



自由が丘シンボルマーク

# News 自由が丘ニュース

2023.12.20 第532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

## 歩いて、笑って、健康になるう！ 自由が丘地区ウォーキングフェスティバル開催 2023年11月12日（日）



本町3丁目



西地区



あかねが丘



わくわくステーション



ピアン



北地区



ゴール：公民館



学校北



中1丁目



抽選会：体育館



あさひが丘



中2丁目



受付：公民館



開会式：中央公園



本町2丁目



白菊



東1丁目

11月12日（日）秋空の下、自由が丘ウォーキングフェスティバルが開催されました。新型コロナウイルスの規制が緩和された今回は、フルバースジョンでの開催でした。家族連れや年配のご夫婦、友達同士の子どもたちなど、完歩賞を目指し555名が健脚を競いました。  
チェックポイントである各地区の集会所では、お菓子、みかん、ぜんざいなど趣向を凝らしたおもてなしが参加者を迎え、道中安全を見守る立当番の方からはガンバのエネルギーが送られていました。  
ゴールの後は、体育館でお楽しみ抽選会が行われ豪華賞品に一喜一憂。自分たちの街を楽しみながら歩いて、汗と笑顔がたえない一日でした。行事にかかわった役員ならびに関係者の皆様のご協力に感謝申し上げます。

### 自由が丘の人口

令和5年11月末現在（前月比）  
人口 15,617 (-32)  
男 7,442  
女 8,175  
世帯数 7,322 (-5)



### 突発性難聴

毛利耳鼻咽喉科 院長 毛利 光宏

耳は音を聴く器官ですが、大きく分けると①音を集める部分（外耳道・鼓膜・耳小骨）と、②集めた音を感じとる部分（内耳）に分かれます。これらのどこが障害しても難聴になるのですが、①の障害で生じる難聴を伝音難聴といい、中耳炎による難聴はこれになります。②の障害で生じる難聴を感音難聴と言います。鼓膜が全く正常でも、すなわち音をうまく集めることができても、音を感じる内耳がだめになると、難聴になります。

今回は突発性難聴（以下突難と略します。）についてお話をしましょう。

突難は突然起こる原因不明の高度感音難聴と定義されます。ですから鼓膜は正常なことが多く鼓膜を見ただけではわかりません。聴力検査をして初めてわかります。原因は不明で、ウイルス説、循環不全説がありますが、未だはっきりしません。したがって突難には機序の違う疾患がいくつか含まれているのではないかととも言われます。

診断は聴力検査です。左右差があることが圧倒的に多いです。

治療はステロイドの内服・点滴、ビタミン剤、循環改善剤等があります。手術は行いません。ここで大事なのは治療開始時期です。できるだけ早期に治療を開始するのが良いのです。遅くなると治癒率が大幅に悪化します。 治癒率ですが、全体の40%が治癒（元に戻る）、40%が改善（改善するが元までは戻らない）、残る20%は全く改善

しない、とされています。治療前にその患者様がどのカテゴリーまで改善するかわかりませんが、難聴の程度が悪いほど元に戻りにくいとされます。

急な難聴を自覚した場合、できるだけ早期に（早ければ早いほど良い）耳鼻科に受診し、治療を開始することが最も大事です。

合併症ですが突難の約半数に眩暈が起こるとされています。また耳鳴を伴うことが多く、困ったことに聴力が改善しても耳鳴が残ることが多く見られます。

最後に突難の類似疾患をご紹介します。

#### 1、急性低音障害型感音難聴

急に起こる難聴ですが、低音領域だけが悪くなるものです。メニエル病と近いとされ、突難と同じ治療を行います。効果がよくない場合はメニエル病と同じ投薬をします。

#### 2、外リンパ瘻

内耳に小さい穴があいて、内耳内の外リンパ液が中耳に漏れ出す疾患です。突難と同じく急激に起こる高度感音難聴をきたします。突難と診断されている中にはこの外リンパ瘻が含まれている可能性があり、保存的治療で改善しない場合には、当疾患を疑う必要があります。外リンパ瘻と診断された場合、しばらく自然閉鎖を期待しますが、改善しない場合は閉鎖手術をします。

突然発症する高度難聴の場合、耳鼻科医は上記の疾患を念頭に入れつつ、突難の診断治療を行います。くれぐれも受診時期が遅くならないようご注意ください。

### 《年末・年始火災特別警戒》

【期間】 令和5年12月20日（水）～  
令和6年1月10日（水）



消防だより

年末年始は一段と寒さも厳しさを増し、火の取り扱いや暖房器具を使用する機会が多くなります。また、空気が乾燥し、年の瀬を迎える慌ただしさの中、ちょっとした不注意で火災が発生しやすい時期になります。

ひとたび火災が発生すれば、人命や近隣への延焼拡大の危険が予想されます。

三木市消防署では特別警戒期間中、広報及び道路パトロールで火災予防を呼びかけますので、ご理解とご協力をお願いします。

ご家庭でも次のような点に気をつけて、明るい新年を迎えましょう。

- ① 家の周りには燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- ② 台所などで火を使っているときは、その場を離れないようにしましょう。
- ③ 外出時や寝る前には必ず火の元を確かめましょう。
- ④ 住宅用火災警報器をまだ設置していない家庭は、すぐに設置しましょう。
- ⑤ 住宅用火災警報器は、古くなると本体内部の機器が劣化し火災を感知しなくなることがあります。設置から10年以上経過している場合は交換しましょう。また、交換の際には、一つの機器が感知すれば全てが鳴動する「連動型住宅用火災警報器」の購入を推奨します。



### 《天ぷら油火災について》

天ぷら油火災の多くは、天ぷらを揚げている時に電話が鳴って応答していた間や、来客の対応で台所を離れていた時など、ちょっとした油断が原因で火災が発生しています。



天ぷら油火災の防止について

- ① コンロに火を点けたままその場を離れない。
- ② 過熱防止装置の付いたコンロを使用する。
- ③ 来客などで、その場を離れる時はコンロの火を消す。

### 交番からのお知らせ



### 安全安心をめざす兵庫ハイウェイ ～高速道路の交通事故防止～



#### はじめに

県下の高速道路及び自動車専用道路（以下「高速道路等」という。）では、9月末現在、人身事故が500件、物損事故が5,264件発生し、昨年と同じ時期と比較すると増加しています。死亡事故については、10月13日現在、6件（死者数6名）と昨年から4件5名減少しています。

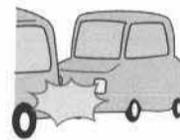
しかし、年末にかけては、日没と交通量が増加する通勤の帰宅時間帯が重なる夕暮れ時に交通事故が多発する傾向にあることから、予断を許さない状況にあります。

#### 高速道路上での安全確保

##### やむを得ず高速道路上で停止した場合の措置

事故や故障により、高速道路上でやむを得ず停止してしまった場合は、

- 路上に立たない
- 車内に残らない
- 安全な場所に避難する



の高速道路における「緊急時の3原則」を実践し、命を守るための行動をとってください。

また、独自の判断で行動せず、警察、道路管理者等に連絡し、指示に従ってください。

#### 高速隊が取り組んでいる交通事故防止対策

- 安全で安心して走行できる高速道路の快適な交通環境の実現に向け、
- 速度超過違反、あおり運転（車間距離不保持等）をはじめとする重大事故に直結する交通違反及び後部席を含むシートベルト装着義務違反の取締り
- 雨天時のスリップ事故防止に向けた警戒活動
- 道路管理者との連携による安全施設の整備や広報活動の強化などの対策に力を入れています。

#### 安全で安心して走行するために

これから年末を迎えるにあたり、高速道路等においても交通量が増加し、交通事故が急増することが懸念されることから、安全で安心して走行するために

- 安全速度を守る
- 走行車線は左車線、追越車線は右車線
- 標識、表示をよく見て、逆走防止
- 十分な車間距離をとる
- 故障等で、やむを得ず停車する場合は左側路肩に停止する
- 急なブレーキ、急な車線変更はしない



等を遵守し、一人一人が高速道路の危険性を認識して走行することが大切です。

### ● 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

### 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 1:40～ 4 :00	○	×	×	×	×	×	×

ふるさと祭り

★中2丁目自治会

さわやかな秋晴れの中、10月29日(日)ふるさと祭りを行いました。法被姿の子どもたちが神輿を引いて町内を練り歩きました。子どもたちの元気な声が町内中に響き、活気があふれていました。子ども神輿が帰還してから、有志の方のすばらしい三味線の演奏と合唱を披露していただき、その後昼食をとったり抽選会をしました。りと小さな子どもからご年配の方まで楽しい1日を過ごしました。



★学校北地区

学校北自治会館で10月28日(土)ふるさと祭りが開催されました。

お弁当や巻き寿司の売り場は大賑わいで完売しました。童心に帰って輪投げに興じ、久しぶりに会う方々と歓談し、最後は空くじなしのくじ引き会でした。当たった新米やタイガース柄のティッシュペーパーなどを手に、みなさん笑顔で帰宅しました。



本町防災訓練

10月29日(日)本町2丁目と3丁目合同で防災訓練を実施しました。市の危機管理課、消防署から講師をお招きし災害時の対処法や消火器、消火栓の取り扱いについて指導していただきました。また発電機の作動を確認しました。参加人員は役員・班長他27名でした。



自老連だより 旭友会から活動報告

10月15日(日)自治会主催で「秋の夜長を楽しむ会」の秋祭りが盛大に行われました。旭友会も何かご協力をといわれ婦人部自慢の赤飯250食を贈うことにしました。

婦人部は前日より仕込み、当日早朝から炊き込みと大忙し、男性は9時より他団体と共にテントを組み立て、長机・椅子を運び込み、電気配線を各テントに吊り下げる作業をしました。11時頃各店舗の準備完了。会館内に入り婦人部の赤飯の



パック詰めを手伝い12時半頃250食を無事完了。その後15時半から開店準備、16時から販売開始。18時半に無事完了。ありがとうございました。

(H・Y)

公民館に美しい花が集まりました

●自老連 花いっぱい運動 11月8日(水)、年2回恒例行事としてお世話になつ



ている花いっぱい運動です。自老連の皆さんに公民館へお越しいただき、プランターや花壇にビオラを植えていただきました。かわいい花に心が和みます。



●菊の花の鉢植えをいただきました。同日、あかねクラブの吉田さんから立派な菊の花の鉢植えを提供いただき、玄関前が華やかにになりました。

皆様ありがとうございました。公民館にお越しの際にはぜひご鑑賞ください。

ご案内 サタデーフリー マーケット開催

自由が丘の住民の皆さんに「循環型社会」の構築や「地

球温暖化防止」に対する意識の高揚と住民の交流を図り、公民館をまちづくりのステーションとして周知するため実施します。 日 時：令和6年2月3日(土) 9:00~12:00 場 所：自由が丘公民館 体育館 募集数：24ブース(2m x 2m) 出店料：無料 受付：1月15日(月)~2月2日(金) 8:30~17:00 ※日曜日・月末休館日を除く(先着順) 主催：自由が丘市民協議会・自由が丘公民館 皆様、お誘いあわせのうえご来場ください。 お問い合わせは公民館まで(85-4700)



賑わい戻った前回風景

学・園通信(自由が丘小学校)

実りの秋

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。

この2学期はコロナの影響は軽減されたものの、10月に入りインフルエンザが猛威を振るったため、学校行事も多少影響を受けました。そんな中、幸いその流行の前後に5年生の自然学校と6年生の修学旅行を実施することができました。特に4年

うことができました。

また、11月17日(金)と18日(土)には校内音楽会を行いました。これも4年ぶりに人数制限をせず、地域の方にもお越しいただくことができました。また、コロナ禍では避けていた歌唱のプログラムも行うことができましたため、コロナ前の元通りの音楽会となりました。ご覧いただいた方には、子どもたちが創り出すハイモニーや演奏をお楽しみいただけましたでしょうか。

自由が丘がみんなで力を合わせ、心を合わせ、創り上げたそれぞれの行事は貴重な学びの場となりました。行事を通して子どもたちが成長した、まさに実りの秋となりました。



自然学校



校内音楽会



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 days of the week and treatment times (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いたします。

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。

### ❖ 1月の行事予定 ご案内 ❖

日曜	内容
11日(木)	のびのびじゆうっ子教室 「記念品製作」
14日(日)	自由が丘連合自主防災訓練
17日(水)	家庭教育学級 講話「親子で知ろう心と体」
19日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「ふれあい遊び」
24日(水)	トレーニング講習会

※1月の休館日は、31日(水)です。  
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

●ハッピー・ハロウィン!!  
10月27日(金) Teeter-Totterの宮崎和歌子先生他3人の先生にお越しいただきハロウィンパーティを開催しました。

「魔女」「ミイラ」「黒猫」「うさぎ」に扮した先生が登場し、最初にハロウィンの由来と関係する簡単な英単語を学びました。手遊びやステップソングで遊び、ジャコランタンを紙袋で作って親子で遊びました。絵本を読んでもらったとき「紫色の猫の絵」に泣き出した子供もいましたが「トリックオトリート」といってお菓子をもらうと笑顔になりました。

最後にみんなで写真を撮って楽しいパーティを終えました。

先生方たくさんのご協力ありがとうございました。



### 積み木で遊びながら

●積み木で遊びながら  
木への親しみを学ぶ  
11月10日(金) 自由が丘幼稚園へ「ふれあい遊び」に出かけました。激しい雨だったので、幼稚園のご厚意で車訪問を認めていただきました。北播磨県民局で今年の9月からスタートした「木のおもちゃの無償貸出事業」を利用した積み木遊びをしました。県・森林課の職員の方に遊び方を紹介してもらい、園児さんと一緒に親子で積み木作りを楽しみました。

みんな思いのほかに中して頑張りました。



### 懐かしい歌をいっぱい

●懐かしい歌をいっぱい  
第7回自由が丘学園  
11月9日(木) おひさま楽団の小巻健さん、和田雅代さんにお越しいただきギターの伴奏で懐かしい歌を時間の限り歌っていただきました。童謡、唱歌、懐メロ、フォークソング、演歌と全22曲を皆さん思い出しながら一緒に歌いました。

またギターの種類の説明をしていただき、定番の『禁じられた遊び』を演奏していただきました。

イロンのクラックの音、タターの音、色で、何とも哀愁漂う雰囲気



### 自由が丘公民館 令和6年 4/1 から 使用料改定のお知らせ

令和6年4月1日から公共施設の貸室の使用料を改定します。新料金は、同日以降に利用申請された分から適用となります。なお、減免(料金の減額又は免除)の取扱いは変更ありません。

貸室等名	現行料金 (円/時間)	改定料金 (円/時間)
大会議室	1,300 (半面は650円)	1,500 (半面は750円)
談話室	150	200
料理実習室	500	600
大会議室ステージ	150	200
中会議室	400	600
研修室1	200	300
研修室2	150	200
研修室3	150	200
和室 ※1室利用	100	150
和室 ※2室利用	150	200
和室 ※3室利用	200	300
講座室	400	600

(注)トレーニングルームの料金は変更ありません。※冷暖房費を含む。長年の間、使用料の料金を据え置いてきたことから、受益者負担の適正化を図るため料金の算定方法や利用者の負担割合を定め、料金を改定します。御理解くださるようお願いいたします。

気にかまわれない。歌を歌うことによって昔の思い出がよみがえり、若かりし頃にタイムスリップしたように思われ喜んでいただきました。



●健康づくり栄養講座  
〜身体の中から健康に〜  
第7回女性セミナー  
11月17日(金)、明治安田生命の濱西哲子さんをお迎えし、老化を防いで健康に過ごすための栄養の取り方についてお話を伺いました。

DNAを保護しているテロメアを良好に保つと老化を遅らせることができること。食物繊維、野菜、豆類、海藻などにテロメアが長くなる栄養素が含まれています。

老化を止める3つのポイントを説明していただきました。①活性酸素を消去する抗酸化物質を摂取する(様々な色の野菜を食べる)。②糖化を防ぐ(老化促進物質を減らす食品を食べる、ベジタブルファーストで食べる)。③ホルモン分泌のためにたんぱく質の摂取と良質の睡眠を心掛ける。また、動脈硬化のリスクを下げるストレッチ運動も効果があります。

野菜の摂取量を測定するベジチェック、血管年齢の測定もしていただき、健康状態を知ることができて、今後の生活の指針になりました。

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