



自由が丘シンボルマーク

# News 自由が丘ニュース

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

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。  
今年も天候にも恵まれ、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、小さな子どもたちからベテランまで、緊張感とほのぼのの感のある演技で、会場内は最後



展示部門

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炊き込みご飯、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。



催し物部門



。サタデーフリーマーケット 出店者募集

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)

募集数…

24ブース

お問い合わせは

公民館まで



前回風景

。自由が丘ウォーキング 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)





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、房水が多くなると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。

最近では、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切です。

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、見つらくなってきたといっ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ので、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。

- 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えています。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！

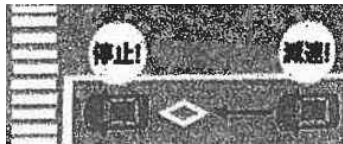
○横断歩道合図（アイズ）運動

- ・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

ダイヤモンド（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！



**V改正道交法 2024のポイント**

～自転車の交通ルールが変わりました～

- 1 反則金を導入** 2026年4月1日 施行予定  
16歳以上の信号無視や一時不停止等は交通反則通告制度（反則金納付）の対象に
- 2 罰則の強化** 2024年11月1日 施行済み  
自転車運転中の携帯電話使用等の禁止、酒気帯び運転の罰則規定を整備
- 3 安全確保** 2026年4月1日 施行予定  
自動車と自転車の右側を通過する場合、自動車は、その間隔に応じた安全な速度で進行すること、自転車は、できる限り道路の左側端に寄って通行すること

兵庫県警察本部 交通部 交通企画課

自転車の事故防止のポイント

- 1 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）
- 2 夜間はライト点灯、交差点では信号と一時停止を守る
- 3 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

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	○	○	○	○	○	○	×
	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	○	×	×	×	×	×	×



自由が丘地推協館外人権研修  
たつの市総合隣保館で  
皮革工場を訪問

10月23日（木）人権・同和教育推進協議会の館外研修で20名の参加者を得て、たつの市の皮革工場エルヴエ化成（株）とたつの市総合隣保館を訪問しました。

皮革工場では、全国や海外から集められた牛の原皮を洗うところから、着色やなめしたりする数多くの工程を経て、たつのレザーへと仕上げていく様子を詳しく説明していただきました。現在では機械化されているとはいえ、かなりの重労働です。同様の工程を機械が無かった時代にしていたと思うと本当にきつく厳しい仕事だといえます。革製品は生活に不可欠な物であるため誰かがしなければいけない、そのような重労働をこの地域が担ってきたとのことでした。

最後に、仕上がったバックや財布、グローブといった皮製品を見せていただきました。たつのレザーは世界的にも非常に品質がよく評価が高いとのこと。仕事に誇りを持ち、取り組まれている姿が印象的でした。

工場見学の後、たつの市総合隣保館へ移り、地域の人権推進委員さん3人と人権・同和教育の取組について意見交換会を行い、これまでの苦労話や差別の現状、地域の変遷についてお話を聞きました。最初は堅苦しい雰囲気でしたが、交流が進むにつれ意見交換も活発に行われ、終わって見れば予定時間を大幅に過ぎていました。

意見交流の中から今でも差

別はまだ残っている、差別を無くしていくためには正しい知識をしっかりと身につけ適切な判断ができるようにしていかなければいけないと改めて感じました。

お忙しい中、訪問を受けて下さった関係者の皆様に感謝です。



「ずいぞいぞい」  
大阪・関西万博へ85人で  
行ったよ 西地区自治会

10月11日（土）自治会秋のバス旅行で、終盤に入った万博へ総勢85名で出発しました。この次の関西での万博は見られんかもな……」などと話しながら行きました。

会場はどこへ行っても大行列でした。日も暮れた夜空に大輪の花火、噴水ショー、ドローンショーが続けて開催され、大屋根リングの上は見物の人、人、人でつぶれないかと思うくらいでした。日頃夜空を見ることが少ない生活なので大興奮でした。帰りのバスの中は皆さん静かにお休みタイム。無事自由が丘に帰り着きました。

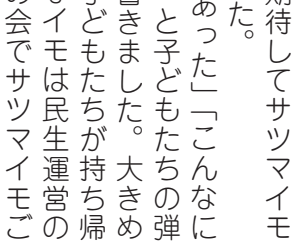


大きなお芋がとれたよ！  
本町3丁目

小春日和の11月16日（日）5月末に苗を植えたサツマイモの収穫体験をしました。苗

植えにも参加してくれた小学生たちが、半年間土の中ですくすく育っていることを期待してサツマイモを採りました。

「わあ！ あった」「こんなに大きいよ」と子どもたちの弾んだ声が響きました。大きめのイモは子どもたちが持ち帰り、小さなイモは民生運営のコスモスの会でサツマイモご飯として提供されることになっていきます。もちろん茎（いもづる）も食用に持ち帰りました。それぞれの味覚で「秋」を感じたことでしょう。



西地区自治会  
中1丁目

10月26日（日）自治会館にてふるさと祭りが開催されま

した。当日はあいにくの雨で、屋内での開催となりました。輪投げ、的当て、空き缶積みなどのゲームがあり、点数に応じてお菓子が配られました。

今年は防災についての学習イベントがあり、防災の展示を見て学習した後、クイズに答えた方全員に非常食が配られ大好評でした。

その後、じゃんけん大会があり、優勝者には新米5キロの景品で、たくさんの方が参加して楽しんでいました。

最後のハズレなしの抽選会は大人も子どもも楽しんで大盛況に終わりました。



スポーツクラブ21スマイル  
トレーニング・ロボックス  
10回コース募集

日時 毎月第1・3金曜日  
1月16日（金）スタート  
午前10時～11時30分  
場所 自由が丘公民館体育館  
対象 成人男女  
受講料 10回5,000円  
※スポーツクラブ21スマイル・コスモに未入会の方は年会費1,000円が必要です。  
見学・体験は無料です。  
途中からの参加も大歓迎です。  
問い合わせ・申し込み  
山本孝代（87-11147）  
（0600-69621-0085）  
<http://www.hat-robics.com>



学・園通信（自由が丘東小学校）

「自然学校を終えて  
ー挑戦が育む子どもの力ー」

5年生の子どもたちが自然学校から帰ってきました。4泊5日のホースランドでの生活、友だちと寝食を共に過ごす共同生活の中で、自分の力で考え、行動し、仲間と協力しながら過ごした経験は、子どもたちに確かな成長をもたらしました。プログラムの中では、慣れない活動に挑戦したり、苦しいことをやり遂げたりする場面もありましたが、その「やらざるを得ない挑戦」が自信や自立心につながりました。子どもたちが本来持っている主体性や探求心を存分に発揮した上での成功体験は、達成感や過程の失敗もひくくめて学びとなりました。

私たち大人は、つい子どもの言うままにしてしまったり、手をかけすぎてしまつことがあります。しかし、自然学校で見せた子どもたちの姿は、必要以上に手を出さず、温かく「目をかける」関わりの大切さを教えてくれました。挑戦を通して育つ力を信じ、学校・家庭・地域全体で、子どもたちを見守っていければと思います。



みんなで3mの壁をのぼりました



引き馬体験



藍染め体験



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	○	○	○	-	○	-	-

**P** 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







# 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
8日(木)	のびのびじゆうっ子教室 「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)	のびのびじゆうっ子教室 「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」  
ハロウィンパーティ  
のびのびじゆうっ子教室  
楽しかったよ！

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山県最古のお寺で、本堂など重要な文化財の建造物や、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

排便の話は、気安く他の人と話せないし、トラブルになると一人で抱え込んでしまつて、深刻な悩みになることもあります。うんちがすっきり出せる幸せを感じられるようになりたいです。

食物繊維の豊富な野菜を食べ、運動すること、便座に座つたらリラックスして、かかとを上げ、ロダンの考える人のポーズで、あまりいきまずに気持ちよく出しましょうとのことでした。

○日出てないからダメというわけではなく、毎日出てなくてもバナナ状のうんちで匂いがきつくないものが出ていれば良い状態だそうです。

11月20日(木) NPO法人和はの代表理事小林あす香さんにお越しいただき、うんちについての話を伺いました。



うんちで暮らしの答え合わせ  
目指せジャスミンの香り！  
第7回自由が丘学園

10月11日(土) 生活科の学習で、自由が丘東小の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  
自由東小

帰路、黒潮市場に立ち寄り、マグロの解体ショーを見学しました。お天気にも恵まれ、充実した一日を過ごしました。

たけなはは珍しい伝統的な古式醸造法で、800年の伝統技術を受け継いでいます。蔵を公開している醸造元は希少だそうです、貴重な見学が出来ました。

昼食後、湯浅醤油で工場見学をしました。湯浅町は、日本の醤油発祥の地です。鎌倉時代に法燈円明國師が中国の径山寺から金山寺味噌の製法を持ち帰ったのが始まりで、湯浅は水質が良かったので盛んに醸造されるようになりました。木樽を使つた今では珍しい伝統的な古式醸造法で、800年の伝統技術を受け継いでいます。蔵を公開している醸造元は希少だそうです、貴重な見学が出来ました。

縁起堂では「道成寺縁起」という絵巻の写本を広げての絵とき説法が毎日行われており、住職のユーモアあふれる軽快な説法をたのしみました。

観音菩薩をはじめ、数多くの仏像などが祀られています。また、能や歌舞伎で知られる悲恋の物語「安珍清姫伝説」の舞台のお寺として有名です。



10月29日(水)に公民館のプラントーにもビオラの花植えを行いました。

10月30日(木) 自老連の活動として自由が丘小学校の花植えに参加しました。2年生73名と一緒にビオラ150本を植えました。ビオラは10月から翌年5月頃まで咲く花です。これから寒い冬がやってきます。必ず朝、根元の土にやさしく水をやるようにしましょう。そして大きくきれいに咲いてねとお願ひすると春に大きなきれいな花が咲きますよ。

秋の花いっぱい運動  
自老連

心のもったお手紙をいただき、公民館職員一同、とても喜んでます。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。そしてこれからも、公民館を利用してくださ

き、公民館職員一同、とても喜んでます。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。そしてこれからも、公民館を利用してくださ

き、公民館職員一同、とても喜んでます。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。そしてこれからも、公民館を利用してくださ



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