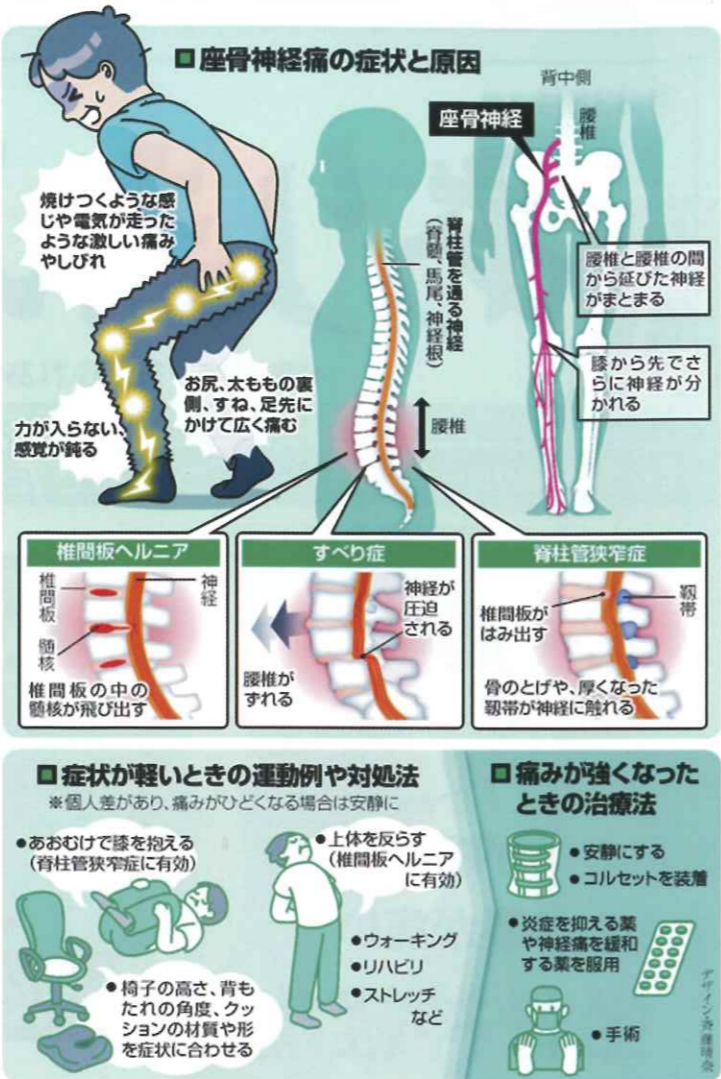


たいの人は、痛い時はお医者さんに処方してもらった痛み止めの薬を飲み、湿布薬を貼ります。しかし、湿布薬は主に冷やす効果があるため、捻挫、ぎっくり腰、筋肉痛などの急性時には効果的ですが、慢性の坐骨神経痛の場合は冷えからくることが多いので注意が必要です。湿布薬の冷やす効果が逆効果になり、余計に坐骨神経痛が悪くならず、長引くことにもなりかねません。「お医者さんが湿布薬をくれたから」と言って貼ると、最初はスカッとして効いていると勘違いしてしまいがちですが、実際には湿布薬でかぶれてしまったり、全身に貼りすぎて「寒い」と言ったりする方も多いのです。寒い時期でも簡単にシャワーで済ます方が多いですが、坐骨神経痛の痛みを軽減させるには、有馬の温泉にゆっくり浸かって温泉効果で全身の筋肉を弛めてから、マッサージで坐骨神経痛の筋やツボを解してもらうのが1番効果的です。あとは湿布薬を貼らず、貼るカイロを痛い所に貼るのが効果的です。ずっと貼っていると低温火傷する事があるので注意しましょう。＼まとめ／

坐骨神経痛は神経の圧迫、体の冷えによって起こる症状であり、日常生活の姿勢や動作が大きく関係しています。正しい姿勢と適度な運動が予防につながります。冷やさず温める。



着任のご挨拶



北神区役所有馬出張所 清家 久樹

清水所長の後任としてまいりました清家と申します。私自身は有馬に何度か来たことがあるものの土地勘は全くないので、まずは地域のことを知るべく、いろんな機会をとらまえてまちあるきをしています。歴史は好きな方ですし、楽しみにしています。着任して間もないですが、長い歴史や全国屈指の温泉、豊かな自然や温かい人に恵まれた有馬の街の魅力にのめりこみすぎてしまいそうで、早くも不安を覚えています(笑) 一方で、有馬ならではの課題もいくつかあると聞いています。微力ではありますが、皆さんと協力してこの街のために少しでも力になればと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。(写真はAIで作成しました)



北消防署有馬出張所 消防1係長 島崎 淳之介

この度市役所の総務部門から異動して参りました。歴史あるこの有馬の地で地域のみなさまの安全・安心のために消防業務に従事できることを大変うれしく思うと共に、そのような地の自然、文化を守る重責に身も締まる思いです。消防機関のみならず、消防団、警察機関、防災コミュニティの方々と手を取り合い、この有馬の地の「生命、身体、財産」を守りたいと想いますので、どうぞよろしくお願いいたします。(写真 向かって左)

北消防署有馬出張所 消防2係長 中西 健次

中央消防署から異動してきました中西です。神戸有数の観光地であり、文化財も多く自然豊かな有馬の地で勤務することを身が引き締まる思いとともに楽しみにもしています。この地域を理解し、地域コミュニティの皆様の方を添えをいただきながら防災の中心的役割を担うとともに身近な消防署でありたいと考えています。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。(写真 向かって右)

放水訓練を実施 (3月20日 金曜日)



北消防団 有馬支団

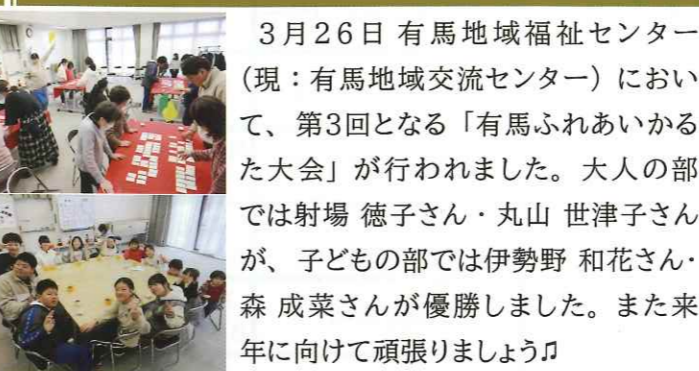
3月20日(金)祝日に有馬川親水広場にて、清掃を兼ねた放水訓練を実施しました。小型動力ポンプ等の資機材の動作確認と、団員相互の連携を再確認した、実りのある訓練でした。

有馬婦人会が「令和7年度 地域貢献賞」を受賞！ 有馬婦人会



昭和23年に結成し、現在でも150名もの会員が地域に寄り添い続けています。有馬地域交流センターでの「ありまキッズカフェ」や大学生との夏休みプログラム、12月のもちつき大会など、多世代が触れ合う場を数多く創出しています。さらに、有馬特有のニーズを見据え、新たな放課後支援モデルを神戸市へ提案するなど、未来を担う子供たちの環境づくりにも尽力されています。誰もが安心して暮らせる町を目指す長年の献身的な活動が実を結びました。

有馬ふれあひかるた大会 (3月26日 木曜日)



3月26日 有馬地域福祉センター(現：有馬地域交流センター)において、第3回となる「有馬ふれあひかるた大会」が行われました。大人の部では射場 徳子さん・丸山 世津子さんが、子どもの部では伊勢野 和花さん・森 成菜さんが優勝しました。また来年に向けて頑張りましょう!

有馬さくら祭 (3月28日 土曜日) 有馬温泉観光協会



桜は咲き始めではありませんでしたが、当日は快晴に恵まれ、1,000名以上の方にご来場いただきました。ステージでは「イリュージョンランドなんて屋!？」より、まさゆきさんによるマジックショーが初登場し、会場を大いに盛り上げました。地域の屋台も早々に完売するなど、賑わいのうちに終了いたしました。

癒しの森パトロール 実施報告 (4月3日 金曜日) 有馬町自治協議会



満開の桜に彩られるなか、瑞宝寺町(増田会長)の担当で出発。地域住民をはじめとし、計19名もの参加者が顔を揃え、ロープウェー有馬温泉駅から元気に歩みを進めました。今回は、シチダンカの看板エリア付近に倒木があり、皆で協力してノコギリや電動ノコギリで切断・撤去を行いました。また先月に続き、道中の足場も丁寧に整備。ボランティアの方々による力強い支えによって、登山道は守られています。いつも本当にありがとうございます! 暑くなってくるので、お身体気をつけて…!

ご入学おめでとうございます♪ (4月9日 木曜日) 有馬小学校 PTA



春の光に包まれて、有馬小学校に1名の新入生を迎えました。小学校の先輩たちは、この日のために一人ひとりが歓迎の言葉を準備して、新入生の前で読み上げました。全校児童26名、みんなが主役の新しい1年がいよいよスタートします。勉強も遊びも心から楽しもう!

花まつりが行われました (4月13日 月曜日) 有馬仏教会



今年も林溪寺において、お釈迦様のご誕生をお祝いする「花まつり」が行われました。有馬保育園の園児たちが参加し、小さな手を合わせながら花まつりの歌を元気に歌いました。園長先生の腹話術は今年も大人気でした!