

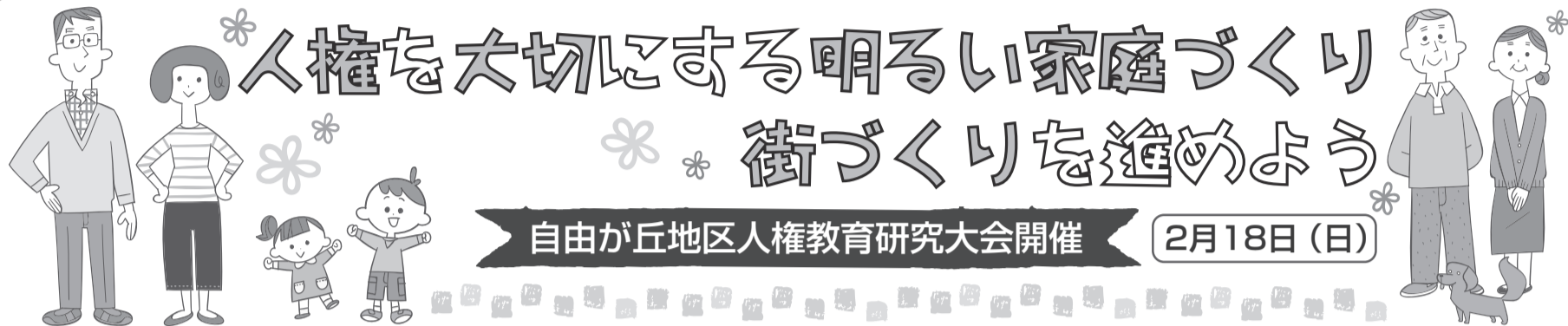


自由が丘シンボルマーク

# News 自由が丘ニュース

2024.3.20 第535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



自由が丘地区人権教育研究大会開催

2月18日(日)

参加者からは「今日の話はよかったです」「また、自由が丘に来て話してもらいたい」との声が多数聞かれ、とても充実した人権教育研究大会となりました。

前半は小中学生による人権作文の発表でした。最初に自由が丘小学校6年生の木野本桜さんによる「さつこの本」、次に自由が丘東小学校6年生の中岩莉子さんによる「わたしたちができること」、最後に自由が丘中学校2年生の山下梨杏さんによる「誰もがくらしやすい社会へ」というテーマで発表がありました。それぞれ作者の思いのこもったとてもいい内容でした。

2月18日(日)自由が丘公民館で人権教育研究大会を開催しました。



公認心理師 臨床心理士  
スクールカウンセラー  
中村 経子さん

共に生きる力を育てる



会場風景

## 地域交流の場、サタデーフリーマーケット

2月3日(土)、恒例のサタデーフリーマーケットを体育館で開催しました。出店ブースは満杯でキャンセル待ちが出ていました。当日は真冬の寒いなかにも関わらず、開始前から行列ができて約350名の来館者がありました。

この行事も年2回(2月・6月)がすっかり定着しており、皆さんおなじみさんで仲良く歓談しながら会場内を散策し、掘り出し物を見つけて買物を楽しんでおられました。



## いどばた

日常生活をおくる中で、食べ物など何処が発祥か疑問に思うことがあります。

そこで我々が生活している兵庫県、特に神戸発祥を探ってみました。

日本で最初のマラソン大会は、明治42年(1909)3月21日湊川から大阪西成区までの32キロ。日本で最初のコーヒー販売店は、「放香堂加琲」明治11年(1878)創業で今も営業しています。缶コーヒーは昭和44年(1969)上島珈琲が日本で初めて製造。

バレンタインデー仕掛け人は、神戸モロゾフ製菓、ウイスキーボンボンはマカロフゴンチャロフがロシア革命の後、日本で初めて製造。

ジャズは神戸発祥で有名ですが、大正12年(1923)旧オリエンタルホテルで「ラフィング・スターズ」が日本で初めの演奏など、調べるときりがなくらい出てきます。

ちなみに、三木発祥は、吉川町の山田錦が有名です。

自由が丘は……「読者の皆さん教えてください。」自由が丘公民館迄!

## 自由が丘の人口

令和6年2月末現在(前月比)  
人口 15,582 (+2)  
男 7,429  
女 8,153  
世帯数 7,332 (+23)



### 入れ歯の種類

いんなみ歯科  
院長 印南 克之

入れ歯にも様々な種類があることをご存じでしょうか？  
入れ歯を使用されている方の中で特に多いお悩みが「違和感があり気持ち悪い」「見た目が気になる」というものです。  
一般的な入れ歯はピンク色の部分がレジンでできており、強度を持たせるために1.5mm～2mmほどの厚みが必要になります。この厚みが「違和感があり気持ち悪い」に直結している可能性があるのです。そのような方には金属床義歯がお勧めです。金属は強度があるため、薄く小さい入れ歯を作製でき、違和感を少なくすることが可能です。その他にも金属床義歯は食べ物の温度が伝わりやすく、熱い・冷たいを感じておいしく食事ができるなどのメリットもあります。部分入れ歯を使用されていて「見た目が気になる」という方はクラスプと呼ばれる金属のパネがない「ノンクラスプデンチャー」がお勧めです。とても自然で入れ歯に見えないのが特徴です。金属床義歯やノンクラスプデンチャーは自由診療となります。それぞれに優れた性能があり保険適応外の入れ歯は高額になったり、修理が難しいものもあつたり

とデメリットもあります。違和感や噛み合わせなどは保険適応の入れ歯でも設計次第で改善できることもあるので、自由診療の入れ歯が絶対に良いというわけではありません。それぞれの入れ歯のメリット・デメリットを把握することが大切です。入れ歯でお悩みの方はどんな入れ歯が最適か歯科医院で相談してみてください。

### 歯を白くする食べ物とは？

コーヒーやカレーなど歯の着色の原因になる食べ物はよく知られていますが、歯を白くする食べ物はご存知ですか？  
実はオレンジやパイナップルに含まれている酸は歯を白くする効果があります。パイナップルには「プロメライン」と呼ばれる、シミ取り効果のある酸も入っているようです。  
そのほか、人参やセロリなど繊維質の多い野菜は、歯の表面に付着した着色汚れを落としてくれる効果があります。  
食べ物だけで真っ白な歯を目指すことは難しいですが、歯をきれいにしてくれるものは栄養バランスを考慮して積極的に摂取したいですね。  
(出典：ニュースレター ハッピートゥース いんなみ歯科)

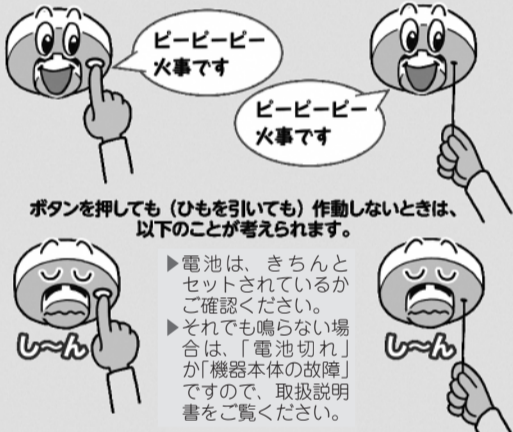


### 住宅用火災警報器の維持管理について

住宅用火災警報器が適切に機能するためには点検が重要です！  
「いざ」というときに住宅用火災警報器が正常に作動するよう、日頃から点検とお手入れをしておきましょう。(掃除の方法は取扱説明書をご確認ください)  
\* 確認等の目安は、半年に1回です。

#### 作動確認のしかた

正常なら以下のように鳴ります。



住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感じなくなることがあります。10年を目安に交換しましょう。交換の際は連動型のものをお勧めします。

注) 警報音はメーカーや製品により異なります。

### 消防大会の案内

新型コロナウイルスの影響により、令和2年から中止となっていた部隊行進やふれあいコーナーを5年ぶりに開催します。

日時 令和6年4月7日(日) 9時30分～12時00分  
場所 三木市文化会館駐車場及び文化会館小ホール  
内容 第1部 部隊・車両行進、ポンプ操法、一斉放水  
第2部 式典(文化会館小ホール)  
ふれあいコーナー(文化会館駐車場)

#### ふれあいコーナー 10時40分から

写真撮影会(消防車や消防団員、救助隊員、消防隊員)  
水消火器体験、救急法・AED取扱体験  
ポンプ車からの放水体験、救助資機材の展示及び実演  
緊急消防援助隊活動記録及び消防団活動記録展  
住宅用火災警報器啓発コーナー  
消防車と綱引き  
\*雨天時は規模を縮小します



### 交番からのお知らせ



### 進学・進級時における少年の非行・犯罪被害防止と有害環境の浄化

～地域ぐるみで子どもを非行と犯罪から守ろう～

春は、進学・進級や就職等で子どもたちが希望と期待に胸を膨らませる時期ですが、その反面、生活環境が大きく変わり、飲酒、喫煙、家出などの不良行為や万引き、薬物乱用などの非行に走りやすい時期でもあります。



スマートフォンやオンラインゲーム等の普及に伴い、子どもたちが児童ポルノを始めとする性被害やSNSの書き込みが原因のトラブル、SNSで知り合った相手と直接会うことで誘拐される事件等が増加しています。

また、主に大都市の繁華街を中心に、女子高校生等によるマッサージ、会話やゲームを楽しませるなどの接客サービスを売り物とする営業(通称「JKビジネス」)が見られており、「問題のないアルバイト」、「手軽にお金を稼げるアルバイト」として子どもたちが安易に働くことで、客から性的な被害に遭ったり、インターネット上に個人情報を書き込まれたりするトラブルが発生するなど、子どもたちを取り巻く環境は依然として厳しい状況にあります。

#### 子どもたちを守る対策

インターネット上での違法・有害な情報や、犯罪被害等から子どもたちを守るためには、保護者が子どものインターネットの利用状況を把握し、適切に管理する「ペアレンタルコントロール」が重要です。

- 保護者の皆さん自身が関心を持ちましょう
  - 子どもたちがスマートフォンやパソコン等をどのように使っているか確かめる。
  - 違法・有害な情報の危険性を教える。
- フィルタリングサービスを利用しましょう
  - 青少年インターネット環境整備法や青少年愛護条例では、保護者は、子どものインターネットの利用状況を適切に把握しなければならない。
  - 子どものインターネットの利用に伴う危険性等について認識し、健全な判断能力の育成を図らなければならない。
  - 子どもの携帯電話等にはフィルタリングを利用するなどの方法により、インターネット上の有害情報を閲覧させない措置を講じなければならない。などの義務が定められています。

#### 少年相談室「ヤングトーク」

兵庫県警察本部少年課では、専門員による相談電話「ヤングトーク」を開設し、少年問題(非行、家出、いじめ、児童虐待等)に関する相談に応じています。お気軽にご相談ください。



- 少年相談室「ヤングトーク」  
TEL 0120-786-109 (無料ダイヤル 悩んだら トーク)  
受付時間9:00～17:00(夜間、土日、休日は留守番電話にて対応)

●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	○	×	×	×	×	×	×	×

地域ふれあいサロン  
「生活安全教室開催」  
西地区自治会



12月21日(木)ふれあいセンターでふれあいネットワーク秋桜主催で、三木市生活環境課から2名の方を招いて「交通安全・防犯について」のお話を聞きました。

初めに交通安全のDVDを見て、横断歩道での注意点や夕暮れ時や夜間の外出時には明るい服装で反射材を使用すること。自転車の正しい乗り方などについて教えてもらいました。

防犯については特殊詐欺から身を守るために、電話により実際のやりとりを再現していただき、だまされていく様子がよくわかりました。お金の話が出たらあわてず「家族に相談する」と言って電話を切るように指導されました。生活に役立つ話が聞けてとても良かったです。

みまもりの会

東自由が丘1丁目

2月17日(土) 13時より、やすらぎセンターで行われた民生委員主催の会に26名が集われました。

今回は、久米会による三味線、腹話術、詩吟でした。元気いっぱいのお姉様方が場を盛り上げてくださいました。

いっぱい歌って笑った後は、「もくもくタイム」で、ロールケーキと紅茶やコーヒーを楽しみました。

みまもりの会は、年一回の日帰りバス旅行もあり、日常に美味しいスパイスをくれる催しがいっぱいです。参加しようか迷っている方は、ぜひ行ってみてください。

足の悪い方のための送迎もしていますよ。

あかねクラブ役員

役員改選時期に思うこと

あかねクラブ役員

あかねクラブの皆さんは、グラウンドゴルフに輪投げ、卓球、いきいき体操、コーラスにと感動するほど元気にクラブ活動を和気あいあい楽しんでおられます。多くの方が複数のクラブ活動に参加されていて、生きがいと健康管理のために毎日のように励んでおられます。

そのような現状があるなかで、昨年末時点でのあかねクラブ会員数62人の平均年齢は

81歳近くと大変高齢化しております。このような状況下でこの先クラブ活動を継続していくのが大変危惧をしております。

特に、役員改選時期になるといつも思います。役員を受けていただく方がいないこと、そして新規加入者の募集活動をして若い方の入会がないことです。他のクラブ長さんに相談をしました。どのクラブも同じような悩みを持っておられました。単クラブだけでは現状改善の対応が出来ず、悩ましく思っていました。

自由が丘の60歳以上の皆さん、老人会クラブに入会をして、生きがいと楽しみを求めてクラブ活動を始めませんか？

自由が丘公民館で「ウバジー健康体操」「ミニトマト健康体操」と「コミュニケーションフォークダンス」の指導をされている「高木生涯体育研究所」の方から春の風物詩である雛人形を展示していただきました。



えていただきました。来館者の方から「ほっこりするね。」「華やかになりますね。」と好評でした。

幼児期の性について  
第3回 家庭教育学級

1月17日(水)自由が丘幼稚園で三木市健康増進課から職員2人が来園し2部構成で開催されました。

前半は、親子で「お腹の中にいた時の話」としてDVDを見ました。命の大切を感じ取るために実際の重さの赤ちゃん人形を子どもたちが抱っこして、命の重さを体験しました。



後半は、保護者だけで性教育の開始時期や、プライベートゾーンを自分で守ることの大切さをお話いただきました。また、子どもから質問された時の返答の仕方、思春期に向けての心構えを学びました。頭の中では分かっているけどどう答えれば良いか、戸惑うのが本音です。まずは、「良い質問だね!」の一言を。答えに困ったら「後で調べてみるね!」と言って、入浴時に答えるのも一つの方法だそうです。親として避けては通れない性教育、ネットの情報に惑わされないよう、先生や保健師に相談してみてください。



スポーツクラブ 21 自由が丘西スマイル  
トランポ・ロビックス 10回コース募集

日時：毎月第1・3金曜日  
4月19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。  
活動日にどうぞ。



問い合わせ・申し込み：  
山本孝代  
(87-1147)  
(090-6962-0085)  
<http://www.hat-robics.com>

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  
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



# 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。

### ❖ 4月の行事予定 ご案内 ❖

日曜	内 容
26日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「開講式」

※4月の休館日は、30日(火)です。  
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

### 令和6年度 トレーニングルーム利用会員募集中

**会 費** 1000円(月会費)

**利用資格** ①三木市内に在住又は勤務されている健康な高校生以上の方

**当日の服装** ②自由が丘公民館が行う講習会を受講した方  
当日の持ち物 トレーニングでできる服装

**講習会のお申し込み**は前日までに公民館窓口まで。

**令和6年度 講習会日程**

R6	5/23	7/25	9/26	11/28
R7	3/27	(いずれも木曜日)	①19時	②20時
R7	1/26	(日)	①10時	

①か②、どちらかの時間にご参加ください。

2月13日(火)うれしの学園大学16期生、北播磨アピールからた隊の皆さんにお越しいたき、北播磨の歴史・文化・民話について教えていただきました。



まずは加古川を利用して年貢米、野菜、生活用品を高瀬舟で運ぶ舟運人を運ぶ三木川通船の説明を受けました。下りよりも上りに苦労があったそうです。江戸時代から320年続いた河川交通もJR加古川線の開通によって終わりを迎えました。次に三木合戦に関わった人物になり替わり、三木城にまつわる歴史を寸劇風に説明されました。

### 北はりまの昔を知る!

第9回自由が丘学園

### 彫紙アートおひなさま

第9回女性セミナー

2月15日(木)、彫紙アートインストラクターの築山滋美さんをお迎えし、彫紙アートでおひなさまを作りました。彫紙アートは、重ねた色紙を彫って奥行きのある絵を描く手法です。形毎に出した色まで枚数分アートをナイフで切り取っていきます。切る箇所の順序やカットマークを挟む位置、切り方のコツなどの説明を受け、製作を始めました。説明を聞いただけではイメージがわきませんでしたが、切り始めていくと要領がわかり、慣れてくるとスムーズに作業を進めていくことが出来ました。細かい作業で苦しみました。愛らしさ、おひなさまが出来上がりました。

4月1日(月)〜4月12日(金) (午前9時〜午後5時) 申込書に必要事項をご記入のうえ公民館窓口まで。 ※電話受付はできません。

自由が丘地区在住、または在勤の成人男女。 ※なお、老人会に加入されている方は、各クラブを通じて募集いたします。

### 令和6年度 自由が丘学園生徒募集

### 令和6年度 女性セミナー会員募集

### 令和6年度 男の料理教室受講生募集

**開催日** 令和6年 6月18日(火) 9月17日(火) 12月17日(火)

**時間** 9時30分〜12時

**対象者** 自由が丘地区在住、または在勤の男性。料理初心者の方12名 (申込者多数の場合は、抽選により決定します)

**場所** 自由が丘公民館 料理実習室

**参加費** 3000円(三回分の材料費)

**持ち物** エプロン・三角巾・マスク 食器用ふきん二枚・手拭きタオル

受講のお申し込みは公民館窓口まで。  
4月1日(月)〜4月22日(月)の平日9時〜17時に受付いたします。 ※電話では受付できません。

4月1日(月)〜4月12日(金) (午前9時〜午後5時) 申込書に必要事項をご記入のうえ公民館窓口まで。 ※電話受付はできません。

健康の話・暮らしに役立つ情報等、日常生活に関連したテーマを中心に、講演・実技・館外研修を交えて学習します。

※講座の内容により人数制限を設ける場合があります。

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