



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2024.4.20 第536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

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 世帯数236 本町2丁目 | 世帯数120 ピアン | 世帯数470 中2丁目 | 世帯数256 白菊 | |
|  三隅 潤子 (会計) |  増田 大輔 (副会長) |  松永 一之 (副会長) |  鷲尾 孝司 (会長) | |
| 会長 三隅 潤子 | 会長 増田 大輔 | 会長 松永 一之 | 会長 鷲尾 孝司 | |
| 副会長 藤岡 章泰 | 副会長 小鉢 哲夫 | 副会長 榎 稔彦 | 副会長 前原 利一郎 | |
| 鷲尾 吉昭 | 川井 久仁子 | 吉峰 育加 | 森 美智子 | |
| 世帯数458 中1丁目 | 世帯数689 北地区 | 世帯数535 あかねが丘 | 世帯数570 東1丁目 | |
|  川端 実 |  山下 泰生 |  土山 由美子 |  中谷 紀子 | |
| 会長 川端 実 | 会長 山下 泰生 | 会長 土山 由美子 | 会長 中谷 紀子 | |
| 副会長 鳥羽 秀夫 | 副会長 山岡 弘一 | 副会長 竹中 政美 | 副会長 矢谷 文代 | |
| 田中 真紀 | 帆足 雪華 | 阿部 理栄 | | |
| 自由が丘地区選出 主任児童委員 | 世帯数435 本町3丁目 | 世帯数331 あさひが丘 | 世帯数117 学校北 | 世帯数780 西地区 |
|  益田 俊幸 |  林 孝純 |  藤岡 貴志 |  川崎 伸一 |  常深 隆文 |
| 中自由が丘1-453 | 会長 林 孝純 | 会長 藤岡 貴志 | 会長 川崎 伸一 | 会長 常深 隆文 |
| 090-8140-3558 | 副会長 松岡 美芳 | 副会長 稲本 知宜 | 副会長 酒井 貴史 | 副会長 後藤 良基 |
| | 横山 博章 | 石田 恵美 | | 岸本 芳美 |
| | | 川勝 悦子 | | 関 俊明 |

「まちづくりのおてつだい」
令和6年度 自治会役員決まる！
みんなで育てる自由が丘

最後に、自由が丘16,500名の皆さまが「自治会活動」に参加していただき、安心・安全で活気ある「自由が丘つくり」を一緒に頑張って話し合いをし、そして行動を起こしていただきたく皆さまの一層のご支援、ご協力をお願いし、新年度へのご挨拶とさせていただきます。


- (1) 地域の諸課題等声の収集、そして話し合いを継続して行う
- (2) 決まった事柄、いろんな連絡事項等は「地域の皆さま」に丁寧に、正しく伝えたい。
- (3) 今年1月「能登半島地震」で改めて認識させられた、「人と人の繋がり大切さ」、「近所の方々との普段からのお付き合いの重要性」等私たち自ら行動して、安心・安全で活気ある「自由が丘」を住民全員でつくり上げていきたいと思っています。

木々の花々に春の息吹を感じる今日この頃、皆さまにはお変わりなくお過ごしのことと思います。さて昨年度は、各種行事を積極的に行い、地域が一体となり盛り上げてきました。特に「第47回納涼盆踊り大会(半世紀も続いている盆踊り大会)」は、5,500名の皆さまが参加、「踊った！食べた！楽しんだ！」と活気を取り戻した1年でした。

また、皆さまから頂いた諸課題、要望に対しては、三木市と話し合いを行い結論を出していきます。

さて、令和6年度は

会長就任のあいさつ
鷲尾 孝司



MIKI CITY 70th
三木市制70周年

市制施行70周年

三木市は昭和29年に誕生し、令和6年7月1日に市制施行70周年を迎えるに当たり、記念ロゴマークが決定しました。この記念すべき節目の年を、全市をあげてお祝いしましょう！

令和6年度は「人と人とのつながりを深める」「まちの誇りの醸成」「未来へつなぐ」を目的に記念事業を実施しますので、順次お知らせします。楽しみにしてください。



整形外科いろはかるた 令和版


岡田整形外科
院長 岡田 哲

整形外科診療でよく遭遇する出来事やけが、病気をいろはかるたにしてみました。

10年ほど前に整形外科いろはかるたを作りましたが時代も変わりましたので令和版でどうぞ。(あまり変わってないところも)

- ㊦ 犬の散歩で転んで骨折
犬が歩いて棒にあたるのは別に大したことはありませんが、うちの犬はおとなしいから大丈夫と思ってたら、他の犬と出会った際に犬が興奮、引っ張られて転倒、骨折と言う残念な結果が時々あります。気をつけましょう。
- ㊧ ロコモってテレビで見たけどそれは何？
ロコモはロコモティブシンドロームの略で下肢や体幹の筋力が知らぬうちに低下、転倒しやすくなったり歩行距離が短くなったりする状態です。高齢になれば誰しも筋力は低下しますので、常日頃から積極的に体を動かし予防に努めることが大切です。10年ほど前にメタボに対抗して日本整形外科学会が提唱しましたキャッチフレーズです。
- ㊨ はっと驚く骨密度の低さ
骨密度は60歳過ぎれば減少していきます。私は大丈夫と過信せず60過ぎたら骨密度測定をおすすめします。
- ㊩ 日課にしましょう朝夕散歩
ロコモ予防の一番の予防は歩くことです。毎日朝夕、最低30分は歩くようにしましょう。

- ㊰ 骨折れて手術は嫌よ、困ったな
高齢の方に多い骨折は背骨の圧迫骨折、大腿骨骨折、手首の骨折です。この中で特に大腿骨骨折は歩行困難になりますのでほぼ100%手術が必要になります。手首の骨折もズレがひどいと手術した方がいい場合がありますし、背骨の圧迫骨折も痛みが強いと動けず入院が必要なことも多いです。いずれもたいへんです。
- ㊱ ヘバーデンで指痛い
主に手指の第一関節が多指にわたって腫れたり曲がったりする指の病気です。女性に多いですが原因は不明、予防は残念ながらありません。リウマチか？と心配する方が多いですがヘバーデンは第一関節が特徴で鑑別がつかます。不安な方は整形外科にご相談ください。
- ㊲ 豆腐とワカメで骨粗鬆症予防
豆腐とワカメはカルシウムが豊富です。骨粗鬆症予防に味噌汁はぜひ豆腐とワカメを入れて。ひじきか納豆もつければ最強！牛乳飲めなくても心配なし。
- ㊳ 貯金もだいじ、貯筋もだいじ
貯金は当然大切ですが筋肉も減らさないよう貯めておくことが大切です。繰り返しになりますが、まずは朝夕の散歩からロコモ予防。年とっても筋肉は増えます。可能な方はジム通いを。回し者ではないですがカーブスもいいみたいですよ。
- ㊴ リウマチか？関節腫れたらまず心配
ヘバーデンとの鑑別ですが、手指の第二関節や手首の関節、その他膝や肘なども腫れてきたら、おやっ？まずは血液検査要、です。
- ㊵ 塗り薬と湿布、どちらを選ぶ？
よく聞かれますが効能はさほどかわらないです。湿布にかぶれやすい人は塗り薬でOKです。人それぞれです。
- ㊶以降は字数の関係でまた次回に！



「春の行楽シーズンを迎えて」

行楽シーズンの到来とともに屋外での活動が増えてきます。暖かな気候の良い季節となり、ゴールデンウィークなどの休暇を利用して、旅行へ出かけられる方も多いと思いますが、旅先では、火気の取扱いには十分注意して、安全・安心に楽しい休暇をお過ごしください。

消防だより

＜注意事項＞

- 山へハイキングなどに出かける時は、吸い殻のポイ捨てや歩きたばこは絶対にやめましょう。
- ホテルや旅館に宿泊する時は、「二方向の避難経路」を確認してください。万が一、宿泊先で火災が発生した場合は、関係者の指示に従って避難しましょう。
- 煙は上方に滞留する性質を持っています。宿泊先で火災が発生した場合は、できるだけ姿勢を低くし、タオルや衣服を口に当てながら避難してください。また、エレベーターは使用せず階段で避難しましょう。
- スマートフォンや携帯電話は災害時には必需品となります。外出先では、スマートフォンの充電残量が低下した状態にならないよう心がけましょう。


「救急車の適正利用にご協力を」

令和5年中の三木市での救急出場件数は4,420件で、1日の平均出場件数は12.1件です。

救急要請を受けると、近くの消防署から救急車が出場しますが、重複した場合は遠くの消防署から出場することになり、現場到着に時間を要します。緊急性がない要請が増えると、救えるはずの命を救えなくなる可能性があります。

救急車を本当に必要とする人のために、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

交番からのお知らせ



ひょうご防犯ネット登録拡大

～ひょうご防犯ネットで危険を察知！～

メールで、安全・安心情報をお届けする兵庫県警察の防犯情報等配信システム！

「ひょうご防犯ネット」は、身近で発生した犯罪情報や防犯情報などを兵庫県警察からメールでお知らせしています。

※登録は無料です。ただし、ウェブ接続料・メール送受信料はかかります。

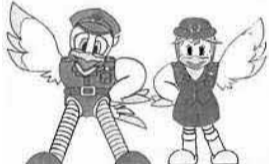
配信される情報は

- 子どもに対する犯罪
- 女性に対する犯罪
- ひったくり・路上強盗
- 特殊詐欺
- 県警からのお知らせ

などです。

ご希望により、受信したい情報の種別や地域を選択することができます。

ひょうご防犯ネット！簡単に登録できるよ！



空メールで簡単登録！

【ひょうご防犯ネットに登録をお願いします！】

「ひょうご防犯ネット」で危険を察知し、防犯に役立ててください。

登録は、Support@police.pref.hyogo.lg.jp

に空メールを送信して、返信されたメールの案内に沿って手続きを行ってください。(二次元コードからも送信可)

※空メール送信後、返信がない場合は、件名欄に任意の文字(ひらがな1文字でも可)を入力して、再度メールを送信してください。




兵庫県警察
「ひょうご防犯ネット」

【X(旧ツイッター)「兵庫県警察安全安心情報」のフォローをお願いします！】

X(旧ツイッター)では、

- 事件や防犯等に関する情報
- 各種キャンペーンなどの情報

を投稿しています。ぜひフォローをお願いします！



兵庫県警察
「X(兵庫県警察安全安心情報)」

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

スポーツクラブ21の定例活動紹介 (令和6年度)

◆スマイル◆

自由が丘小学校区の総合型地域スポーツクラブ「スポーツクラブ21スマイル」の紹介です。
いろいろなスポーツの体験または継続が出来るので皆さんご参加ください。
お問い合わせ先 Tel :090-8140-3558 (益田)
E-mail :masu.tt73@i.softbank.jp

Table with 6 columns: 種目, 場所, 曜日, 時間, 種目, 場所, 曜日, 時間. Lists activities like トランポ・ロピックス, フットサル, バスケット, ミニバスケット, 卓球, 四半的弓道, etc.

◆コスモ◆

自由が丘東小学校区の総合型地域スポーツクラブ「スポーツクラブ21コスモ」は、地域の子どもから高齢者のスポーツ活動をサポートしています。
お問い合わせ先 ☎ 87-0698 (合田)

Table with 5 columns: 種目, 場所, 曜日, 時間. Lists activities like バスケットボール, バレーボール, 剣道, フラダンス, よさこい.

学・園通信 (自由が丘中学校)

自由が丘地区の皆さまには、自由が丘中学校の教育活動に何かとご理解とご支援をいただきありがとうございます。
また、夏祭りにボランティアで参加したり、自由が丘地区の防災訓練に参加したりする

自由が丘地区の皆さまには、自由が丘中学校の教育活動に何かとご理解とご支援をいただきありがとうございます。
また、夏祭りにボランティアで参加したり、自由が丘地区の防災訓練に参加したりする

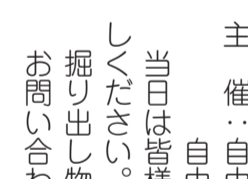
自由が丘地区の皆さまには、自由が丘中学校の教育活動に何かとご理解とご支援をいただきありがとうございます。
また、夏祭りにボランティアで参加したり、自由が丘地区の防災訓練に参加したりする



自老連だより
こんにちは遊友会です
「自由が丘学園」の講座案内で知った「楽器演奏」に参加して懐かしい昭和の歌と一緒に唄い大変感動しました。
これは是非遊友会の皆さんにも唄っていただくと思う、2月25日(日)に「おひさま楽団」の小巻健さんと和田雅代さんをお招きしました。
41名の皆さんが集まり、2月3月の誕生日会の日だったので最初に小巻さんが「ハッピーバースデー」の歌を唄い、誕生日に人の名前を全員呼んで歌を唄っていただきました。
そのあと10数曲唄いました。何曲か唄うにつれて慣れてきて、声も通るようになり皆さん若々しく感じられました。
「春よ来い」「うれしいひな祭り」「早春賦」など季節に沿った歌を唄い、又「青い山脈」「学生時代」「いい日旅立ち」は希望に満ち溢れた、若かりし頃を思い出し、懐かしく唄いました。最後に「故郷」を唄いそれぞれの田舎を思い出し、感極まりました。
大変楽しいひと時を過ごしました。
K・F



のびのびのびのび
1年間楽しかったね。修了式とお別れ会
3月15日(金)のびのび幼稚園の教室の修了式を行いました。
梅田館長から一人ひとりに修了証を渡していただきました。
子どもたちは緊張気味に修了証を受け取っていましたが館長が読み上げる文章を聴きながらうなずいていた子どもがいてびっくりしました。
その後役員さんからプレゼントを貰うと笑顔がこぼれました。修了式の後「エンゲス」さんの人形劇を鑑賞しお別れ会をしました。
「毎回子どもが楽しみにしていて喜んでいました。」というお母さんの声が聞こえて嬉しかったです。
令和6年度 自由が丘サタデーフリーマーケット開催
自由が丘の住民の皆さんに「循環型社会」の構築や「地球温暖化防止」に対する意識の高揚と住民の交流を図り、公民館をまちづくりステーションとして周知するため実施します。
日時：令和6年6月8日(土) 午前9時～12時
場所：自由が丘公民館 体育館
募集数：24ブース(2m×2m)
出店料：無料
受付：5月20日(月)～6月7日(金) 8時30分～17時(先着順)
※日曜日・月末休館日は除きます。
主催：自由が丘市民協議会
自由が丘公民館
当日は皆様お誘いあわせのうえお越しください。
掘り出し物がきっとありますよ！
お問い合わせは公民館まで
(05-47700)



Advertisement for 三木山陽病院 (Miyama Yohji Hospital). Includes text: 病院機能評価(3rdG:Ver.2.0)認定病院, 医療法人社団 朋優会, 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/. Also includes a table of medical services and a list of departments like 内科, 外科, 皮膚科, etc.



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。

令和6年度 登録団体一覧表

■体育団体

| 団体名 | 活動内容 | 活動日 | 時間 | 月会費 | 連絡先 | 電話 |
|------------------|----------|----------|-------------|------------|-------|---------------|
| ヨーガ教室 | ヨーガ | 毎週 火 | 9:00-11:00 | ¥1,500 | 田中 由喜 | 87-3273 |
| 楽友会 | 健康体操 | 毎週 土 | 9:30-11:30 | ¥3000/半年 | 川井久仁子 | 85-4796 |
| ウバジー健康体操教室 | 健康体操 | 毎週 月 | 13:00-15:00 | ¥1,500 | 山本 隆子 | 080-5334-5756 |
| ミニトマ健康体操教室 | 健康体操 | 第1・2・3 金 | 13:00-15:00 | ¥1,600 | 川西 陽子 | 85-8975 |
| いきいき体操自由が丘教室 | 健康体操 | 毎週 月 | 9:00-12:00 | なし | 平野 勲 | 090-6730-2980 |
| 3B体操同好会 | 体操、ストレッチ | 第1・3 水 | 14:00-16:00 | ¥1,500 | 藤原 鈴恵 | 85-2053 |
| 太極拳同好会 彩雲 | 太極拳 | 毎週 月 | 9:30-11:30 | ¥2,000 | 桃塚 学 | 82-4470 |
| ひまわりダンスサークル | 社交ダンス | 第1・2・3 日 | 14:00-16:00 | ¥2,000 | 村側千恵子 | 85-2339 |
| ウイング | 社交ダンス | 毎週 火 | 19:30-21:30 | ¥2,000 | 中原 光好 | 090-5247-3988 |
| 自由が丘フォークダンスクラブ | フォークダンス | 月3回 木 | 10:00-12:00 | ¥1,500 | 夕部 恵美 | 87-3862 |
| コミュニケーションフォークダンス | フォークダンス | 第1・3 火 | 10:00-12:00 | ¥1,500 | 玉田 晃子 | 82-1563 |
| よさこい恋(灯) | よさこい踊り | 第1・2・4 木 | 10:00-12:00 | ¥1,000 | 中山登志子 | 85-8162 |
| 三木自由が丘MC(A) | バレーボール | 毎週 月 | 9:00-11:00 | ¥1,500 | 坂本 直美 | 090-8210-9316 |
| 三木自由が丘MC(B) | バレーボール | 毎週 木 | 9:00-11:00 | ¥1,500 | 武政久美子 | 85-3136 |
| ポワイティ | バレーボール | 毎週 金 | 14:00-16:00 | ¥500 | 古賀 倫江 | 87-1965 |
| 自由が丘PMバレーボールクラブ | バレーボール | 毎週 金 | 19:30-21:30 | ¥1,000/3ヶ月 | 田窪 浩三 | 85-9411 |
| 自由が丘バドミントンクラブ | バドミントン | 毎週 水 | 11:00-12:00 | ¥1,000 | 田中利恵子 | 85-8076 |
| 自由が丘バドミントンクラブ(B) | バドミントン | 毎週 水 | 9:00-11:00 | ¥1,000 | 大片美由紀 | 85-0874 |
| 自由が丘バドミントン同好会 | バドミントン | 毎週 土 | 19:30-21:30 | ¥1,000 | 梅田 秀二 | 85-6194 |
| 自由が丘女子卓球同好会A | 卓球 | 毎週 土 | 13:00-15:00 | ¥8,000/年 | 氏田 俊子 | 83-0931 |
| 自由が丘女子卓球同好会B | 卓球 | 毎週 土 | 15:00-16:00 | ¥8,000/年 | 棧 ひろみ | 078-442-0737 |
| 自由が丘卓球同好会(A) | 卓球 | 毎週 日 | 13:00-15:00 | ¥6,000/年 | 小谷 賢次 | 83-3831 |
| 自由が丘卓球同好会(C) | 卓球 | 毎週 日 | 15:00-16:00 | ¥6,000/年 | 有本 勇 | 84-0524 |
| 卓球をたのしむ会 | 卓球 | 毎週 火 | 19:30-21:30 | ¥2,000/年 | 水船 憲二 | 86-0306 |
| 球友絆 | 卓球 | 毎週 火 | 13:00-15:00 | ¥350 | 尾上 侑久 | 080-5713-7931 |
| 三木卓球同好会 | 卓球 | 毎週 金 | 9:30-11:30 | ¥1,500 | 川澄 福枝 | 85-3736 |

■体育 子ども教室

| 団体名 | 活動内容 | 活動日 | 時間 | 月会費 | 連絡先 | 電話 |
|--------------------|------|------|-------------|--------|-------|---------------|
| MIKIKIDS空手道クラブ自由が丘 | 空手 | 毎週 木 | 19:00-21:00 | ¥3,000 | 中谷由佳理 | 080-3132-4697 |
| MIKIKIDS空手道クラブ志染 | 空手 | 毎週 月 | 19:00-21:00 | ¥3,000 | 白根 真理 | 080-3809-6107 |
| 自由が丘少年剣道教室A | 剣道 | 毎週 水 | 18:30-20:30 | ¥1,500 | 小寺 久子 | 85-8483 |
| 自由が丘少年剣道教室B | 剣道 | 毎週 日 | 9:00-11:00 | ¥1,500 | 前野 朋美 | 080-6186-0647 |

各団体の詳しい内容については、団体の代表者までお問い合わせください。団体によっては会費とは別途、入会金・教材費等が必要な場合があります。

■文化団体

| 団体名 | 活動内容 | 活動日 | 時間 | 月会費 | 連絡先 | 電話 |
|--------------|----------|----------|-------------|----------|-------|---------------|
| 詩吟ひまわり | 詩吟 | 毎週 水 | 19:00-21:00 | ¥3,000 | 森 英子 | 85-0431 |
| 自由が丘詩吟同好会 | 詩吟 | 毎週 水 | 13:00-15:00 | ¥2,500 | 平田 敏行 | 85-6798 |
| 詩吟濱優 | 詩吟 | 第1・2・3 木 | 13:30-15:30 | ¥2,500 | 伊藤 幸子 | 87-1872 |
| 三木童謡・唱歌うたう会 | 童謡・唱歌 | 第2・4 土 | 10:00-11:30 | ¥1,200 | 鍋島 典子 | 090-6243-2923 |
| 自由が丘カラオケ同好会 | 歌謡曲レッスン | 毎週 土 | 13:30-15:30 | ¥1,500 | 森 登久野 | 85-0282 |
| 民謡 藤栄会 | 民謡三味線 | 第4 水 | 13:30-15:30 | ¥2,000 | 平井由紀子 | 84-0692 |
| 民謡三味線 竹栄会 | 民謡三味線 | 第1・2・3 水 | 19:00-21:00 | ¥3,500 | 栗 勝一 | 090-1072-6349 |
| 自由が丘民舞同好会 | 新舞踊・民舞 | 毎週 水 | 13:00-16:00 | ¥3,500 | 岩永 知子 | 85-6973 |
| 民よう踊ろう会 | 舞踊 | 第2・4 月 | 13:00-15:00 | ¥1,500 | 湯通堂恵子 | 85-5514 |
| 民踊白ゆり会 | 民謡踊り | 第2・4 金 | 15:00-17:00 | ¥1,000 | 若林 昭子 | 85-1653 |
| 三木市大正琴自由が丘教室 | 大正琴 | 第1・3 火 | 13:00-15:00 | ¥1,500 | 山田さき子 | 090-7965-3147 |
| オカリナやまびこ | オカリナ演奏 | 毎週 土 | 13:00-16:00 | ¥1,000 | 田井久美子 | 85-2986 |
| 楽しく絵手紙 | 絵てがみ | 第1 木 | 13:00-15:00 | ¥750 | 吉見 節子 | 82-9736 |
| 和紙ちぎり絵 | ちぎり絵 | 第3 木 | 9:00-12:00 | ¥300 | 黒田 澄子 | 85-1376 |
| PHOTO自由が丘 | 写真 | 毎月第4火曜 | 14:00-16:00 | ¥2,000/年 | 加藤 利雄 | 87-0336 |
| 創作絵画 | 絵画 | 毎週 水 | 13:00-16:00 | ¥4,000 | 橋本 千秋 | 85-3235 |
| iPad教室 | iPad | 第2・4 木 | 13:00-16:00 | ¥1,000 | 竹野 宏平 | 090-5250-2587 |
| ほほえみの会 | 給食ボランティア | 毎月第4火曜 | 9:00-14:00 | ¥400/1回 | 小田満寿子 | 87-3665 |
| 料理なかよし会 | 家庭料理 | 第1 金 | 10:00-13:00 | ¥1,000 | 東根紀代子 | 85-9589 |

■文化 子ども教室

| 団体名 | 活動内容 | 活動日 | 時間 | 月会費 | 連絡先 | 電話 |
|--------------------|----------------|----------|-------------|--------|-------|---------------|
| Teeter-Totter ジュニア | 小学生の英会話(低・中学年) | 毎週 木 | 16:30-17:25 | ¥2,000 | 名引 真紀 | 090-3493-2218 |
| Teeter-Totter シニア | 小学生の英会話(高学年) | | 17:00-17:55 | | | |
| 子ども絵画造型 | 絵画造型 | 第1・3・5 木 | 16:00-19:00 | ¥3,500 | 鈴木まゆみ | 080-6127-9224 |

5月の行事予定 ご案内

| 日 曜 | 内 容 |
|--------|---|
| 14日(火) | 女性セミナー「アドラー心理学に学ぶ～ポジティブ脳になる方法～」 |
| 16日(木) | 自由が丘学園「フォークコンサート」 |
| 17日(金) | のびのびじゆうっ子教室「ふれあい遊び」 |
| 23日(木) | トレーニング講習会 |
| 24日(金) | のびのびじゆうっ子教室「子育てのお話」・「親子遊び」 「身体測定・手形とり」 |

自由が丘の人口

令和6年3月末現在(前月比)

人 口 15,559 (-23)

男 7,417

女 8,142


世帯数 7,354 (+22)

※5月の休館日は、31日(金)です。
※公民館へのお問い合わせは、TEL85-4700まで。

離任のごあいさつ

前まちづくり担当 太田 慎也

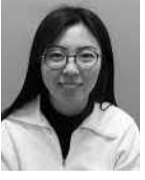
この度、4月1日付で三木市役所の福祉課へ異動することになりました。在籍中は皆様からのご協力をいただき心から感謝申し上げます。自由が丘公民館で学んだことを活かし、福祉課でも尽力する所存です。本当にありがとうございました。



着任のごあいさつ

まちづくり担当 中尾 夢芽


この度、4月1日付で自由が丘公民館に配属となりました。まだ何もわからない状態で皆様には、ご迷惑をおかけすることが多いと思いますが、頑張りますのでどうぞよろしく願います。



館長あいさつ

館長 梅田 宏和

館長として3年目。まち担の異動もあり新たな気持ちで新年度を迎えています。公民館の活動も昨年度から復活し活気も増してきています。自由が丘地区の交流、学びの場として行事や講座、サークル活動をますます充実させ、地域に信頼される公民館となるよう職員一同、力を合わせて取り組んでまいりますので、ご支援ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



上の段左から 平松幸子 清水美恵
築山滋美 二杉深雪
下の段左から 岩佐正生
梅田宏和 (館長)
中尾夢芽 (まち担)

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

診察時間 月 火 水 木 金 土 日
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ -
午後4:00~7:00 ○ ○ ○ - ○ - -

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

