

東園田町会報

令和8年3月11日
第896号

発行 尼崎市認可地縁団体
東園田町会

尼崎市東園田町 4-94
電話 06(6491)9303
FAX 06(6491)6909
choukai@tiara.ocn.ne.jp

(ホームページ)



もくじ
自転車新ルール……………1頁 地区活動予定……………4頁
町会の動き……………2頁 町のお医者さんコーナー……………5頁
園田の街のきわめ人……………3頁 お知らせ掲示板……………6頁

4月から

自転車の新ルールがスタート!



「自転車の新ルールを学ぼう・シニア編」

東園田町会主催・園和連協協賛
2月3日(火) 参加者65名

自転車の2人乗り罰金なのに
なぜ、ママチャリの3人乗りはいいの?



カサさし運転・罰金5000円
では「さすべえ」はどうなる?



初めに、東警察署の方から丁寧な説明があり、その後、質問や相談が相次ぎました。ウイスキーボンボンや養命酒、ドリンク剤でもアルコールが入れば「飲酒運転」になることや、歩道の自転車通行ルールなど、ふだん何気なく乗っている自転車の新ルールは、知らなかったでは済まず、「罰金」になる事も多くあります。



例えば雨の日に便利な「さすべえ」は大きな傘を開いて走ると、罰金対象だそうです。

また、新ルールでは**13歳未満と70歳以上**は自転車では歩道を走れませんが、**14才(中学2年生)から69歳**の自転車は基本、車道左端となるそうです。

「子どもを乗せたママチャリで、車道の大きなクルマの横の左を走るのは危ないのでは?」という声も多数ありました。3月20日に、新藻川橋が開通すると、園田西武庫線が塚口までつながります。園田を通る車が増えるだけでなく、大型車の通行も増えます。

「交通事故の半数は自転車、特に横断歩道で多い」と聞けば、ますます、新自転車ルールを知って欲しいと思います。



3月14日(土) 10時

子ども・ファミリー向け学ぼう会
(予約&当日参加可)

ぜひ、ご参加をご検討ください。

北消防署園田分署 新築移転

3/10

4丁目の大通りに移転しました。



2026(令和8)年度
通常総会開催のご案内
4月25日(土) 10時
東園田町総合会館3階ホール



ミラノ2026冬季オリンピックが閉幕しました。日本人のメダルが過去最多となりました。このオリンピックを誰か科学して欲しいです!それほど寒い国でもないこの島国で、なぜこんなにも強いのか。毎朝テレビから写し出されるそれぞれの競技は、どれも優雅で美しさがあふれます。それを観て私は毎朝涙しながら、朝の支度をしていました。

さて、その強さの裏に何があるのでしょうか?日本人は負けず嫌いだから?緻密性があるから?期待に応えたいという責任感が強いから?

娘にこの質問をすると、施設がたくさんあるから。と答えました。妙に納得しました。日本人は昔から新しいものが好き。というのを聞いたことがあります。

古き良きものを重んじる部分もあります。が、海外の文化をいち早く取り入れ、日本のものにした文化もたくさんあります。文化は国士力を上げます。政治の世界では日本はダメだという印象を与える言葉が飛び交いますが、日本すこいじゃん!と政治家も胸を張って頑張ってくださいね!

町会の動き

2026年2月12日(木)

地区長会 17時30分～ 7名

常任役員会 18時～ 12名

地区長会

各地区の活動を報告・交流し、各地区の会員に町会の方針を周知徹底する。(役割の確認)

議決事項

(1) 総会準備

4月に行う総会の議案は、会則第5条に定められた事業を提案する。

- ① 会員相互の親睦、研修及び文化教育の向上に関すること：文化部、婦人部、敬老会実行委員会、会館まつり実行委員会、そのわまつり実行委員会
- ② 社会福利、厚生に関する施策を推進すること：保健体育部
- ③ 環境の整備、公害の除去、保健衛生の向上に関すること：環境美化部、駅前道路対策委員会
- ④ 防犯活動を推進すること：防犯部
- ⑤ 防災対策に関すること：総務部⇒防犯部
- ⑥ 老人クラブ、青少年の健全育成に関すること：該当部がない⇒総務部
- ⑦ 町会報の発行に関すること：会報編集部
- ⑧ 集会施設の管理、運営に関すること：事務局

(2) 新規に必要な担当部の提案

施設経営管理を担う「施設経営管理委員会」を創設し、将来的には「施設事業部」の新設を目指す。

広報体制の見直しに向け、現在の総務部から会報編集部への事業拡大や事務局への移管を検討する。

(3) 東園田町会の入会申込書

会則で会員は個人と定められているため、個人情報保護の観点から加入申込書は個人名のみでの記載に変更する。ただし、慶弔規定等の運用については、これまで通り。

(4) そのわまつり 5月16日(土)

園和小学校にて

実行委員会の体制・組織部会の名簿が承認された。

そのわまつり運営部会(委員長・副委員長)

- ・ブース運営部会・アトラクション運営部会(ステージ)・セフティ美化部会・フィーチャー企画部会
- ・東園田町会 設立75周年記念式典会議(議長・副議長・事務局)

議決事項は可決されました。

報告事項

(1) 各地区各部からの報告

(2) 訴訟関係

中川鋼業取立訴訟 3月2日 11時～

村田訴訟 3月5日 10時～

(3) 市民共済

- ① 市民共済に関する事務は手数料抑制のため令和2年から町会委託に委託されてきたが、最近では加入者は減少傾向にある。
- ② 町会が委託を断る場合、保険料の口座振替やコンビニ払いの導入を検討し、近いうちに市民共済事務局から正式回答がある。

(4) 職員の2026年度の雇用契約

清掃外注では即時対応が難しいため、職員による管理運営には雇用契約への業務明記が必要。

(5) 休日夜間の管理業務は受付業務のデジタル化を踏まえた契約とする。

(6) コミュニティホール2号館のカーペット設置は2社から見積もりを取得する。

(7) 町会行事用スマホの導入を検討する。

(8) コミュニティホールの案内表示を大きくする。

新会員紹介

3丁目東 : 下垣 光平 様

賛助会員 : マクドナルド阪急園田店 様



2丁目町内会の「二丁会」主催の「おもちつき」に、三丁目東地区会も協賛参加をさせていただきました。
 昼頃、小雪がちらつきましたが、参加者は120名(三丁目東地区は60名)二丁会とは同じ園和北小学校区であり、災害避難先も一緒。これからお隣町会として交流を深めたいです。

大人も子どもも大活躍!

1月25日(日) 9時
 二丁目の(ライオン公園横)
 富田住宅会館とお庭にて



激しい雪の降る中、多数の方の参加を頂きました。笑いの絶えない楽しいひとときでした。

心も体も若返る!!

2月8日(日) 参加者30名
 講師 番園氏



園田の街のきわめ人

南畑商店 (お米屋さん)

Q 今後の希望(夢)があれば、教えてください。
 お米は、おにぎり・お寿司・チャーハン・おかゆなどいろいろな食べ方ができます。地域の個人店がもっと元気に営業出来たら嬉しいです。

Q いつ頃から米穀店をされていますか?
 お爺さんの代からですので、80年以上になります。(親子3代)

Q 戦後(80年以上前)、米穀通帳があったと思いますか?
 皆さんがお米を買う時には、家族構成が記入された米穀通帳を持って来られ、買った量を記録していました。

Q 30年ほど前、東北地方の冷夏で米不足となり、スーパーにもお米屋さんにもお米がなかった時期がありましたね。
 あの時は、まだ日本の農家さんがお米を生産していたので、長引くことはなかったですが、輸入米(タイ米など)と日本のお米をセットにして売る店もありました。

Q お店で心がけておられることは何ですか?
 お客様とよくコミュニケーションをとること。玄米から精米したお米は、鮮度が落ちないうちに食べてほしいです。美味しいのは、夏は3週間以内。冬は2か月以内。冷蔵庫で保存するのも良いです。

DATA 南畑商店 (お米屋さん)
 ●住所/ 尼崎市東園田町3丁目26-1 ●営業時間/ 9:00~19:00 ●定休日/ 毎月3日・13日・23日 ●TEL/ 06-6491-1032

《3月》 地区活動予定表

◎ 地区防犯パトロール ☆ 登校児童見守り 7:40~	地区役員会/地区会 ※地区総会
3丁目東 ☆ 3/16(月)~19(木)	※ 3/ 7(土)
地域活動 古紙回収 第3日曜日	
3丁目西 ☆ 3/ 9(月)~13(金)	※ 3/ 7(土)
4丁目 ◎ 第3木曜日	
5丁目 ◎ 第2火曜日	※ 3/15(日)
6丁目 ◎ 第3火曜日	
8丁目 ◎ 第2・3火曜日	※ 3/11(水)
地域活動 資源ごみ回収 第2日曜日	スポーツの集い 第4水曜日
9丁目	※ 3/ 6(金)

一斉防犯パトロール

第1 火 曜日

2/ 3(火) 41名

一斉クリーン運動

第3 日 曜日

2/15(日) 69名

いきいき百歳体操 開催一覧

3丁目東サロン 4月より変更

毎週木曜日 10:30~
コミュニティホール (大)

4丁目サロン


毎週金曜日 10:00~
コミュニティホール2号館

5丁目サロン

第2・4水曜日 10:00~
コミュニティホール (大)

白鳥会

月4回 火曜日 13:30~
コミュニティホール (大)



料理講習会

令和8年2月12日(木) 午前10時~11時30分


今回初めて参加させていただきました。おでんが煮えたりと、それぞれに皿にスベアブリ付けた。おでんが煮えたりと、それぞれに皿にスベアブリ付けた。

事前の下準備をされていて、テーブルの上の皿に盛られていました。講師の先生のご説明の通りに、鍋の水が沸騰したら出汁を入れて、材料を順番に入れていきました。お話の内容は厳しくもあり、ユーモアに溢れ、大変楽しい時間を過ごすことができました。ほうれん草の胡麻和えでは、実際にゴマを擦って見せていただきました。

9丁目 釜坂

おでんが煮えたりと、それぞれに皿にスベアブリ付けた。おでんが煮えたりと、それぞれに皿にスベアブリ付けた。

事前の下準備をされていて、テーブルの上の皿に盛られていました。講師の先生のご説明の通りに、鍋の水が沸騰したら出汁を入れて、材料を順番に入れていきました。お話の内容は厳しくもあり、ユーモアに溢れ、大変楽しい時間を過ごすことができました。ほうれん草の胡麻和えでは、実際にゴマを擦って見せていただきました。



いきいき百歳体操 開催一覧

3丁目東サロン 4月より変更

毎週木曜日 10:30~
コミュニティホール (大)

4丁目サロン

毎週金曜日 10:00~
コミュニティホール2号館

5丁目サロン

第2・4水曜日 10:00~
コミュニティホール (大)

白鳥会

月4回 火曜日 13:30~
コミュニティホール (大)

「入れ歯が噛みにくい…」 「すぐ外れる…」

入れ歯無料相談

食事が楽しめる入れ歯をご提案

まずはお電話またはHPからご連絡ください
☎06-6497-4184

阪急園田駅より北へ徒歩2分
ツルハドラッグさん向かい側
〒661-0953 尼崎市東園田町5丁目56-1

医療法人社団 一般歯科・矯正歯科・小児歯科

いちむら歯科クリニック

指定自立支援医療機関 (育成医療・更生医療)



「頸・肩・腰・膝の痛み」や「手足のしびれ」でお悩みではありませんか?

お気軽にご相談ください。私たちは、安全安心で丁寧な医療を通じて、あなたの健康と快適な日常をサポートします。

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科


よしだクリニック

2014

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00~6:30	○	○	○	○	○	○

休診日/ 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

阪急園田 駅ビル sononそのだ1階 〒661-0953 尼崎市東園田町9-48-1 HP: <http://yoshida-seikei.net/>



(図1) 慢性腎不全診断基準

CKDステージ	推奨GFR値 (mL分/1.73m ²)	腎臓のはたらきの程度	症状	治療法
CKDステージ1 CKDステージ2	ステージ1 90以上 ステージ2 89~60		・自覚症状がほとんどない ・たんぱく尿が出る ・血尿が出る	生活習慣・食事療法・薬物療法 透析療法・腎移植
CKDステージ3	59~30		・夜間に何度もトイレに行く ・血圧が上昇する ・貧血になる	
CKDステージ4	29~15		・疲れやすくなる ・むくみが出る	
CKDステージ5	15未満		・食欲が低下する ・吐き気がする ・息苦しくなる ・尿量が少なくなる	

お茶の水医科大学ホームページより引用

町のお医者さんコーナー

尼崎園田えぐち内科・内視鏡クリニック

江口 考明 先生

市民健診で腎機能が気になる方はいませんか？腎臓は、血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として体の外に出す働きをしています。この働きがゆつくりと長い時間をかけて低下していく状態を「慢性腎不全」といいます。初期にはほとんど自覚症状がありません。そのため、健診で「腎機能が低下しています」と言われて初めて気づく方が多い病気です。進行すると、むくみ、だるさ、食欲低下などがみられます。

診断の目安となるのは、血液検査でわかる

「eGFR（推算糸球体ろ過量）」です。一般にeGFRが60未満の状態が3か月以上続く場合、慢性腎臓病（CKD）と診断されます。また、尿検査でたんぱく尿が続くこ

とも重要なサインです（図1）。

では腎機能低下と言われたら、まず大切なのは、生活習慣を整えることです（図2）。①塩分を控える（目安は1日6g未満）、②血圧をしつかり管理する、③糖尿病があれば血糖を整える④市販の痛み止めを長期間使いすぎない。そしてこんな人は要注意です。上記に加えて①高齢者、②メタボリックシンドロームの人、③過去に心臓病になったことがある人、④尿路結石、高尿酸血症などがある人、⑤健診でたんぱく尿を指摘されたことがある人、⑥家族に腎臓病のある人です。

腎臓は一度悪くなると元に戻りません。しかし、進行をゆつくりにすることは可能です。早めの対策が将来を守ります。健康診断の結果を放置せず、eGFRが60を切ったらぜひご相談ください。

(図2)

3 今日からできる!! CKD 予防のポイント

生活習慣に注意すれば予防できるんです

食事 ①減塩
食塩(塩分)を取りすぎると、腎臓に負担がかかります。高血圧やむくみの症状がでます。

②肥満の予防
メタボリックシンドロームからCKDになりやすい。

③運動の予防
よく歩いてゆつくり運動をする。

④加工食品の食塩量(目安)
加工食品の食塩量は、パッケージの裏面に記載されています。

神奈川県国民健康保険団体連合会ホームページより引用

しんせつ
ていねい! 速い!
尼崎市東園田町4丁目6の1
大谷工務店
事務所(06) 6493 - 8134
自宅(06) 6493 - 7166

尼崎市規格葬儀指定店
株式会社 真友
尼崎市指定葬儀業者
ご用命・お問い合わせは
TEL 0120-44-1159
TEL 06-6481-4411
24時間営業
尼崎市東本町3丁目6番地

お悩みのあなたへ
「安心と満足」をお届けします。

家族葬プラン 30 (税別)万円~	一般葬プラン 25 (税別)万円~	直葬プラン 10 (税別)万円~
-------------------------	-------------------------	------------------------

1日1家族様貸切会館(式場)

総合葬祭式場 小園会館
家族葬専用式場 アネックスオゾノ
メモリアルホール想花苑

大正14年創業
株式会社 花金
0120-33-2459
(代表) 06-6499-2459
尼崎市規格葬儀取扱店



3月～4月の 催し物・お知らせ掲示板

保健体育部 モルック大会・歩こう会

- ・モルック大会
3月21日(土) 9時15分～
園和小学校運動場 雨天中止
- ・4月歩こう会 服部緑地公園
4月5日(日) 9時集合

文化部 寄せ植え講習会

3月26日(木) 10時～
場 所 総合会館 研修室

会報編集部 スマホで道案内講座

3月14日(土) 10時～
場 所 コミュニティホール2号館
(子ども会かん)

3丁目東・西地区合同 モルック大会

3月28日(土) 9時30分～
場 所 園和北小学校

4丁目地区 お花見と撮影会

3月28日(土) 11時～
場 所 下食満公園



★自転車新ルールを守ろう

3月14日(土) 10時～
場 所 総合会館3階ホール



2026年度 組幹事、班当番さんへ説明会

都合のよい時間にご参加ください。
3月27日(金) 10時～ 14時～ 19時～
3月28日(土) 15時～



町会のホームページをリニューアルしました！表紙のQRコードを読み込むか「東園田町会」で検索してみてください！

編集後記
先月、メジロを見たいと投稿いたしました。残念ながらも、ご対面は叶わず、柑橘類を枝々に刺すと良いなど、いろいろなアドバイスを受けて対応しております。
メジロは来てくれるでしょうか。
乞うご期待！



つつしんで
お悔やみ申し上げます
森繁 絢子 様 (5丁目)
横井 美代子 様 (4丁目)

まさか自分が
スマホ携帯電話への詐欺に注意!!
・実在する会社やサービスになりすまして騙す！
・クレジットカード情報などの個人情報盗まれます！
(例) ●●銀行の入出金を規制、大手通販サイト。宅配業者を偽る。
☆防犯のポイント
メールに記載されたリンクを注意に開かない！
ID・パスワードを使いまわさない。
交番・警察署に相談しましょう。

麻酔を使った **胃・大腸カメラ**
尼崎 園田
えぐち内科
内視鏡クリニック
ツルハドラッグ2階
阪急園田駅前
えぐち内科 園田

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
予約検査 8:30-9:30	●	●	●	●	●	●	—
内科外来+ 当日検査 9:30-12:30	●	●	●	●	●	●	—
予約検査 13:00-16:00	●	●	●	●	●	●	—
内科外来 16:00-19:00	●	●	●	●	●	●	—

〒661-0953
兵庫県尼崎市
東園田町5丁目140-1
共栄園田駅前ビル2F
TEL 06-4960-7830

受付時間
9:00～19:00

スマホで
WEB予約

その笑顔、
これからもはっきり。
見えにくさが気になったら、
まずはご相談ください。

眼科山ロクリニック
日帰り白内障手術に対応
06-6498-6650

医療法人 伯風会
はくほう会セントラル病院

阪急園田駅から北へ徒歩6分
尼崎市東園田町4丁目23番1号
TEL (06) 4960-6800(代表)

内科・外科・循環器内科
整形外科・放射線科・脳神経外科
皮膚科・脳神経内科
リハビリテーション科・麻酔科・泌尿器科

はくほうそだ訪問看護ステーション
健診・担当医変更の確認等、お気軽にお問い合わせ下さい。東園田町4-21-1 ☎080-4076-2517