



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2024.5.20 第537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

地域は家族、地域はひとつ! みんなの街 自由が丘



令和6年度 連合行事の概要(案)

連合行事推進協議会で今年度の連合行事を検討しました。概要を一覧表にしましたのでお知らせいたします。
コロナウィルスの影響も少なくなる中、フルバージョンでの行事開催となります。
人とのつながり、思いやりを大切にしたい運営に心がけ、笑顔の絶えない明るい街づくり、安心安全な優しさを与える地域のコミュニケーションの場であるよう、皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

	開催日時	事業内容	会場
行事関係	5月10日(金)	市民協議会運営委員会 連合行事推進協議会	自由が丘公民館
	6月8日(土)	サタデーフリーマーケット	自由が丘公民館
	8月3日(土)・4日(日)	第48回納涼盆踊り大会	自由が丘中央公園
	8月15日(木)	精霊流し	自由が丘中央公園
	9月16日(月)	敬老会	自由が丘公民館
	10月6日(日)	ふるさと祭り	各自治会集会所
	11月10日(日)	ウォーキングフェスティバル	町内
	11月23日(土)・24日(日)	第43回文化祭	自由が丘公民館
	12月25日(水)~27日(金)	年末警戒	自由が丘公民館 各自治会集会所
	令和7年1月19日(日)	連合自主防災訓練	自由が丘中央公園
	2月1日(土)	サタデーフリーマーケット	自由が丘公民館
2月16日(日)	人権教育研究大会	自由が丘公民館	
盆踊り関係	5月16日(木)	納涼盆踊り大会実行委員会	自由が丘公民館
	7月1日(月)	納涼盆踊り大会踊り責任者説明会	自由が丘公民館
	7月18日(木)	盆踊り練習会(19:00~)	自由が丘公民館 体育館
	7月26日(金)		
	7月30日(火)		
その他	6月9日(日)	体力測定フェスティバル	自由が丘公民館
	7月14日(日)	市内一斉清掃	市内各地
	8月24日(土)	みっきい夏まつり	防災公園
	毎月20日	自由が丘ニュース発行	

●皆様こんにちは。令和6年度広報副委員長を務めることになりました学校北自治会区長の川崎と申します。
昨年度は、新型コロナウイルスの影響も薄れ、久しぶりに多くの行事が行われた年でした。今年度もたくさんの楽しい行事や活動が予定されています。
これら自由が丘の楽しい行事の情報や役立つ情報をお届けするよう精いっぱい務めてまいります。
皆様のご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。
学校北 川崎 伸一

●この度、広報副委員長を拝命しました北地区自治会区長の山下と申します。区長の役はもとより、自治会の委員をお引き受けするのは初めてですが、広報委員として「自由が丘ニュース」を通し、地域の皆様への情報提供や交流の促進を目指して参ります。そのためにも地域の声に耳を傾け、円滑なコミュニケーションを図りながら、より良い共同体を築いていくために努めて参りますので、皆様からの情報のご提供、ご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。
北地区 山下 泰生

広報副委員長 挨拶

●令和6年度広報委員長をさせていただきます中自由が丘2丁目自治会区長の松永です。
今年度は、創刊から45年目の節目の年を迎え、歴史の重みを感じると共に、過去の功績に恥じぬよう、地域の情報、タイムリーな出来事など関心を持っていただける紙面づくりに取り組んでいきたいと思っております。
今後とも読者の皆様の温かいご支援、ご協力をいただきますよう、広報委員一同ひとつとなつて自由が丘ニュースを盛りたてていきますので、よろしくお願ひ申し上げます。
中2丁目 松永 一之

広報委員長の抱負

市制施行70周年を迎えるに当たり、記念式典を開催します。市政に功労のあった市民を表彰するとともに、若者が描く10年後の未来について発表する「三木若者シンポジウム」を実施します。
市民のみならず、市制70周年を振り返り、今後のまちづくりについて考える機会とします。ぜひご参加ください。
日程 令和6年7月7日(日) 午後(予定)
場所 三木市文化会館
※詳細が決まり次第、市のホームページでお知らせします。



市制施行70周年

自由が丘の人口

令和6年4月末現在(前月比)
人口 15,534 (-25)
男 7,410
女 8,124
世帯数 7,364 (+10)



ポリファーマシーについて

三木市薬剤師会
会長 高馬 将一

ポリファーマシーという言葉ご存知でしょうか？「Poly（多くの）」+「Pharmacy（調剤）」の造語です。

単にお薬の種類や数が多いことではなく、お薬の種類や数が多いことにより、薬物有害事象につながる状態や飲み間違い、残薬の発生につながる問題のことをいいます。さらに、不要なお薬の処方や過量重複投与など、あらゆる不適正処方を含みます。

一般的に、高齢者になるほど複数の病気にかかるリスクが高まるため、高齢者では処方されるお薬の種類が自然と多くなる傾向にあります。特に75歳以上の患者さんでは、約4人に1人が7種類以上のお薬を処方されているという報告もあります。

高齢者のお薬が増える原因として、慢性疾患、複数の疾患、複数の医療機関の受診、患者さんの訴えによる追加処方、お薬の副作用に対

する処方等でお薬が増えていきます。ポリファーマシーが問題になるのは、薬物有害事象の増加、薬物相互作用の増加、用法容量通りの服用の低下、残薬の増加、医療費の増加です。長期処方の増加により、飲み忘れや飲み残しや症状の変化により生じた多量の残薬は、年間500億円以上の経済損失を生んでいると言われてています。

ご自身が健康で元気に過ごすだけで、医療費の削減に繋がりますが、何よりもご自身やご家族が安心して普段の生活を送れ、楽しく充実した日々を送れるのではないのでしょうか。その為には、普段からの適度な運動、睡眠、食事が基本です。それが十分に行えない場合は、我々、相談のできるお薬屋さんにご相談下さい。四季で変化する生活養生法、食養生に加え、内臓を守り、病気しない体作りに必要な、病院のお薬と飲み合わせが心配のない商剤をお勧めさせて頂いております。マスメディアの過度な宣伝等、誤った情報に流されない様に注意する必要があります。ポリファーマシーの解決にはかかりつけの薬局を決めることも重要です。是非、機会がございましたら、相談できるお薬屋さんにお運び下さい。

熱中症に注意



消防だより

今年の夏も昨年に続き厳しい暑さとなる可能性があります。熱中症警戒アラートを活用し、熱中症予防を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。

◎熱中症になりやすい気象とは

「熱中症」と聞くと、真夏の7月、8月をイメージされる方が多いかもしれませんが、しかし、暑さに体が慣れていない5月頃からも、熱中症は発生します。また、梅雨時の蒸し暑い日も、熱中症になりやすいので十分に気をつけましょう。

◎熱中症対策

喉が渇いていなくても、水分補給を定期的に行い、体調の変化に注意をしてください。少しでも異変を感じれば、積極的に体を冷やし、病院を受診するなど、早めに対処しましょう。



昨今、電気料金の高騰が続き、節電意識が高まっている中で夏を迎えようとしていますが、クーラーや扇風機などは我慢せずに使用し、普段から対策に取り組みしましょう。



◎熱中症の応急手当

- ・涼しい場所に避難させる
 - ・体を冷やす
 - 太い血管のある首、両脇、足の付け根を冷却する
 - 体表面に水を付けて気化熱を利用し、体温を下げる
 - ・スポーツドリンクや経口補水液、塩分を補給する
- 注意 意識がもうろうとしている場合は、口に入れたもので窒息するおそれがあるので行わないで下さい。

※意識がない、痙攣している、皮膚が真っ赤で熱いのに乾燥している、応急手当をしたのに症状が改善しない場合などは119番通報してください。

交番からのお知らせ



自転車の安全利用の促進

自転車は子どもから高齢者まで手軽に利用できる便利な乗り物ですが、自動車やバイクと同じ「車両」の仲間です。交通ルールを守らなければ重大な交通事故の原因となる危険な乗り物にもなります。

交通ルールを守って安全に利用しましょう。



自転車を利用する全ての方のヘルメット着用が努力義務になりました

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用

大麻は違法薬物です！

- ・脳の正常な成長を妨げる
- ・依存性がありやめることが困難
- ・幻覚・記憶障害などを引き起こす
- ・所持・譲渡・譲受～5年以下の懲役

困った時は、周囲の大人にまず相談！
少年相談室「ヤングトーク」
0120-786-109

闇バイト募集に要注意！

特殊詐欺犯がSNS等で「闇バイト」などの隠語を使って「受け子」の募集をおこなっています。

荷物を受け取るだけでも
特殊詐欺の共犯者です！！
1回でも引き受けてしまうと
逮捕されるまで抜け出せません！！
学生・未成年でも逮捕します！！
10年以下の懲役！！

暴力団を始めとする反社会的勢力の動きを封じ込めよう！

暴力団の巧妙かつ悪質な畏にはまらないために、暴力団に対する正しい知識を持ち、警察や暴力団追放センターと連携した対応が重要です。

〈相談先〉
暴力110番ヤクザゼロ
0120-20-8930
警察署（暴力団対策担当課）

悪徳業者に要注意！

悪質商法（水道工事 訪問購入）の被害に遭わないために

- ・うまい話を信用しない！
- ・そうだんする！
- ・つられて返事をしない！
すぐに契約しない！
- ・きっぱり！はっきり！断る！
ヤミ金融・悪質商法110番
078-371-9110

ひょうご防犯ネットで危険を察知！

兵庫県警察から犯罪情報や防犯情報をメールでお知らせします。登録し防犯に役立ててください。



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

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

※ 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致します。

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



令和6年度
社会教育推進委員
ならびに人権教育指導員
合同会議を開催

4月18日(木)に標記の会議と研修会を行いました。会議では社会教育推進委員の役割説明や昨年度の事業報告、本年度の事業計画等を確認した後、引き続き人権推進課人権教育指導専門員の澤田 薫さんを招いて「ネット上の差別の現状と課題」のテーマで研修会を行いました。

テーマである「ネット上の差別」の一例として、インターネット上で知らないことを質問する〇〇知恵袋といった検索サイトがありますが、そこに人権問題に関する質問をしたところ、明らかに差別的で誤った内容の書き込みがバストアンサーに選ばれているという事例が紹介されました。それが間違った知識を定着させ差別を助長し、さらにネットの特徴でもある瞬時に広く拡散されることが大きな問題であるとのことでした。

同和問題は過去のもので取り組む必要はないのではとの意見もありますが、ネット上で間違った情報がまかり通ってしまつとそれを信じ広まってしまうこともあるため、なにより正しい知識をしっかりと身につけ判断できるようにしていくことが大切です。

改めて学び続けることの大切さを感じた人権研修会となりました。

高齢者・障がい者への
バス券などの乗車券交付

4月11日(木)、12日(金)の2日間に自由が丘公民館の大会議室(体育館)で、70歳以上の方や障がいのある方、また免許証を自主的に返納された方を対象に、バス・鉄道・タクシ一の乗車券などが交付されました。

また、今年より2年間限定での実施となりますが、温泉施設等利用助成券も交付されました。

「早速取りに来ました」と心待ちにされていた方もおられ、2日間で約2600人と大勢の方が利用されました。



街頭監視大作戦を実施

4月11日(木)に春の全国交通安全運動の一環として自由が丘の主要な交差点に自治会やPTA役員の方々が櫛を

着けて立ち、ドライバーや歩行者へ交通安全の啓発を行う街頭監視大作戦を実施しました。今年も小学校の入学式の次の日ということもあり、1年生にとっては初めての集団登校となりました。自由が丘小学校前交差点では、上級生のリードのもと

きちんと並んで元気に登校している姿が印象的でした。日頃から、お互いに交通事故防止に努めましょう。



自主防災訓練
災害時の対応の基礎を学ぶ

4月9日(火)中自由が丘2丁目自治会の自主防災訓練をなごみ会館で行いました。今回は、初期消火、AED

による心肺蘇生などの訓練ではなく、

市の危機管理課の出前講座による、地震災害に遭った時の被災想定や対応の基本を学びました。

DVDの映像から自由が丘には山崎断層、草谷断層が横たわり発災時点で震度7が想定されるなど、危機管理課山本課長の講和を交えて学習し、町内の災害危機意識を高めました。



自老連だより
きらく会
令和5年度活動報告

前会長 佐々木良

皆が明るい雰囲気で行事等に参加し、成績も良かったと喜んでいきます。

本市の老人クラブの大会で3位になりました。

(2) グランドゴルフ
社協杯GG大会で5位となり、他のチームの会長さんから「この大会で5位になるなんてどんな練習方法ですか」と聞かれたので「メンバーが楽しくやっているからです」と答えました。

(3) 親睦旅行
三木市のバスで淡路島ウエルネスパークに日帰り旅行しました。夫婦での参加者も5組ありました。ウエルネスパークだけでしたが、誰からも不満の声はありませんでした。私も高齢のため会長職を退任します。永らくお世話になりました。ありがとうございます。



納涼盆踊り大会の太鼓の叩き手募集!

練習日：6月29日(土)、7月6日(土)、20日(土)、30日(火)

時間：午前9時から正午まで
対象：小学5年生から中学生まで
人数：10名程度※先着順

詳しくは募集チラシを確認してください。

今年6月開催です

スマイル・コスモ 体力測定フェスティバル

ご案内

日時：令和6年6月9日(日)(雨天決行)
受付は 9:20~11:30
終了は12:30

場所：自由が丘公民館体育館・中央公園

内容：★新体力測定
コース(6才~19才)(20才~64才)(65才~)

①握力測定 ②上体起こし ③反復横とび
④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行
⑥立ち幅とび ⑦長座体前屈
⑧急歩・持久走等(屋外測定)

★チャレンジ(チャレンジランキング)コーナー
ストラックアウトシリーズ
◎参加賞・チャレンジ賞

参加資格：自由が丘地区在住者全員
参加費：無料
服装：運動の出来る服装・運動靴(屋外測定用)
持ち物：うわぐつ(体育館シューズ)・タオル・水筒(飲み物)
※注意：うわぐつは必ず持参ください。はだしの参加は危険です。

主催：スポーツクラブ21自由が丘(スマイル・コスモ)
共催：自由が丘公民館

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、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。

❖ 6月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
6日(木)	自由が丘学園 「キャッシュレスとの付き合い方」
7日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「はみがき教室」 「お誕生会(4・5・6月生まれ)」
8日(土)	自由が丘サタデーフリーマーケット
9日(日)	体力測定フェスティバル
14日(金)	女性セミナー 「美腸のおはなし～食事とヨガから～」
18日(火)	男の料理教室
21日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「親子交通教室」

※6月の休館日は6月30日(日)です。
※公民館へのお問い合わせは、TEL85-4700まで。

自由が丘公民館

町ぐるみ健診

自由が丘公民館で実施する1年に1度の機会です。

ご家族と一緒に、健康状態をチェックするためにぜひお申込みください！

まずは、「町ぐるみ健診のお知らせ」(オレンジ色の封筒)の開封を！

日 時：9月18日(水)
8:30～11:30
13:30～15:00

- ★がん検診なども同時に受けることができます。
- ★感染予防対策をとりながら実施します。

申込方法

(申込締切：6月26日(水)まで)

☆4月に各家庭にお届けした「町ぐるみ健診のお知らせ」に同封している申込書またはFAX用紙にてお申込ください。(三木市ホームページにもFAX用の申込書を掲載しています。)

☆インターネットからも申込みが出来ます。

☆申込締切後も、受付を延長している場合がありますので、ご希望の方は健康増進課へお問い合わせください。

※その他、町ぐるみ健診については、健康増進課 ☎86-0900へお問い合わせください。



初めてなのに皆さん上手！

第10回自由が丘学園

3月7日(木) 三木市コミュニティスポーツセンター 本間美穂さんと三木市スポーツ推進委員の皆さんにご指導いただきポッチャを体験しました。

本間さんからボールの扱い方ルール等を説明していただき、1チーム4～5人で12チームに分かれ、今回は正式ルールではなくアレンジしたルールで行いました。各コートでの進行、審判はスポーツ推進委員のみなさんにお願ひし、参加者はドキドキ、ワクワクでスタートしました。始めはよくわからなかったルールも何回かボールを投げていくうちにコツがわかり、慣れてくるとだんだん楽しめるようになりました。青と赤のボールを投げあい、的となる白ボールによる



春のコンサート

第10回女性セミナー

リ近い色のチームが勝ちなのですが、最後に投げたボールによってどんでん返しで勝つ最後まで緊張のゲームです。「またやってみたい」との要望があり令和6年度も計画しています。その時は是非ご参加ください。

3月12日(火) ピアニストの加門祐香里さんとバイオリニストの西山枝里さんをお迎えし、春のコンサートを開催しました。雨模様でしたので、雨にちなんだ映画音楽で始めました。それから音楽の歴史や楽器についても教えてもらいました。その後はリクエストで5曲とアンコールで2曲を聴かせてくださいました。もともと聞きたいと声があるほど素晴らしいコンサートでした。



公民館 図書コーナー

三木市立図書館のホームページでは、図書館に関する情報やイベントのお知らせを随時掲載しています。

また、パスワードを登録いただきますとスマホやパソコンからも本の予約ができるなど、便利な機能をご自由にお使いいただけます。

雑誌のリサイクルをします！

図書コーナーでは、発行後1年間を超え配架できなくなった雑誌を市民の皆様のリサイクルとして無償で配布(お1人様1冊まで)いたします。

日 時：5/27(月) 午前9:00～
場 所：自由が丘公民館 正面玄関
雑誌名：「レタスクラブ」生活情報誌
(2022年4月号～2023年3月号)

冊 数：12冊

※先着順

(なくなり次第終了いたします。)

自由が丘少年剣道教室のご案内

剣道は一生続けられる武道です。礼儀作法はもちろん心も身体も成長させることが出来ます。市内の様々な地域から教室生が集まっており、出会った仲間が一生の宝物となります。ありがとうございます！
現在は子どもから大人まで47名で賑やかに活動しております。級や段の取得も目指し、未永く目標を持って稽古に励むことが出来ます。

でありライバルでもある仲間達。賑やかな保護者一同含めアットホームな雰囲気の中で剣道教室です。経験者も未経験者も：親子です！
皆さんも自由が丘剣道教室で一生ものの剣道を始めてみませんか？



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