



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2024.6.20 第538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

令和6年度 三木市区長協議会 連合会総会開催

すみよい街づくりをめざして



令和6年5月18日(土)、教育センターにて、三木市区長協議会連合会総会が開催されました。

仲田三木市長の挨拶から始まり多数のご来賓の方々を迎え、区長さんの参加も119名を数え盛大な総会となりました。

参加者全員による三木市民憲章の朗読、令和5年度の事業報告及び監査報告、令和6年度の事業計画(案)、予算(案)が審議され無事可決されました。

また退任区長やそのご家族の皆様のご功績を讃え、表彰状及び感謝状の贈呈が行われました。

自由が丘地区からは、あかねが丘の大倉隆さん、北地区の調秀孝さん、中1丁目の羽田好二さん、西地区の濱名学さん、ピアンの宝住俊雄さん、学校北の西谷秀昭さん、本町2丁目の前原奈津実さん、7名の退任区長が表彰されました。

自由が丘区長協議会もこの総会の趣旨に沿ってより良い街づくりを目指して参りますので、皆様のご協力をお願い致します。



自由が丘消防隊 総会を開催

5月21日(火)に、自由が丘消防隊総会が開催されました。

開会には自由が丘消防隊の寺岡隊長の挨拶から始まり、広野分署長の小舟様からもご来賓の挨拶をいただきました。

総会は、議長を選出し、報告事項及び審議事項の説明を行い、全て承認いただきました。

今年度は9名の新人隊員が入団し、31名で新たな自由が丘消防隊になります。

これから安心安全なまちづくりを目指して活動されることと思っております。



納涼盆踊り大会

第48回自由が丘

屋台は5時30分から

太鼓! 踊り!

8月3日(土) 午後6時30分から 午後9時まで

8月4日(日) 午後6時から 午後8時30分まで



市制施行70周年 タイムカプセル郵便について

市制施行70周年記念事業として、子どもとその家族を対象にメッセージとお子様のかわいい手形を取ったカードを作成し、10年後には郵便でお家に届く記念事業を実施します。ぜひご参加ください。

日程	令和6年7月7日(日) から随時受付
場所	児童センター遊戯室
対象	子どもとその家族
内容	10年後に思いを届けるタイムカプセル郵便づくり
参加費	無料

いどばた

今年7月3日に、一万円札、五千円札、千円札の改刷が予定されている。一万円札は「渋沢栄一」。以前NHKの大河ドラマでも取り上げられ、日本の資本主義の父と言われた。銀行、保険会社、運輸会社、製紙会社など日本が近代化してゆく中で多大な功績を残した人物。五千円札は「津田梅子」。岩倉使節団の一員として、女子留学生最年少6歳で渡米、その後津田塾大学などを創設、女子高等教育に尽力し女性の地位向上に貢献。

千円札は、近代医学の父と言われた「北里柴三郎」。ペスト菌の発見など感染症医学、予防医学に関する業績を残され、野口英世や赤痢菌発見の志賀潔など、後進のための道を開いた。

3人とも明治から日本が近代大国になる過渡期に大いに活躍、貢献され、今の日本を支えた人々たち。

対して新札に施される最新のテクノロジーがますます、誰でも紙幣を判別し易くするためのユニバーサルデザインの向上、偽造防止として3Dホログラム、透かしの精度向上、紫外線で反応する発光インク採用など、ここでは説明しきれない150年間培ってきた世界に誇る印刷技術の結晶である。新札を手にして、過去の偉大な功績と現代の最新ハイスペック技術のコラボを堪能してみたい。7月3日が待ち遠しい。

お詫びと訂正

令和6年4月号1面の連合副会長の表記に一部誤りがありました。副会長は 中2丁目 松永一之さんと 本町3丁目 林孝純さんです。申し訳ございません。お詫びして訂正いたします。

自由が丘の人口

令和6年5月末現在(前月比)

人口	15,506 (-28)
男	7,392
女	8,114
世帯数	7,367 (+3)

医療百科

子どもと安心・安全に旅する極意 どうする？旅行中の薬

かわい子どもクリニック
理事長 河合 徹

普段習慣として行える「服薬」「薬の管理」も、旅行という非日常では、つい疎かになってしまいがちです。

国内外を問わず準備や認識不足は、思わぬトラブルにつながります。ぴったり旅行日程分を持参すると、事故や災害・交通機関のトラブルで足止めを受けると直ぐに薬が足りなくなります。糖尿病や喘息、てんかん等、毎日の服薬が重要な疾患では、旅行日程分に加えて国内旅行では2～3日分程度、海外旅行では1週間程度の余裕をもたせて持参するのがお勧めです。なお、旅先で薬が不足してしまった場合は、現地の医療機関で処方してもらうことになります。その際「お薬手帳」、海外の場合は「薬剤証明書」があるとスムーズです。

薬毎に適した保管温度等が設定されています。旅行中も極端な高温や低温、多湿、直射日光を避けての保管が重要です。自動車内やリュック内は高温になりやすく、逆に飛行機の貨物室は低温になりやすく、薬が変質・変性し効力が低下するおそれがあります。

暑い季節には車内に薬を放置しない。リュックに入れて持ち歩く場合も、保冷バッグを活用する等の対策が必要です。150gの保冷剤を入れた保冷バッグでは夏でも8時間は30℃以下を維持でき

るようです。保冷剤はタオルに包むなどして、薬と触れないように注意してください。航空機の場合は、手荷物として機内に持ち込みましょう。貨物室内で極端な低温に曝されるのを避けるだけでなく、預けた荷物が届かない事態が起きても薬は手元に残りません。海外旅行で医薬品を国外に持ち出すとき、特に医療用麻薬、向精神薬、睡眠薬、注射器・注射針等がある場合は英文の「薬剤証明書」があれば、出入国手続きに時間がかかったり、薬や機材を没収されたりすることは無くなります。また薬が不足したら現地で処方も可能です。海外では荷物の盗難や紛失も多いので、パスポートと一緒に肌身離さず持っておきましょう。

小児が起こしやすい、湿疹、虫刺され、発熱、咳や鼻水・鼻づまり、嘔吐・下痢の対処療法薬は緊急性の低い場合は、ドラッグストアの市販薬で対処も可能ですが、市販薬は必要以上に多くの成分を配合した商品が多く、安易に選ぶと副作用や相互作用のリスクの高い選択になってしまう可能性があります。一般的に6歳未満の風邪や咳等に市販薬での対応は推奨されていません。

私の経験では国内外を問わず、起こりうる症状に対し万全の準備をしている場合は、ほぼ何のトラブルもなく子ども達は元気でした。出発時にバタバタして薬を忘れたときに限って発熱したりトラブルを起こしていました。

薬を忘れる理由は様々ですが、「旅行していた」「仕事が忙しかった」や「急用があった」よりも多く、「うっかり忘れた」に次いで多い理由です。旅行中の服薬忘れをきっかけに普段の薬物治療まで疎かになってしまう例も報告されていて、注意が必要です。



消防だより

～風水害に備えよう～

梅雨時期の長雨や豪雨では、各地で大きな被害が発生することが懸念されます。いざという時に備えて、避難場所の確認や備蓄品の準備をしておくことが大切です。

★対策のポイント

- ・テレビ・ラジオ・インターネット等の気象情報に注意し、早めに対応しましょう。
- ・気象情報から危険が迫る前に、自主的に避難することも考えてください。
- ・避難経路を事前に確認しておきましょう。
- ・家族が離れ離れになってしまうことも考えて、お互いに安否確認の連絡がとれるようにしておきましょう。
- ・3～5日分を目安に、飲料水や食料などを備えておきましょう。



(避難する時)

- ・避難する前には、必ず火元の確認をしましょう。
- ・最小限の荷物を背負って、両手を自由に使えるようにしておきましょう。
- ・集団で行動しましょう。

(避難情報)

- ・緊急安全確保(警戒レベル5): 命の危険。直ちに安全確保。
- ・避難指示(警戒レベル4): 危険な場所から全員避難。
- ・高齢者等避難(警戒レベル3): 危険な場所から高齢者等は避難。
- ・大雨・洪水・高潮注意報(警戒レベル2): 自らの避難行動を確認。
- ・早期注意情報(警戒レベル1): 災害への心構えを高める。



※三木市防災情報マップ「自由が丘地区」でご自宅の住所の避難先を確認しましょう。(三木市ホームページからも閲覧できます。)

【ひょうご防災ネット】で防災関連情報を確認しましょう

◎アプリの主な機能

- ・災害に備え、「避難行動に移るタイミング」「避難先・避難経路」をあらかじめ自分で設定できる「マイ避難カード」を作成できます。
- ・GPS機能を活用し、現在地から最寄りの避難場所を地図に表示することができます。
- ・12の外国語対応や音声読み上げ機能の使用により、外国人や高齢者などを含め、多くの方にわかりやすいサービスとなっています。

◎アプリの取得方法

- ・QRコードを読み取ってダウンロードしてください。

Android



iOS



交番からのお知らせ



「ひょうご防犯ネット」って何？ 登録するとどんなことができるの？ どうやって使うの？

「ひょうご防犯ネット」では、

子どもへの声かけ、ひったくり・路上強盗、チカン・わいせつ行為事件、特殊詐欺などの情報をメールで配信しています。

「犯罪発生マップ」を活用して地域の資料を作成したり

アイコンをタップすることにより防犯ネットで配信した内容を確認できます

地域の資料として活用!

登録時に選択した地域で発生した犯罪発生情報がメールで届くので

「ながら見守り」に活用したり

この時間に不審者が多いらしいね。

見守ってるよ。気をつけてね。

お子さんに気をつけるように伝えたり

近くで不審者が目撃されたらしいから、気をつけて!

ご家族に気をつけるように伝えたり

留守番電話にするよ!

遺失金詐欺が出ていたらしい。気をつけて!

自分自身で気をつけたり

怖いぞ! 気をつけよう。

登録は「無料」です!是非ご活用ください!

自分自身や大切な人、財産を守るため、「ひょうご防犯ネット」へ登録を!

登録は、support@police.pref.hyogo.jp に空メール送信
または、ひょうご防犯ネット で検索!

二次元コードからもメールが送れます!

●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

ホームページ http://www.hoyukai.or.jp/

診療科目

- *内科全般
- *外科
- *皮膚科
- *血液透析
- *リハビリテーション科
- *整形外科
- *眼科
- *泌尿器科
- *リウマチ科

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	午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
整形外科	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	○	×	×	×	×	×	×



「親子輪投げ大会」
中自由が丘2丁目自治会主催「親子輪投げ大会」を開催しました。

5月18日(土) 中自由が丘2丁目自治会主催「親子輪投げ大会」を開催しました。昨年までは、グラウンドゴルフ大会でしたが、お手伝い頂く遊友会(老人会)スタッフの高齢化、マンネリ解消、市内での輪投げブームもあり、計画、実施しました。

親子、家族、そこに個人参加の役員、遊友会(老人会)が加わり、1チーム6名〜7名で合計8チームの対抗戦としました。応援や一喜一憂する歓声が飛び交う中、地域のコミュニケーションが図れる楽しい大会となりました。



「親子輪投げ大会」
中自由が丘2丁目

ゴミ問題解決方法は?
本町3丁目

どの地区もゴミ問題は深刻だと思えます。

本町3丁目も志染駅に向かう道路は、家が建っていない道路にゴミが捨てられています。

一番困るのはペットボトルなどの飲み残しです。(警沢やわ)

本当は、すぐ片づけたいのですが、ここは大丈夫と思われるので、しばらく放置します。(イヤヤけど)

捨てる人とのバトル! なんてやねん!

ゴミ問題解決方法は?



老連より 白寿会 中武 雅子
月心寄せる歌戸

凡そ一年前の夜、ふと目を覚ますと消し忘れたTVから江戸時代中期の僧「白隠禅師」の話が放映されていました。

ビートルズのジョンレノンがこの僧に傾倒し作られた曲が「イマジン」です。

レコードの発売から僅か一週間後、ニューヨークで凶弾に倒れました。その後、二度にわたり発売禁止になりましたが今も歌われ続けています。

曲名は知ってはいましたが、歌詞の内容が分からなかった。調べて見るとその素晴らしさに心が震えました。

イマジンの一節より
♪想像して見てごらん
地面の下には地獄なんて無い
私達の上には天国も無い
あるのは空だけ 国境なん

て無い...♪
この話を息子と友達にする
と「歌手だけでなく平和活動家でもある」と友達からは自分も白隠禅師に心酔していると般若心経の(空の)哲学「色即是空 空即是色」の返事が返って来ました。「イマジン」のことは昨年12月8日NHKで放映されました。どうか、この歌が理想で終わることがなく、世界から戦争や紛争が無くなりますように願っています。

さて、若さの秘訣は外に出ることだそう。老人会に入会...大歓迎...楽しく暮らしましょう。

「わくわくステーションで遊ぼう」
10万人突破記念祭実行委員会

平素はバス待合所わくわくステーションでお世話になっています。

お陰様でニコニコふれあいバスの利用者が7月中旬に10万人を達成します。それを記念してわくわくステーションで「海の日」の7月15日(月・祝)にミニイベントを開催します。こども向けのゲームや輪投げ、クイズ、フリーマーケットや模擬店が出店します。

これから暑くなりますが、夏休み前のわくわく気分です。子ども大人も楽しいひとときをお過ごしください。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日時: 令和6年7月15日(月・祝) 午前10時〜午後3時
場所: わくわくステーション敷地内

雨天が予想される場合は、前日の午後3時に可否を決定します。中止の場合でも準備品のみ販売します。

問い合わせ: わくわくステーション (087-10989)

学・園通信 (自由が丘小学校)

一人一人が輝き『笑顔』あふれる楽しい学校創りをめざして

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。本校は一人一人が輝き『笑顔』あふれる楽しい学校創りをめざして教育活動を進めています。現在440名の児童が在籍しています。

昨年度は5月にコロナが5類に移行したことで、これまで制限をかけたたり、縮小をしたりしていた学校行事も予定通り行うことができました。ただ、

インフルエンザの影響は大きく、学級閉鎖が相次ぐ一年ともなりました。

今年度、4月27日(土)には最初の授業参観を行いました。授業後は5年ぶりに年度初めの学級懇談会も行うことができました。近年、本校では家庭訪問は自宅確認のみとさせていただきます。

今年度は5月25日(土)に運動会を行い、11月16日(土)には音楽会をオーブンスクールとして予定しています。地域の皆様にもご覧いただけるとうれしいです。



入学式



学級懇談会



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

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。

7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 「七夕まつり」
17日(水)	女性セミナー 「家庭でできるエコライフ ～暮らしの省エネポイント～」
18日(木)	自由が丘学園 「そば打ち体験」 納涼盆踊り大会 踊り練習会 (1回目)
19日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「遠足 (西脇 Miraie)」
22日(月)	自由っ子未来塾
23日(火)	自由っ子未来塾
24日(水)	自由っ子未来塾
25日(木)	自由っ子未来塾 トレーニング講習会
26日(金)	サマースクール 「卓球教室」 (全学年) 自由っ子未来塾 納涼盆踊り大会 踊り練習会 (2回目)
30日(火)	サマースクール 「サブアート体験教室」 (全学年) 納涼盆踊り大会 踊り練習会 (3回目)

※7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。

のびのびじゆうっ子

みんなで仲良く
1年間過ごしましょう。

4月26日(金) 令和6年度の「のびのびじゆうっ子」の開講式をおこない、新年度の活動がスタートしました。
最初は会員応募人数に不安がありました。子育てキャラバンのご協力もあり、自由が丘以外からの参加もあり、12組が集まりひと安心です。
新規の参加が7組ですが、子どもたちは初顔合わせにも関わらず一緒に遊び始めお母さんの方がびっくりにしてました。この調子で子ども達の遊びの輪が広がっていくと嬉しいです。年間20回程度の教室を計画しています。途中入会も大歓迎です。



自由が丘幼稚園に遊びにいってよ!

5月17日(金) 今年初めての

お出かけで自由が丘幼稚園にふれあい遊びに行きました。天気もよく気温も高めでしたが、幼稚園の「たんぽぽ組」「もも組」の園児の皆さんと一緒に園庭で砂場遊び、ボール遊び、飼育しているうさぎを抱っこして遊びました。その後遊戯室で幼稚園の先生とリズム体操を楽しんだあと、平尾園長先生にスライムの作り方を教えていただき、親子で挑戦しました。赤・青・緑・黄・ピンクの色素に「水」と「まほうの水」を加えてゼリー状に上手に練り上げた親子が多く、紙コップに入れてもらってお土産に持ち帰りました。



フォークコンサート

若く・輝いていたあの頃を
思い浮かべるひと時
第1回自由が丘学園

5月16日(木) Lady B usさんを迎えて、第1回自由が丘学園を開催しました。
始めに館長の挨拶、続いて前年度の老人会員の皆勤賞6名の表彰式を行いました。

いよいよコンサート開演です。北海道出身、三木市在住のお二人は、東・北播磨中心に活動されており、「竹田の子守歌」など10曲を歌い上げられました。ライブならではの心に沁みる歌声やギターの調べに思わず目頭を押さえている方もいらつしゃいました。最後は、アンコールの大きな拍手に答えて「糸」を歌っていたいただき、感動の頂点でコンサートは終了となりました。またお二人のコンサートのがある時は、みなさんもぜひ足を運んでみてください。感動間違いなしです。



アドラー心理学に学ぶ

ポジティブ脳になる方法

第1回女性セミナー

5月14日(火)、日本アドラー心理学会正会員、コーチングオフィスWithの川原啓治さんをお迎えし、アドラー心理学に基づいて日頃の人間関係、心の持ち方についてお話を伺い

ました。
相手を変えようとするから怒りが起こり、相手を思うようにできないと悩みが生まれる。相手を支配したいと考えず、自分を変えて相手を認めると相手も変わる。

見方次第、捉え方次第で自分のことはどうにでもできる、つまり視点を変えること、プラス情報を入力することが大切とのこと。脳は、「思い」より「言葉」、「言葉」より「動作・表情」を信用するので、「笑顔」で「ポジティブな言葉」を使うと自分も相手にも幸福感を生み出すことができることを説明していただき、人間関係が好転する気づきを得ることができました。ユーモアを交えながら事例を挙げて分かり易くお話しいただき、納得しながら聞いた楽しい講座でした。



M・Cどんぐりの会 七夕ふれあいコンサート

日時：7月6日(土) 13時
場所：自由が丘公民館 中会議室
演目：○三味線
○コーラス
○マジック
○ダルシマー
○紙芝居
○三線

入場無料です。
お問い合わせ先：今泉
(0794-84-1377)

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