



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2025.8.20 第552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



自由が丘・真夏の祭典!

踊った! 食べた! 楽しんだ!

第49回自由が丘地区納涼盆踊り大会 8月2日(土)開催





キッズダンス①



会場



キッズダンス②



ステージ踊り風景

夏本番、第49回自由が丘納涼盆踊り大会が8月2日(土)に開催されました。今大会から1日開催となったこともあり、住民の皆様により楽しく満足いただけるよう知恵を絞って、幅広い年代の方にも踊りを楽しんでもいただけるのではと、キッズダンスを取り入れることとしました。

来賓紹介後のキッズダンスも、舞台狭しとキレイのパフォーマンスを披露しました。焼きそば、たこ焼き、かき氷、フランクフルト、焼き鳥、スーパースポーツ、くじ引きなど多彩なメニューの夜店も時間を忘れて楽しめました。大会運営にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。来年も笑顔で盆踊りを楽しみたいと思います。



出店風景



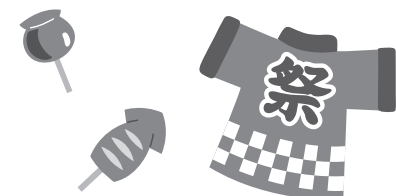
出店風景



こども太鼓がんばったよ



踊りの風景



自由が丘の人口

令和7年7月末現在(前月比)
人口 15,335 (+7)
男 7,302
女 8,033
世帯数 7,426 (+4)



踊りの練習風景



交通整理ご苦労様でした



出店風景



腰部脊柱管狭窄症について

たかや整形外科 院長 高矢 憲一

週刊誌や新聞、テレビなどで耳にしたことがある方も多いと思いますが、今回は「腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）」についてご紹介します。

私たちの腰の骨（腰椎）や椎間板、靱帯は、年齢を重ねるにつれて少しずつ変形したり、厚くなったりします。その結果、神経が通るトンネルのような場所「脊柱管（せきちゅうかん）」が狭くなり、神経が圧迫される状態を「腰部脊柱管狭窄症」と呼びます。腰椎からは下肢へ向かう神経が伸びているため、神経が圧迫されると足にしびれや痛みが出やすくなるのが大きな特徴です。

加齢による変化が主な原因ですが、長年の姿勢や重い物を扱う仕事、過去の腰のケガなども影響するといわれています。

＜主な症状＞

この病気の代表的な症状が「間欠性跛行（かんけつせいはこう）」です。歩いていると足がだるくなったり、しびれや痛みが強くなり、しばらく座って休むとまた歩けるようになる、というものです。前かがみになると症状が軽くなることも多く、自転車は乗れるけれど歩くとつらいという方も少なくありません。

また、腰やお尻の痛み、足の冷感、力が入りにくいといった症状が現れることもあります。初期は「なんとなく足が疲れやすいな」という程度でも、進行すると長い距離が歩けなくなったり、下

肢の力が落ちたり、肛門まわりの違和感、尿の出が悪くなる・漏れてしまうといった排尿・排便の異常が起こり、日常生活に大きな支障をきたす場合もあります。

＜診断と治療＞

診断は問診や診察のほか、レントゲン写真やMRIなどの画像検査を組み合わせさせていただきます。治療はまず、薬による痛みや炎症の緩和、理学療法士によるリハビリ、コルセット装着などの「保存療法」が基本です。これらで多くの方は症状が和らぎ、生活に支障がない程度まで改善します。

しかし、保存療法を続けても痛みが強くて外出が難しい、足の力が落ちて転びやすい、排尿・排便の障害が出るといった場合には、手術を検討することもあります。

＜日常生活で気をつけたいこと＞

長時間同じ姿勢を続けると症状が悪化しやすいので、こまめに休憩を入れ、腰に負担をかけないようにしましょう。前かがみになると楽になることが多いので、買い物時にシルバーカーを使ったり、自転車を活用するのも有効です。また、腰や脚の筋力を維持するため、医師や理学療法士の指導のもとで無理のない運動やストレッチを続けることが大切です。

腰椎や椎間板の変形は、程度の差はあっても誰にでも起こる加齢変化です。しかし「年のせいだから」とあきらめる必要はありません。気になる症状があれば、早めに整形外科を受診してください。適切な治療や生活上の工夫で、より快適な毎日を取り戻すことができます。



令和7年上半期の火災・救急件数（速報）

本年上半期（1～6月）に三木市内で発生した火災件数は36件で、前年と比べて26件増加しました。自由が丘地区における火災件数は5件（前年比5件増）でした。

また、同時期における救急件数は2,251件で、前年と比べて109件増加しました。自由が丘地区における救急件数は282件（前年比39件減）でした。



救急車を呼ぶか迷ったら#7119（シャープ ナナ イチ イチ キュー）

本年7月11日から、県内全域で救急医療相談・医療機関案内ダイヤルを利用できるようになりました。

急な病気やけがで救急車を呼ぶべきか迷ったときや、どの医療機関をいつ受診すればよいかわからないときに、24時間いつでも相談を受け付ける短縮ダイヤルです。

利用方法 「#7119」に電話してください。回線が混雑しているときはガイダンスに従いそのまましばらくお待ちください。電話が繋がらないときは、「078-331-7119」におかけください。

救急医療相談 看護師や相談員等が電話口で傷病者の状況を聞き取り、「緊急性の有無」や、「病院を受診する必要があるか」等を判断します。相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、119番を案内します。緊急性が高くないと判断された場合は、受診可能な医療機関や受診のタイミングについてアドバイスをします。

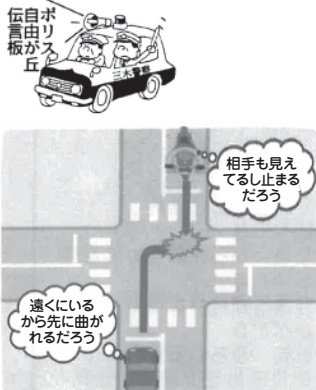
対象外の相談 服薬や現在通院している病院での治療方針、介護・健康・育児に関する相談は対象外です。

費用 相談料は無料ですが、通話料は相談者負担です。

その他 聴覚や発語に困難のある方は電話リレーサービスをお使いいただけます。また多言語（英語、中国語、韓国語、ポルトガル語等）に対応しています。

#7119をご活用いただき、地域の限られた医療資源である救急車の適正利用にご協力ください。

交番からのお知らせ



STOP!! 二輪車事故！

① 右直事故に要注意！

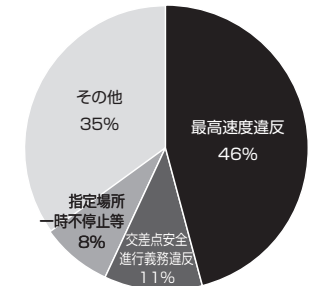
交通事故防止ポイント

二輪車は車に比べて車体が小さく、遠くにいるように感じ、背景にも溶け込みやすく相手が気づいてないことがあるので注意しましょう。

信号交差点では青信号を過信することなく、周囲の状況をよく確認し、また、信号が変わりそうだからと速度を上げることなく、しっかり止まることを心掛けましょう。

※二輪車乗車中の死亡事故で一番多いのは右直事故です（R6年中）

② 速度超過は絶対ダメ！



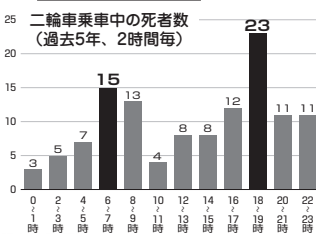
交通事故防止ポイント

令和6年中の二輪車乗車中死者の46%に最高速度違反が関係しています！

速度超過は重大事故につながる危険な行為です。

速度抑えて、安全運転の模範になって下さい。

③ 出勤・退社時は焦らず余裕をもって運転を！



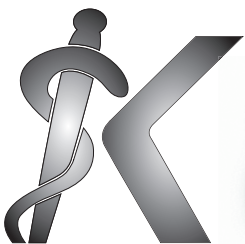
交通事故防止ポイント

早朝・薄暮は薄暗くて周囲の安全確認が疎かになりがちです。

通勤等で先を急ぐ気持ちもありますが、焦らず、余裕を持って安全運転をお願いします。

プラスワンポイント！

ヘルメットとプロテクターを着用して命を守りましょう！



内科 小児科 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

※令和7年7月1日より小児科診療（予防接種を含む）を再開いたしました。診察時間はホームページを御確認ください。

〒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

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



自由が丘消防隊総会を開催

6月24日（火）自由が丘消防隊総会が開催されました。

自由が丘消防隊の寺岡隊長の挨拶から始まり、来賓の広野分署長の仲上様と自由が丘区長協議会会長の鷲尾様からご祝辞を頂戴しました。

続いて、令和6年度の事業・会計・監査報告と、令和7年度の役員・事業計画・予算案について協議し、審議のうえ承認されました。

消防隊では随時隊員を募集しています。活動内容は自主防災訓練への参加、防災をテーマとした研修などです。ご興味を持たれた方は自由が丘公民館までお問い合わせください。



日本一の駄菓子屋に

行ってきました！
中2丁目バス旅行

6月14日（土）岡山県備前市に総勢90名で日帰りバス旅行に行ってきました。あいにくのお天気でしたが、諸島めぐりでは、雨にも合わず島々の遊覧を楽しめました。昼食はボリウムある会席料理を堪能し、午後からは日

本一の駄菓子屋さんに行きました。

お店というより大きな倉庫みたいな建物に、所狭しと商品が並んで、昭和の懐かしいお菓子から、今人気のグミのお菓子まで、お年寄りから子どもまで世代を超えた楽しい買い物ができました。

帰りは、定番のビンゴゲーム。当たった景品に一喜一憂、最初から最後まで楽しい旅行でした。



夏のイベント

西地区

●七夕まつり

7月6日（日）西地区子ども部主催の七夕まつりが開催されました。

小学6年生までの子ども達47名が参加、短冊に願いを込め笹に飾り付けをしました。その後、ビンゴゲームで盛り上がり、おみやげをゲット！楽しいひと時を過ごしました。



●みんな元気にラジオ体操

楽しい夏

休みが始まった7月22日（火）から中央公園でラジオ体操が始まりました。

朝6時半から子ども達50数人集まりました。なかには眠そうなお子もいましたが、放送が始まればみんな元気に体操をしました。

ラジオ体操は7月26日（土）までの5日間毎日行い、最後の日に全員に参加賞が配られました。



町内清掃

東1丁目

7月13日（日）朝6時から東自丘1丁目全17ブロックで、やすらぎ公園をはじめ4か所に分かれ、それぞれの場所ですっきりと清掃しました。どの場所も見違えるようにきれいになりました。

やすらぎ公園の法面は、前もって有志の方が草刈り機で刈っていたので、大変助かりました。

また、直近の思わぬ雨で草抜きもはかどりました。



親子とも楽しい集いでした
家庭教育学級

7月4日（金）猛暑の続く中ですが、「あそびとお話のデリバリー・ドコデモ」の榎本英樹さんにお願いで自由が丘幼稚園で家庭教育学級を開催しました。榎本さんの知名度は高く、先生をご存じの保護者方も多かったです。

家庭教育学級は2部構成で前半は「ワクワクいっぱい！親子遊び」でした。子ども向けの会話が盛り上げ、ギターに合わせて歌いながら、親子でスキップ。それからマット踏み遊びや新聞紙遊びで楽しみました。

後半は「今を楽しむ子育てのヒント」として保護者への講話でした。家族で子育ての話題を話し合い、先生の経験をもとに、当事者目線でのアドバイスをいただきました。子育てを楽しむポイントは、家族のイベントにちよつとした工夫を織り込むと記憶に残る思い出を作れる、そして笑顔を保つことです。

榎本先生のお話は、聞き手を惹きつけ、飽きさせない素敵なものでした。



自他兼たよ
花を楽しむ会の活動
むつみクラブ

東自由が丘1丁目のバス道路から南側に少し外れた住宅地の中にある、直径約三〇メートルのロータリーは、小学生の登校時の集合場所や、普段の遊び場など、市民の憩いの場として活用されています。

かつてここに花壇があり、花木が植えられていましたが、いつしか雑草がはびこるようになってしまいました。このまま放置するのはおしいと、数年前から以前のように季節の花を植えることにしました。花を植えるにあたって、市から「花のあるまちづくり運動」として助成金が出る事を知り、「東自由が丘1丁目花を楽しむ会」の名前で活動することになりました。毎年、三木市老人会連合会より「花いっぱい運動」として、支給される夏のポーチュラカ、秋のビオラに加えて、好みの花を植え、除草、水やり等を行っています。

こうした活動は街の景観の向上、地域の憩いの場として少しでも役立つとの思いで頑張っています。

吉良 昭男

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！

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

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。

❖ 9月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
7日(日)	のびのびじゆうっ子教室「運動会」
16日(火)	男の料理教室
18日(木)	自由が丘学園 館外研修「火災実験見学」
19日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「親子運動・リトミック」
25日(木)	女性セミナー 「体幹トレーニング ～いきいき！丹田体操～」 トレーニング講習会

※9月の休館日は、30日(火)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

可愛いちぎり絵が出来たのびのびじゆうっ子教室

7月11日(金) 寺田淳子さん・田井久美子さんのご指導でちぎり絵にチャレンジしました。先生に描いてもらったワンピース、スボン、靴下と傘を洗たくロープに吊り下げた涼しそうなデザインを切り抜き、色紙に貼りました。また兄妹での参加者はカエルのお案ののうちわも作りました。

親子で紙を切ったり、貼ったり楽しい共同作業の時間を過ごしました。親御さんがそばでそっと見守るなか、出来上がりの作品を眺めるみんなの満足な顔が印象的でした。

最後は袋の中からお菓子がでてくるマジックを見せてもらい、1人ずつ



三木市立図書館から臨時休館のお知らせ

- システム機器更新のため、市内の全図書館が休館します。9月16日(火)～30日(火)まで
- 図書館WEBサービス(蔵書検索、予約等)も停止します。9月15日(月)午後6時～10月1日(水)午前10時まで
- 臨時休館中は返却(ブックポスト含む)が利用できませんので、開館してから返却をお願いします。
- 長期休館に伴い貸出冊数/期間を延長します。9月2日(火)～15日(月) 20冊、2枚/4週間(通常10冊、1枚/2週間)

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

「うた広場」歌や楽器で脳と身体活性化のどぞう 第2回自由が丘学園

つプレゼントをもらって喜んでいました。

6月27日(金) 大阪ガスグループの健康のつどいの皆さんにお越しいただき、「うた」を通して脳と身体活性化を目指すプログラムを実施しました。肺活量を増やして、誤嚥性肺炎を予防するために、声を出すことが大切だそうです。

詩を朗読したり、違う歌をワンプレーズずつ交互に歌ったり、手ぬぐいを使ってストレッチしたり、いろいろな楽器(珍しい楽器もたくさんありました)を各自持って、『トルコ行進曲』を合奏したり様々なことに



高齢者のための交通安全教室・詐欺防止 第3回自由が丘学園

挑戦しました。最後には、参加者のリクエストした4曲を全員で合唱しました。1時間半がアツという間に過ぎ、楽しかったという感想をたくさんいただきました。すっかり若返りましたねー。

暑さ厳しい7月9日(水)三木警察署交通課と生活安全課の職員2人をお招きして、交通安全の心得と最近の特殊詐欺の手口を学びました。

前半は、交通安全の授業です。昨年度県内交通事故死亡者は109人、内高齢者が55人で21人が道路横断中でした。歩行速度が遅くなり、とっさの危険回避行動が鈍くなるのが原因と考えられます。明るい時間帯に用事を済ます、早朝や薄暮では明るい服装で、反射材を身に着けるなど心掛けましょう。また、来年度からは、自転車の交通違反に対する反則金制度が導入され、飲酒運転・歩道通行など、目をむくような反則金が課される場合もありますので注意が必要です。

後半は、特殊詐欺防止の授業です。三木市内においても昨年度の被害は9件一〇五万円超でしたが、今年度は、5月末時点で既に8件四二四三万円となつています。詐欺電話のほとんどが固定電話に掛かってくるので、海外からの電話が多くなり、国際電話利用休止サービスを活用するのも



ローフード 自身をデザインする ナチュラルフード 第3回女性セミナー

一つの手段です。多様化する詐欺に警戒を怠ることなく、一人で悩まず友人・家族・警察に相談してください。

7月10日(木)、ローフードスクールTera Shanti主宰、アーユルヴェーダデトックスコーディネーターの竹谷奈美さんをお迎えし、ローフードという食べ方と効果について教えていただきました。

食事と体調については、古代ギリシャ時代から語られており「私たちは食べたものでできている」と言われ、食べ物は身体だけでなく精神状態にまで影響します。

人間に遺伝子が一番近いチンパンジーは、果物、草や葉が食事の9割を占めているが、人間は6%で、加工食品と精製炭水化物が7割近くを占めています。人間として自然な物を食べ、人間らしい生活をすれば、健康な状態で生きていくことができます。

野菜・果物・ナッツ類を加熱せず全体を食べるのがローフードの食べ方です。栄養素や酵素を丸ごと取り入れることが出来ます。酵素は同時に働かないが、ローフードは、食べ物自体が酵素を持つていて自分で消化できるので、他の酵素が働き、代謝がアップして体の修復がすすみます。

ローフードによって、体調を改善された先生の体験談を伺い、食の重要性を再認識しました。



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