



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2024.11.20 第543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

学び合い、支え合い、成長し合う 自由が丘

参加体験型住民学習館外研修

10月15日（火）、今年はお菊と中2丁目自治会が対象となり参加体験型住民学習館外研修を開催しました。



「渋染め一揆の歴史に学ぶ」をテーマに岡山市人権啓発センター並びに資料館を見学し、最後に後楽園を散策しました。



一揆に至るまでの経緯や、着るものまで制約される差別の中で、人間の尊厳を守りぬいた人権の意義が学べた館外研修になりました。



住民学習会

10月6日（日）、中2丁目住民学習会を集会所なごみ会館で開催しました。

今年にはSNSの部落差別をテーマに「大切な人」のDVDを視聴しました。

視聴後5人程度のグループに分かれて、感想や意見など話し、最後に各グループから討議内容や意見を発表しました。

悪意のない投稿であっても、誹謗中傷の的となり、世の中に拡散されるSNSの怖さがわかる勉強会でした。

自由が丘地区の他の自治会・老人会でも同様の学習会が開催されています。

写真提供のあった地区を紹介します。



東1丁目



中2丁目



ピアン



白菊

消防隊・区長会 合同館外研修



9月21日（土）午前中に防災公園にある兵庫県広域防災センターに自由が丘消防隊と区長会合同で防災研修に行きました。

講習では地震災害を中心に講話があり、津波被害（東日本大震災）の貴重な映像を見せていただきました。実地体験では起振車（地震シミュレーター）により、阪神淡路大震災クラスの揺れや三木・山崎断層地震で予想される震度7クラスの揺れを体験しました。参加者の「この揺れなら自宅は持ちそうにない」という感想は実感がこもっていました。他にロープワーク体験や防災倉庫の見学も行い、貴重な体験となりました。



いどばた

日本発祥って知ってましたか？

世界を席捲する日本発祥と聞いて有名なところでは、チキンラーメンに代表されるインスタントラーメン、ネスカフェで有名なインスタントコーヒー、高速鉄道（新幹線）、家庭用TV機器（ファミコン）などがある。日本語がそのまま使われているカラオケも有名なところであろう。少しマイナーなあまり知られていない意外なものでは、蚊取線香、旨味調味料（味の素）、また電子、電気機器では、胃力メラ、ウォークマン、3Dプリンター、ノーベル賞で有名な青色発光ダイオード、乾電池など。自動車ではカーナビ、ハイブリットカー。携帯ーT関係で、QRコード、自撮り棒。絵文字などは、我々が生活する上で欠かせないアイテムとなっている。

SNSでよく外国人が、日本の発明、発見が無ければ、世界の進歩はもっと遅いだろうと言っている。

控えめな日本人（それが美德として称賛されるようだが）、もう少し胸を張っても良いのでは。

自由が丘の人口

令和6年10月末現在（前月比）
人口 15,467 (+1)
男 7,377
女 8,090
世帯数 7,378 (+20)



子どもの歯の矯正について

いんなみ歯科
院長 印南 克之

子どもの歯の矯正：いつ始めるべき？そのメリットと注意点。

子どもの歯並びや噛み合わせの問題に気づいたら、矯正治療を考えるべきか悩む保護者も多いでしょう。矯正治療は、将来の健康や見た目に大きな影響を与えるため適切な時期に開始することが重要です。今回は、子どもの歯の矯正について、専門的な知識がなくても理解しやすいように説明します。

矯正を始める最適な時期

子どもの歯の矯正は、成長期を利用して歯並びや顎の位置を整えることができます。一般的に、最初の矯正相談時期は7歳から8歳ごろが目安です。この時期は、乳歯が永久歯に生え変わるタイミングであり、骨の成長も活発なので、歯並びの問題を早期に発見・対処しやすくなります。しかし、すぐに矯正を始める必要があるとは限りません。早期に診断を受けることで、必要なタイミングでの治療計画を立てることができるのです。

矯正治療のメリット

- 1. **口腔機能の改善**：歯並びや噛み合わせが正しくなると、食べ物をかみ砕く力が均等になり、消化が良くなります。また、正しい噛み合わせにより発音がクリアになることもあります。
- 2. **見た目の改善**：歯並びが良くなることで、笑顔に自信が持てるようになります。歯並びは第一印象に大きな影響を与えるため、自己肯定感の向上にも繋がります。
- 3. **将来の健康リスク軽減**：矯正を行うことで、歯並びの悪さによる虫歯や歯周病のリスクを減らすことができます。また、顎の不調や噛み合わせ

の問題による頭痛や肩こりなども防ぐことができます。

矯正治療の種類

矯正治療にはさまざまな種類があります。以下は、一般的な矯正方法です。

- 1. **ワイヤー矯正**：伝統的な金属のワイヤーを使った矯正で、比較的安価でありながら効果的です。
- 2. **透明なブラケット**：見た目を気にする子どもに人気で、透明なブラケットを使って目立たないように治療できます。
- 3. **インビザライン**：透明なマウスピース型の矯正装置で、取り外しができるため食事や歯磨きが楽に行えます。

親として気をつけるべきポイント

- 1. **早期に相談をすること**：矯正治療は早く始めた方が良いわけではありませんが、早めに専門家に相談することで最適な治療のタイミングを見極められます。
- 2. **治療費用を確認すること**：矯正治療は長期間にわたるため、費用がかかることが多いです。事前に治療費の見積もりを取り、保険や分割払いのオプションを確認しましょう。
- 3. **治療期間の理解**：矯正は短期間で終わるものではなく、数年かかることが一般的です。子どもの成長に合わせた治療計画を立てるため、長期的な視点で考えることが大切です。

最後に

子どもの歯の矯正は、将来の健康や美しさに大きな影響を与える重要な決断です。早期に専門家に相談し、適切な時期に治療を始めることで、子どもが健康で美しい笑顔を持つことができるようになります。歯並びや噛み合わせに少しでも不安がある場合は、ぜひ一度歯科矯正医に相談してみてください。

矯正治療は、健康的な未来への第一歩です。



暖房器具を安全に使いましょ

秋から冬へと季節が変わるにつれて、寒さが一層増し、ご家庭でも暖房器具を使用される機会が増えると思います。

消防だより

毎年この時期に、石油ストーブや電気ストーブなどの暖房器具が原因で火災が発生しています。

その多くは、使用者の誤使用や不注意などによるものです。寒い時期を安全に、そして快適に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- ① **周りに燃えるものを置かない**
スプレー缶など破裂の可能性があるもの、洗濯物や布団などの燃えやすいものは、暖房器具の近くに置かないようにしましょう。
また、就寝前は必ず火を消す習慣をつけましょう。
- ② **定期的に暖房器具の清掃をしましょう**
石油ストーブは、ほこりが溜まったままで使用すると、不完全燃焼を起こすことがあります。
- ③ **不良灯油を使用しない**
長期保管していた灯油、ごみ等が混入した灯油は、異常燃焼や故障のおそれがあるため使用しないでください。
- ④ **適度に換気をしましょう**
石油ストーブの使用中は1時間に1～2回（1～2分）程度換気を行ってください。換気は2か所以上の風の出入りのある開口部を設けると効率良くできます。

※石油ストーブは、室内の空気を使って燃焼するため、換気が不十分だと室内の酸素が減少し、不完全燃焼による酸化炭素中毒になるおそれがあります。

ストーブをつける前に燃えやすい物がそばにないかの確認を！



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

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

空メールで簡単登録！

下記アドレスに空メール送信後、「ひょうご防犯ネット」からメールが届きますので、受信画面の案内に沿って登録手続きを行ってください。

support@police.pref.hyogo.lg.jp

(ひょうご防犯ネット) に空メールを送信！



※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。

※メールの受信拒否設定をされている方は、

hbnet@police.pref.hyogo.lg.jp

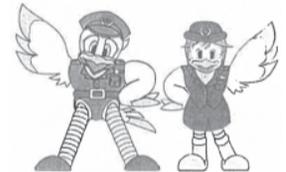
からのメールが受信できるように設定をお願いします。

犯罪発生マップの活用を！

兵庫県警察のホームページでは、ひょうご防犯ネットで配信した事件等の地点を種別ごとにアイコンで表示する「兵庫県警察犯罪発生マップ」を公開しています。

また、マップ内の「犯罪情報簡易集計レポート」では、過去の街頭犯罪等の発生状況をグラフで確認することができますので、防犯に役立ててください。《生活安全企画課》

ひょうご防犯ネット！簡単に登録できるよ



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	○	○	○	-	○	-	-

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



ふるさと祭り特集

あかねが丘

10月6日(日)あかねが丘のふるさと祭りが開催されました。

午前10時の開始30分前から来られた方もあり、開始時には自治会館の門のところまで行列が出来ていました。

新米や野菜、キムチなどの販売やお菓子の詰め放題、抽選会が行われました。

新米は5分で完売し、お菓子の詰め放題では一所懸命工夫して袋いっぱい詰める子どもたちの姿が見られました。たくさんの方が参加され、にぎやかなふるさと祭りになりました。



白菊

10月6日(日)すっきりとした秋晴れの元、今年も白菊自治会のふるさと祭りが開催されました。

伝統の焼きそばは今年もおいしいと評判で、ご来賓の方からもおいしいとお褒めの言葉をいただきました。輪投げや射的などで楽しみ、たくさんのお子様たちによるお神輿巡行がおこ



なわれました。大抽選会では司会進行係から番号を呼ばれるたびに大盛り上がり！自分も呼ばれるかと心待ちにしていたが、残念ながら。来年こそは!!

西地区

10月20日(日)西地区自治会のふるさと祭りを開催しました。

赤飯・お餅は前日から準備。当日も朝早くから焼きそばやフランクフルトの準備と大変でした。10時から開始しましたが、出来るまでお待ちいただいた皆さんありがとうございました。たくさん用意しましたがすぐ無くなってしまいました。

お餅つき体験もしました。こちらでも大人気でたくさんの子ども達に体験いただきました。出来上がったお餅は来場された皆さんに振る舞われました。たくさんの方に参加いただきました。新米も無事お配り出来、豊作のお祝いが出来た実りある一日でした。



学校北

10月13日(日)学校北自治会館でふるさと祭りを開催しました。

午前10時より抽選会の受付が始まり、会場での茶菓子での接待、弁当の販売等が行わ

れました。

ご近所の方々の楽しい語り、久しぶりの再会などお話しあ

あいつといた雲田の中、11時より抽選くじの当選者の名前が発表されるたび歓声が沸き会場内が盛り上がりました。2時間弱ではありましたが、とても楽しく大盛況に終わりました。空くじなしでしたので、皆さんの表情はとても楽しそうでした。



に立って、ドライバーや歩行者へ交通安全の啓発を行いました。



2回の練習の他、毎週防災公園でも練習しています。なかなか上達はしませんが、月例大会や自老連の大会にも出場して楽しんでいきます。こんなにハマルとは思っていませんでした。暑さ厳しい9月も練習に行く私を見て、喜んで応援してくれているのは子どもや孫たちです。楽しそうにロータリーの草刈りや花植えに出かける私を見て、「僕もむつみ会に入りたい」と2歳の孫が言い出して皆さん大笑い。

コロナ禍で自粛が続いていましたが行事が元にもどりました。年々自治会員が減りつつありますが、せめてこのような行事が続けていけたらと思つた一日でした。

街頭監視大作戦を実施!

9月27日(金)の朝7時30分から、秋の全国交通安全運動の一環で「街頭監視大作戦」と称して自治会やPTA役員、学校関係者の皆さんが纏を着け、自由が丘の主要な交差点

自老連だより シニアクラブ(老人会) 入会しての楽しみ

入会して9年目です。ゴルフ、手芸、輪投げなどむつみ会に入ってから始めた事はたくさんありますが、一番楽しんでいるのはゴルフです。やさらぎ公園での週

入会して9年目です。ゴルフ、手芸、輪投げなどむつみ会に入ってから始めた事はたくさんありますが、一番楽しんでいるのはゴルフです。やさらぎ公園での週



学・園通信 (自由が丘中学校)

「トライやる・ウィークについて」

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。

毎年、中学2年生で実施しているトライやる・ウィークも27日目になりました。その認知度も高まり、皆さんの中にも経験したという方もおられるのではないのでしょうか。今年度も、11月11日から5日間実施しました。

トライやる・ウィークは、活動する一週間に注目されがちですが、事前・事後にも様々な取組をしています。

事前準備では、心構えの指導はもちろんのこと、基本的な身だしなみや挨拶、姿勢などを学ぶために地域の方を講師に招いてマナー講座を実施し、受け入れ先の電話の対応方法なども練習しています。

そのような一つ一つの経験の積み重ねが、生徒たちの自信となり、活動に向けて大きな一歩となります。

また、活動が終わればお礼の手紙を書いたり、トライやる・ウィーク発表会を開催します。

受け入れ先の皆様方には大変お世話になりますが、生徒たちにとってはかけがえのない貴重な経験となっています。今後ともご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

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



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。

❖ 12月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
17日(火)	男の料理教室
18日(水)	自由が丘学園 「お正月用寄せ植え教室」
19日(木)	女性セミナー 「苔テラリウム」
20日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「クリスマス会」
27日(金)	年末大掃除

※年末年始の休館日は12月28日(土)～1月4日(土)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

「学校にも同じ部屋があるよ。」と教えてくれたり、中会議室で小さな子どもたちがお母さんと遊んでいる様子を見て、「小さい子も来ているんだね。」と話していた。見学後に、館長に、「どんな年齢の人が



▼ 公民館見学

10月9日(水)自由が丘東小学校の2年生3名が生活科の学習のため、公民館に見学に来ました。

公民館に入るとすぐに礼儀正しく挨拶をして、館長と一緒に見学を始めました。

館内の図書室や料理実習室を見ると、

「学校にも同じ部屋があるよ。」と教えてくれたり、中会議室で小さな子どもたちがお母さんと遊んでいる様子を見て、「小さい子も来ているんだね。」と話していた。

9月20日(金) リトミック

親子遊び・リトミックで風船あそび面白かった。



のびのびじゆうっ子のお芋ほりでしたが、お芋の入った袋を嬉しそうに持って、満足してバスに乗り帰路につきました。

▼ わあ!! 大きなお芋

「どんな教室をしていますか?」などたくさん質問をしていました。館長の話に熱心に聞き、メモを取る姿に感心しました。これからもぜひ公民館を利用してください。

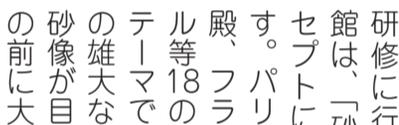
9月25日(水) 神出ファーム

ビレッジにお芋ほりに行きました。良いお天気に恵まれて親子で頬を真っ赤にして一生懸命スコップで掘るのですが、なかなか土が硬くてお芋が頭を出してくれませんでした。やっと見つけたと思ったら、今度は掘り出すのに悪戦苦闘、そうしてママと二人で掘り出したお芋を見て、子どもたちは笑顔になりました。

昨年収穫した畑はイノシシに食べられてしまい、「今年の悪天候でミカン狩りと芋ほりは受付中止」と事務所に貼り紙が貼ってありました。条件の悪い中でのお芋ほりでしたが、お芋の入った袋を嬉しそうに持って、満足してバスに乗り帰路につきました。

10月10日(木) 鳥取へ館外

館外研修「砂の美術館と燕趙園(鳥取)」



10月10日(木)、鳥取へ館外研修に行きました。砂の美術館は、「砂で世界旅行」をコンセプトに今年にはフランス編です。パリの風景、ベルサイユ宮殿、フランス文学レ・ミゼラブル等18のテーマでの雄大な砂像が目の前に大きくそびえていました。この砂像は砂と水だけで圧縮

10月10日(木)、鳥取へ館外研修に行きました。砂の美術館は、「砂で世界旅行」をコンセプトに今年にはフランス編です。パリの風景、ベルサイユ宮殿、フランス文学レ・ミゼラブル等18のテーマでの雄大な砂像が目の前に大きくそびえていました。この砂像は砂と水だけで圧縮



12月21日(土) 13時

M・Cどんぐりの会 クリスマス ふれあいコンサート

日時: 12月21日(土) 13時
場所: 自由が丘公民館 中会議室
演目: ○ハンマー・ダルシマー ○大正琴 ○民謡三味線 ○マジックショー ○津軽三味線 ○篠笛



12月21日(土) 13時



した砂のかたまりを彫刻して造られています。また展示が終わると同じ砂を使用して新たな作品を制作するというエコな利用をしています。次に燕趙園に行きました。ハラハラするバランス演技や不思議な変面の雑技ショーを見た後、絶景の中国庭園を散策しました。東郷湖の水景と山並みのコントラストがこの庭園をより一層素敵な景色にしています。味香園で梨のお土産を買った帰りにつきました。

●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
- *外科
- *皮膚科
- *血液透析
- *リハビリテーション科
- *整形外科
- *眼科
- *泌尿器科
- *リウマチ科

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	×	○	○	○	○	○	×
	午後 13:40~4:00	○	×	×	×	×	×	×