



自由が丘シンボルマーク

# News 自由が丘ニュース

2024.7.20 第539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

## 自由が丘の夏の風物詩 納涼盆踊り大会 準備はじまる

### 開催日時

8月3日(土) 午後6時30分～午後9時  
4日(日) 午後6時～午後8時30分  
(両日とも、夜店は午後5時30分開店)

### 開催場所

自由が丘中央公園  
(自由が丘公民館前グラウンド)

第48回 自由が丘地区  
納涼盆踊り大会  
実行委員会 開催

5月16日(木)に、自由が丘地区納涼盆踊り大会実行委員会が行われました。

新型コロナウイルスからの復活2年目となる今大会です。

主催は、区長会、老人会、小中学校PTA、青少年補導委員会、区長OB会、自由が丘消防隊、スポーツクラブ21スマイル・コスモが企画する実行委員会です。

委員会では、夜店の出店方法、踊り子、太鼓の叩き手の募集と練習日、設営、警備、交通整理などの要員の募集や責任者選出の期限などを話し合いました。

盆踊り当日を迎えるにあたり、最終的には部門別会議にて調整を図り、盆踊り大会を楽しく安全に開催できるよう頑張ります。

企画を頂く各地区、各団体さんには事前準備から手配、段取り、当日の実務とお世話を掛けしますが宜しくご協力をお願い致します。



### 納涼盆踊り大会にかかるお知らせ

#### ～踊り練習会のお知らせ～

今年も練習会を開催！  
皆様のご参加お待ちしております

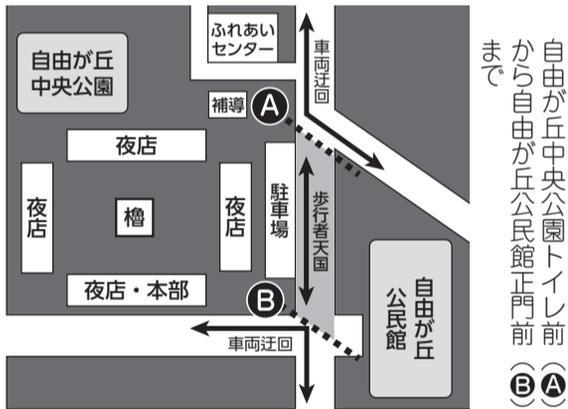
【日程】 7月18日(木)、7月26日(金)、  
7月30日(火)  
※時間は午後7時からになります。  
10分前には集合してください。  
※上靴の持参をお願いします。  
【場所】 自由が丘公民館体育館

#### ～交通規制のお知らせ～

来場者に安全に通行していただくため、会場前の道路を歩行者専用道路にします。近隣にお住いの方など、みなさんにはご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

【規制日時】 8月3日(土)  
午後5時30分～午後9時30分  
8月4日(日)  
午後5時30分～午後9時

#### 【規制区間】



自由が丘中央公園トイレ前(A)  
から自由が丘公民館正門前(B)まで

### 自由が丘地推協総会・ リーダー研修会開催

6月20日(木) 自由が丘公民館で自由が丘地区人権・同和教育推進協議会の総会並びに地域リーダー研修会を開催しました。総会では前年度の事業報告に会計報告、今年度の役員、事業計画、予算等について提案され協議の結果承認されました。



総会後、住民学習会に向けて、人権推進課地域づくり推進係長兼指導主事の山本真紀さんにお越しいただき、地域リーダー研修会を開催しました。

今年度の人権啓発DVDのテーマである「ネット社会における部落差別と人権」に沿ったお話しでした。インターネットは利便性が高く日常生活で欠かせないものになっていきますが一方で匿名性を利用した誹謗中傷や差別・偏見を助長する書き込みなどが深刻な人権問題となつていきます。インターネットを介した部落差別に関する課題や悪影響について詳しく教えていただきました。

参加型の住民学習をすすめていく上で参考となるいい研修会になりました。



### 市制施行70周年記念事業「上田桑鳩展」

本市が誇る、前衛書の父、上田桑鳩「鳩展」を開催します。また、9月7日に講演会やギャラリートークを開催します。ぜひご来館ください。※イベントの詳細は、市のホームページをご確認ください。

《企画展「上田桑鳩展」書の流儀》  
1 日 7月27日(土)～9月29日(日)  
開館時間：午前9時～午後5時  
※入館は閉館時間の30分前まで  
休館日：月曜日

《特別企画展「上田桑鳩展」  
上田家・飛雲会・上垣家寄贈作品》  
1 日 8月30日(金)～9月29日(日)  
開館時間：午前10時～午後5時  
※入館は閉館時間の30分前まで  
休館日：月曜日

2 場 所 堀光美術館 1階・2階展示室  
3 内 容 上田桑鳩作品等  
4 入 館 料 一般500円、大学・高校生250円、  
中学生以下は無料  
65歳以上250円(昭和34年以前生まれ)

### サタデーフリーマーケット開催

6月8日(土)に自由が丘公民館の大会議室にて、サタデーフリーマーケットが開催されました。9時からの開催を前に40名弱の方が待たれていました。

今回も日用品からアクセサリ、花苗など数多くの商品がありました。各店舗、色々な工夫を施しながら販売されていきました。

次回は、2月の開催となります。また、色々な商品が出ることを期待します。



### 自由が丘の人口

令和6年6月末現在(前月比)  
人 口 15,483 (-23)  
男 7,378  
女 8,105  
世帯数 7,357 (-10)



「白い歯っていいな」

いんなみ歯科  
院長 印南 克之

かなり昔の話ですが「白い歯っていいな」とか「芸能人は歯が命」とかいうCMが流行ったことを思い出しました。

現代において丈夫な歯と同時に白い美しい歯が健康においても審美においても重要視されています。現在の歯科技術は昔に比べて格段に進歩しており皆様のニーズに十分応えられるようになってまいりました。

歯は年を取ると変色し黄ばんでいきます。もっと美しい白い歯にしたいと考える若者も非常に増えてきました。

被せものでなくて自分の自然な歯をさらに白くしたいという願望をかなえるのがホワイトニングという技術です。

歯科におけるホワイトニングとは薬剤を使用する歯の漂白を意味します。

注意しなければならないのは巷のネットなどで拡散されているクリーニングによる着色除去とは異なることです。

クリーニングは歯の表面の着色を除くことで歯自体を白くすることではありません。

歯を漂白するには薬剤が市販されていますが、歯がしみるといふ知覚過敏症を誘発することがありますので歯科医師の管理下で行うのが安全といえるでしょう。

ホワイトニングには診療室で薬剤を使うオフィスホワイトニングと自分に合ったマウスピースをつくってもらって家庭で行うホームホワイトニングがあります。それぞれにメリットデメリットがありますので歯科医院で相談してみてください。

ホワイトニングは自費診療となりますので費用についても歯科医院でご相談ください。

「口角を上げる運動に挑戦してみよう」

口角が下がる原因は、顔の筋肉の衰えや口呼吸、悪い姿勢などがあります。口角を上げるためにはこれらの原因を改善することが大切です。今回は口角を上げるために顔の筋肉を使うエクササイズを紹介します。

【口角を上げるエクササイズ】

1. 片方ずつ頬をプーとふくらませて5～10秒キープします。思いっきり口に空気を溜めて、しっかり頬を膨らませることがポイントです。
2. 口を「イー」と横に広げながら口角を上げて5秒キープします。次に「ウー」と口をすぼめて前に出し5秒キープします。この動作を数回繰り返しましょう。
3. 顔全体のパーツを中心に集めるようにすぼめます。イメージとしては梅干しを食べた時のような顔です。次に外側にパッと開くよう目も口も全開にします。

(出典：いんなみ歯科ハピートゥース)



花火・火遊びによる火災の防止

消防だより

夏の風物詩の一つに「花火」があります。家族や友達と各地で開催される花火大会に行かれたり、また自宅の庭先で楽しむ方も多いためです。

自宅で気軽に楽しむことができる花火ですが、ちょっとした油断から火災ややけどを起こすおそれがあります。ここでは、おうち花火をお子さんと一緒に安全に楽しむためのポイントを紹介いたします。

【花火を安全に遊ぶポイント】

- ・風の強い日は花火をしない
- ・近くに燃えやすい物がない安全な場所で遊ぶ
- ・子どもだけで花火はしない、必ず大人と一緒に遊ぶ
- ・水バケツを用意し、使った花火は必ず水につける
- ・ウェットティッシュ、懐中電灯、虫よけグッズがあると便利



子どもの火遊びによる火災は、大人がいない時に発生することが多く、発見が遅れて火災が拡大する要因となります。

子どもの安全を守るためにも次のことに注意しましょう。

【子どもの火遊びによる火災防止のポイント】

- ・ライターやマッチは目に触れない場所、かつ、手の届かない場所で管理する
- ・子どもたちには、幼児期から火災の恐ろしさや火遊びの危険を教える
- ・子どもだけを残して外出しない
- ・火遊びをしているのを見かけたら注意する



お交番からの知らせ



夏期における水難・山岳遭難の防止

水難事故防止

- ・水辺でふざけて人に抱きついたり、押さえついたりしない。
- ・水辺では子どもから目を離さない。
- ・救命胴衣を着用する。

山岳遭難防止

- ・日程、ルート、装備品等の登山計画を立てる。
- ・登山計画・登山届を家族等と共有し、管轄する警察署等に提出する。
- ・オンライン登山受理システム「コンパス」を活用する

登山のコンパス 検索



兵庫県警察 警察官募集

電子申請のみ ※個別対応可

受付 7月22日(月)～  
8月16日(金)まで

兵庫県警察官採用センター  
0120-145-314

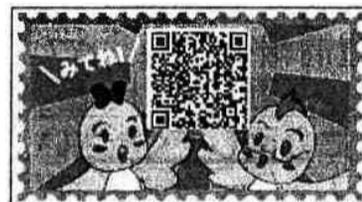
夏の少年非行防止

SNS等を介した犯罪被害の防止対策

- ・SNS等で知り合った人と直接会わない。
- ・自分の顔写真等の個人情報を送らない。
- ・保護者によるペアレンタルコントロールを活用し、インターネット上の犯罪やトラブルから子どもたちを守りましょう。

スマホン&モラルンと学ぼうネット利用のルール教室

※インターネットの正しい使い方を楽しく学ぶことができるアニメ動画。ご家庭でのルールづくりにご活用ください。



少年の大麻乱用防止対策

- ・大麻乱用少年が増加傾向にあります。
- ・大麻は有害な違法薬物です。
- ・大麻の乱用は厳しく処罰されます！

お子さんの非行等でお困りのときは  
少年相談員による少年相談室  
「ヤングトーク」0120-786-109

夏の交通事故防止運動

7月15日(月)～7月24日(水) 10日間  
～みんなで防ごう！夏の交通事故～

運動重点

1. こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
2. 安全運転意識の向上
3. 自転車の交通安全
4. 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
5. 全ての座席のシートベルトの正しい着用とチャイルドシートの適正な使用の徹底

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

広報委員会外研修

自由が丘広報委員会

5月28日(火) 新聞製作・情報発信を学ぶため、神戸新聞社を訪問しました。

はじめに、取材からニュースの価値判断、紙面整理、配達までの流れを説明するビデオを視聴しました。そのあと、ビルの中を移動して編集局を見学しました。部屋は間仕切りのないワンフロアで、外勤記者と内勤の整理記者が情報共有しながら紙面づくりをしているそうです。

それから、元写真記者の金居光由氏から、読みやすい広報の紙面構成についての講義を受け、全国的に評価された自治体広報などを例に上げて見出しや記事の配置、写真活用など「わかりやすく情報を伝えるコツ」を伝授していただきました。

皆さん熱心に講義を受けて館外研修を終えることが出来ました。



親睦バス旅行

中2丁目自治会

6月15日(土) 中2丁目自治会で、淡路島へ親睦旅行に行ってきました。

参加者78名、バス2台、お天気は曇り時々晴れで、



過ごしやすい一日になりました。

明石海峡大橋を渡り、淡路島へ。最初の目的地、淡路島牧場に到着しました。昼食の淡路牛バーベキューをおいしくいただきました。

次に南あわじ市福良港へ。うずしおクルーズに乗船しました。大きな渦潮が目の前に見えてきたときは、船が大きく揺れ迫力満点でした。

帰りには、たこせんべいの里と淡路ハイウェイオアシスで、淡路島の名産などたくさん買われていました。

車内ではビンゴゲームを実施して、当たった景品に一喜一憂。楽しく過ごしました。次回もたくさんの方が参加していただけたらと思います。

防災研修開催

地震災害に備えて

学校北自治会

5月25日(土)学校北自治会館で三木市危機管理課より講

学・園通信(自由が丘東小学校)

ペア学年活動でも子どもたちの自主自律を育てます。

今年度より、ペア学年(6年生と1年生)(5年生と3年生)(4年生と2年生)の活動を取り入れています。ペア学年のなかでも、縦割りのペア(3人のところもありますが...)も決めています。1年生のペアは、入学式で手をつないでくれたお兄さんお姉さんです。月に一度の水曜日1校時、児童集会の後の時間をペア学年活動の時間としています。上級生が下級生と一緒に楽しめる遊びを考えて、優しくリードする姿や昼休みには

6年生に交じって1年生と一緒にドッジボールをする微笑ましい姿も見られました。また、次のペア学年活動の時間には、上級生とクイズ大会をするんだと自分たちで役割を決めるクラスも...。今後、子どもたちが自ら進んで活動できる場を設定しながら、子どもたちの自律する力の育成を図っていきます。子どもたちだけでなく、保護者や地域の皆様とともに、笑顔あふれる学校を目指していきます。



5年生と3年生のペア活動 手つなぎおにごっこ



1年生と6年生がドッジボール お昼休みの様子

いう充実した1時間でした。

中公園清掃しました。

「ミは各自が持ち帰りましょう!」

白菊自治会

5月19日(日)中公園の清掃をしました。犬の散歩やランニング、憩いの場...と様々な利用目的で使われている公園ですが、利用される時に、放置されたゴミや草木が繁殖していることに気付かれていますか?

外周には立派に育った草木が生い茂り、ストレッチ等に使用される遊具の足元にも雑草。その中には錆びた缶や欠けたビンが隠れていました。容易ではないかもしれませんが、公園に持ち込んだ物は各自で持ち帰る事が出来ればゴミは減ります。

公園に限らず家のまわりでも同じですが、ケガに繋がらない為に一人ひとりの目に留まったゴミをその都度回収出来れば安全と衛生面を守れる

さつまいも苗植え

西地区自治会

参加して下さった皆様、早朝より御協力ありがとうございました。

5月12日(日) 10時から、ふれあいセンター横の畑でさつまいもの苗植えをしました。

小学生以下の子どもたちが対象で、子ども部委員の皆さんにお世話いただきありがとうございました。



交通安全教室を開催!

自由が丘地区市民協議会

5月24日(金)に交通安全教室を開催しました。

前半は、三木警察署より山本侑子巡査部長にお越しいただき、交通安全対策についての講話をしていただきました。

後半には、神戸トヨペット株式会社アネックス三木様に最新技術の自動ブレーキ体験を公民館駐車場にて行っていました。実際に試乗された方は「技術が進歩しているなと感じた」と話しておられました。

今回の講話や体験を参考に、これからの交通安全に活かしてほしいと思います。



●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。

Table with columns for medical department (内科, 整形外科, 外科, 眼科, 皮膚科, 泌尿器科) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日, 祝). It lists the hours of operation for each department.



# 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。

### ❖ 8月の行事予定 ご案内 ❖

| 日 曜    | 内 容  |
|--------|--|
| 2日(金)  | サマースクール 館外学習<br>「堺市立ビッグバンへ行こう」<br>(全学年)                |
| 3日(土)  | 第47回納涼盆踊り大会 (1日目)                                      |
| 4日(日)  | 第47回納涼盆踊り大会 (2日目)                                      |
| 5日(月)  | サマースクール 「ポスター教室」<br>(5・6年)                             |
| 6日(火)  | サマースクール 「ポスター教室」<br>(3・4年)                             |
| 7日(水)  | サマースクール 「ポスター教室」<br>(1・2年)                             |
| 9日(金)  | 自由が丘学園・女性セミナー共催<br>「持続可能なまちづくり<br>～誰もが住んで良かったと思えるまちに～」 |
| 15日(木) | 精霊流し   |
| 21日(水) | サマースクール 館外学習<br>「QBBプロセスチーズパークへ<br>行こう」(全学年)           |
| 23日(金) | サマースクール 環境教室<br>「ゲームで遊ぼう！<br>プラスチックごみから脱出だ！」<br>(全学年)  |

※8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。

**ドラえもんとはみがき教室**

6月7日(金) 健康増進課の新千紗さんにお願いして「親子のはみがき教室」を開催しました。

歯みがきの手順をドラえもんの人形を使って説明されました。

新さんの説明はわかりやすく面白いので好評です。

子ども達はドラえもんの口の中を興味しんしんで不思議そうにのぞき込んでいました。

歯みがきでは、特に親が仕上げ磨きをすることが大切で、ポイントは「唇を押し上げて、歯茎をこすらないように、歯だけを磨くようにすること。仕上げチェックは小学高学年までですること。」とのことでした。

子どもたちは歯ブラシとフロスをお土産にいただきました。



**たくさん遊びメニューで楽しかったよ。**

児童センターの山田先生と松本先生のご指導で、親子でふれあいあそび、バルーンあそび、花束の制作を楽しみました。ふれあいあそびはメニューが多く親子で嬉しそうに身体を動かしていました。バルーンあそびは子ども達に人気でした。

花束制作は色紙で花瓶と花をデザインして絵の具・クレヨンで色付けしました。

お母さんから「家庭ではなかなかできない絵の具あそびができて良かった。」と感想が聞かれました。

**キャッシュレスってなに?**

6月6日(木) 近畿財務局神戸財務事務所の職員の方2名を



**美腸のおはなし**

**食事とヨガから**

6月14日(金)、看護師・ヨガインストラクターの宮森美智代さんをお迎えし、腸を整える方法を食事と運動(ヨガ)面からお話を伺いました。

腸のしくみと働き、腸管の動き、自律神経についての説明の後、便秘の解消法を教えてくださいました。腸管に栄養と水分を補給して腸内フローラを活性化すること、腸管を刺激して腸運動を活発にすること、自律神経のバランスを整えることだ

お迎えして、キャッシュレスについてお話ししていただきました。キャッシュレス決済の種類やメリット・デメリットをスライドを見ながら説明してもらいました。

入出金、利用明細をしっかりと管理する、パスワード・暗証番号を推察されにくいものにする、使わないカードは解約するなど安心して使うためのノウハウも教えていただきました。

トラブルに巻き込まれないためには、理解できないものは使わないといった姿勢も必要ですが、世の中がキャッシュレス化していく中で、使う使わないにかかわらず、知ることは大切です。

今後このような講座などがあったときに、ぜひ参加してみてください。



そうです。

そのためには、食事では、発酵食品を摂取して有用菌を腸に届け、善玉菌を増殖させるために食物繊維を摂取する。ヨガでは、深い呼吸で副交感神経の働きを高め、全身を動かすことで血流をよくして、腸管の動きも促進することができるとのこと。

最後に、椅子に座った姿勢で、首のストレッチ、腸に効くポーズをして身体をほぐしました。

**男の料理教室**

**「さあ! はじまりますよ」**

6月18日(火) 第1回目を開催しました。今年度も坂元先生のもと、11名の生徒さんが参加されています。

今回は、「キンパ韓国風太巻き」「大根サラダ」「いちご大福」を作りました。初回にしては、少し手間の掛かるメニューだったのですが、みなさん、てんやわんやでした。しかし、仕上げは100点満点! 「キンパ」は、具がきっちり真ん中に巻き上がり「大根サラダ」は、しっかり水切りされ、「いちご大福」は電子レンジを使って柔らかく、美しく仕上がりました。

先生、生徒のみならず、大変お疲れ様でした。



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

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

※ 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