイバーセキュリティに関する普及啓発のため、2月1日から3月18日までを「サイバーセキュリティ月間」としています。

キャッチフレーズは「知る」「守る」「続ける」

- 「知る」 安全・安心・便利なインターネット環境を構築するためのポイントを知ること。
- 「守る」 サイバーセキュリティ上の脅威から身を守ること。
- 「続ける」 移り変わるサイバーセキュリティ上の脅威に対して対策を続けること。



偽メッセージについて

ショートメッセージサービス(SMS)、電子メール、SNSのダイレクトメッセージを利用し、偽サイトにつながるURLを送りつけるものが発生しています。

URLをタップしてリンク先に接続すると、個人情報の入力やアプリのインストールを促されます。

指示に従うと、IDやパスワード、カード情報などを盗まれ悪用される場合や、悪意のあるアプリをインストールすることで、アドレス帳などの情報が盗まれ悪用される場合があります。

官公庁や金融機関、宅配業者、通信事業者など、生活に密着した事業者等を装うものから、知人や取引先に成りすましたものまで様々です。

「支払情報に変更された」「1年以上利用がないためアカウントを停止する」等といった確認や再設定を促すもの、「セキュリティ上の理由でブロックされている」と不安をあおるもの、「お荷物をお届けにあがりましたが不在のため持ち帰りました」と日常生活で利用する宅配業者を装うものなど、信用してもおかしくない内容で届きます。

気を付けなければ、周りの人にまで迷惑がかかる場合もあります。

【対策】

- 知らない相手からのメッセージを開かない
- 知人からのメッセージでも安全性が確認できるまでリンク先を開かない
- 個人情報を入力するときは、正規サイトであることを確認する
- 事業者等からの連絡は公式ホームページやアプリで確認する



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



年末警戒実施！

12月25日（月）、自由が丘公民館で年末警戒が開催されました。

当日は三木警察署生活安全課長と三木防犯協会副会長が激励の挨拶に來られ、各自治会、自由が丘消防隊と青少年補導委員が各グループに別れてパトロールを行いました。その後27日（水）までは、各地区自治会で年末警戒が行われました。

安心安全なまちづくりのためにご協力いただきましたました役員の皆様には心よりお礼申し上げます。



中2丁目



あかねが丘



東1丁目



西地区



北地区



白菊



公民館

カーニバル楽しみました

本町3丁目自治会

12月17日（日）快晴の中、自由が丘本町3丁目の自治会（35名参加）で天然温泉と力二満喫ツアーに行きました。行きにおせんべい屋さんへ寄り、それから丹後半島夕日ヶ浦温泉へ向かいました。道中雪が舞い始め、到着までにきれいな雪景色となりました。

温泉に着くと早速食事と温泉を楽しみました。帰りもお土産屋さんにお土産をたくさん買っこともでき、満足な旅でした。



子どもたちが大根抜き楽しむ

中1自治会

中1丁目の自治会で菜園が趣味の方が菜園同好会としてどうぶつ公園の横の畑で活動しておられます。12月28日（木）、9月ごろから育ててきた大根が収穫期を迎えたので、地区の子どもたちが大根抜きを楽しみました。自分の顔くらいある大根にびっくりしながら嬉しそうに引き抜いていました。



学・園通信（自由が丘幼稚園）

今年は歳の初めに能登で大きな地震がありました。亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともにそのご家族や被災された方々に心よりお悔やみとお見舞い申し上げます。

さて、幼稚園では書き初めや風揚げ、カルタとりやコマ遊びなど様々な伝統文化や遊びにふれています。新春お夢の会では、初めて聞くお夢の音色にきき入ったりお夢を弾かせていただいたりして、興味津々な子ども達！4年ぶりにお茶会も開催し、先生に作法を教わりながら楽しいひと時を過ごしました。改めて地域の方々に教えていただく経

験が大きな心の栄養となることを実感した1年です。また3学期の最後の締めくくりとして子どもたちみんなでお芝居ごっこを楽しんでいます。年長組は「花の好きな牛」年少組は「もりのこっこさん」というお話です。みんなでお芝居に必要な道具を考えて作ったお話に出てくる登場人物の気持ちにふれたりしながら、友だちと同じ目的をもって遊ぶ経験を通り重ね、1つのことを共有する喜びや主体的に活動する楽しさを味わうことが、子どもたちの成長につながると考えています。



自老連だより

むつみクラブ

小田真知子

父と一緒に遊んだ記憶は、みさき公園に連れて行ってもらったくらいで、朝はやくから夜遅くまで仕事で、とにかく忙しいと思っていました。

高校を卒業し会社勤めをするようになったある夜、「お前に一緒に来て欲しいところがある」といわれ付いていくと、思いもしなかったスナックでした。へえ、こんな一面もあるんやと私のことを社会人と認めてくれるのだと感じました。

結婚し子どもも成長した頃、震災等いろいろあって両親と同居することになり、最初はテンポが合わずお互いにストレスが溜まったり大変でしたが、父がむつみクラブに入会してから少しずつ変化しました。

朝から楽しそうに出ていくようになり、グランドゴルフ・カラオケ・川柳と活動の場を広げていたんです。

そんな父がいなくなり16年。残してくれたグランドゴルフクラブを3年前に見つけ、見学だけのつもりだったのに、「一緒にしませんか？」

「ハイやります。」

なんだか推されたようでした。お父ちゃん、私頑張ってるよ。



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



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。

❖ 3月の行事予定 ご案内 ❖

日曜	内 容
1日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「修了証製作・お別れ会準備」
7日(木)	自由が丘学園 「ポッチャをやってみよう！」
12日(火)	女性セミナー 「春のコンサート」
15日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「修了式・お別れ会」 「人形劇」
27日(水)	トレーニング講習会

※3月の休館日は、31日(日)です。
※公民館へのお問い合わせは、
Tel.85-4700まで。

公民館窓口にて受付します。
※電話受付はできません。

公民館窓口に受付けます。
募集期間：2月26日(月)～
3月29日(金)

※開講時に徴収します。
※館外行事の入場料等は、別途
徴収します。

時間：午前10時～11時30分
会場：自由が丘公民館中会議室他
受講料：一、〇〇〇円(年)

期間：令和6年4月～令和7年
3月(月2回程度、金曜
日に開催)

対象：三木市内在住の、2～4
才の乳幼児(令和6年4
月1日現在の年齢)とそ
の保護者。

のびのびじゆうっ子教室は、
教室生みんなが協力して運営す
る、親子による手作りの乳幼児
教室です。

季節ごとの行事や遠足など、
楽しいことがいっぱい！
友だちをたくさん作って、み
んなで一緒に子育てを楽しみま
しょう！

令和6年度
のびのびじゆうっ子
教室生募集

のびのびじゆうっ子 サンタが教室にやってきた

12月22日



(金)クリ
スマス会を
開催しまし
た。ひまわ
りウインド
アンサンブ
ルさんの演
奏は、「とな
りのとことろ
メドレー」か
ら始まり
「クリスマスソング」メドレー
までの間に、参加楽器の紹介も
ありました。絵本の読み聞かせ
でのストーリーに合わせてのメ
ロディー演奏、親子遊び運動ま
で盛りだくさんでした。ひまわ
りウインドアンサンブルさんの
アクションメニューの豊富さに
びっくりです。

こども達も熱心に聞き入って
いました。演奏会に続いて登場
したサンタさんからプレゼント
をもらいました。

準備に尽力いただいた役員さ
んお疲れ様でした。

詐欺にも、 交通事故にも 気をつけましょう

第8回自由が丘学園

12月15日(金)三木
警察署の交通課巡査部
長山本侑子さんと生活
安全課警部補川田俊さ
んのお二人にお越しい
ただきました。
はじめに最近の特殊

詐欺の手口
を、いくつ
か例をあげ
て話されま
した。市役
所の職員、
警察、銀行
協会を名
乗って電話や訪問することは絶
対にありません。お金に関する
ことはすべて詐欺だと疑って
ください！と強く訴えられました。
次は交通事故について。道路
の横断中の事故が一番多いとい
うことです。道路は斜めに横断
しない、車の間からは横断しな
い、それと自転車に乗る時は車
と同じ標識を守ってください。
皆さん交通规则はわかって
いると思いますが、それを実践
することが重要です。

当たり前のことを実行するこ
とで防げる詐欺や事故、あらた
めて身を引き締まる思いでした。

ガラスアート

第8回女性セミナー

12月5日(火)、アトリエマ
イムの奥野津英子さん、小池博
子さんに、ガラスアートで作る
ティッシュケースを教わって
いただきました。

好きな柄を選び、それをティッ
シュケースの内側に貼ります。
柄のパーツとシールになってい
るセロファンをそのパーツにあ
わせて切り取っておきます。セ
ロファンがそろったら型紙にあ
わせて、ティッシュケースの表面
に貼り付け、その後、セロファ
ンの外側を縁取るように線状の
鉛を貼っていききました。

予想以上に細かい作業も多
く、また、
作業手順を
考えないと
上手にでき
なかつたり
と、手も頭
も使って2
時間頑張
りました。みなさん素晴らしい集
中力だったと思います。

できあがった作品はどれも素
敵に仕上がリ、力作に満足して
帰られました。



豪華料理をお手軽に！ 男の料理教室

男の料理教室

12月19日(火) 3回目の料理
教室を行いました。

今回は、年末にふさわしく「ふ
りの混ぜご飯手巻き」、料亭も驚
く美しさの「小芋のてまり」、豆
腐と白玉粉で作った「みたらし
団子」は甘辛いたれが最高でした。
また、色々な工程の中で普段
されないであろう出し汁の上澄
みをそおとと取ったり、きゅう
りや人参を細長く切つて、折れ
ないようにさつと湯がいたり
少し神経を使ったのではないで
しょうか。

今回の教室で、今年度は最後
となりましたが、受講生のみな
さんは前にも増して料理に関心
を持ってくださったと確信し
ております。

また、来年
度も「男の
料理教室」
楽しく、賑
やかに開講
したいと思
っております。



●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

ホームページ <http://www.hoyukai.or.jp/>

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
内 科	午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	×
	午後 5:00～ 8:00	○	×	○	×	○	×	×
外 科	午前 9:00～12:00	○	○	×	○	×	○	×
眼 科	午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	×
皮 膚 科	午前 9:00～12:00	×	○	○	○	○	○	×
泌尿器科	午前 9:00～12:00	×	×	○	○	○	○	×
	午後13:40～ 4:00	○	×	×	×	×	×	×