



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2025.2.20 第546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



阪神・淡路大震災30年を迎えて

自由が丘連合自主防災訓練 令和7年1月19日(日) 開催



黙祷

令和7年1月19日(日) 自由が丘中央公園にて自由が丘連合自主防災訓練が行われました。今年には震災から30年目の節目の年、テーマは若い世代に震災の記憶を絶やすことなく、常に災害への危機感を持ってもらうこと。「次の世代へつないでいくために！」を合言葉に、参加者は600名以上を数え、訓練にも熱が入りました。



初期消火訓練



三角巾処置訓練



AED 体験訓練



救急搬送訓練



煙避難体験訓練



簡易担架作成搬送訓練



簡易トイレ設置訓練



給水訓練



炊き出し訓練



放水訓練



避難所生活体験訓練



車椅子避難体験訓練

ひとばた



自老連女性部長を引き受けて

令和6年1月の自老連女性部会で、次の部長は旭友会の番ですと顧問から告げられ、私は即座に「高齢で体力も知力もないので無理です。」とお断りしましたが、前女性部長から「私がついているから心配しないで。あなたは誰でもが出来ることを示して。」と強く背中を押されしづしが引き受けました。

けれども、励ましてくれた前女性部長の突然の訃報を聞き、その時には目の前が真っ暗になり不安で身体が震え、立っていることも出来ませんでした。不安な精神状態で自老連の総会、クラブ長会議に出席しましたが会議の内容も理解出来ませんでした。

これでは駄目だと気付き、私なりに少し勉強し、副部長、顧問と3人で相談し合い、役割分担して行事等を問題なく進め、気が

付けば9カ月が過ぎました。

任期は2年です。来年度も頑張ります。

旭友会
山戸芳子

自由が丘の人口

令和7年1月末現在(前月比)	
人口	15,419 (-37)
男	7,362
女	8,057
世帯数	7,367 (-15)

医療 百科

肝斑の原因と対策、診断法について

医療法人社団さかい皮フ科クリニック
理事長 酒井 大輔

肝斑は、30~50代の女性に多く見られる茶褐色のシミの一種で、主に頬骨に沿って左右対称に現れるのが特徴です。紫外線、摩擦、ホルモンバランスの乱れ、遺伝的要因などが複雑に絡み合って発症すると考えられています。その症状は境界が不明瞭でぼんやりとしており、不規則な形の茶褐色の斑点として現れます。日焼けによって悪化しやすく、頬骨部や鼻下、おでこに見られることが多いですが、目の周囲や髪の生え際、眉毛部には発生しません。肝斑には、表在型、深在型、混合型があり、表在型は浅い層にメラニンが沈着しているため治療効果が出やすい傾向にありますが、深在型は真皮深部までメラニンが沈着しており、治療が難しい場合があります。肝斑は他のシミと区別する必要があり、例えば、老人性色素斑は紫外線や加齢により肌のターンオーバーが乱れることで起こるシミで、境界がはっきりしているのが特徴です。一方、そばかす(雀卵斑)は小さな点状のシミが多発するもので、主な原因は遺伝とされています。また、炎症後色素沈着はニキビや傷の炎症が治った後に残る色素沈着で、その色や大きさ、持続期間は個々の肌質や炎症の程度によって異なります。肝斑とこれらのシミは見た目が似てい

る場合もあるため、適切な診断が必要です。肝斑の対策としては、紫外線対策、摩擦や刺激を避けること、保湿、美白ケアの4つが挙げられます。まず、紫外線対策では、SPF50+、PA++++の日焼け止めを使用し、こまめに塗り直すことが大切です。さらに、帽子や日傘の併用も推奨されます。次に、洗顔やクレンジングの際には優しく行い、低刺激性の製品を選ぶことで摩擦や刺激を最小限に抑えましょう。摩擦を防ぐために、泡タイプの洗顔料を使用するとよいでしょう。また、乾燥肌は肝斑や他のシミを悪化させる原因となるため、セラミド配合の化粧品を使って保湿ケアを徹底し、肌のバリア機能を高めることが重要です。さらに、美白ケアとしては、トラネキサム酸やハイドロキノンなどの有効成分を含む化粧品を使用することで、メラニンの生成を抑える効果が期待できます。特に肝斑は治療が難しく、適切な治療を行わない場合、症状が悪化して目立つこともあります。当院では、ダーマスコピー(拡大鏡)での診断に加え、隠れた「シミ」や「肝斑」、「ポルフィリン(ニキビの原因)」など、見た目では判断が難しい肌の状態をUV画像で撮影できる肌画像診断システム「re-Beau2(レビュー)」を導入しています。「re-Beau2(レビュー)」はフォトカルテ機能を搭載しているため、治療前後の変化を時系列でも確認ができ、治療の効果を視覚的に確認できます。肌診断を含めたカウンセリングで、ご自身の今のお肌の状態を詳しく調べてみませんか?ぜひ、一度当院のカウンセリングにお越しください!



令和6年中の

「火災と救急・救助の概要」

消防だより

<火災>

令和6年中に三木市で発生した出火件数は23件で、前年より15件減少しています。



火災による死者は0人、負傷者は3人でした。自由が丘地区における出火件数は0件(前年比1件減)でした。

<救急>

令和6年中の救急出場件数は4,544件(前年比124件増)で、搬送人員は4,133人(前年比127人増)と、いずれも過去最高件数となりました。

1日の平均出場件数は12.4件で、市民約16人に1人が救急車を利用したことになります。

自由が丘地区への出場件数は638件(前年比30件増)で救急出場件数全体の14.0%になっています。

搬送人員については、半数以上が入院を必要としない軽症の傷病者(2,185人)が占めています。

高齢化の進展により救急需要は今後も増加する可能性が高いとされています。救急車は限りある資源であり、近年の救急件数の増加に伴い、119番通報から救急隊の現場到着までの平均所要時間は延伸傾向にあります。

この機会に今一度、救急業務に対する正しい理解と認識を深めていただくとともに、救急車の適正利用にご協力をお願いします。



本当に必要か考えよう!

<救助>

令和6年中の救助出動件数は86件(前年比18件増)で、救助人員は38人(前年比4人増)と、いずれも前年より増加しています。

自由が丘地区への出動件数は12件(前年比7件増)で、建物等救助(屋内閉じ込め、安否確認等)による出動が11件、交通事故による出動が1件でした。

交番からのお知らせ



サイバーセキュリティ月間

2月1日~3月18日

- 「知る」安全・安心・便利なインターネット環境を構築するためのポイントを知ること
- 「守る」サイバーセキュリティ上の脅威から身を守ること
- 「続ける」移り変わるサイバーセキュリティ上の脅威に対して対策を続けること

偽メッセージについて

ショートメッセージサービス(SMS)電子メール、SNSのダイレクトメッセージを利用し、偽サイトにつながるURLを送りつけるのが多く発生しています。

リンク先に接続すると、個人情報の入力やアプリのインストールを促され、IDやパスワードなどを盗まれたり、アドレス帳などの情報が盗まれる場合があります。

- 知らない相手からのメッセージを開かない
- 知人からでも安全性が確認できるまでリンク先を開かない
- 個人情報を入力するときは、正規サイトであることを確認する等

対策

関わらないで裏・闇バイト

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!!

ひょうご 防犯ネット

最新の犯罪情報などをメールでお知らせします。
地図表示可能 support@police.pref.hyogo.lg.jp



登録 無料

偽サイト・詐欺サイトについて

インターネットショッピングにおいて、「代金を支払ったが商品が届かない」、「別の商品が届いた」等、偽サイトや詐欺サイトによる相談も多く寄せられています。

「商品名で検索をかけた結果、偽サイト・詐欺サイトにたどり着いた」というケースが多くみられます。

- 価格や入手困難な商品に惑わされず、信頼できるお店を利用する
- 会社名等を検索し、正規サイトが別に存在しないか確認する
- 決済方法を確認する (例) 決済方法が「銀行振り込みのみ」になっていないか等

情報発信の紹介

<<X(ツイッター)>>

サイバー犯罪対策課のX(ツイッター)公式アカウントでサイバーセキュリティ情報を発信しています



<<サイバー防犯通信>>

身近なセキュリティのポイント等を分かりやすくまとめています



騙されなくて詐欺電話

あなたや家族の大切な財産が狙われています
●犯人からの電話を直接受けないことが一番の防犯対策です。
★在宅中も常に留守番電話設定を
身近な高齢の方に教えてあげてください
振り込め詐欺にご注意!



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



年末警戒を実施

12月25日(水)～27日(金)、各自治会で毎年恒例の年末警戒が行われました。

初日の25日には、自由が丘公民館で年末警戒激励会が開催されました。激励会には三木警察署大西署長と三木防犯協会金鹿会長が来られ、最近の三木市の犯罪の状況や年末警戒にかかる励ましのお言葉をいただきました。その後、各自治会、自由が丘消防隊、青少年補導委員がグループごとに分かれてパトロールを行いました。

安心安全なまちづくりのためにご協力いただきました役員の皆様、ありがとうございました。 ※投稿のあった地区の写真を掲載します。



東1丁目



公民館



本町2丁目



学校北



西地区



北地区



あかねが丘

連日 自老より

輪投げで 三木市1番に

きらく会

今回きらく会の輪投げの練習内容を少し紹介させていただきます。

令和4年度の1回目の輪投げ大会に2チームで参加しました。2m先の台に輪を入れるだけで簡単にできると甘くみていたら、結果は散々でした。他のチームは自前の輪投げセットで練習していると聞き、会長に相談し、きらく会も1セット購入して毎週土曜日に練習を始めました。初めは漫然と練習していましたが、このままでは上達しないと、点数表を作成し、記録することとで成績を競うようになりました。練習を重ねるうちに皆腕をあげました。輪投げの練習は1時間ほど



で、その後は机を囲んでお茶を飲みます。そこでは若い頃の話などいろんな話が飛び出し、いつもみんなで大笑い、楽しいひと時を過ごします。そういう雰囲気があるチームワークを作っているのか、成績も上がり、令和6年9月25日の市老連創立60周年記念輪投げ大会で優勝しました。これからもきらくに練習を励んでいきます。

学・園通信 (自由が丘幼稚園)

今年になって、冬まつさかりの初雪に大喜びの子どもたちでした。他にもコマ回しやカルタとりをはじめ、凧揚げやお琴の会・お茶会など様々な日本古来の行事や遊びにふれてきました。

お琴の会やお茶会では自由が丘地区の方が先生として来られ、子どもたちに演奏の仕方やお茶の作法を教えてくださいました。こうして地域の方にも育てていただいている子どもたちは幸せ者です！ また3学期の最後の締めくくりとして子どもたちみんな

なで劇遊びを楽しんでいます。年長組は「ながいながいペンギンの話」年少組は「999ひきのかえる」というお話です。みんなでお芝居に必要な道具を考えて作ったりお話に出てくる登場人物になって遊んだりしながら、ごっこ遊びを楽しんでいます。このように幼稚園では進級・就学に向けて、より一層友だちと同じ目的をもって遊ぶ経験を積み重ね、1つの事を共有する喜びや主体的に活動する楽しさを味わえるよう劇遊びを大切にしています。



スマホ教室を開催中

自由が丘公民館にWi-Fiが開設されたことを受け、1月11日(土)から毎週土曜日に10回シリーズでスマホ教室を開催しています。

講師は、中自由が丘1丁目在住の岡野貴則さんです。各講座、定員は10名。毎回「ラインの使い方」や「スマホ決済のやり方」といったテーマを決めて実施しています。

また、このスマホ教室の大きな特徴は、できるだけ日常でも活用できるように自分のスマホを使って操作を行っていることです。参加者は学んだことに悪戦苦闘をしながらも熱心に取り組んでいます。この教室でスマホをより身近なものにしていきたいと思っています。

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。

3月の行事予定 ご案内

日 曜	内 容
1日(土)	スマホ教室
7日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「修了証製作・お別れ会準備」
8日(土)	スマホ教室
10日(月)	登録団体代表者会議
13日(木)	女性セミナー「春のコンサート」
14日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「修了式・お別れ会」 「親子遊び」
15日(土)	スマホ教室
18日(火)	男の料理教室
19日(水)	自由が丘学園 館外研修「赤穂段通技術・研修工房つむぐ、花岳寺、桃井ミュージアム(赤穂)」
22日(土)	スマホ教室
27日(木)	トレーニング講習会

※3月の休館日は、31日(月)です。
※公民館へのお問い合わせは、TEL85-4700まで。

令和7年度 のびのびじゆうっ子 教室生募集

のびのびじゆうっ子教室は、教室生みんなが協力して運営する、親子による手作りの乳幼児教室です。
季節ごとの行事や遠足など、楽しいことがいっぱい！
友だちをたくさん作って、みんなで一緒に子育てを楽しみましょう！
対象：三木市内在住の、2〜4才の乳幼児(令和7年4月1日現在の年齢)とその保護者。
期 間：令和7年4月〜令和8年3月(月2回程度、金曜日に開催)
会 場：午前10時〜11時30分
自由が丘公民館
中会議室他
受講料：一、〇〇〇円(年)

募集期間：2月25日(火)〜3月28日(金) 公民館窓口にて受付します。
※開講時に徴収します。館外行事の入場料等は、別途徴収します。
※電話受付はできません

のびのびじゆうっ子教室 クリスマスコンサート

12月20日(金) ひまわりライオンバンドアンサンブルの皆さんにお越しください。ただいましゅけ成17年目を迎えられる、今回は森岡さん、木下さん親子のWペアでのアンサンブルです。
オープニングはホルン、クラリネット、カホンで「虹」を、次はフルートとマリンバで、アラジンのテーマ曲「ホールニューワールド」の演奏でした。



アンサンブルとアンソングを、次はフルートとマリンバで、アラジンのテーマ曲「ホールニューワールド」の演奏でした。

昔で素敵なミニ庭園作り 第8回女性セミナー

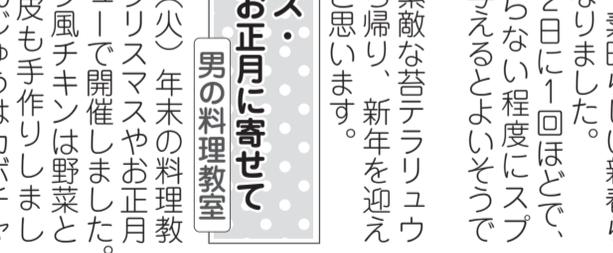
12月19日(木)、フラワーションの田中美鈴さんをお迎えし、苔テラリウムを教えました。透明の広口容器に土を入れ、お多福ナンテン・ヤブ

いおひげのサンタクロースが大きな袋をかついで登場。子どもたちはひとりずつプレゼントをもらって大喜びです。最後に記念写真を撮って大満足でした。

12月18日(水)「あじさいフローラみき」の野澤智子さんをお迎えして、園芸にチャレンジしてみました。
受講生は10名と少なかつたのですが、プルプレアやクロッカスにチエッカーベリー、ジュリアンとピオーラ、そして葉牡丹2色と合計6種類の花を植え付け、和紙で作った扇と水引を加えて仕上げました。
直径24cmの植木鉢に所狭しと植え込まれた花々は、各ご家庭の新年を色鮮やかに飾ってくれたと思います。

12月17日(火)年末の料理教室となり、クリスマスやお正月向きのメニューで開催しました。北京ダック風チキンは野菜とお肉を包む皮も手作りしました。南京まんじゅうはカボチャとジャガイモをつぶしておまんじゅうの形にして油で揚げるとろみのついたあんをかけました。デザートはあんドーナツは冷めずに入れて作りました。

12月17日(火)「お正月に寄せて」男の料理教室



●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	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	○	×	×	×	×	×	×

※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。