



自由が丘シンボルマーク

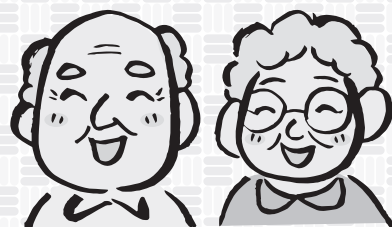
News 自由が丘ニュース

2025.10.20 第554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7年
自由が丘地区
敬老会開催

笑顔ふれあひのひととき 敬老会で地域がひとつに



コーラス（ハナミズキ）



フラダンス（スポーツクラブ21コスモ）



吹奏楽（自由が丘中学校吹奏楽部）

その他、健康体操・民舞・コーラス・フラダンス、最後は自由が丘中学校吹奏楽部の懐かしのメロディーに思わず一緒に口ずさむ方が沢山おられました。

出演して頂きました皆様、本当に有難うございました。また当日お世話して下さった地区役員の皆様、本当にお疲れさまでした。



作文朗読 自由が丘東小学校2年
西山結唯さん

幼稚園児の歌・ダンス、小学生の作文朗読には我が孫を思い出し、思わず笑顔が溢れていました。

主催は自由が丘区長協議会で、75歳以上の対象者2627名の中から93名が出席されました。



作文朗読 自由が丘小学校2年
横山敬土さん



いきいき体操（高齢福祉課）



うたとダンス（自由が丘幼稚園）



民舞（民舞同好会）

世界一のOS！
世界一のOS（オペレーティング・システム）と聞いておそらく、マイクロソフトのウィンドウズやアップルのマックを連想されると思います。確かにパソコン

梅雨明けが早く、明けてからは暑い日の連続。いつもの散歩コースは日当たりが強いので日陰の道を選びました。新しい散歩コースは、神社の森の西側の遊歩道で舗装されているので、雨の日の翌日も水たまりはありません。坂道ですが日の当たらない所を何回も往復しています。

神社の境内に、休め〴〵のポーズをした木に気付きました。写真で紹介しします。休め〴〵に見えますか？見えませんか？



ゆどばた

休め〴〵の木

「失われた30年」と言われる現在の日本、基礎科学力は未だ健在です！ ジャパン、アズナンバーワン再び！

ン業界での知名度は、ウィンドウズやマックは間違いないでしょう。しかしパソコン以外、家電製品のテレビ、エアコン、冷蔵庫、工場などで動作するロボット、鉄道（電車）、自動車など、ありとあらゆる機器に搭載されたOSとなると違ってきます。世界の9割以上のシェアを誇り、生産台数は100億台にのぼるそのOSが「TRON」と呼ばれる日本純国産のOSです。このOSは実に42年前の日本で開発された優れたものです。開発者は、現在東大名誉教授の天才学者である「坂村健」先生、頭も聡明だが心も聡明、特許などの枠を超え誰でも技術提供を受けることができるよう配慮、OSの世界を席巻しておられます。

自由が丘の人口

令和7年9月末現在（前月比）
人口 15,343 (-1)
男 7,294
女 8,049
世帯数 7,458

自由が丘

ウォーキングフェスティバル開催！



自由が丘の町を探索しながら、未知なる発見を求めて、ウォーキングしてみませんか。自由が丘町内の各自治会館や集会所等にチェックポイントを設置。ゴールした先にはお楽しみが待っているかも…！？

月 日 令和7年11月9日（日）※雨天中止
中止もしくは判断が難しい場合は、7時30分頃に各集会所等の玄関に実施の可否について掲示します。

スケジュール

時 間	内 容	場 所
8時～8時30分 ※最終受付9時30分	受 付	公民館前
8時30分～8時40分	開会式	中央公園
8時40分～11時45分	ウォーキング チェックポイント終了：11時30分	
11時45分～12時15分	閉会式／お楽しみ抽選会	大会議室（体育館）

内 容 ○自由が丘町内ウォーキング
受付で渡された地図を見て自治会館・集会所、わくわくステーションめぐりスタンプを集めてください。
なお、自治会館等でのおもてなしはご厚意によるものです。数に限りがありますので、ご容赦ください。
○完歩賞・あと一歩賞の贈呈
○お楽しみ抽選会
閉会式後に大会議室（体育館）にて行います。
靴袋を持参するようお願いいたします。

参加対象 自由が丘在住の方で、10km程度を歩ける方。
※ただし、小学3年生以下は保護者同伴が必須。

主 催 自由が丘ウォーキングフェスティバル実行委員会
お問い合わせ 自由が丘公民館（85-4700）



老視について

立神眼科 院長 立神 英宣

老視とはなんでしょう。遠視・近視など何がちがうのでしょうか。

誤解を恐れずに簡単に言いますと、遠視・近視とは目の屈折異常のことで、眼が働かない状態（調節しない状態）で遠視は眼の後方、カメラで言うとフィルムにピントが合わずフィルムの後方にピントが合う状態を言い、近視は反対にピントがフィルムの前に合ってしまう状態をいいます。一般的には、遠視は凸レンズで、近視は凹レンズで矯正します。

それでは老視とは？加齢に伴い眼の調整力（ピントを合わせる力）が低下し、症状として近方視が困難になる状態です。その主原因は、水晶体（カメラのレンズにあたる）の弾性低下であるとされています。症状としては、新聞雑誌などが読みづらい、読んでいるとぼやけて涙が出る、すぐ嫌になる、若い時のように根気が続かない、もう雑誌など読む気もしないなど……個人差もありますが、40～50歳ごろに上記の症状を自覚し、50歳代にはほぼ調節力は失

われると言われています。そんなことはない、近くは良く見えるという方は、もともと近視で近くにピントが合う眼だからで、老視にはなっています。

昔に比べ高齢になられても仕事に従事されている方も多く、又日常的にパソコン、スマホの使用も増えてきています。大変な世の中になって来ていると実感しています。

ただし、老視だろうと自己診断することには注意が必要です。緑内障など早期発見、早期治療が必要な疾患が混在している場合があるからです。不安に思われたら眼科受診をお勧めします。

最近では調節関連構造（水晶体を支える毛様体筋・チン小帯・水晶体嚢など）の加齢変化が複合的に関与していることが研究により明らかになってきています。現在白内障手術時に老視矯正眼内レンズを使用する方法もあり、結構安定した成績が報告されていますが、視覚の質の問題もあるようです。薬物（点眼）もボチボチ試みられていますが副作用の報告もあり、まだまだ臨床治験中です。今のところ老眼鏡による矯正が主流です。

超高齢化社会となり高齢者の生活の質（QOL）も大きく変化してきています。老視に対する診断基準・治療適応などの標準化など研究が進むことを期待します。



秋の火災予防運動を実施します

目的

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しています。

期間

11月9日（日）～11月15日（土）までの7日間

全国統一防火標語

『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

重点推進項目

- 1 地震火災対策の推進
- 2 住宅防火対策の推進
- 3 林野火災予防対策の推進

推進項目

- 1 防火対象物等における防火安全対策の徹底
- 2 製品火災の発生防止に向けた取組みの推進
- 3 多数の者が集合する催しに対する火災予防指導等の徹底
- 4 乾燥時及び強風時の火災発生防止対策の推進
- 5 放火火災防止対策の推進



リチウムイオン電池火災防止！

近年、リチウムイオン電池が原因でゴミ収集車やゴミ処理施設で火災が多く発生しています。リチウムイオン電池は、衝撃や破損により発火する危険があるため、適正に処分を行ってください。

リチウムイオン電池の回収は、市清掃センター、市役所2階環境政策課窓口、吉川支所地域振興課窓口で行っています。

決して燃えるゴミや埋め立てゴミと一緒にしないようお願いします。



交番からのお知らせ



全国地域安全運動

警察では、地域安全活動のより効果的な促進を図り、犯罪のない安心して暮らせる地域社会を実現するため、防犯協会を始め、関係機関・団体と協力して全国一斉に「全国地域安全運動」を実施しました。



実施期間

10月11日（土）～20日（月）

運動重点

- 子どもと女性の犯罪被害防止
- 特殊詐欺、SNS型投資、ロマンス詐欺の被害防止

活動の主役は、地域の皆さんです

各地区の防犯協会を中心に、住民・事業所・自治体・学校・警察等が協力して、地域環境や地域で多く発生している犯罪など、それぞれの実情に合わせた様々な防犯活動が展開されます。

この機会に是非、皆さんも安全安心なまちづくりに参加してください。

「ながら見守り」を始めませんか？

「ながら見守り」とは日常生活を送る中で、防犯の視点を持って子どもたちを見守る活動です。

いつも行っているウォーキングや買物などを登下校の時間帯に合わせることで子どもたちを見守る目が増えます。

日常生活を送りながら子どもたちの見守りを始めませんか。

津波災害に備えて

11月5日は、「津波防災の日」、「世界津波の日」です。

津波発生時にとるべき行動は、
○直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する。

○より高い場所を目指して避難する。

○警報が解除されるまで安全な場所から離れない。

「津波標識」の確認

津波の危険がある場所には、津波標識が設置されています。海の近くにいるときには必ず確認しておきましょう。

【津波標識】



津波注意



津波避難場所



津波避難ビル



津波フラッグ

だまされないで！



二セ警察詐欺
還付金詐欺



ATMで還付金は受け取れません！詐欺です！

あなたがATMでこんな人を見かけたら
もしかして、還付金を受け取るための操作ですか？

と声掛けと通報をお願いします！



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

住民学習会

9月、11月にかけて各地区、各老人会で住民学習会が開催されています。

今回のテーマは「社会におけることも人の権」が安心して暮らせる社会の実現をめざして」です。

人権啓発DVD「あなたのいる庭」を鑑賞した後、皆さんで感想を述べたり、人権についての話し合いをしています。投稿のあった地区を紹介します。

●あかねが丘 9月13日(土)

アンケートに「人権、差別についての関心度が深まり、知らなかった情報が得られた。」と書かれていたこ

とで、今回の住民学習会を開催したことは大変意義があると思います。

●西地区 9月13日(土)

自由が丘小学校高尾美樹教



頭から、お互いを知り、違いを認め合いながら過ごす子どもたちのお話などをお聞きし、勉強になりました。



●あさひが丘 9月13日(土)

次代の社会を担う子どもたちが、自分らしく幸せに生

活できるよ

う、改めて「子どもの人権」について考え直し、社会全体で支え合

い、誰もが一人の人間として尊重される社会の実現をめざすことの重要性を学びました。



●学校北 9月20日(土)

私たちの日常で最も大切なことは、隣近所の大人に限らず子どもたちにも話かけて、コミュニケーションを取ることだと感じました。



学・園通信(自由が丘中学校)

自由が丘中学校2学期の行事

今年度の学校教育目標を昨年度に引き続き「主体的に学び、豊かに自立する生徒の育成」と掲げ、教職員一丸となって取り組んでおります。

1学期は、5月に1年生が鉢伏高原において2泊3日の野外活動を行い、様々な体験活動や共同生活を通して、主体性や自立性、より良い人間関係を築く力を身につけました。3年生は、6月に「みんなで刻むかけがえのない瞬間」をスローガンに中学校生活最大のイベント、修学旅行に関東方面へ行き、素晴らしい経験と思い出づくりができました。

2学期は10月7日(火)に第43回体育祭を行いました。全校生徒による、よさこい踊り・各リレー競技・学年競技・クラス対抗長縄跳びと種目を精選し、午前中の開催となりました。短い練習時間を有効に使い、仲間との団結力や全力を尽くした時の充実感や達成感を味わうとともに、生徒が主体的に活動する場面を見ることができました。また、10月30

日(木)に文化祭を予定しております。午前の部は各学年の合唱祭、午後の部は吹奏楽部の演奏や有志によるステージ発表を予定しております。また、午前の部終了後に、創作動画部、家政部、各教科の作品展示を行います。ぜひ生徒の活躍する姿を見に足をお運びいただきたいと思います。

さらに11月10日(月)から14日(金)の5日間、地域の方々のご理解とご協力を得て、2年生が、地域に学ぶ「トライやる・ウィーク」を実施いたします。受入れ事業所の皆様、大変お世話になります。ありがとうございます。



修学旅行



野外活動

町ぐるみ健診

9月17日

(水)生活習慣病の予防と、がんの早期発見を目的に自由が丘公民館の体育館で、町ぐるみ健診が実施されました。受付開始前から、多くの方が健診を受診するために来館されました。今年は1日で250名の方が受診されました。



町ぐるみ健診は、自由が丘公民館以外でも実施されています。ご自身の健康管理のため、まだ受診されていない方は、ぜひこの機会に受けられたいかがでしょうか。

お問い合わせは、健康増進課(86-0900)までよろしく願います。

お問い合わせは、健康増進課(86-0900)までよろしく願います。

カラオケ同好会誕生

連日の猛暑も少し和らいだ8月28日(木)なごみ会館でカラオケ同好会が発足しました。かねてから声掛けなどして準備していた世話役一同は、ただけ集まるか心配していましたが、予想以上の集まりに感動しました。

カラオケは高齢者の老化ボケ防止、脳の活性化、仲間とのふれあいなど効果は絶大です。「歌うのは好きだが、人前で歌うのは恥ずかしい」、「声が出ない、うろ覚えでメ



ロデイがわからない」などの声を耳にしますが、みんなで歌うのを大きな目標として、この会に一人でも多く参加していただきたいです。また、生きがいを感じる場、仲間とふれあい充実した時間を過ごす会として発展していくように運営していきたいと思っています。

地蔵盆

北地区

8月24日(日)13時から北地区集会所で約60人が集まり、子どもと大人と一緒に輪投げや、くじ引き、スーパードールすくいを楽しみました。輪投げは景品があり、スーパードールもすくった分がもらえて子ども達は大喜びで盛り上がりしました。この後お地蔵様のお参りをし

て子ども達が健やかに成長できるようお祈りしました。M・K



ピアノ敬老会

ピアノ自治会

今年も「ピアノ敬老会」を開催しました。今年も米寿の方1名、喜寿の方5名が参加してくださいました。みなさんで祝いを楽しみました。「大正琴同好会」の皆様は大正琴の演奏や踊りを披露していただき、楽しい敬老会になりました。



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



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。

❖ 11月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
7日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「ふれあい遊び」
9日(日)	ウォーキングフェスティバル
14日(金)	女性セミナー 「心地よい暮らしの整理術」
20日(木)	自由が丘学園 「うんちで暮らしの答え合わせ 〜めざせジャスミンの香り〜」
23日(日)	第44回 自由が丘公民館文化祭(1日目)
24日(月)	第44回 自由が丘公民館文化祭(2日目)
27日(木)	トレーニング講習会
28日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「クリスマス会準備」 「お誕生会(11・12月生まれ)」 自由が丘地区市政懇談会

※11月の休館日は、30日(日)です。
※公民館へのお問い合わせは、TEL85-4700まで。

公民館文化祭のご案内

「住民の笑顔が輝く文化祭」

公民館を拠点とした文化活動の実践発表を行い、より一層の文化の向上と心ふれあう地域づくりの推進を図ります。

日 時 令和7年11月 23日(日)10:00～17:00
24日(月)10:00～15:00
会 場 自由が丘公民館

行事内容

作品展示

・登録団体、
一般団体、
スポーツクラブ、
老人会、福祉関係
・幼稚園、小・中学校

催し部門

・バザー(飲食含む)、
ニュースポーツ体験
・囲碁大会



ステージ発表部門

(11月24日(月)のみ)
・登録団体、
スポーツクラブ、
老人会

気持ち良い汗をかいた 運動会

のびのびじゆうっ子教室

9月7日(日) 川村侑香里先生にお越しいただき自由が丘公民館の体育館にて運動会を開催しました。
パパさんをはじめご家族のみなさんにも一緒にプログラムに参加していただきました。

段ボールの車に乗った子どもを大人が引っ張ったり、手作りのテープを子どもが伸ばしていき、大人がそれを巻き戻すプログラムなど、体を動かしました。はしゃぎまわる子どもたちの顔がいつもに増していき輝いていました。



火災実験見学

第4回自由が丘学園

最後にメダルを首からかけてもらいご褒美のプレゼントをもらいました。
パワフルな子どもとひと時を過ごした保護者からは「大人もへとへとになりながらも子どもたちもしっかりと関わることで出来たのですね体験になった」との声をいただきました。

9月18日(木) 新コスモス電機株式会社火災実験室ブラショラボへ行きました。この会社は火災報知器やガス報知器などを制作している会社です。
実験室内で、IHコンロに油を入れた鍋を熱して発火させ、コンロの上部に設置された火災報知器が作動する様子を見せてもらいました。報知器には煙を

感知する煙式と熱を感知する熱式があります。熱式は炎が出てから鳴り出すので、煙式は時間差がありました。煙がでた時点であればコンロの火を消すことで対処できそうですが、炎が上がってしまうと怖くて何もできないと思います。

次に寝たばこによる火災の実験を見学しました。木綿の布団に火がつくと、燃え上がることはないので、一酸化炭素が出始めます。この気体は、火災による死亡の大きな要因になるそうです。この部屋は隣に階段室が作られていて、そこから煙



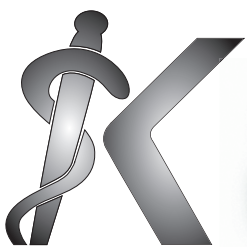
秋の食卓を賑やかに 楽しむメニュー

第2回男の料理教室

暦の上では秋でも残暑厳しい9月16日(火) 教室を開催しました。

今回は時節柄、古米でも美味しくいただける「タコ飯」と、開いた小鰯と生姜、赤みそ、小麦粉をフードプロセッサーにかけて、つみれを作り「つみれ汁」にしました。それに小鉢として「おから」を作りました。時間をかけて作ったささがきごぼうに、人参、うす揚げ、干し椎茸のみじん切り、糸こんにゃくとおからを炒め、出し汁を加えて水分が飛んだら出来上がりです。そしてもう一品、デザート「ミルクレープ」です。薄く焼き上げたクレープ生地、手作りカスタードクリームとホイップクリームを交互に挟んで仕上げました。ナイフでカットした断面がきれいでした。

今回も大変おいしくできました。受講生の腕前も上がってきていますので、次回12月がとも楽しみます。



内科 小児科 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

※令和7年7月1日より小児科診療(予防接種を含む)を再開いたしました。診察時間はホームページを御確認ください。

〒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	○	○	○	-	○	-	-



駐車場完備15台

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

