



自由が丘シンボルマーク

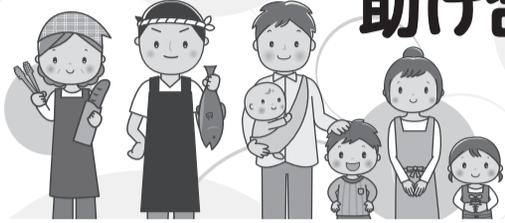
News 自由が丘ニュース

2025.5.20 第549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

助け合いで、みんなの笑顔を広げよう!

自由が丘の輪



令和7年度

連合行事の概要

連合行事推進協議会で今年度の連合行事を検討しました。概要を一覧表にしましたのでお知らせいたします。
今年もフルバージョンでの行事開催となります。人とのつながり、思いやりを

大切にしたい運営に心がけ、笑顔の絶えない明るい街づくり、安心安全な優しさを与える地域のコミュニティーの場であるよう、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

| 開催日時 | 事業内容 | 会場 | |
|------|------------------|-------------------------|--------------------|
| 行事関係 | 5月9日(金) | 市民協議会運営委員会 連合行事推進協議会 | 自由が丘公民館 |
| | 6月14日(土) | サタデーフリーマーケット | 自由が丘公民館 |
| | 8月2日(土) | 第49回納涼盆踊り大会 | 自由が丘中央公園 |
| | 8月15日(金) | 精霊流し | 自由が丘公民館 |
| | 9月15日(月) | 敬老会 | 自由が丘公民館 |
| | 10月5日(日) | ふるさと祭り | 各自治会集会所 |
| | 11月9日(日) | ウォーキングフェスティバル | 町内 |
| | 11月23日(日)・24日(月) | 第44回文化祭 | 自由が丘公民館 |
| | 12月25日(木)~27日(土) | 年末警戒 | 自由が丘公民館 各自治会集会所 |
| | 令和8年1月18日(日) | 連合自主防災訓練 | 自由が丘中央公園 |
| | 2月7日(土) | サタデーフリーマーケット | 自由が丘公民館 |
| | 2月15日(日) | 人権教育研究大会 | 自由が丘公民館 |

| 開催日時 | 事業内容 | 会場 | |
|-------|----------|-----------------------|----------------|
| 盆踊り関係 | 5月15日(木) | 納涼盆踊り大会実行委員会 | 自由が丘公民館 |
| | 7月1日(火) | 納涼盆踊り大会踊り・夜店責任者打ち合わせ会 | 自由が丘公民館 |
| | 7月17日(木) | 盆踊り練習会(19:00~) | 自由が丘公民館 体育館 |
| | 7月25日(金) | | |
| | 7月29日(火) | | |

| 開催日時 | 事業内容 | 会場 | |
|------|----------|-------------|---------|
| その他 | 6月8日(日) | 体力測定フェスティバル | 自由が丘公民館 |
| | 8月23日(土) | みっきい夏まつり | 防災公園 |
| | 毎月20日 | 自由が丘ニュース発行 | |

広報委員長

挨拶

この度、広報委員長を拝命しました学校北自治会区長の
中村です。
初めてのことで、どれだけの事ができるか不安ですが精一杯頑張る所存ですのでよろしくお願い致します。自由が丘
ニュースは私も毎月楽しみにしています。これからも各地
区の楽しい話題を満載して、楽しんでいただけるよう努力
してまいりますので、皆様のご支援・ご協力をよろしくお願い
致します。

学校北 中村 英雄

広報副委員長

挨拶

今年度、広報副委員長を務めることになりました中自由が
丘2丁目自治会区長の松永です。
自由が丘ニュースが地域情報の中心として、行事・イベン
トなどのタイムリーな情報を提供するほか、日常の些細な
事、季節の移り変わりなど、皆さんが楽しめる紙面づく
りを広報委員会のメンバーと一緒に頑張って頑張つてまいり
ますので1年間よろしく申し上げます。

中2丁目 松永 一之

この度、広報副委員長を務めることになりました北地区自
治会区長の小紫と申します。

広報委員として「自由が丘ニュース」
を通して地域の皆様への情報提供や交
流の促進を目指してまいります。その
ためにも地域の声に耳を傾け円滑なコ
ミュニケーションを図りより良い共同
体を築いて行くために努めてまいります。
皆様からの情報のご提供、ご協力を心
よりお願い申し上げます。

北地区 小紫 将子

自由が丘の人口

令和7年4月末現在(前月比)
人口 15,312 (-36)
男 7,298
女 8,014
世帯数 7,391 (-9)



健康サポート薬局について

三木市薬剤師会 会長 高馬 将一

受診した病院や診療所ごとにその近隣にある薬局で処方薬を受け取っているなら、自分に合う薬局を見つけてみませんか？

今までのお薬に関する相談に加えて、国民の健康保持を積極的に支援する機能を備えた「健康サポート薬局」というものが各地域にあります。健康サポート薬局では、過去の服用薬や現在の服用中のすべてのお薬を一つの薬局で一元的・持続的に管理します。同じ作用のお薬が重複していないか？多くのお薬を飲み過ぎていないか？飲み忘れて残っているお薬はないか？今まで服用しているお薬と新たに追加するお薬との飲み合わせは問題ないか？などのチェックをしてもらえます。

また、一般用医薬品や健康食品の安全かつ適正な使用に関するアドバイスももらえます。このような服薬管理だけでなく、お薬の効果や副作用の発現などについても継続的に確認してもらえま



す。健康サポート薬局内には、プライバシーに配慮した相談スペースがあり、薬局の閉店後の時間外でも夜間や休日24時間電話相談が可能です。相談内容によっては、薬局が連携している地域の医療機関への受診勧奨や地域包括支援センター、市区町村の相談窓口、介護事業所などの機関を紹介してもらえます。

その他、健康相談に関するイベントが定期的に開催されていて、誰でも参加できます。どこにあるのかは、お住まいの各都道府県の薬局機能情報掲載ページから検索できます。薬局自体にも、健康サポート薬局であることや実施している内容をわかりやすく掲示してあります。自分の症状や健康の悩みなどについて相談しやすい、話を聞いてくれる、生活上のアドバイスや情報提供をしてもらえる、そんな信頼できるかかりつけ薬剤師、薬局を自分の健康維持のために持ちましょう！



住宅用火災警報器を点検しましょう！

消防だより

住宅用火災警報器は、火災の煙や熱を感知して音声や警報音で火災の発生を知らせてくれる機器で、生命と財産を守るには大変有効です。

平成16年に消防法が改正され、住宅火災による死者の減少を目的として、全国一律すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

【交換目安は10年です】

古くなると電子部品の劣化や電池切れなどが原因で、火災を感知しなくなることがあるので、住宅用火災警報器設置から10年を目安に本体の交換を検討しましょう。

「警報器を設置した日を忘れてしまった」、「設置から何年経っているかわからない」といった場合には、本体に記載されている「製造年月」または本体側面に交換時期の目安となるよう「設置年月」を記入している場合がありますのでご確認ください。

【点検方法】

住宅用火災警報器本体のボタンを押すか、付属のひもを引いて点検できます。正常な場合は、正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。

【設置場所について】

- ・「寝室に使用する部屋」及び「台所」の天井または壁
- ・2階に寝室がある場合は、「階段2階部分」の天井または壁



交番からのお知らせ



自転車の安全利用の促進

自転車を利用する全ての方の



自転車は子どもから高齢者まで手軽に利用できる便利な乗り物ですが、自動車やバイクと同じ「車両」の仲間です。

交通ルールを守らなければ重大な交通事故の原因となる危険な乗り物にもなります。交通ルールを守って安全に利用しましょう。

自転車安全利用五則

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯 ④ 飲酒運転は禁止 ⑤ ヘルメットを着用

児童虐待の早期発見にご協力を！

法律では児童虐待を受けたと思われる児童を発見した人は、速やかに児童相談所などに通告しなければなりません。

- ・たたく音や叫び声を聞いた
- ・不自然な傷が多い
- ・乳幼児を置いたまま度々外出しているなど

虐待かもと思ったら…

全国共通ダイヤル **189** 番へ
お近くのこども家庭センターにつながります

ATMで還付金は受け取れません！詐欺です！

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！



悪徳業者に要注意

悪質商法（水道工事・訪問購入）の被害に遭わないために
うまい話を信用しない！
そうだんする！
つられて返事をしない！
すぐに契約しない！
きっぱり！はっきり！断る！
ヤミ金融・悪質商法110番
078-371-9110

闇バイト募集に要注意！

あなたがバイト感覚で探している仕事、それは犯罪です。
人生を棒に振る覚悟はありますか？

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！



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

〒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

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



令和7年度
社会教育推進委員ならびに
人権教育指導員合同会議
を開催

4月17日(木)に標記の会議と研修会を行いました。会議では社会教育推進委員の役割や昨年度の事業報告、本年度の事業計画等を確認しました。

社会教育推進委員の役割は地域のリーダーとして社会教育や住民学習を推進し、地域住民の人権意識の高揚に努めることです。

これまでも、外国人の人権やヤングケアラー、性の多様性といった毎年課題となっていた新たな人権課題について取り組んできました。

今年のテーマは「ケアリバー」です。新たな課題であるため、三木市人権・同和教育協議会 人権教育・啓発専門員の前田信利さんをお招きし「ケアリバーの現状と課題」とのテーマで研修をしました。

ケアリバーとは、ケア(支援や養護)からリバー(離れる)という意味です。児童養護施設などで暮らしている子どもたちが、成長とともに施設から自立して進学や就職をした後に、社会からのサポートを得られずに様々な困難に直面している現状があります。

まずはそのような現状や実態を知り、理解を深めるために兵庫県が作成した人権DVD「あなたのいる庭」を鑑賞した後、意見交換をしました。簡単に解決できることではないため、私たちに何ができるかということをしつかり考えていけるよう継続して研修を行います。

高齢者・障がい者への
バス券などの乗車券交付

4月10日(木)、11日(金)午前中に自由が丘公民館の体育館で、70歳以上の方や障がいのある方、また運転免許証を自主的に返納された方を対象に、バス・鉄道・タクシーの乗車券などが交付されました。また、令和6年度から2年間の期間限定で実施している温泉施設等利用助成券も交付されました。

1日目は約1,400人、2日目は約800人と大勢来られましたが滞りなく手続きが進められました。

自由が丘公民館での受付は終わりましたが、市役所・吉川支所では令和8年3月31日(火)まで交付を行っています。



ご案内

今年も6月開催です

スマイル・コスモ体力測定
フェスティバル

日時：令和7年6月8日(日)
9:30~12:30(雨天決行)
受付は11:30締切
場所：自由が丘公民館体育館・中央公園
内容：☆新体力測定
コース(6才~19才)(20才~64才)(65才~)

- ①握力測定 ②上体起こし
③反復横とび ④開眼片足立ち
⑤10m障害物歩行 ⑥立ち幅とび
⑦長座体前屈
⑧急歩・持久走等(屋外測定)

☆チャレラン
(チャレンジランキング)コーナー
ストラックアウトシリーズ
◎参加賞・チャレラン賞

参加費：無料
服装：運動の出来る服装・運動靴(屋外測定用)
持ち物：うわぐつ(体育館シューズ)・タオル・水筒(飲み物)
※注意：うわぐつは必ず持参ください。はだしの参加は危険です。
主催：スポーツクラブ21自由が丘(スマイル・コスモ)
共催：自由が丘公民館

「あさひが丘自治会」
50周年を迎え地域の
団結を図る

3月23日(日)定期総会があさひが丘自治会館で開催され、令和7年度の新体制が発足しました。本年度はあさひが丘自治会

発足50周年を迎える節目の年でもあり、会長以下役員および全会員が心を一つにして協力し合い、あさひが丘自治会な



自由が丘公民館 町ぐるみ健診

自由が丘公民館で実施する年に1度の機会です。ご家族と一緒に、健康状態をチェックするためにぜひお申込みください！まずは、「町ぐるみ健診のお知らせ」(オレンジ色の封筒)の開封を！

日時：9月17日(水)
8:30~11:30/13:30~15:00
★がん検診なども同時に受けることができます。

◆申込方法(申込締切:7月10日(木)まで)

- ① 健診ネット予約
二次元コードを読み込み→
※「みっきい☆健康アプリ」からも申込みができます。
② 予約専用ダイヤル
TEL: 0794-70-9123
※平日9:00~17:00(土日祝休み)



☆申込締切後も、受付を延長している場合があります。ご希望の方は、ネット予約ページでご覧いただくか、予約専用ダイヤルへお問い合わせください。

※その他、町ぐるみ健診については、健康増進課 ☎86-0900へお問い合わせください。

らびに同じ地域の方々とのつながりを深め、更に住み易い地域を目指して様々な活動に取り組んで行くことを確認しました。

「連日」
あれから40年!!
西友会 三井士郎

私が自由が丘に居住して40年が経過しました。



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。

❖ 6月の行事予定 ご案内 ❖

| 日 曜 | 内 容 |
|--------|--|
| 6日(金) | のびのびじゆうっ子教室 「はみがき教室」 「お誕生会(4・5・6月生まれ)」 |
| 8日(日) | 体力測定フェスティバル |
| 14日(土) | 自由が丘サタデーフリーマーケット |
| 17日(火) | 男の料理教室 |
| 20日(金) | のびのびじゆうっ子教室 「親子交通教室」 |
| 25日(水) | 女性セミナー 「カラーセラピー～色から自身を見つめてみましょう～」 |
| 27日(金) | 自由が丘学園 大阪ガス健康のつどい「うた広場」 |

※6月の休館日は、30日(月)です。
※公民館へのお問い合わせは、TEL85-4700まで。

『三木市立図書館』自由が丘図書コーナーより 雑誌のリサイクルをします！

図書コーナーでは、発行後1年間を越え配架できなくなった雑誌を市民の皆様へリサイクルとして無償で配布します。(お1人様1冊まで)

日 時：5月26日(月)午前9時から
場 所：自由が丘公民館 正面玄関
雑誌名：『レタスクラブ』生活情報誌
[2023年4月号～2024年3月号]
冊 数：12冊※先着順
(なくなり次第終了します。)

最新の図書館イベントのご案内は「図書館のHP」「図書館だより」「広報みき」をご覧ください。
X [旧ツイッター] でも発信しています。
→ https://x.com/miki_city_tosho
また、図書館のパスワードを登録いただきますと、スマホやパソコンからご自身の利用状況を確認することができます。予約や貸出の延長もできますので、ぜひご利用ください！



【出店者募集】
受付：6月2日(月)～13日(金) (日曜日を除く) 8時半～17時
募集数：24ブース(2m×2m)
出店料：無料
主催：自由が丘市民協議会
主 催：自由が丘公民館
お問い合わせは公民館まで
(05-4700)

【技術・研修工房つむぐ】では、実際に織っているところをすぐ横で見学したり、歴史等を説明していただきました。一目一目手作業で仕上げていくので、大変な時間がかかる作業に頭の下がる思いでした。
花岳寺では、浅野家と赤穂浪士たちのお墓や、遺物、四十七士の木像を見学しました。
昼食後、桃井ミュージアムへ。こちらは海



【技術・研修工房つむぐ】では、実際に織っているところをすぐ横で見学したり、歴史等を説明していただきました。一目一目手作業で仕上げていくので、大変な時間がかかる作業に頭の下がる思いでした。
花岳寺では、浅野家と赤穂浪士たちのお墓や、遺物、四十七士の木像を見学しました。
昼食後、桃井ミュージアムへ。こちらは海

【技術・研修工房つむぐ】では、実際に織っているところをすぐ横で見学したり、歴史等を説明していただきました。一目一目手作業で仕上げていくので、大変な時間がかかる作業に頭の下がる思いでした。
花岳寺では、浅野家と赤穂浪士たちのお墓や、遺物、四十七士の木像を見学しました。
昼食後、桃井ミュージアムへ。こちらは海

館外研修
赤穂緞通研修工房見学
第10回 自由が丘学園

の近くにあり、少し曇りがちのお天気でしたが、海を見渡す景色もきれいです。お庭も整備されていて、気持ちのいい場所でした。
赤穂緞通と雲火焼きの焼き物の展示があり、一緒に鑑賞しました。1人1回ガチャガチャが体験でき、雲火焼きの箸置きやお香立てやネックレスが当たりました。赤穂市の文化に触れあうことができ、有意義な一日でした。

春のコンサート 第10回 女性セミナー

3月13日(木)、アンサンブル・トリプレートの皆さんをお迎えし、マンダリンの演奏をご披露いただきました。
指揮者、ファーストマンダリン、セカンドマンダリン、マンドラ、ギターと17名の奏者の紹介の後、マンダリンの形や演奏方法の説明を受けました。発祥地はイタリアで、音階は弦をはじいて音を出すバイオリンと同じですが、ギターのようにつまみで演奏すること。
まず、ナポリ民謡「帰れん

の近くにあり、少し曇りがちのお天気でしたが、海を見渡す景色もきれいです。お庭も整備されていて、気持ちのいい場所でした。
赤穂緞通と雲火焼きの焼き物の展示があり、一緒に鑑賞しました。1人1回ガチャガチャが体験でき、雲火焼きの箸置きやお香立てやネックレスが当たりました。赤穂市の文化に触れあうことができ、有意義な一日でした。

の近くにあり、少し曇りがちのお天気でしたが、海を見渡す景色もきれいです。お庭も整備されていて、気持ちのいい場所でした。
赤穂緞通と雲火焼きの焼き物の展示があり、一緒に鑑賞しました。1人1回ガチャガチャが体験でき、雲火焼きの箸置きやお香立てやネックレスが当たりました。赤穂市の文化に触れあうことができ、有意義な一日でした。

お花見弁当 第4回 男の料理教室

3月18日(火) 今年度の総仕上げとしてお花見弁当を作り上げました。
醤油の香り高い「鶏肉とし



めじの炊き込みご飯、お弁当の定番「玉子焼き」、シヤバラ切りにして味をしみ込ませた「やみつききゅうり」、ニンニク、醤油、マヨネーズを混ぜて塗り焼いた「鮭」、カラッと揚げた5種類の「天ぷら」、そしてデザートには皮から作った「いちご大福」と見た目も味も申し分ない出来でした。
令和7年度の教室も6月から始まりです。またみなさまに美味しいお便りを届けますので、ご期待ください。



ご案内 サタデーフリーマーケット 開催と出店者募集

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を図るためフリーマーケットを開催します。
皆様、お誘いあわせのうえにご来場ください。
日 時：6月14日(土)
9時～12時
場 所：自由が丘公民館体育館

●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
- *リウマチ科
- *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 | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 泌尿器科 | 午前 9:00～12:00 | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| | 午後13:40～ 4:00 | ○ | × | × | × | × | × | × |