



自由が丘シンボルマーク

自由が丘ニュース News

2025.12.20 第556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

第44回 自由が丘公民館文化祭

住民の笑顔が輝く文化祭

11月23日(日) 24日(月) 開催



ステージ部門

展示部門

催し物部門

募集数
24ブース

お問い合わせは
公民館まで



○自由が丘ウオーキング
フェスティバル中止

11月9日(日) 実施予定でしたが
雨の影響で、安全面や健康面を考慮
し止む無く中止しました。

このイベントは住民の皆さんのが健
康増進と地域交流を目的に毎年開催
しており、今年も多くの参加者が集
まる予定でした。参加を予定してい
た皆さんからは「楽しみにしていた
のに残念」「来年

は晴れて欲しい

といった声が聞か
れました。開催に
向けて準備いただ

いた各地区及び関
係団体の担当の皆
様ありがとうございました。

自由が丘の人口

令和7年11月末現在 (前月比)
人口 15,301 (-38)
男 7,261
女 8,040
世帯数 7,444 (-13)

11月23日(日)・24日(月)に第44回自由が丘公
民館文化祭を開催しました。

文化祭は公民館で活動している文化・スポーツ
団体が日頃の活動の成果を披露する場として、ま
た地域の活性化につながる交流の機会として開催
しています。

今年は天候にも恵まれ、一日間で3,500名
を超える方にお越しいただきました。特にステー
ジ発表部門では朝から体育館が満員になるほどの
盛況ぶりで、小さな子どもたちからベテランまで、
緊張感とほのぼの感のある演技で、会場内は最後

まで熱気に包まれていました。

展示部門では、出展者が鑑賞に来られた方から
「す、ごいね」と声をかけられて、照れながらも
ちょっと誇らしげな表情が印象的でした。

催し物部門では、ニュースポーツ体験やゲーム
等の楽しいイベントやバザーが催され、飲食コー
ナーでは喫茶や焼き込みご飯、焼きそばにフラン
クフルト等々、美味しい食べ物を提供していただき
ました。

開催にあたり運営にご協力、ご参加いただいた
皆様、ありがとうございました。

開催日時

2月7日(土) 9時～12時

場所 自由が丘公民館体育館

出店者受付

公民館窓口 (先着順)

1月26日(月)～2月6日(金)
(日曜日、月末休館日を除く8時
半～17時)

○サテ一フリーマケット
出店者募集



緑内障について

たにがわ眼科 谷川 実
谷川 孝子

緑内障は、40歳で20人に1人、70歳で10人に1人の方が罹患していると報告されています。

緑内障は、視野が欠けて視力低下が進行する病気です。緑内障になると、眼の中で房水という水の産生と排出のバランスが悪くなり、房水が多くたまることで視神経を圧迫し障害します。進行を抑えるには視神経への圧迫を軽減するため、目薬や手術で治療します。現在の医学では緑内障により欠けた視野を元に戻すことはできませんが、進行を抑える治療は大変発達し視機能の悪化を遅らせることが可能になってきました。

しかし、緑内障のタイプのうち大多数は、痛みや充血などの症状がなく進行し、視力低下も病気の最終段階まで現れません。

このため、患者さん自身なかなか病気であることを認識できず、視力低下を自覚して眼科を受診したときには緑内障がかなり進行していることも少なくありません。

最近は、OCT（光干渉断層撮影）という検査機械で、網膜や視神経乳頭の構造を詳しく調べることが可能になり、早期発見が可能になってきました。

40歳以降の方は、職場や自治体の健診に積極的に参加すること、眼科を受診し緑内障を早期に発見し初期の段階で治療を開始することが大事です。

血縁者に緑内障の人がいればより注意が必要です。

しかし、緑内障が発見され目薬で治療していたのに、途中で治療中断される方がいます。日常診療していると、何年間も治療中断された方が、見づらくなってきたといつて来院されるケースに出くわします。そのようなケースでは治療中断のため、視野が欠けて視力低下をきたし視機能が大幅に悪化していることが多いです。緑内障は悪化すると、元の視力や視野に戻すことが不可能なため、大変やっかいな病気です。どんな病気にも言えることですが、慢性疾患では継続した治療が重要です。

緑内障は早期発見、早期治療が重要であるとともに、治療を中断せず継続することも同じように重要です。治療要らずにはなりませんが、早期発見できれば、薬で進まないように眼圧をコントロールし、定期的に視野検査をして、視機能を維持することも可能です。地道に治療の継続をしてください。

マスコミやいろんな媒体で緑内障に関する啓発活動がなされているにも関わらず、日々の診療の中で、未治療の緑内障患者さんがこんなに多いのかといまだに驚かされます。

緑内障は気付かずに進行する病気です。早期発見と地道な治療継続が大切です。



《年末・年始火災特別警戒》

『期間』

令和7年12月20日（土）～令和8年1月10日（土）

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期です。

ひとたび火災が発生すれば、人命や危険や近隣への延焼拡大を招く恐れがあります。

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。

- 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。
- 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。
- 外出時や寝る前には必ず火の元を確かめましょう。
- 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。
- 住宅用火災警報器は、古くなると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」の購入を推奨します。



《火災件数の増加について》

今年は市内で火災が多く発生しています。昨年の火災件数が23件であったのに対して、今年は49件と26件も増加しています。

火災種別でみると、建物火災が14件、林野火災が4件、車両火災が7件、その他火災が24件となっています。

また、死者数も昨年の0人に対して、今年は2名となっています。
(令和7年11月19日時点)

交番からのお知らせ



年末年始における犯罪及び事故防止

～安全で安心な年末年始を～

「師走」に入り、街の様子も慌ただしさを見せてています。この時期は、外出する機会も多くなり、思いもよらない事件や事故に遭うおそれがあります。周囲への注意力を高め、防犯意識を持ちましょう。



横断歩道合図（アイズ）運動 プラス推進中！

横断歩道合図（アイズ）運動に横断歩道手前減速運動をプラス！

○横断歩道合図（アイズ）運動

- 横断歩道を渡る場合、ドライバーに対して手を挙げる動作とアイコンタクトで意思表示をしましょう！
- ドライバーの方は、確実に一時停止して歩行者に対して「渡ってください」の動作とアイコンタクトで合図をしましょう！



○横断歩道手前減速運動

ダイヤマーク（この先に横断歩道等がある）を見たらアクセルから足を離し、その先の横断歩道に歩行者等がいた場合に確実に停止できる準備をしましょう！



自転車の事故防止のポイント

- 自転車乗用中はヘルメット着用（※令和5年4月1日より努力義務化）
- 夜間はライト点灯、交差点では信号と一時停止を守る
- 自転車も「車の仲間」であることを認識し、安全確認を徹底



●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

*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

	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	×	○	○	○	○	○	○	×
	午前 9:00～12:00	×	×	○	○	○	○	○	×
泌尿器科	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。



The 自由が丘民館で～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
8日(木)	のびのびじゅうっ子教室 「記念品製作」
15日(木)	家庭教育学級 「親子パン作り教室」
16日(金)	のびのびじゅうっ子教室 「ふれあい遊び」
18日(日)	自由が丘連合自主防災訓練
25日(日)	トレーニング講習会

※1月の休館日は、31日(土)です。
※公民館へのお問い合わせは、TEL85-4700まで。

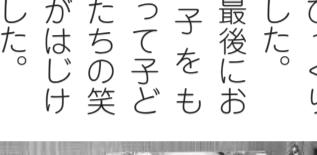


「トリック・オア・トリート」
ハロウインパーティー！
楽しかったよ！

のびのびじゅうつ子教室

10月24日（金）宮崎和歌子先生をはじめとするTeetererのご協力でハロウインパーティーをしました。今年は子どもたちの年齢が低いので、簡単な英単語、紙風船ボール作り、ダンス絵本読みと親子遊びがメインの教室でした。その中で先生の英語の発音をそのまま発音できる3歳の男の子がいました。英語は習っていないとのことでの先生もびっくりでした。

最後にお菓子をもらつて子どもの笑顔がはじけました。



ハロウインパーティ
のびのびじゅつ子教室
楽しかったよー

うんちで
暮らしの答え合わせ
目指せジャスマニの香り

第7回 自由が丘学園

10月28日(火) 和歌山へ館外研修に行きました。

最初に訪ねた道成寺は和歌川県最古のお寺で、本堂など重要文化財の建造物や、国宝の千手

【道成寺の絵とき説法と黒潮市場（和歌山）】 館外研修 第6回女性セミナー

10月11日（土）生活科の学習で、自由が丘東小学校の2年生が、公民館を見学しました。先日そのお礼状が届きました。

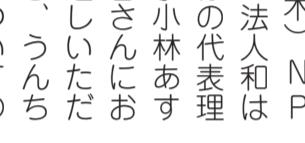
まち探検で公民館へ

タ一にもビ
オラの花植
えを行いま
した。

これに生
立ち29日
(水)に公民

A group of students are gathered around a hydroponic system in a classroom. They are examining several large white rectangular planters filled with soil and small plants. One student in the foreground is kneeling, while others are standing or crouching around the planters, observing the plants.

（木）NPO法人和はの代理理事小林あす香さんにお越しいただき、うんちについての



心のこもったお手紙をいたば
き、公民館職員一同、とても喜
んでいます。みなさんのお手紙
を貼りだしていますので、ど
うぞ見にきてください。

からも、公
民館を利用
してくださ
いね。



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

一社会社
セントラル三木ゴルフ株式会社
ワニネス株式会社
FutureNow株式会社