



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2025.4.20 第548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

あかねが丘 世帯数515	ピアン 世帯数120	中2丁目 世帯数467	白菊 世帯数260	
				
連合会計	連合副会長	連合副会長	連合会長	
会長 小山 恵美	会長 増田 大輔	会長 松永 一之	会長 鷲尾 孝司	
副会長 西垣 達得	副会長 宝住 英夫	副会長 前田 貴生	副会長 前原 利一郎	
藤原 めぐみ		宗金 和男	森 美智子	
西地区 世帯数760	中1丁目 世帯数455	北地区 世帯数689	東1丁目 世帯数550	
				
会長 常深 隆文	会長 河合 俊幸	会長 小紫 将子	会長 新森 誠	
副会長 木村 綱輔	副会長 居上 茂夫	副会長 金鹿 景子	副会長 鎌田 千鶴	
馬本 泰子	大林 正範	河原 美馨		
清原 幸代				
堀本 祐佳				
自由が丘地区選出 主任児童委員	本町3丁目 世帯数435	本町2丁目 世帯数225	あさひが丘 世帯数320	学校北 世帯数109
				
益田 俊幸	会長 橋本 聖子	会長 廣橋 礼乃	会長 白藤 正人	会長 中村 英雄
中自由が丘1-453 090-8140-3558	副会長 田添 美代子	副会長 杉浦 雅樹	副会長 横尾 彰之	副会長 小林 武則
	竹内 剛	大谷 亜梨紗	阿久根 純二 坂本 晶子	

「伝統・活動・コミュニティのかけ橋」
令和7年度 自治会役員決定
みんなで育てる自由が丘

皆さまの二層のご支援、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。

春の陽気が心地よいこの頃、皆様にはお変わりなくお過ごしのこととお慶び申し上げます。
私たちが住む「自由が丘」は昭和44年2月、「自由が丘本町、東自由が丘(現地名)」から開発が始まり、昭和51年に「自由が丘」が誕生しました。その後、私たちの諸先輩が住みよい、暮らし良い、そして誇りの持てる「自由が丘」にすべく、いろいろな活動を行ってこられました。
★昭和54年1月「自由が丘ニュース」創刊(令和7年4月号で第548号発行)
★昭和49年8月「自由が丘納涼盆踊り大会」開始(令和6年8月で第48回目の開催)
★平成8年1月「自由が丘自主防災訓練」開始(阪神淡路大震災後1年目から訓練開始)等……諸先輩の熱い、熱い、思い。
一方、現状を見ますと、多様な価値観、生き方の変化が自治会会員数の減、組織団体加入者の減、各種サークル活動参加者の減を招いており、かつ疎遠になる人間関係、近所付き合い等が地域活動に大きな影響を与えています。
今後起こるであろう「南海トラフ地震」は、三木市域では約19%に震度6弱の揺れ、約80%に震度5弱の揺れが襲うと予想されています。そのような時に頼りになるのが「近所さん」そして「緊急指定場所の各自治会会館」です。
自由が丘地区の皆さん!! 安心して暮らせる、住み良い街「自由が丘」を一緒に創り上げて行くにはありませんか!!
先輩諸氏が創り上げてくれた、我々の街「自由が丘」の伝統、活動、コミュニティを大切に守り続けていく使命を皆さんと一緒に共有し、行動していきましよう!!

会長就任のあいさつ 鷲尾 孝司

自由が丘の人口	
令和7年3月末現在(前月比)	
人口	15,348 (-63)
男	7,311
女	8,037
世帯数	7,400 (+6)

医療 百科

知っておきたい心臓リハビリの有効性

なかがわ内科クリニック 中川 雅之

リハビリといえば、脳卒中や整形外科をイメージされる方が多いかと思いますが、心臓リハビリ（以下心リハ）は少し異なります。これから心リハのお話をさせていただきますが、その前に少し心臓病についてご説明いたします。

心筋梗塞や心不全などのように一度大きなダメージを受けた心臓は、程度にもよりますが、完全に元の状態に戻ることは出来ないと言われております。心筋梗塞でカテーテル治療を受けた方もおられるかも知れませんが、これは車のエンジンで言うと燃料パイプを治したに過ぎず、エンジン本体そのものを治したわけではありません。症状がないからといって、心臓が治ったとは言いきれず、その後の薬のケアや、日常生活でのつきあい方がとても大事なのです。

心リハに話を戻しますが、リハビリとは「再びその人らしい状態を取り戻すこと」という意味です。つまり心リハとは、「心臓病の方が発症前と同じように、快適に過ごしていけるようにしていく治療プログラム」のことです。

心リハでは「運動」だけでなく、「食事」、「ストレス管理」、「病気の知識とセルフチェック」、「禁煙」にも多方向から関わっていきます。これを週1～3日、1回1時間の心リハの中で5か月間かけて行い、心臓病が再発や進行しないように予防していきます。

心リハの中で「運動」はとても大事です。足腰の筋肉は第2の心臓と言われていて、有酸素運動は非常に効果的です。ただし、心臓病の方にとって適正な運動強度があります。心リハでは科学的に運動処方を行い、お一人お一人に合わせた、安全かつ有効な運動強度を設定します。また、「病気の知識とセルフチェック」も重要で、自分の病気のことや、日常生活の過ごし方を知ってもらいます。またご自身の症状や身体の変化に気づけるようになることで、悪化の前兆に早くから気づき、早期治療につながります。

実際、心リハの効果については、いくつもの大規模臨床試験で実証されていて、心不全、狭心症、心筋梗塞患者さんの死亡率や再入院率が明らかに減少することが証明されています。その他にも、運動能力向上や血管機能改善、血糖・血圧・コレステロール改善、不安・抑うつ改善なども報告されています。

このように、心リハ効果はエビデンスとして確立されているため、国内外の学会から積極的に心リハを行うように勧められています。にも関わらず、実際心リハをご存じの方はあまり多くないと思います。色々理由がありますが、まだまだ啓発不足であることや、通院したくても心リハ可能な施設が少ないことも一因かと思えます。当院は心リハ認定施設で、心臓リハビリテーション指導士の院長や心不全療養指導士のスタッフも在籍していますので、地域の方々に最適な心リハをご提供出来るかと思えます。若い方はもちろん、90歳代の方も皆さんイキイキ楽しんでいます。他にかかりつけ医をお持ちの方でも、ご興味があればお問い合わせください。



《行楽シーズンにおける火災予防》

行楽シーズンを迎えるにあたり、屋外での活動が増えます。近年はキャンプを楽しむ方も多くありますが、そんな時に気を付けていただきたいことがあります。

消防だより

この時期は降水量が少なく空気が乾燥し、また強風が吹くなど林野火災が発生しやすい条件がそろっています。

火災予防について正しい知識を持って、一人一人が火気の取扱いに十分注意し、安全で楽しい行楽シーズンをお過ごしください。

～次のことに注意しましょう～

- ・ゴミは火災発生の原因となるため、きちんと持ち帰る。
- ・火を使用した場合は、みんなで消火を確認する。
- ・指定された場所以外での喫煙はしない。
- ・不用意なたき火、火遊びは絶対にしない。



《そばにいる「あなた」が出来ること》

～ 命を救う心肺蘇生法 ～

もし身近な人が、「あなた」の目の前で病気や怪我によって突然意識を失い、呼吸や心臓が止まってしまったら、どうしますか？

心臓が止まると15秒以内に意識が消失し、その状態が3～4分以上継続すると、脳の回復は困難となります。脳に大きなダメージを受けると、重い後遺症や命を失うことがあります。

119番通報してから救急隊が到着するまでの間、心臓が止まった状態のまま何もしていないと、救命の可能性が低下します。

救急隊が来るまでは、動かさない方がいいのかも…。やり方が分からない…。不安で怖い…。

でも、何もしていないと、大切な人の命は救えません。あなたの勇気と行動が命を救う大きな第一歩となります。勇気をもって対応できるよう、普通救命講習や救急法講習会を是非受講してください。

*三木市消防署では、普通救命講習Ⅰを毎月第2土曜日に開催しています。詳しくは、消防本部ホームページや電話でお問い合わせください。三木市消防署 救急救助課 ☎ Tel 89-0173



交番からのお知らせ



しっかり準備で安全登山

春は気候が良く、各地の山において多数の登山客が見込まれますが、それに伴って、道迷いや滑落等の山岳遭難の発生が懸念されます。

○遭難態様 最も多いのが「道迷い」で、無計画な登山や急なルート変更で道に迷うケースや、暗くなって道が分からなくなるケースが散見されます。

事前に登山計画を立ててルートの選定・確認を行うほか、登山中の安易なルート変更はやめましょう。

また、日没時刻を考え、早めに下山しましょう。

○登山届の提出 登山届は、万が一、遭難した場合に捜索・救助の重要な手掛かりとなります。

入山地を管轄する警察署や所属する山岳会に提出しましょう。

「コンパス」を利用すれば、インターネット上で簡単に登山届が提出できます。

登山のコンパス 検索

若年層の性暴力被害予防

近年、女性がアダルトビデオへの出演を強要されたり、高校生等が「JKビジネス」と呼ばれる営業に足を踏み入れ、性的な被害に遭うなど、若者に対する性的な暴力が社会問題となっています。

特に春は、進学や就職など若者の生活環境が大きく変わる時期です。

街角では、モデルや芸能人等への勧誘・募集を装う偽芸能スカウトが、SNS上では、撮影会やモデルの募集を装った悪徳芸能事務所が、新生活をスタートさせたばかりの若者を狙っています。

- ・アダルトビデオ出演などや
 - ・各種トラブルで悩んでいる方
- 警察相談専用電話「#9110」や三木警察署に相談してください。

気軽に防犯ボランティアを!

あなたがATMでこんな人を見かけたらもしかして、還付金を受け取るための操作ですか?と声掛けと通報をお願いします!

関わらないで闇バイト!

裏バイト・運び・受け、こういった募集は特殊詐欺や強盗等の実行役の勧誘かもしれません。絶対に関わらないで!

荷物を受け取るだけでも特殊詐欺の共犯者です!! 1回でも引き受けてしまうと逮捕されるまで抜け出せません!! 学生・未成年でも逮捕します!! 10年以下の懲役!!

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
--------	---

学・園通信 (自由が丘小学校)

創立50年目を迎えて

地域の皆様には、日頃から子どもたちの登下校の見守り活動など、大変お世話になりありがとうございます。今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年度のこの紙面でもお知らせしましたが、本校は令和8年4月1日に創立50周年を迎えますので、今年度、記念事業を計画しています。記念冊子、記念品の製作、そして令和8年2月には記念式典を予定しています。

創立以降の50年の児童数の推移を調べてみますと、昭和51年に開校した当時は54人でした。2年後には1,000人を超え、昭和57年には1,866人にまで増えていました。ここが本校児童数のピークとなり、この時期はプレハブの校舎も建てられています。この年は1〜3年が8クラス、4・5年7クラス、6年6クラス、

あゆみ学級1クラスの計45クラスもありました。昭和58年に自由が丘東小学校が開校したことにより1,389人となり、それ以降は年々減少しています。今年度は438人でスタートしました。卒業生は令和7年3月時点で7,303人になり、今春の卒業生が49回生となります。本校には40周年時に誕生した「ふくみちゃん」というマスコットキャラクターがいますが、今回、50周年記念版を作ることになり、昨年度の高学年から募集しました。そして選考の結果、「ふくみちゃん」が誕生しました。末永く愛されるキャラクターになってほしいと願っています。



昭和57年 プレハブ 校舎



左：ふくみちゃん 右：ふくちゃん

スポーツクラブ21の定例活動紹介 (令和7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, バスケボール, ミニバスケ教室, 卓球, 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。下記以外でも、サッカー(男子・女子)、バレーボール等多彩なスポーツ団体が活動していますので、見学・参加をお待ちしています。

お問い合わせ先 TEL: 87-0698 (合田)

Table with 5 columns: 種目, 場所, 曜日, 時間, 種目, 場所, 曜日, 時間. Lists activities like バスケボール, 剣道, フラダンス, よさこい, etc.

自由が丘中学校 学校図書ボランティア募集

図書室の開館ボランティアです。生徒たちが本を手にする機会が増えるようお手伝いしています。特別な資格はいりません。新たな扉を開いてみませんか?



活動日時

- 平日15:30~下校時間 (季節により変わります)
活動日は相談可能です (24年度は月・水・木)

活動内容

- 放課後 図書室の開館
貸出/返却作業
蔵書の整理 他

見学可能

ほどよい距離感で生徒を見守る明るい現場です!

お申し込みは①お電話 ②FAX ③QRコードのいずれかで。お名前/電話番号/ご住所をお知らせください。

自由が丘中学校
電話 0794-85-3300
FAX 0794-89-8122



自老連 だより 日帰りバス旅行



2月25日(火)、春の日差しが煌めく最高の天候に恵まれ和歌山加太淡嶋神社と休暇村紀州加太でちよつぷり豪華な食事を楽しんできました。三木市市老連、日帰りバス旅行は、100人弱、バス3台でした。その中でも自由が丘地区の参加者は多く、バス1台貸し切りの盛況でした。淡嶋神社は婦人病を始め安産子授等女性に関する祈願と人形供養神社でも有名です。境内には供養で納められた人形が所狭しと並べられていました。雛祭り、3月3日の雛流しの朝は人々の熱気でむせ返るほどの集まりのことでした。昼食は豪華な紀州和膳で熊野の牛しゃぶ、加太の鯛造り、鯛めしなどでした。自由が丘地区全体が集合した自老連バス旅行並びで、ワイワイがやがや



成績結果

Table with 2 columns: 団体戦, 個人戦. Lists winners and runners-up for various events.

2月22日(土)、公民館体育館で第6回輪投げ大会を開催しました。各地区選手、団体18チームの90名が参加して行われました。



自老連輪投げ大会



●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 2 columns: 診療時間, 月火水木金土日祝. Lists available hours for various departments.



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7年度 登録団体一覧表

■文化団体

団体名	活動内容	活動日	時間	月会費
詩吟ひまわり	詩吟	毎週 水	19:00-21:00	¥3,000
自由が丘詩吟同好会	詩吟	毎週 水	14:00-16:00	¥2,500
詩吟濱優	詩吟	毎週 木	13:30-15:30	¥2,500
三木童謡・唱歌うたう会	童謡・唱歌	第2・4 土	10:00-11:30	¥1,200
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
民謡 藤栄会	民謡三味線	第4 水	13:30-15:30	¥1,000
民謡三味線 竹栄会	民謡三味線	第1・2・3 水	19:00-21:00	¥3,500
自由が丘民舞同好会	新舞踊・民舞	毎週 水	13:00-16:00	¥3,500
民よう踊ろう会	舞踊	第2・4 月	13:00-15:00	¥1,500
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
オカリナやまびこ	オカリナ演奏	毎週 土	13:00-16:00	¥1,000
楽しく絵手紙	絵てがみ	第1 木	13:00-15:00	¥750
和紙ちぎり絵	ちぎり絵	第3 木	9:00-12:00	¥300
PHOTO自由が丘	写真	奇数月 第4 火	14:00-16:00	¥2,000/年
創作絵画	絵画	毎週 水	13:00-16:00	¥4,000
iPad教室	iPad	第2・4 木	13:00-16:00	¥1,000
ほほえみの会	給食ボランティア	偶数月 第4 火	9:00-14:00	¥500/1回
料理なかよし会	家庭料理	第1 金	10:00-13:00	¥1,000

■文化 こども教室

団体名	活動内容	活動日	時間	月会費
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
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

■体育団体

団体名	活動内容	活動日	時間	月会費
ヨーガ教室	ヨーガ	毎週 火	9:00-11:00	¥1,500
楽友会	健康体操	毎週 土	9:30-11:30	¥3000/半期
ウバジー健康体操教室	健康体操	毎週 月	13:00-15:00	¥1,500
ミニマト健康体操教室	健康体操	第1・2・3 金	13:00-15:00	¥1,600
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
3B体操同好会	体操、ストレッチ	毎週 水	14:00-16:00	¥3,000
太極拳同好会 彩雲	太極拳	毎週 月	9:30-11:30	¥2,000
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
ウイング	社交ダンス	毎週 火	19:30-21:30	¥2,000
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	¥1,750
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
よさこい恋(灯)	よさこい踊り	第1・2・4 木	10:00-12:00	¥1,000
三木自由が丘MC (A)	バレーボール	毎週 月	9:00-11:00	¥1,500
三木自由が丘MC (B)	バレーボール	毎週 木	9:00-11:00	¥1,500
ホワイトティ	バレーボール	毎週 金	14:00-16:00	¥500
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
自由が丘バドミントンクラブ	バドミントン	毎週 水	10:00-12:00	¥1,000
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
自由が丘女子卓球同好会A	卓球	毎週 土	13:00-15:00	¥8,000/年
自由が丘女子卓球同好会B	卓球	毎週 土	15:00-16:00	¥8,000/年
自由が丘卓球同好会 (A)	卓球	毎週 日	13:00-15:00	¥6,000/年
自由が丘卓球同好会 (C)	卓球	毎週 日	15:00-16:00	¥6,000/年
卓球をたのしむ会	卓球	毎週 火	19:30-21:30	¥2,500/年
球友絆	卓球	毎週 火	13:00-15:00	¥350
三木卓球同好会	卓球	毎週 金	9:30-11:30	¥1,500
聖剣会	居合	毎週 土	9:00-12:00	¥13,000/年

■体育 こども教室

団体名	活動内容	活動日	時間	月会費
MIKIKIDS空手道クラブ自由が丘	空手	毎週 木	18:30-20:30	¥3,000
MIKIKIDS空手道クラブ志染	空手	毎週 月	18:30-20:30	¥3,000
自由が丘少年剣道教室A	剣道	毎週 水	18:00-20:00	¥1,500
自由が丘少年剣道教室B	剣道	毎週 日	9:00-11:00	¥1,500

各団体の詳しい内容については、自由が丘公民館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。

❖ 5月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
9日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「ふれあい遊び」
13日(火)	自由が丘学園 「落語」
16日(金)	女性セミナー 「更年期からの身体メンテナンス」
23日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「親子遊び」「身体測定・手形とり」
29日(木)	トレーニング講習会

※5月の休館日は、31日(土)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel.85-4700まで。



サタデーフリーマーケット
出店者募集
 開催日時：6月14日(土)
 9時～12時
 場 所：自由が丘公民館体育館
 出店者受付：6月2日(月)～13日(金)
 (日曜日を除く8時半～17時)
 公民館窓口(先着順)
 募集数：24ブース
 お問い合わせは公民館まで

着任のごあいさつ
 まちづくり担当 桑原 誠
 このたび、自由が丘公民館に着任いたしました。これから座等のなかで、自分自身も学び成長していければと思います。地域の皆様にご指導をいただきながら、1日も早く皆様のお役にたてるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

地域に信頼される 活力ある公民館に!
 館長 梅田 宏和
 早いもので館長としてお世話になってから4年目を迎えます。日々地域の皆さんに温かく支えていただきのおかげで現在を迎えることができました。これからも自由が丘地区のために交流、学びの場として行事や講座、サークル活動をいっそう充実させ、地域に信頼される活力あ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、ご支援ご協力をお願いいたします。

上の段左から 清水美恵 平松幸子
 二杉深雪 築山滋美
 下の段左から 岩佐正生
 梅田宏和(館長)
 桑原 誠(まちづくり担当)

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 ○ ○ ○ - ○ - -

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