



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2024.9.20 第541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

お盆の伝統行事

精霊流し

8月15日(木)



8月15日(木)、今年は、台風の影響もなく精霊流しが行われました。今回は、献灯台、蠟燭立て、賽銭箱を一新して、17時より受付、19時には、善福寺ご住職によるお経が響き渡る中、ご焼香が厳かに行われました。その後、自由が丘中央公園にて塔婆焚き上げ、送り火を行って頂きました。



送り火の中、ご住職のお経と共に、ご遺族の大切な想い出を土産に、故人様も天国に帰られたことと思います。行事の準備、手配、当日の設営、進行、撤収などご協力頂きました自治会役員並びに公民館職員の皆様ありがとうございました。



8月9日(金)自由が丘学園と女性セミナーが合同で、三木市男女共同参画センター出前講座を開催しました。今回は、女性リーダー育成や子育て支援を中心に活動されている中村和子さんとパネラーの大島さんを迎えて約1時間30分、話を聞きました。前日に、宮崎県日向灘地震が起きたこともあり、自助・共助・公助の三本柱をメインに災害時の避難所の話になりました。阪神淡路大震災当時は、女性のリーダー不足により女性の声が届かず、大変不自由な避難生活を送っていました。その後は、女性が積極的に運営に参加し、仲間を増やし声を上げること、能登半島地震時の避難所は、随分改善されたようです。自治会活動でも同じことが言えるのではないのでしょうか。頼りになる役所、強いコミュニティ力、そして、なにより個々の力を強めることで知識を得て、問題を提起することで、誰もが暮らしやすい、住み良いまちにしたいものですね。

持続可能なまちづくり

誰もが住んで良かったと思えるまちに



市制施行70周年
記念事業

「三木の祭り屋台大集合」

市制施行70周年を記念する三木の祭り屋台大集合を開催します。市内の祭り屋台30基が一堂に集う、10年に1度の貴重な機会です。祭り屋台が一斉に担ぎ上げる総練りは圧巻です。ぜひご覧ください。

1 日時 令和6年10月26日(土) 午前9時～午後2時

2 場所 三木山総合公園

3 内容

9:00～10:30 屋台入場

12:00～13:00 屋台体験イベント

10:30～10:40 開会セレモニー

13:30～14:00 屋台総練り

10:40～12:00 屋台グループ練り

14:00 閉会・屋台退場

※グルメストリート

4 交通アクセス

三木山総合公園(会場)には駐車場はありません。車でお越しの場合は、三木山多目的広場等の駐車場をご利用ください。周辺道路は混雑することが予想されますので、公共交通機関及びシャトルバスをご利用のうえ、早めにご来場ください。

※会場周辺は、多数の祭り屋台が運行するため、交通規制を予定しています。十分に

ご注意ください。詳細は、市ホームページをご覧ください。



ひとばた

〇暇な年寄りの独りごと

コロナウイルスの閉塞感も和らいで、老人クラブの色々な行事も再開されありがたい気持ちです。しかし、散歩していてもマスク姿は一向に減らず、逆に増えているように感じています。

最近の子ども達の様子も変わり、テレビはほとんど見ずスマホやタブレットばかりで会話なし。会話が始まってからスマホばかりで年寄りには理解できません。先日、久しぶりに孫や孫達とドライブの途中、コンビニに立ち寄り買い物をしました。支払う時、孫から「ポイントが付かない支払い方はダメ」と言われてしまい、レジ前でまごまご……車中の会話も倅と中学生の孫はバーチャル投資信託の会話ばかりでお爺さんについていけません。

昨年末、老人会が利用している自治会館で、自治会長から「Wi-Fiの時代ですね。導入しましょう」の提案があり即断即決、設置完了。

年寄りが自治会館に立ち寄り、わいわいガヤガヤ会話して、スマホで指を動かせばボケの遅れになること間違いなし。

人生100年時代や。頑張るぞ！教えてくださいませ。お爺さんも心機一転アドバイスしてもらおう！

温和会 I・H

〇孫のトランプ講話

先日、小学生の孫とトランプ遊びをしているときに、「トランプって誰がどうやって作ったの?」と聞いてきた。つたない知識で私が、「誰が作ったかはわからないけど元は、インド?中国かなあ。」と返答。「フーン!僕ね、トランプのことってばい知ってるで……」孫は得意げに話し出す。孫の話によると、トランプの赤と黒は昼と夜を、4つの柄は季節をあらわすそう。クラブは春、ダイヤは夏、ハートは秋、スペードは冬。

さらに一枚ずつのカードは日にちとして数え、ジョーカー抜いた52枚に7日を掛けると364日それにジョーカーを1枚加えると365になる。ジョーカーは2枚あるのもう一枚はうるう年の366日になるそうである。

調子に乗ってまだまだ話が続きゲームはそっちのけに……?!
中自由が丘2丁目 K・M

自由が丘の人口

令和6年8月末現在(前月比)
人口 15,455 (-33)
男 7,376
女 8,079
世帯数 7,353 (-16)

医療百科

蚊

三木市薬剤師会
会長 高馬 将一

世界では約3000種類以上、日本国内では約100種類もの蚊がいますが日本で一般的に人をさす蚊として問題となるのは、ヒトスジシマカ（ヤブカ）、アカイエカ、チカイエカなどです。

蚊は水中に卵を産み、幼虫であるボウフラが脱皮して成虫となり産卵を繰り返して増殖します。ですから、蚊はちょっとした水たまりがあれば容易に発生し、海や山だけでなく都心でも、放置されたジュースの空き缶などの水たまり付近で発生します。

動物の血を吸うのはメスの蚊です。メスの蚊は交尾を行っただけでは産卵は行えず、血を吸うことによって初めて子孫を残すことができます。ですから、メスの蚊が血を吸うのは約1ヶ月の寿命のうち産卵する時の3～4回のみなのです。普段はメスもオスと同じように果実の汁や花の蜜、樹液などを吸ってつつましく生きています。

蚊が皮膚にとまり、針を刺入してから血を吸い終わって針を抜くまでの所要時間は約2分40秒。蚊はこの短い間に何をしてくれるのでしょうか？

蚊は人の皮膚にとまると、まず針をとおして自分の唾液を注入します。この唾液中にはかゆみや腫れをおこすヒスタミン様物質を含んでいます。この為、蚊に刺されると皮膚が赤く腫れ、かゆみが起きるのです。そして、

この唾液中には、皮膚の感覚を麻痺させる物質や、血液を固まりにくくさせる物質を含んでいると言われています。したがって、蚊に刺されてしばらくしてからかゆみが起こるのは、この唾液の作用だとされています。その後、蚊は血を吸うのです。

体温の高い人は蚊に刺されやすい、とよく言われます。本当なのでしょうか？

一般に蚊は人が吐く息の二酸化炭素（炭酸ガス）、人の皮膚の温度、湿度を頼りに、刺す相手を探しあてます。市販の虫よけスプレーの主成分ディートは、その揮発物が蚊の二酸化炭素や温・湿度を感知する部分にくっつき、感知できなくすることにより、虫よけ効果を発揮します。このことから体温の高い人の方が探されやすく、刺されやすいと言えます。また、運動後や飲酒後は、皮膚の血管が拡張し、血行が良くなり体表の温度が上がるので刺されやすくなります。蚊は、匂いにも寄ってきます。特に汗の匂いに敏感ですので、蚊よけには体を清潔に保つことが大切です。また蚊を寄せつけないことも大切です。虫除けスプレーは、水や汗、蒸発によって取り除かれます。海や山へ出かけた際には、効果を持続させるためにこまめに塗りましょう。

蚊に刺されたら、かかない！こと。普通はほうっておけば1日ほどでかゆみはおさまります。ひどい場合は抗ヒスタミン剤の入った薬を塗布すると効果的です。幼児はかゆみを我慢できず、爪でかきむしった傷口から細菌が入り、化膿してとびひになるなど、二次感染に注意しなければなりません。爪を切り、眠るときに手袋をしたりと工夫が必要です。



【家庭用消火器について】

一般家庭においては、法令による消火器の設置義務はありません。しかし、住宅防火対策として、住宅用火災警報器と合わせて消火器を設置することで安心が高まります。

消防だより

ご家庭で、すでに消火器を設置されている場合は、本体に使用期限が表示されていますのでご確認ください。期限が過ぎている場合は、交換をお勧めします。また、容器が錆びていたり、ホースがひび割れている場合も交換をお勧めします。

消火器の廃棄

- ・消火器は、一般ごみで廃棄することができません。
- ・ホームセンター等で新しい消火器を購入する場合は、古い消火器を回収してもらえることがありますので、相談してください。
- ・消火器リサイクル推進センター（電話03-5829-6773）では、リサイクル窓口を紹介しています。



【救急車の適正利用について】

通常、救急要請を受けると、現場に近い消防署の救急車が出動しますが、重複した場合は、別の消防署から出動することになり、現場到着に時間を要します。

緊急性がない救急要請が増えると、救える命が救えなくなる可能性があります。救急車が本当に必要か、自家用車やタクシーなどを利用できないかを検討いただき、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

※胸が激しく痛む、突然の激しい頭痛、意識状態が悪いなどの場合は、迷わず119番通報をしてください。



交番からのお知らせ



■横断歩道手前減速運動



ダイヤモンドは『この先に横断歩道又は自転車横断帯がある』ことを示しています。

このマークを見たら、アクセルから足を離し、その先の横断歩道に歩行者等を認めた場合は、確実に停止できる準備をしましょう！

■気軽に防犯ボランティアを！

あなたがATMでこんな人を見かけたら



もしかして、還付金を受け取るための操作ですか？

と声掛けと通報をお願いします！

■兵庫県警察ホームページ 兵庫県警察を紹介

兵庫県警察 検索

県警からのお知らせなど役立つ情報を配信中！

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)～9月30日(月)までの10日間

9月21日は、「交通安全意識を高める日」

9月30日は、「交通事故死ゼロを目指す日」

横断歩道でのアイコンタクト(目で合図)とは？

横断歩道合図運動

ドライバーは、歩行者に「渡って下さい」の合図(手を挙げる動作とアイコンタクト)をしましょう！

横断歩道は歩行者優先!! 歩行者は車が止まったのを確認し、横断歩道を渡りましょう! ドライバーは、歩行者が通過するのを確認した後、発進しましょう!

道路を横断するときは、横断歩道のあるところを渡りましょう!

横断歩道を渡るときは、歩行者は接近してくる車のドライバーに横断の合図(手を挙げる動作とアイコンタクト)をしましょう!

信号機のない横断歩道では、歩行者・ドライバーの両方が手を挙げるとともに、目でアイズ(アイコンタクト)などを行うことによって、交通事故の防止を図る運動です。

ドライバーの方へ 横断歩道を渡ろうとする歩行者がいるときは、横断歩道の手前で必ず止まりましょう!

歩行者の方へ 横断歩道を渡るときは、ドライバーに手を挙げる動作とアイコンタクトをしましょう!

兵庫県 03企P2-053A4

●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 整形外科 | 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 13:40~4:00 | ○ | × | × | × | × | × | × |
| 泌尿器科 | 午前 9:00~12:00 | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| | 午後 13:40~4:00 | ○ | × | × | × | × | × | × |

7月のコンサート

東1丁目自治会

8月17日(土) やすらぎ公園で「第25回やすらぎサマーコンサート」が開催されました。午後4時から食券販売が始まり、模擬店は午後5時に開店しました。おでん・焼きそば・フランクフルト・飲み物が販売され、多くの皆さんが待ちかねて行列ができました。綿菓子・かき氷・スーパールールすくいが無料で提供され大人気でした。コンサートは午後6時に開演し、地区会長挨拶に続き、自由が丘中学校吹奏楽部の演奏の後、来賓紹介があり、おひさま楽団・竹栄会、別所ともえ太鼓会の熱演で盛り上がりしました。

午後8時30分に幕を閉じましたが、老若男女が賑やかに集う夏の楽しい思い出の1ページになりました。



夏休みのラジオ体操

白菊自治会

7月20日(土)〜8月1日(木)に白菊子ども部でラジオ体操を行いました。

天候に恵まれ、毎朝6時半から集合し、毎日40名程の子ども達が集まりました。

保護者の方も暑い中付き添いありがとうございました。毎回、少しですが駄菓子の

プレゼントがあり、子ども達もうれしそうでした。

11日間すべて参加の16人の子ども達には素敵なプレゼントもありました。

来年は何人の子ども達が集まるかな...??



七夕の集い

西地区

7月7日(日) 10時から西地区自治会、ふれあいセンターで七夕まつりが開催されました。短冊作り、マジックシヨールなどのイベントとお菓子の配布があり楽しい時間となりました。



自老連だより「花いっぱい運動」の活動

老人クラブ活動の一つとして7月と11月の年2回「花いっぱい運動」を行っています。

7月はポーチュラカ、11月はビオラを自由が丘公民館・自由が丘小学校・各老人クラブ拠点の自治会館等

の花壇に植えています。今年も7月に実施しました。今頃は可愛い



花を一杯咲かせて皆様に愛嬌をふりまいてくれるのにお気づきですか? 気づいてもえれば花も幸せです。公民館・小学校・自治会館でポーチュラカの花をみられた時は老人会の花植え活動としてみてください。

小学校の花植えは、両小学校の2年生児童に花の植え方を指導しながら一緒に植え付けを行いました。可愛い小学生のエネルギーをたくさんもらい、最後にお礼の言葉をいただき感激でした。

8月24日(土)、北地区集会所で恒例の地蔵盆が開催されました。

子ども夏まつり・しあわせ地蔵盆

北地区

昨年度子ども会が解散しましたが、老人クラブきらく会の提案で、子どもたちと一緒に輪投げ大会を実施し、老若男女が和気あいあいと交流を深めました。

イベント後には、お坊さんを招いて伝統的な地蔵盆を行い、地域の絆を再確認しました。皆が一体となり、温かい時間を過ごす場となりました。



地蔵盆輪投げ



地蔵盆読経

地蔵祭開催

本町2・3丁目

8月24日(土) 本町2・3丁目合同地蔵祭が行われました。

地域住民の方々の、健康で穏やかな暮らしを願って、御詠歌奉納と子どもにお菓子和ラムネのお接待がありました。お参りくださった皆様、日頃からのお世話や早朝より準備してくださった奉賛会の方々、ありがとうございました。子どもたちの笑顔を見られてお地蔵様も嬉しそうでした。



のびのびじゆうっ子

西脇ミライエへ 西脇子どもたちと遊んだよ!

7月19日(金) 西脇市ミライエへ遠足に行きました。毎年この時期に訪問しているのびのびライオン子どもプラザ(松本所長)から「西脇市のおやこ交流教室を多目的ホールで開催します。是非一緒に交流しませんか?」とお誘いをいただきました。多目的ホールに大型遊具を4コース設置し、4グループに分けて、のびのびじゆうっ子も一つのグループとして扱っていただきました。子どもたちは最初人数の

多さに緊張気味でしたが間もなく馴染んで楽しく遊び始めました。



大型遊具を体験したあとは、屋外の噴水ランドで水遊びとおやつタイムを楽しみました。子どもプラザのスタッフの皆さんには大変お世話になりました。ありがとうございました。

自由っ子未来塾を 開催しました

開催しました

夏休みに小学生の学習支援活動として公民館で8日間(夏休みの初めの5日間と終わりの3日間)、自由っ子未来塾を開催しました。参加した児童は32名で、熱心に夏休みの宿題や自主勉強に取り組みました。この未来塾では、指導者として元学校の先生や大学院生、地域のボランティアの方々に関わっていただき、午前中の2時間、小学生の質問に答えたり、つまづいているところを丁寧にサポートしていただいたりしました。参加した児童から「家と違って静かなので集中してきました」、「分数に自信がなかったが、先生に教えてもらってできるようになった」、「宿題全部終わってちょっうれい。来年もまたここで勉強したいです」などの感想がありました。参加した児童の皆さん、よく頑張りました。そして、指導者の皆様ありがとうございました。

自由っ子未来塾を 開催しました



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

Table with columns for treatment time (診察時間) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日). Rows show hours 9:00-12:00 and 4:00-7:00.

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致します。

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





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。

❖ 10月の行事予定 ご案内 ❖

| 日 曜 | 内 容 |
|--------|---|
| 10日(木) | 女性セミナー 館外研修「砂の美術館と燕趙園(鳥取)」 |
| 25日(金) | のびのびじゆうっ子教室 「ハロウィンパーティー」 「お誕生会(7・8・9・10月生まれ)」 |
| 29日(火) | 自由が丘学園 「ポッチャを楽しもう！」 |

※10月の休館日は、31日(木)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

サマースクール



夏休み期間に小学生を対象にサマースクールを開催しました。例年の卓球教室とポスター教室や館外学習の他、工作教室、環境教室に夏休みの楽しい思い出になったことと思います。

卓球教室

学年順に班分けをし、スポーツクラブ21スマイルの方に教えていただきました。初めて経験する子も多かったですが、最後に試合形式で楽しみました。



ポスター教室

先生のアドバイスを受けながら、いろいろな技法を使って製作しました。時間が過ぎても頑張って仕上げました。



工作教室

(サブアート体験教室)

ガラスに好きな4色の砂を自由にいれて模様を作り、その上に選んだ飾りを載せました。夏らしい涼しげな作品や、可愛らしい作品が出来上がりました。



環境教室

(プラスチックごみから脱出だ!)

海のプラスチックごみを減らそうというコンセプトで学習しました。2050年の海の状態を予想したり、プラスチックに替わる素材をみんなで考えたりしました。



館外学習

(堺市立ビッグバンへ行こう)

少し遠いところでしたが、みんな元気に参加しました。巨大ジャングルジムに挑戦したり、昭和の街並み体験や昔の遊び体験、恐竜や大きなワニの遊具を楽しみました。工作に取り組んだお友達もいました。



館外学習

(チーズ工場へ行こう)

神戸複合産業団地内のQBBプロセスチーズ工場へ見学に行きました。チーズの出荷までの工程を見たり、出来立てのまだ熱いチーズを試食したりしました。



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