



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2025.3.20 第547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

人権を大切に作る明るい家庭づくり 街づくりを進めよう

自由が丘地区人権教育研究大会開催 2月16日(日)



岩崎 ザーニ 健太郎さん
(自由が丘小学校6年)

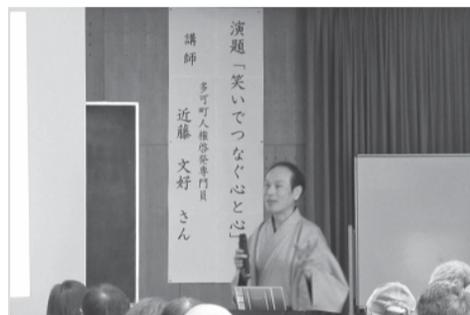


長谷川 絢音さん
(自由が丘東小学校6年)



会場風景

人権作文発表の後、多可町人権啓発専門員の近藤文好さんに「笑いでつなぐ心と心」とのテーマで人権落語を取り入れてご講演をいただきました。
近藤先生は、多可町人権啓発専門員をされており、そのかたわら各地域で落語を取り入れた人権学習の講師を務められておられます。
楽しい落語の中に、人権に大切なことを盛り込んだ内容で、最後まで笑いが絶えない人権落語の講演会でした。肩ひじ張らず楽しく、しかし奥の深い内容で人権を学ぶことができ、とても充実した人権教育研究大会となりました。



講師 多可町人権啓発専門員
近藤 文好さん

どの作品も発表者の体験を通じた人権感覚に満ちた内容で、自分の思いや考えをしっかりと発信して、まさに人権教育研究大会にふさわしい素晴らしい内容でした。

笑いでつなぐ
心と心



新崎 奏心さん(自由が丘中学校1年)



ブービエンフナリーさん

2月16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。
前半は人権作文の発表です。最初に自由が丘小学校6年生の岩崎ザーニ健太郎さんによる「ぼくの大切な二つの国」、次に自由が丘東小学校6年生の長谷川絢音さんによる「一人一人の個性が輝く未来」、続いて自由が丘中学校1年生の新崎奏心さんによる「自分とはちがうから」という題で発表をしていただきました。例年ですとここまでで人権作文の発表は終わりだったのですが、今年は地域住民の方にも発表をしていただくこととなり、自由が丘在住のブービエンフナリーさんに「ラオスと日本をくらべて」との題で発表をしていただきました。

サタデーフリーマーケット開催

自由が丘市民協議会

2月1日(土)にサタデーフリーマーケットを公民館の体育館で開催しました。
24ブースの出店枠はキャンセル待ちが出るほどの人気で、受付開始から早々に埋まりました。
開催当日は、天候に恵まれたこともあり、開場時間前から50人の行列ができていました。会場では、手作りアークセサリー、子ども服、洋服、食器、木工品、自家栽培の植物等バラエティに富んだ出店物がありました。ネギの出店ブースではあつという間に完売したため改めて収穫に走るほどの盛況ぶりでした。
このフリマを楽しみにされている皆さんも多く約350名の来場がありました。冬と夏の年2回の開催が定着したこのフリマがSDGsにも貢献するとともに住民交流の場となり、ますます発展することを期待します。



いどばた

新幹線って凄い!

2月21日(金)より東海道新幹線でデイズニーとコラボした特別な列車「ワンダフルドリームズ新幹線」の運行が始まった。中国やフランスの高速鉄道に最高速度などで押されてパツとしない分、デイズニーで話題づくり?と思っていた私、少し日本の高速鉄道新幹線について調べてみた。
確かに営業最高速度は中国の350km、フランスTGVの320kmなのに対して日本の新幹線は、東北新幹線の320km、フランスTGVと同率の2位である。しかしいろいろ調べていくと、安全性では1964年以来運行上での死亡事故は0。また、正確な運行、平均遅延時間24秒と中国や欧米諸国と比べて桁違いに凄い。その他乗り心地の良さ、災害に対する対応、車内の清潔感など、ハリウッドスターが他国と乗り比べて驚愕するほどらしい。調べていくうちに、日本の新幹線の凄さが次々に分かってくる。今年のゴールデンウィークは新幹線を使った旅行一択である。



自由が丘の人口

令和7年2月末現在(前月比)	
人口	15,411(-8)
男	7,351
女	8,060
世帯数	7,394(27)



認知症と歯科の関係

いなみ歯科 印南 克之

歯科における口腔の健康は、食事や会話など日常生活に密接に関わるだけでなく、脳の健康とも深い関係があり、歯の健康を守ることが認知症予防につながるということが分かっています。

1. 噛むことと脳の関係

歯が多く残っている人ほど、認知症の発症リスクが低いことが知られています。その理由の一つが、「噛むこと」が脳を刺激するからです。食べ物を噛むことで、脳の「前頭前野」や「海馬（記憶を司る部分）」が活性化し、血流が良くなります。逆に、歯で噛む回数が減ると、脳の働きが低下し、認知症リスクが増加すると考えられています。

実際に、歯がほとんどない人は、20本以上の歯がある人と比べて認知症の発症リスクが約1.9倍高いという研究結果もあります。

2. 歯周病と認知症の関係

歯周病は、歯ぐきに炎症を起こす病気で、進行すると歯を支える骨が溶けてしまうこともあります。最近の研究では、歯周病が認知症の発症や進行に影響を与える可能性があることがわかっています。

特に注目されているのが、歯周病菌（Pg菌など）が血流によって脳に到達し、アルツハイマー型認知症の原因となる「アミロイドβ」という異常なたんぱく質を促進します。

アミロイドβが脳に集中すると神経細胞が破壊され、記憶力や判断力が低下する原因になります。さらに、歯周病による慢性的な炎症が、全身の炎症反応を促進し、脳の神経細胞にダメージを与える可能性があります。

3. 認知症による口腔環境の変化

認知症が進行すると、歯磨きや口腔ケアの習慣を維持することが困難になります。

例えば、歯磨きを忘れていたり、うまくブラッシングできなくなることで、虫歯や歯周病が進行します。

また、歯科受診の頻度も下がりやすく、なかなか受診できないうちに口腔内のトラブルが進行してしまうことも少なくないです。

4. 認知症予防のための口腔ケアの重要性

認知症予防のためには

①歯をしっかり残す（または義歯を正しく使用する）

20本以上が推奨されています

②定期的に歯科検診を受ける

半年でも1回は最低歯科検診を受け、虫歯や歯周病のチェックを行いましょう。

③歯周病を予防する

歯周病予防は認知症予防につながります

④よく噛んで食べる習慣をつける

よく噛んで食べることで脳の活性化を図ります

⑤口腔体操や会話を増やす

口腔体操や会話を増やし舌や口腔の筋肉を鍛えることでオーラルフレイルを予防できます。

5. まとめ

歯の健康と脳の健康は深く関係しており、歯を守ることや歯周病の進行が認知症のリスクを高めています。

「噛むこと」は脳を刺激し、認知症予防に役立ちます。

歯周病菌が脳に悪影響を与える可能性があるため、歯周病予防が重要です。

認知症が進むと歯のケアが難しくなるため早めの対策が必要です。



住宅用火災警報器 10年経ったら取り替えましょう!!

住宅用火災警報器は古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあります。電池の寿命は**10年**とされていますので10年を目安に警報器の交換をおすすめします。

「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、定期的に作動確認をしましょう。

作動確認の方法は「**ボタンを押す**」または「**ひもを引く**」ことで警報音が鳴ります。警報音が鳴らない場合は電池切れか機器本体が故障している可能性がありますので取扱説明書をご覧ください。



消防大会の案内

日時 令和7年4月6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 部隊訓練（部隊行進、車両行進、操法披露、一斉放水）
第2部 式典
ふれあいコーナー

ふれあいコーナー 10時40分から

写真撮影会（消防車等）
水消火器体験、救急法、AED取扱体験
消防車からの放水体験、救助資機材等の展示及び実演
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、はしご車と綱引き

*雨天の場合は、第2部式典のみ実施します。
(部隊訓練、ふれあいコーナーは中止となります。)

交番からのお知らせ



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。

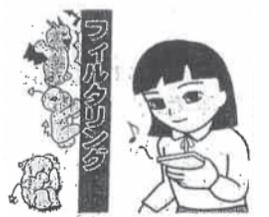
■ 保護者の皆さん自身が関心を持ちましょう。

- 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。
 - SNS等に自分の個人情報を書き込まない。
 - SNS等で知り合った人と絶対に会わない。
 - 薬物、家出、自殺サイトなど、有害な情報を閲覧しない。
 - 子どもとインターネットの利用方法についてよく話し合い、家庭でルールを決めておく。

■ 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。

フィルタリングサービスを利用する際は、携帯電話回線だけでなく、無線LAN回線(Wi-Fi等)やアプリケーションに対するフィルタリングの利用とお子様の年齢に応じた強度や利用時間の設定をお忘れなく！



● 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

検査

- *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

- *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 整形外科	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	○	×	×	×	×	×	×
泌尿器科	午前 9:00~12:00	×	×	○	○	○	○	×
	午後 13:40~ 4:00	○	×	×	×	×	×	×

町ぐるみ健診 ネット予約 操作説明会を開催!

説明会参加者も 募集します!

令和7年度から、健診の予約方法が、①ネット予約(24時間いつでも予約・変更・キャンセルが可能!)②予約専用ダイヤル(平日9時~17時)の2種類に変更になります。

ネット予約の説明会に参加し、スマートフォンで健診の予約を取ってみましょう!一度登録しておく、次回からスムーズに予約することができます!

開催日時: 令和7年

4月21日(月)
13時30分~15時30分

人数: 先着20名

持ち物: 「町ぐるみ健診パンフレット」
スマートフォン(登録にメールアドレスが必要で)

※迷惑メール防止設定をして
いる方は、info@kenshin.
trso.jpからのメールを受
信できるように設定してお
越しください。

【問い合わせ・申込】
三木市役所 健康増進課
86-10900



「みっきい☆健康アプリ」からのご案内



4月1日(火)より「みっきい☆健康アプリ」のモバイルフリーに「心地よい散歩!自由が丘公園ウォーキングコース」が登場します!

神戸電鉄志染駅を出発し、自由が丘中央公園、自由が丘中公園、自由が丘北公園を巡る約2km40分のコースです。4つの地点でチェックインすると三木市ポイント50ポイントが獲得できます。地元公園をめぐりながら、地元の良きところを探しつつ、ウォーキングをお楽しみください。



↑
「みっきい☆健康アプリ」の新規登録はこちら

自老連だより

婆さんの一人旅
白寿会 中武 雅子

こんにちは。皆さんお元気で過ごしていらっしゃいますか?私は友の訃報や様々なことがあり、穏やかな日々が難しい冬でした。気持ちを切り替えるにはと考えて、幸せを運ぶ「コウノトリ」に思いが至りました。

昨年の秋、コウノトリが我が家の窓から南に飛んでいくのを見えました。幼い頃の絵

本で見たそのものでした。なんと美しい!それから何度か見ました。その時には幸せを感じた。私がいまいたが、今は山陽病院や中学校の辺りにはいません。呑吐ダムや神出神社稲美に来ていることは聞いています。



自由が丘にもコウノトリがいたそうです。

あんなに大きい身体です。1日に400gから500gの餌が必要です。移動は当然でしょう。せめて声を聴きたいけれど、成鳥になると声を発せずに力チ力チ嘴を鳴らしてコミュニケーションをとるそうです。「きつとまた自由が丘にきてね。」

先日テレビで奈良・京都・三重の山々を放映していた時、関西本線の駅の壁に大きくコウノトリが描かれていました。確かにここにいたという証明です。思わず「もつとゆつくり映して」と叫んでしまいました。昔は各地にいたという話を聞いています。

私の今の目標は、関西本線に乗り、島ヶ原駅の構内の「コウノトリ」の絵を探することです。そこになれば、月ヶ瀬駅へ。そしてその道の駅で土産に月ヶ瀬の新茶を買い、「コウノトリ」の絵を探します。まずは実現に向けて体力作りです。「婆さんの一人旅」なかなか粋でしょ。さあ皆さんも夢や希望、愚痴も一緒におしゃべりしましょう。楽しいですよ。入会、お待ちしております。

公民館におひな様

「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」の指導をされている「高木生涯体育研究所」のリーダーから春の風物詩であるひな人形を自由が丘公民館ロビーに、展示していただきました。段飾りと吊るし飾りで豪華に設えていただきました。来館者の方から「かわいのおひな様ですね。」「華やかでほっこりしますね。」と好評でした。



スポーツクラブ21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

3月21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)

(090-1696210085)

<http://www.hat-tobics.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

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





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
25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(水)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel.85-4700まで。

令和7年度 男の料理教室 受講生募集

開催日 令和7年6月17日(火)
9月16日(火)
12月16日(火)

対象者 自由が丘地区在住、または在勤の男性。

時間 9時30分〜12時

場所 自由が丘公民館

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)

参加費 4,000円
(3回分の材料費です。欠席時の返金はいたしません。)

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・食器用ふきん2枚・手拭きタオル

受講のお申し込みは公民館窓口へ
4月1日(火)〜4月25日(金)
(平日の午前9時〜午後5時)

※電話では受付できません。

令和7年度 トレーニングルーム 利用会員募集中

会費 1,000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方で、健康な高校生に準ずる年齢以上の方
②自由が丘公民館が行う講習会を受講した方

当日の服装
トレーニングできる服装

当日の持ち物
受講票・会費1,000円・上靴

講習会のお申し込みは前日までに公民館窓口へ。

令和7年度 講習会日程

R8	R8	R7
① 10時	① 19時	① 5時
② 20時	② 20時	② 7時
		② 24時

(いずれも木曜日)

令和7年度 自由が丘学園生徒募集

いきいきと楽しく暮らしていることを目的として、健康、運動、教養、人権、暮らし等の講演、実技館外研修等を交えて学習します。

対象 自由が丘地区在住、または在勤の成人男女。

期 間 令和7年5月〜令和8年3月
(年間10回程度)

時 間 原則 午前10時〜11時30分
(館外研修は除く)

定 員 自由が丘公民館(館外研修は除く)

年 会 費 なし

会 費 無料

※材料費・館外研修参加費等は別途徴収します。

募集期間 4月1日(火)〜4月11日(金)

(平日の午前9時〜午後5時) 申込書に必要事項をご記入のうえ公民館まで。
※電話受付はできません。

令和7年度 女性セミナー会員募集

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。

対象 自由が丘地区在住、または在勤の成人女性

期 間 令和7年5月〜令和8年3月
(年間10回程度)

時 間 午前10時〜11時30分
(館外研修は除く)

定 員 自由が丘公民館(館外研修は除く)

会 費 無料

※材料費・館外研修参加費等は別途徴収します。

募集期間 4月1日(火)〜4月11日(金)

(平日の午前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。

のびのびじゆうっ子教室 修了記念品製作

1月30日(木)、クラフトインストラクターの多田繭香さんにお願いで、本年度ののびのびじゆうっ子教室の修了記念に「オリジナルの吹き戻し」を作りました。「吹き戻し」は子どものお口育へにも効果があると言われるおもちゃです。真っ白な吹き戻しに自分の好きな色や絵を描くもので子どもたちは楽しいそうに絵付けをして完成したおもちゃで遊んでいました。

当初は1月9日(木)に予定していましたが、思いもかけない積雪で日程変更して実施しました。インフルエンザ流行で何人かが参加できなかつたのは残念でした。



自由が丘幼稚園 家庭教育学級 科学実験を通して 親子学習会

元中学校理科教師で、おうちキッチン、ダンデライオン主宰の加藤加代子さんにお願いで親子学習会を開催しました。「親子で葉脈を使ったしおり作り」と「紫いものホットケーキで色の変化を楽しむ」内容でした。科学的な色の変化を実験しながら子どもたちを引き付けるようなお話をされました。葉脈のしおり作りでは大人も楽しんで親子の会話が広がっていました。身近なホットケーキでも酸とアルカリで色が変わる様子を見せていただき実際に食べて、体験が知識へと広がるのを実感した一日でした。

自由が丘公民館 男子の料理教室

参加費 4,000円
(3回分の材料費です。欠席時の返金はいたしません。)

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・食器用ふきん2枚・手拭きタオル

受講のお申し込みは公民館窓口へ
4月1日(火)〜4月25日(金)
(平日の午前9時〜午後5時)

※電話では受付できません。

自由が丘公民館 トレーニングルーム

会費 1,000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方で、健康な高校生に準ずる年齢以上の方
②自由が丘公民館が行う講習会を受講した方

当日の服装
トレーニングできる服装

当日の持ち物
受講票・会費1,000円・上靴

講習会のお申し込みは前日までに公民館窓口へ。

講習会日程

R8	R8	R7
① 10時	① 19時	① 5時
② 20時	② 20時	② 7時
		② 24時

(いずれも木曜日)

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
--------	---