



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2024.12.20 第544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

ウォーキングでつなぐ地域の絆!

自由が丘ウォーキングフェスティバル

11月10日(日) 開催



あさひが丘



中2丁目



受付 (公民館)



本町2



白菊



東1丁目



本町3



西地区



あかねが丘



わくわくステーション



ピアン



北地区



学校北



中1丁目

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。受付時間の8時早々から、家族連れやご年配の夫婦、友達同士の子どもたちなど大勢が集まりました。今年は、受付の時短、混雑の緩和を目的としたQRコードを使った受付も併用しました。昨年より100人上回る総勢659人が参加し、健脚を競いました。途中、13箇所のチェックポイント(各地区集会所やわくわくステーション)で立ち寄り、スタンプとお菓子、みかん、ぜんざいなど、工夫を凝らしたおもてなしを受けました。全てのチェックポイントを制覇して完歩された方は完歩賞のティッシュ5箱、バックをゲットしました。その後の体育館でのお楽しみ抽選会は、立見の出るほどの盛況ぶりでした。爽やかな汗と共に我が街自由が丘散策、ウォーキングを楽しみました。笑顔と汗が光る1日でした。



自由が丘の人口

令和6年11月末現在(前月比)
人口 15,461 (-6)
男 7,377
女 8,084
世帯数 7,383 (+5)

医療 百科

男性更年期障害について

近藤泌尿器科クリニック 院長 近藤 兼安

病気ではないのに、中高年男性で「なんとなく不調」「突然のほてりや発汗」などが続けば男性更年期かもしれません。女性特有と思われがちな更年期の症状は男性にもあり、「性ホルモン」の低下やバランスの乱れが原因とされています。

女性の更年期障害は、女性ホルモンが急激に減少する閉経前後のおよそ10年間に起こり、閉経後は徐々に慣れて症状は治まっています。

男性の場合、男性ホルモンは一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少します。減少の速さや度合い、時期は個人差が大きく、したがって女性と似た更年期症状が男性では、40歳代以降どの年代でも起こる可能性があります。

男性ホルモンは、筋骨隆々の肉体や性機能だけでなく、認知機能や血管の健康にも関係しています。男性ホルモンの力を維持することが中高年男性の健康を守るカギとなります。男性ホルモンの減少は、ストレスや睡眠不足などの影響を受けるため、生活習慣の改善が症状回復につながります。

男性ホルモンの減少で起こる代表的な症状にED（勃起障害）があ

ります。60歳代の日本人の60%以上にみられ、珍しいことではありません。女性は閉経によって生殖機能の終わりを迎えますが、男性はその終わりがなく、80歳、90歳になっても勃起します。EDは、かつては気のもちようだとか、糖尿病などの生活習慣病が悪化して起こるとされてきましたが、近年「血管病」としてもとらえられています。陰茎の動脈は非常に細いため初期の動脈硬化でも影響が現れやすいのです。

加齢男性で男性ホルモン値が低い場合、抑うつ状態、性機能・認知機能の低下だけでなく、糖尿病や肥満、メタボリックシンドローム、骨粗しょう症、心血管疾患（動脈硬化・血管内皮機能の低下）などに関係するとの研究結果や、男性ホルモン値の高い人のほうが寝たきりになりにくく長寿という報告もあります。また、男性ホルモンの減少は認知症やサルコペニア（筋肉減少症）とも関連し、男性ホルモンは多くの病気のリスクから身を守ってくれているのです。もし男性更年期障害やEDを自覚されたら、生活を見直し、改善するのはもちろん、定期的に健康診断や、前立腺腫瘍マーカー検査（PSA検査）を受けるようにしましょう。

体調が悪く、血液検査で男性ホルモンが低い場合には加齢性腺機能低下症と診断されます。職場などのストレスのチェックや睡眠、運動や食事の習慣の改善で症状はかなり改善します。漢方薬やED治療薬、抗うつ薬などが処方されることもあり、著しく男性ホルモン値が低く症状が強いときには、テストステロン補充療法を行うこともあります。以上の症状に思い当たる方はまずは診療を受けてください。



《年末・年始火災特別警戒》

【期間】令和6年12月20日(金)～令和7年1月10日(金)

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季です。

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」の設置を推奨します。

《コンロ火災について》

天ぷら油は、360度前後に達すると自然に発火します。そのため、天ぷらを揚げている時の電話応答や来客対応で台所を離れるなど、ちょっとした油断が原因で火災が発生します。

コンロ火災の防止について

- ① 調理中にコンロから離れない。
② コンロの周りに燃えやすいものを置かない。
③ 定期的に掃除する。
④ 過熱防止装置の付いたコンロを使用する。



交番からのお知らせ

2024年11月1日 道路交通法の改正

自転車の危険な運転に 新しく罰則が整備されました



運転中ながらスマホ
スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象となりました。※停止中の操作は対象外



酒気帯び運転 および幫助
自転車の酒気帯び運転のほか、酒類の提供や同乗・自転車の提供に対して新たに罰則が整備されました。

違反者は、
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
自転車の提供者は、
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
酒類の提供者・同乗者は、
2年以下の懲役又は30万円以下の罰金

違反者は、
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
自転車の提供者は、
3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
酒類の提供者・同乗者は、
2年以下の懲役又は30万円以下の罰金



「運転中ながらスマホ」、「酒気帯び運転」は 自転車運転者講習制度の対象になります。

自転車運転講習制度

自転車の運転に関し、交通の危険を生じさせるおそれのある一定の違反（危険行為）を反復して行った者は講習制度の対象となります。
※受講命令違反 5万円以下の罰金

危険行為 信号無視、指定場所一時不停止、遮断踏切立入り、安全運転義務違反、通行区分違反 など

重大事故を防ぐため、交通ルールを遵守しましょう。

兵庫県警察本部 交通部 交通企画課

●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。

Table with columns for department (内科, 整形外科, 外科, 眼科, 皮膚科, 泌尿器科) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日, 祝). It shows the consultation hours and availability for each department.

自由が丘地推協館外人権研修 ウトロ平和祈念館を訪問

11月18日(月)、人権・同和教育推進協議会の館外研修で19名の参加者を得て京都府宇治市のウトロ平和祈念館を訪問しました。

祈念館では館長のキムさんの案内で見学し、ウトロの歴史を学びました。戦時中、ウトロに飛行場建設が計画され多くの朝鮮人が建設労働者として集められました。しかし終戦を迎え飛行場建設計画が無くなったことでウトロの人たちは放置され、立ち退きを迫られるなど厳しい貧困と差別の中で暮らし続けることになりました。

ウトロの人々は生活と権利を守るために自ら立ち上がりました。また、在日コリアンへの差別や現状に対し、そのような状況を放っておくことが恥であると感じる多くの日本人に支えられ、さらに韓国政府の支援もあり、住環境は大きく改善されていったとのことでした。

この度の館外研修では、国籍は違っても互いに理解を深め合い、人権と平和の大切さを認識し、差別を許さない不屈の精神で力を合わせて取り組んでいくことの大切さを学びました。

保健衛生推進協議会 館外研修

11月27日(水)、自由が丘保健衛生推進協議会の館外研修としてパナソニックエレクト



ノロジーセンターと三木市清掃センターへ見学・研修に行ってきました。参加者は各地区の衛生常務委員を中心とした14名でした。

はじめにパナソニックエレクトクノロジーセンターを訪問して家電製品のリサイクルに関する最新技術の説明を聞きながら実際の工場の中を見学してきました。

実際に内部を見ることができない分別用の機械は同じ機能のシミュレーターが用意されていて、その実演で分別の原理がよくわかりました。

道の駅みきで昼食をいただいて、午後は三木市清掃センターの見学に行きました。ここでは実際に市内で出されて収集されたゴミがどのように処理されているか、そして分別がいかに大事かということを感じることができました。家電製品のリサイクルに向けての分別技術は進んできていますが、一般家庭ごみのそれ

学・園通信(自由が丘小学校)

創立50周年に向けて

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。

自由が丘小学校では今年度、創立50周年記念行事実行委員会を立ち上げました。本校は開校が1976年(昭和51年)4月1日です。2026年(令和8年)4月1日に満50歳、つまり50周年を迎えます。この節目に記念イベントを行うため、委員会を立ち上げました。近年のPTA本部役員様や現在会員でもある卒業生の皆様など、計12名の方に委員に就任いただき、

それぞれの必要性を参加された方々は強く感じることができたと思います。

自老連だより

あかねクラブの健康と生きがい対策



私たちがあかねクラブでは、会員の健康と生きがいのため、年3回総会(3月)後と定例会(7月・12月)後に親睦会を実施し、食事会やビンゴゲームでワイワイ、ガヤガヤと楽しんでいきます。また年1回の日帰り旅行



では、今年は何処へ行くか、去年の旅は食事が良かった等、計画時から盛り上がりワクワクです。

その他、5つのクラブがあり、グラントゴルフ部(週3回)、いきいき体操部(週1回)、卓球部(週1回)、輪投げ部(月2回)、コーラス部(月2回)があり、殆どの方が何処かのクラブに所属しています。全てのクラブに所属して楽しむ元気な人や、自分に合ったクラブを選んで楽しんでいる人もいます。

最近80代の男女2名が入会しました。男性はいきいき体操女性にはグラントゴルフがしたいという理由です。あかねクラブは新規入会者を歓迎します。

秋の花いっぱい運動

恒例の「秋の花いっぱい運動」を実施しました。自由が丘地区では11月5日(火)6日(水)に分けてピオラ650本、

職員7名を含めた計19名で計画を進めていきます。

1回目の会議で、「記念式典部会」、「記念品部会」、「記念誌部会」の3部会に分かれ、現在それぞれ少しずつ準備を進めているところです。今後、地域の皆様にもご協力をお願いすることもありますが、その節はどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、本校では今年度は今のところ感染症等の影響も少なく、学業行事等、順調に実施できています。11月には音楽会を催しましたところ、保護者の皆様、地域の皆様、多くの方々にご覧いただくことができました。実りの秋を実感しています。



自然学校



修学旅行

肥料、培養土が公民館に届けられ、地区の自治会館、公民館、自由が丘小学校、自由が丘東小学校にお届けしました。自由が丘小学校では2年生60人とピオラ100本を植え付け、水やりも実施、終わってから生徒さん一人ひとりと握手。「ありがとう」と言われ楽しいひと時でした。



ご案内 サタデーフリーマーケット開催と出店者募集



盛況だった前回風景

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を図るためフリーマーケットを開催します。皆様、お誘いあわせのうえご来場ください。
日時：2月1日(土) 9時~12時
場所：自由が丘公民館体育館
【出店者募集】
受付：1月21日(火)~30日(木) 日曜日を除く 8時半~17時
公民館窓口(先着順)
募集数：24ブース(2m×2m)
出店料：無料
主催：自由が丘市民協議会・自由が丘公民館
お問い合わせは公民館まで (051-4700)



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

※ 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。

〒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	○	○	○	○	○	○	-

インターネットで順番予約ができます。
<http://higashi-jiyugaoka-cl.jp>

P 駐車場完備15台

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
9日(木)	のびのびじゆうっ子教室 「記念品製作」
11日(土)	スマホ教室
16日(木)	家庭教育学級「親子学習会(科学実験)」
17日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「ふれあい遊び」
18日(土)	スマホ教室
19日(日)	自由が丘連合自主防災訓練
25日(土)	スマホ教室
26日(日)	トレーニング講習会

※1月の休館日は、31日(金)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel.85-4700まで。

公民館で活動するサークルや関係団体が日頃の学習や文化活動の成果を披露することを目的に、また地域の皆様が気軽に集い交流する機会として文化祭を開催しています。

今年(11月23日(土)・24日(日))に開催しました。

登録団体や老人会、中学校、小学校、幼稚園等25団体の作品や活動紹介の展示があり、鑑賞された方から「これ素敵ね」という声が聞かれました。

30団体のステージ発表では観客席からの大きな拍手が体育館の外まで聞こえるほど大変盛り上がりました。

8団体の楽しいイベントや飲食やバザーも催され、喫茶コーナーでは中学校の創作動画部の作品の展示もされました。

両日で来場者は三千人を超えました。開催にあたりご協力、ご参加いただいた皆様に厚くお礼申し上げます。今年で43回を迎えた伝統を継承し、発展させてまいります。集い、学び、交流する公民館をよりよくお願いいたします。

第43回自由が丘公民館文化祭に3200人が集う。

ステージ発表部門



催し物部門



展示部門



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