



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2024.8.20 第540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



祭 みんなでつくる自由が丘の輪

第48回 自由が丘地区納涼盆踊り
8月3日(土)・4日(日)



出店風景 (暑い時にはこれだね! かき氷!)



踊りの輪全景 (さあ輪になって踊ろう!)



出店風景 (毎年長い行列です。)



踊り風景 (檣の上で頑張りました。)



出店風景 (たくさん捕れたね!)



踊り風景 (大人も子どもも一緒に踊ったよ)

身の危険を感じるほどの猛暑が続く中、自由が丘、夏の最大イベントである「第48回納涼盆踊り大会」が8月3日(土)・4日(日)2日に渡って盛大に開催されました。
5月に実行委員会を立ち上げ、各地区、団体、関係者が準備を進めるなか、夜間の体育館では踊りの練習、公民館では子どもたちの太鼓の練習が行われ腕を磨きました。
大会当日は、18団体が出店され、定番の焼きそば、フランク

フルト、抽選くじ、ヨーヨー釣りなど趣向を凝らした夜店に、子どもたちの長い行列ができました。檣では各地区からの踊り子さんを中心に、飛び入りの観客も交えて大きな輪ができ踊りを楽しみました。
老いも若きも世代を越えた交流ができ、地域の絆を深めるイベントとなりました。
開催に際しまして、ご尽力、ご協力を頂きました関係者の皆様ありがとうございます。



参加団体 (第1グループいざ出陣!)



練習風景 (体育館で一息懸命練習したよ!)



子ども太鼓 (子どもたちも楽しそう!)

自由が丘の人口

令和6年7月末現在 (前月比)

人口 15,488 (+5)

男 7,381

女 8,107

世帯数 7,369 (+12)





胃のヘリコバクター・ピロリ感染についての最近の話題

栗田医院
院長 栗田 信浩

ヘリコバクター・ピロリ菌（以下ピロリ菌）について数年前に記しましたが、最近の話題を加えて再度投稿したいと思います。

ピロリ菌は胃の粘膜に生息して、胃がんを引き起こす細菌で、感染時期は乳幼児期の家族内感染が主とされます。多くは生涯にわたって感染が持続し、胃がんを引き起こします。本邦での胃がんの90%以上がピロリ菌感染によるものであり、リスクは未感染者の15倍以上とされています。また、胃・十二指腸潰瘍、胃 MALT リンパ腫と呼ばれるリンパ系の悪性腫瘍など、様々な病気への関与も指摘されています。

一方、がんは日本人の死因のトップであり、胃がん自体は以下に記す除菌療法の普及とともに減少傾向ですが、胃がんに罹る方は大腸がんに次いで多く、死亡は肺・大腸がんに次いで第3位の状態で、依然として胃がんの予防、早期発見は重要です。

胃がんの予防のために、抗生物質を服用してピロリ菌を除菌する治療は不可欠であり、胃がん発生のリスクを40%程度減少させ、2/3程度低減させるとの報告もあります。最近では、地域のかかりつけ医が

行う食道・胃・十二指腸内視鏡検査の主目的はピロリ菌感染の状況を確認することにあると言っても過言ではありません。

ピロリ菌の感染率は年齢とともに高率になります。諸説ありますが、最近の報告で70-80歳代では50%を越え、30歳以下では15%以下、小児は5%程度とされています。ピロリ菌の長年の感染により胃粘膜がダメージを受ける面積は拡大し、それに伴って胃がんのリスクも高まります。したがって、できるだけ若年時の除菌療法が推奨されていますが、若年者に対する検診のあり方はまだ確立されていません。

最近の医療現場で重要なことは、除菌療法が成功した方であっても、胃がんのリスクが未感染者よりはるかに高く、5-10年以上の経過で発がん率が上昇していくことが確認されていることです。したがって、除菌療法後も放置せず、定期的な内視鏡検査を長期間受ける必要があります。

胃がんの原因は遺伝子の異常など他の要素も関与するようですが、ピロリ菌感染歴のない方の胃がんはかなり少数ではあります。しかし、ピロリ菌陰性でも何らかの胃粘膜のダメージが見られる方も一定数存在し、ヘリコバクター属の他の種類の細菌感染や他の病気の関与も最近指摘されており、ピロリ菌以外の原因も念頭においた胃がんの予防、早期発見が求められる時代になっています。診断、治療の詳細は是非、かかりつけの医師にご相談ください。



ごみ捨て火災防止！ 充電式電池は正しく捨てましょう！

消防だより

モバイルバッテリーなどリチウムイオン電池使用製品の普及に伴い、近年、不燃ごみやプラスチックごみとして捨てられたリチウムイオン電池により、ごみ収集車やごみ処理施設での火災が多発しています。

【リチウムイオン電池使用製品の例】

- ・スマートフォン
- ・モバイルバッテリー
- ・加熱式たばこ
- ・コードレス掃除機
- ・ノートパソコン

リチウムイオン電池使用製品は押しつぶしたり、破断したりすると発火し、火災につながるおそれがあります。リチウムイオン電池使用製品の誤った捨て方で事故が起きることを理解するとともに、正しく捨てることで「ごみ捨て火災」を防ぎましょう。



モバイルバッテリー

【リチウムイオン電池使用製品を正しく捨てるには？】

充電して使う製品を捨てる際は、製品本体の表示や取扱説明書などで製品にリチウムイオン電池が使用されているか確認する。使用電池の種類について記載がない場合は販売店、メーカーに確認する。

リチウムイオン電池が使用されている製品は、分別方法などを含め各自治体の指示に従って正しく捨てる。

三木市ではリチウムイオン電池の収集はできません

リチウムイオン電池等は、「危険有害ごみ・リサイクル」に該当し、法律によりメーカーの再資源化が義務付けられており、市では収集も処理もできません。

ご家庭で使わなくなったリチウムイオン電池等は、お近くの携帯電話販売店や家電量販店に引き取ってもらうようお願いいたします。

引用元：独立行政法人製品評価技術基盤機構【NITE】

交番からのお知らせ

県内で二輪の死亡事故多発！！



4月以降、県内で二輪車に関する死亡事故が多発しています。

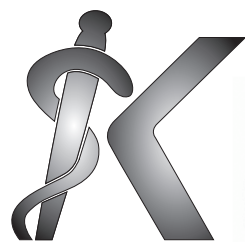
- 4月27日（土）午前8時ごろ、宝塚市の国道において一般原付が大型貨物車の側方通過する際の事故で死亡しています。
- 4月28日（日）午後9時ごろ、神戸市の国道（信号交差点）において普通乗用車と自動二輪車の右直事故により自動二輪車の運転者が死亡しています。
- 5月9日（木）午前6時ごろ、西宮市の県道において自動二輪車と自動二輪車が衝突し、双方の運転者が死亡しています。
- 5月11日（土）午前4時ごろ、西宮市の国道において自動二輪車が単独転倒し、運転者が死亡しています。
- 5月19日（日）午前6時ごろ、伊丹市の県道（信号交差点）において自動二輪車と自転車が出合い頭で衝突し、双方運転者が死亡しています。
- 5月25日（土）午後11時ごろ、宝塚市の市道において自動二輪車が単独転倒し、運転者が死亡しています。

悲惨な交通事故を起こさないために

- **スピード、出し過ぎていませんか！**
特にカーブや交差点の手前は、しっかりと減速しましょう。
- **バイクは遠くゆっくり見えます。** 対向車が急に右折してくるかもしれないなど危険予測をして運転することも大切です。
- **ヘルメットのあご紐をしっかりと締め、万が一に備えてプロテクターも装着しましょう！**
- **側方通過**は事故の原因になり、危険ですのでやめましょう。
- **暑くなる季節の長時間の運転は要注意！**
適宜休憩をとり慎重な運転をしましょう。

万が一の事故に備えることもライダーとしての基本です！
これからの季節、ツーリングなどお出かけすることも多くなると思いますが、安全ライディングで無事故・無違反！
公式 SNS では、交通取締りや交通事故に関する情報を発信しています。ぜひ登録してください。

兵庫県警察 交通企画課 で検索してください。



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



自由が丘地区人権・同和教育推進協議会
リーダー研修会を開催

7月11日(木)に各地区の区長、社会教育推進委員、人権教育指導員、学校関係者や市職員が集まり住民学習会に向けてリーダー研修会を行いました。

研修会では、令和6年度の市民研修の基本方針の説明の後、本年度の人権啓発ビデオ「大切なひと」を鑑賞しました。

今回のテーマは「ネット社会における部落差別と人権」です。

現代社会においてインターネットは利便性が高く日常生活で欠かせないものとなっていますが、一方で、信憑性のない情報を発信したり、匿名性を利用した誹謗中傷や差別・偏見を助長する書き込みを行ったりする行為が深刻な人権問題となっています。

同和对策事業特別措置法等により住環境を中心に表面的には改善されてきましたが、差別が無くならなかったわけではありませぬ。今なおインターネット上では偏見や差別の書き込みがさかさまに散見されています。

研修会では、令和6年度の市民研修の基本方針の説明の後、本年度の人権啓発ビデオ「大切なひと」を鑑賞しました。



消防隊研修会を開催

住民学習会を通して、改めて同和問題について深く考え、正しい知識を身につけ、適切な判断ができるようになることとで差別のない社会になってもらいたいと思います。

7月16日(火)に消防隊研修会を開催しました。



講師には、広野分署の宮脇雄大さんをお迎えし「火災予防について」講話をしていただきました。

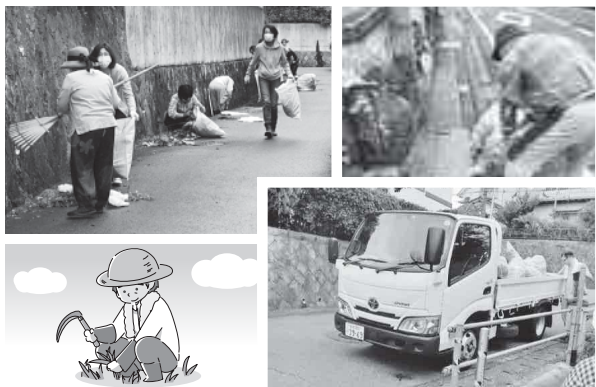
始めに、実際に起こった火災現場の動画を視聴しました。緊迫感のある映像で、中にいた人が救出される現場も映し出されていました。住宅火災で多い出火原因は、「コンロ」「たばこ」「電気機器」の3点になるそうです。

平成16年から住宅用火災警報器を設置するのが義務化されています。家電取扱店やホームセンターなどで購入でき、自身でも簡単に設置ができるそうです。設置の「義務化」となっていますが、設置していませんか？罰則になるわけではないので、市役所から「請け負った」などの詐欺には十分気をつけてください！

市内一斉清掃

7月14日(日)三木市内一斉清掃が行われました。前日の夜半に雨が降り、お天気が心配されましたが、当日は雨はあがって無事実施することができました。

市内一斉清掃は、日頃行き届かない屋外の溝掃除や草刈りを行い、地域ぐるみで、ごみのない清潔で快適な街づくりを進めるという主旨で毎年この時期に実施されます。朝早くから参加してご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



自老連
輪投げ大会

親睦と健康作りを目的に、自由が丘老人会連合会は6月29日(土)公民館体育館で第5回輪投げ大会を開催しました。

参加者は「練習と違って難しかったが、身体を動かして楽しい」と汗を流しておられました。応援にも力が入り、和気あいあいとした雰囲気の中で活気ある交流が生まれました。



輪投げ大会成績表

個人戦			団体戦	
	氏名	チーム名		チーム名
優勝	野中 平	西友会A	優勝	遊友会A
準優勝	日下美智子	遊友会A	準優勝	きらく会B
3位	藤本 勝之	遊友会A	3位	西友会A
BB賞	久次 薫	温和会B	BB賞	温和会B

お母さんの方が息が上がるわ
家庭教育学級自由が丘幼稚園

7月5日(金)に親子のふれあいを深めることを目的として、親子ピクニックストラクターの桑田美千保先生のご指導で、楽しく運動をしました。

初めに親子と先生とでリズム遊びやバランス遊びをした後、何組かの親子でふれあ

遊びをして、次第にグループを拡げて交流の輪を拡げていきました。片足立ち、相撲の四股など運動量もそれなりにあり、給水休憩をとりながらやりました。子ども達は元気いっぱい楽しそうでしたが、お母さんからは「親の方が息が上がるわ」との声も聞かれました。



スポーツクラブ21スマイル
トランポ・ロビックス
10回コース募集

日時：毎月第1・3金曜日
10月4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円が必ず要です。



見学・体験は無料です。途中からの参加も大歓迎です。
問い合わせ・申し込み：山本孝代(87-11147)
(060-6962-0085)
<http://www.hat-robics.com>

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！

株式会社 三木ゴルフ株式会社
株式会社 ワンネス株式会社
株式会社 Future Now



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。

9月の行事予定 ご案内

日 曜	内 容
8日(日)	のびのびじゆうっ子教室 「運動会」
9日(月)	女性セミナー 「中高年から始めるヨガ体験」 (6月の実践編)
13日(金)	自由が丘学園 「心臓病にならないために 気を付けていただきたいこと」
16日(月)	自由が丘地区敬老会
17日(火)	男の料理教室
20日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「親子運動・リトミック」
25日(水)	のびのびじゆうっ子教室 「おもいほり」
26日(木)	トレーニング講習会

※9月の休館日は、30日(月)です。
※公民館へのお問い合わせは、TEL85-4700まで。

お母さんと一緒に 交通ルールを学んだよ!

6月21日(金) 三木市生活安全課の吉田恵子さんと久斗利江さんにお越しいただき、幼児交通安全教室を開催しました。幼児用DVD「カルガモ親子の交通安全」を鑑賞して、吉田さん、久斗さんの手品とパネルで、道路の歩き方、横断の仕方、信号機の灯火の説明をしていただきました。その後、模擬横断歩道模倣信号を使って親子で歩行練習をしました。
模擬体験では子ども達は楽しそうに何度も往復していました。お母さんから、「子どもと横断歩道を渡るときの左右確認を親だけでやっていなかったので、子どもと一緒にやるようにする。」とのコメントがありました。



復活!白玉だんご作り!

7月11日(木)に「子育てひろばきらきら」の藤井泰子さんとスタッフの皆さんにお願いして「白玉だんご作り」をご指導いただきました。
新型コロナウイルスの影響で令和元年以降中止していた食育メニューを復活させました。
豆腐でつくる白玉だんごです。親子でエプロン・三角巾・マスクをして、絹ごし豆腐と白玉粉を親子でこねて丸めて、ハートやパンダなどに形作り、タッパさんに料理実習室で茹でてもらいました。みたらしの夕しときな粉をつけておいしくいただきました。
「こねるのが難しかったけど丸めたり、形を作るのが楽しかったです。」とお母さんのコメントでした。



そば打ち体験 「はち・二のし・三包丁」 第3回自由が丘学園

美味しい手打ちそばを作るため、7月18日(木) 兵庫楽農生活センターに行ってきました。
今回は、14名の方が参加され、まず先生の手本を見聞きし、いざ本番です!
そば粉8に対して小麦粉2を軽やかに尚且つ圧力をかけながら手早く混ぜ、水を加えて一つにまとめます。そしてあらかじめ平たく手で伸ばした生地を回しながら、麺棒で均等に厚さ2mm位にし、四つ折りにたたみます。次に憧れのそば切りに挑戦です。専用の大きな重い包丁で細く切ろうと思いましたが、太い物もあり、プチプチ切れてしまった物もありと、そこは素人そば打ちの愛嬌です。
出来上がったそばは、家で家族や友達と一緒に食べ、きつと世界一のそばに舌鼓されたと思います。
参加された受講生のみなさん、大変お疲れ様でした。



家庭でできるエコライフ 「暮らしの省エネポイント」 第3回女性セミナー

7月17日(水)、ひょうご出前環境教室の高橋智子さんをお迎えし、地球温暖化の現状と今後の対策、効率の良いエコな暮らしについてお話を伺いました。
台風や地震に加え近年では暑さも災害と言われるようになりました。温暖化によって人間だけでなく、農作物の不作や自然破壊が起きたりしています。その対策として二酸化炭素排出量を減らすように推奨されています。
そして家庭でできることはエアコンの温度の調整(冷房は設定温度ではなく肌で感じる快適な温度で、暖房は寒くない程度の温度で設定することが望ましい)、省エネ家電の買換えやすすだれやカーテンで外気との緩和を図る等、無理なく気をつけたいポイントを教えていただきました。
次の世代のためにも効率の良い地球にやさしいエコな暮らしを心掛けたいと思います。



公民館 図書コーナーより

◎最新の図書館イベントのご案内は「図書館のHP」→



「図書館だより」「広報みき」をご覧ください。
X(旧ツイッター)でも発信しています。
→ https://x.com/miki_city_tosho

2024年1月1日～6月30日までの 予約ベスト2

- 【一般書】
- ① ブラックショーマンと覚醒する女たち (東野圭吾/著)
 - ② 幾世の鈴 あきない世傳金と銀(高田郁/著) クスノキの女神(東野圭吾/著)
- 【児童書】
- ① 大ピンチずかん 2(鈴木のりたけ/著)
 - ② いちばん強いヤツはだれだ!? 妖怪vsUMA 魔王王超バトル図鑑 (山口敏太郎/著)
- 【CD】
- ① THE BOOKⅢ(YOASOBI/歌)
 - ② Adoの歌ってみたアルバム(Ado/歌) ANTENA(Mrs. GREEN APPLE/歌)

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

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

	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	×	○	○	○	○	○	×
	午後 9:00~12:00	×	×	○	○	○	○	×
泌尿器科	午前 9:00~12:00	×	×	○	○	○	○	×
	午後13:40~ 4:00	○	×	×	×	×	×	×

※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。