



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2026.10.20 第566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

敬老会で地域がひとつに

令和8年自由が丘地区敬老会開催

自由が丘地区の75歳以上 3,633名 (2026年6月末現在)



小学生による司会進行
安藤航平さん、植原庵さん

秋雨が続く中で持ち直した天気の下9月13日(日)公民館体育館にて自由が丘地区敬老会が開かれました。
自由が丘地区区長協議会の主催で、希望された102名が参加されました。

三味線に合わせて歌ったり、バイオリンとピアノの重奏にはうっとりし、体操では心地良い汗を流されました。

園児の歌とダンス、児童の作文朗読ではご自分のお孫さんを見守るような温かい眼差しで溢れていました。

最後に自由が丘中学吹奏楽部の演奏で盛り上がりが最高潮となり、来年も元気で祝いしましょう、と約束して終幕を迎えました。

ご出演頂いた皆様には、心より感謝申し上げます。また、運営を担われた役員の皆様、大変お疲れさまでした。



会場の様子



うたとダンス (自由が丘幼稚園)



作文朗読
自由が丘小学校2年
鍛治月羽さん



作文朗読
自由が丘東小学校2年
井上愛理さん



吹奏楽 (自由が丘中学校吹奏楽部)



健康体操
(ミニトマト健幸体操教室)



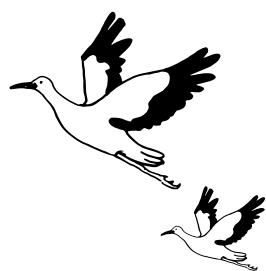
デュオバイオリンとピアノのアンサンブル
(YAMAKOシスターズ)



民謡・三味線・踊り
(竹栄会)



いきいき体験
(三木市健康福祉部高齢福祉課)



自由が丘の人口

令和8年9月末現在 (前月比)
人口 15,137 (-15)
男 7,177
女 7,960
世帯数 7,441 (+1)

9月初めに姿を見せ、数は日によって変わりますが、4〜5羽、多い時には9羽も見られます。
立ち姿、歩く姿、どのような姿も気品と優雅さに溢れていて見飽きません。
コウノトリは幸せを運ぶ鳥と言われていますが、目にすると本当にその日がい日になりそうでワクワクします。
是非とも見にいったみてください。コウノトリに会えたら幸せをもらえるかもしれませんね。

毎日夜明けとともに散歩に出かけますが、季節ごとにいろいろな景色が楽しめます。今は、自由が丘中学校の下にある池に飛来するコウノトリが見られます。



コウノトリ飛来しています。

いどばた





痔について

なんばクリニック 院長 難波 克明

今回は日本人に大変多い痔についてお話しします。痔といっても1種類ではなく、一般に痔核、裂肛、痔ろうと3種類に分けられます。

痔核は肛門の奥の直腸部分にできる内痔核と肛門の出口近くにできる外痔核があります。内痔核の本態は静脈瘤と考えられています。外痔核は血栓が皮下にとどまり、腫脹したものがほとんどです。

裂肛は切れ痔と言われ、固い便を出した後に肛門の皮膚が傷ついたもので、最も痛みが強いものです。

最後に痔ろうといって肛門周囲にトンネルができ、おしりの皮膚に穴が開くものです。

さてここでは日本人に最も多い痔核について説明します。

内痔核の本態は静脈瘤といいましたが、肛門の周囲は静脈叢（網目状の血管）に取り囲まれており、便秘のため力んだり、女性ではお産の後に静脈の一部がコブ状に肥大化して内痔核ができます。内痔核は進行の状態によってⅠ度からⅣ度に分けられています。

Ⅰ度は直腸に小さな痔核ができ、痛みはありませんが、排便時に出血することがあります。

Ⅱ度は痔核が大きくなり排便時に痔核が脱出するようになりま

す。排便後自然に元にもどります。

Ⅲ度は痔核がさらに大きくなり排便時に脱出し、自然には戻らなくなり排便後指で押し込まなくてはなりません。

Ⅳ度は常に脱出しているもので、歩いているだけで脱出してしまう状態です。

治療法は、Ⅰ～Ⅱ度では夜眠る前に入浴して骨盤内のうっ血を取り、生活習慣としては便秘をしないように食事に注意することです。

Ⅲ～Ⅳ度では手術が必要となることが多く、一番よく行われるのは腰椎麻痺下で痔核のみを切除するミリガン＝モルガン法です。その他痔核に薬物を注入して固める硬化療法があります。血栓性外痔核は腫脹が強く痛みが強い場合は局所麻酔下で皮下の血栓を摘出する血栓摘出術を行います。軟膏や座薬で症状が緩和する場合はほとんどです。また、便中の細菌が肛門より侵入し、感染を起こしお尻の皮下に膿がたまることがよくあります。これを肛門周囲膿瘍といい男性に多く認めます。強い痛みや腫脹があり、時に発熱を伴うこともあります。男性に多い原因は男性ホルモンが関与している可能性も指摘されています。患部に膿がたまって腫れたときはできるだけ早く医師の診断を受け膿を出して病気の拡がりを防ぎ、痔ろうにならないよう注意しましょう。

痔の予防には普段から根菜類や野菜を十分に摂取し、得に女性の場合は極端に食事を減らさないようにし、便秘にならないよう注意しましょう。



秋の火災予防運動を実施します

目的

消防だより

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、市民一人ひとりが防火意識を高めて、火災の発生を予防し、火災による死傷者の発生や、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時季に実施しています。

期間

11月9日（月）～11月15日（日）までの7日間

全国統一防火標語

『火の確認 いい日を支える いい習慣』

重点推進項目

秋の火災予防運動では、住宅防火対策・地震火災対策・林野火災予防対策に重点を置いて取り組みます。



地震による「通電火災」に備えましょう！

近年、大きな地震の発生が増えています。地震発生後の停電から電気が復旧したとき、損傷した電気配線や倒れた電気製品などから出火する「通電火災」に注意が必要です。避難するときはできる範囲でブレーカーを切り、復電後は電気製品や配線に異常がないか確認しましょう。また、地震の揺れを感知して自動的に電気を遮断する「感震ブレーカー」の設置も、通電火災防止に効果的です。日頃から地震への備えを進めましょう。



交番からのお知らせ



「人ごとではない」意識が重要！

人はいざというときになかなか「逃げる」ということが決断できません。

「ここまでは来ないだろう・自分のところは大丈夫だろう」と、都合のよい解釈をしてしまいます。

災害では逃げるという意思決定をできずにいると、あっという間に犠牲になってしまいます。

自分が「率先避難者」になることで、周囲も同調して避難するようになり、自分の命も周りの命も救うことになるのです。

Android



iOS



ひょうご防災

検索

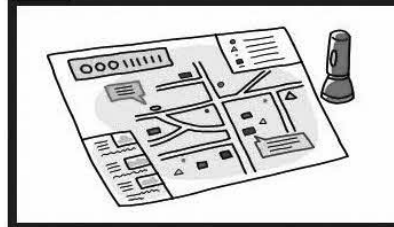


災害に備えましょう

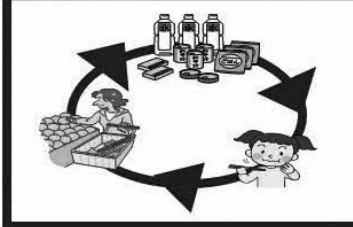


★ 普段から災害へ備えましょう

ハザードマップの確認



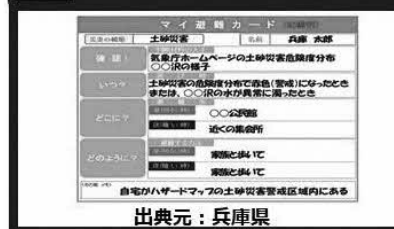
ローリングストック



連絡手段の確認



マイ避難カードの作成



非常持出袋の準備



防災訓練参加



「ひょうご防災ネット」に登録すると、緊急情報のほか、地震情報や津波情報、気象情報が確認できます。

※アプリの利用は無料ですがパケット通信料はかかります。

敬老会

ピアノ

敬老の日、恒例のピアノ
敬老会です。

75歳以上の47名中30名が出席し、住民の皆様が踊り、大正琴、唄を披露して盛り上げていただき、楽しく笑顔の敬老会になりました。



自老連だより
こども夏祭りと地蔵盆
きらく会

8月23日(日) こども夏祭り
と地蔵盆を自治会ときらく会の共催で行いました。

昨年はこどもの集まりが悪く20名ほどでしたが、今年は少しでも多くの子どもたちを集まってもうために自治会にチラシを作成してもらい、各班に回覧したり、子どもがいる家庭には個別に投函しました。

当日は猛暑日で受付時間も午後1時半と最も暑い時間帯、これでは参加者が少ないのでは

と案じられました。が、幼稚園児から中学生まで35名の参加がありました。輪投げ大会は老人クラブが担当し、ゲームは自治会が担当しました。



ゲームでは特にヨーヨー釣り、スーパースクールすくい人気が高かった。みんなワイワイと大いに盛り上がり、楽しいひと時を過ごしてもらいました。

学・園通信 (自由が丘小学校)

自由が丘小学校 学校運営協議会(コミスク)の活動がスタートしました。

地域の皆様には、日頃から子どもたちの登下校の見守り活動など、大変お世話になり、ありがとうございます。

さて、今年度から、本校においても学校運営協議会(コミスク)を設置し、1学期からその活動を進めてまいりました。その詳細につきましては、9月初めに各地区で回覧させていただきました「自由が丘小学校 学校運営協議会だよりNo.1」をご覧ください。

さとう三木を誇りに思い、愛する心」を育てることを目的に実施しました。講師は、自由が丘小学校学校運営協議会部会長の田中大輔様で、対象は3年生児童ならびに保護者です。授業では、まず日本や兵庫県、そして三木市の特産物についてクイズ形式等で楽しく学んだあと、ぶどうの生産方法についても詳しく教えていただきました。子どもたちは、この日の給食で食べたいぶどうが、いかに手間暇かけて生産されたかを知ることができました。その後、講師の田中様から提供いただいた4種類のぶどう「シャインマスカット」「藤稔」「安芸クイン」を「グロスクローネ」の試食を行いました。子どもたちは、この日は給食のぶどうとあわせて、5種類のぶどうを食べましたので、終始ご満悦の表情でした。

この授業の実現にあたっては、5月20日(水)の第1回目の「コミスクの会合で、委員の皆様と「本校の子どものための課題」や「子どもたちに身に付けさせたい力」について熟議を重ねたことが出発点となっていました。話し合いの結果、課題解決には「地域の方々に授業を依頼し、自己決定する場面が多い楽しい授業が必要ではないか」という結論に達し、今回の授業を実施する運びとなりました。



授業の様子

コグニサイズ 教室

笑顔とあたまの健康習慣を作りませんか？

毎月第1・3金曜日
13:30~15:00

会場：自由が丘公民館 講座室

内容：ストレッチ、コグニサイズ、おしゃべり会
持ち物：動きやすい服装、飲み物、上靴
参加費：無料
協力：医療法人社団佳生会介護老人保健施設 セントクリストファーズホーム

「コグニサイズ」とは
国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みのこと
引用：国立長寿医療研究センター作成パンフレット、認知症予防に向けた運動 コグニサイズ

主催：自由が丘市民協議会(担当：くらし生活部会)
問合せ先：自由が丘公民館 ☎0794-85-4700

町ぐるみ健診

9月15日(火)に生活習慣病の予防とがんの早期発見を目的に自由が丘公民館の大会議室(体育館)で、町ぐるみ健診が実施されました。朝から雨が降っていましたが開始前から、多くの方が健診を受診するために来館され、午前中の半日実施で168名の方が受診されました。

「まちたんけん」で小学生が見学に

9月18日(金)、自由が丘東小学校の2年生が、「公民館来たことあるよー」と元気いっぱいで見学に来ました。

公民館内や、災害時の備蓄食料も見てもらいました。

その後の質問タイムには、「公民館で働いている人は何人いるの?」「どんなイベントをやっているの?」「どんな人が利用している?」など次々と質問が出ました。

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



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、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
1 日 (日)	ウォーキングフェスティバル
12 日 (木)	自由が丘学園 「豊臣兄弟と三木合戦」
13 日 (金)	女性セミナー 「今より先をちょっとみつめる暮らし方〜モノとお金の整理術〜」
22 日 (日)	第45回自由が丘公民館文化祭 (1日目)
23 日 (月)	第45回自由が丘公民館文化祭 (2日目)
26 日 (木)	トレーニング講習会
27 日 (金)	のびのびじゆうっ子教室 「クリスマス会準備」
	「お誕生会(11・12月生まれ)」
	自由が丘地区市政懇談会

※11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。

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。

日 時 令和8年11月22日(日) 10:00~17:00
23日(月) 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(飲食含む)、ニュースポーツ体験・囲碁大会

ステージ発表部門(11月23日(月)のみ)

・登録団体、スポーツクラブ、老人会の芸能発表



「おいしくたのしいものづくり」をテーマに、サイコロを振り、出た絵の真似をする「へんしんサイコロよーいドン」、いろいろな障害物をクリアし



く、後ろ側は縮みがちになります。調身気功体操はその縮んだ部分をゆつくりと伸ばしてバランスを整える体操です。息をゆつくりと吐く・吸う、おなかを膨らませる、肛門を締めるなど、呼吸に合わせて手足を上げたり伸ばしたりしていきます。呼吸を整えて、ゆつくりと動作することによって身体の内と外とが連動し、筋肉がほぐれ血の巡りがよくなっていくのを実感しました。身体がポカポカと温かくなってくるのを感じられます。動作ごとに丁寧に丁寧に細やかな説明をしていました。

「ふれあい親子体操」から始まり、親子で新聞紙に風船を乗せて遊ぶ「ふうせんはこび」、お家の方が腰に果物カードをぶら下げて逃げ回り、それをじゆうっ子が追いかけて取る「おいしくたのしいものづくり」をテーマに、サイコロを振り、出た絵の真似をする「へんしんサイコロよーいドン」、いろいろな障害物をクリアし

き、分りやすい学びがことが出来ました。日常生活の中にちよつと意識して取り入れることで、肩こりや疲労回復に役立たいと思います。

第2回男の料理教室 みんなで楽しくパーティー料理

9月15日(火)に2回目の料理教室を開催し、パーティーメニューの実習をしました。

香ばしく焼いてしつかり味付けしたブリを温かいご飯に混ぜ合わせ、ごま油と塩を振り、サツと炙った焼きのりで、キュウリ、カイワレ、セロリと包み、仕上げにわさびマヨネーズをのせ大人の味に仕上げました。

だし汁でじっくり煮込んだ冬瓜と鶏胸肉の煮物は、鶏肉につける片栗粉の量とまぶし方に苦戦しました。感覚をつかむのが難しく、先生からやり直しの指導を受けましたが、とても美味しく絶品に仕上がりました。

最後にホットケーキミックスを使ったチョコ味とチーズ味の2種類の「ベビーカステラ」を焼きました。たこ焼き器に流した2つの生地を重ね合わせるのが難しく、悪戦苦闘しました。

「美味し いね」と試食し、和気あいあいの教室となりました。



●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	○	×	×	×	×	×	×