



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2025.6.20 第550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

地域の連帯、住みよいまちづくり

令和7年度 三木市区長協議会連合会 総会開催



令和7年度

三木市区長協議会連合会
総会開催

令和7年5月17日（土）、教育センターにて、三木市区長協議会連合会総会が開催されました。三木市内各区長100名以上の参加があり、また仲田三木市長を始め、市会議員、市役所部長クラスの幹部など34名のご来賓の方々を迎え盛大な総会となりました。

鷲尾三木市区長協議会連合会長（自由が丘区長協議会連合会長）の挨拶から始まり、令和6年度の事業報告及び監査報告、令和7年度の事業計画（案）、予算（案）が審議され全員一致で無事可決されました。

また退任区長やそのご家族の皆様のご功績を讃え、表彰状及び感謝状の贈呈が行われました。自由が丘地区からは、あさひが丘の藤岡貴志さん、東自由が丘1丁目の中谷紀子さん、あかねが丘の土山由美子さん、北地区の山下泰生さん、中自由が丘1丁目の川端実さん、学校北の川崎伸一さん、自由が丘本町2丁目の三隅潤子さん、自由が丘本町3丁目の林孝純さんの8名が表彰されました。

自由が丘区長協議会もこの総会の趣旨に沿ってより良い街づくりを目指して参りますので皆様のご協力をお願いいたします。



自由が丘地区生活安全活動
推進協議会を開催

5月13日（火）に自由が丘地区生活安全活動推進協議会を開催しました。構成メンバーは、各地区の防犯委員、青少年補導委員の代表、小中学校の校長先生やPTAの代表に加え、三木警察署生活安全課と三木市役所生活安全課の方々です。今年度第1回目の会議でしたので、会長、副会長等の役員決めを行った後、参加団体から防犯・防災に関する活動状況や課題について情報交換を行いました。

三木警察からは、最近の三木市の犯罪について「侵入盗」が多い、空き家などは犯行後に時間が経ってから発覚することもある。事前に下見をしているので怪しい訪問者がいれば間違っていないので通報してほしい。また、特殊詐欺で7件、4千万円の被害が出ている。といった情報を教えていただきました。

また、三木市からは防犯カメラの設置等についての補助金の説明などがありました。

会議では、防犯対策等について質問も出され活発な意見交換がされました。他地区で発生している事件は、どこの地区でも起きる可能性があります。自分自身の問題として捉え、意識を高く持ち安全安心なまちづくりに取り組んでいきましょう。



いどばた

北条鉄道法華口駅

美囊川沿い、三木山公園、自由が丘小学校などを通るたびに美しい桜の花に心を潤してもらいました。

た。以前「エフエムみつきい」で放送していた「北条鉄道（粟生―北条町）の法華口駅」の話思い出して、4月の初め頃に主人とドライブしてきました。桜の季節になると鉄道写真愛好家たちの人気の場所、たくさんの方が来ていました。桜の花は七分咲きでした。のどかな田園のなかに歴史を刻んだ駅舎があります。無人駅の駅舎を利用して「今屋のハンバーガー」のお店があり、メニューも豊富でとても美味しかったです。人気があるようで長い列ができていました。



自由が丘本町 はな探索

＊さくら巡り

4月7日（月）は、朝から晴れて風もなく、花見日和でした。桜が見ごろになっていたので近くの桜を見に行ってきました。

最初に行ったのが石垣の上にある小さな公園の桜です。大きな桜の木は、枝を道路の上に伸ばし、通るたびに人目をひきました。

次の桜は池から延びた登りの坂道の桜並木です。満開の桜並木は池の水面に姿を映し2倍のボリュームの桜絵巻を見せてくれました。

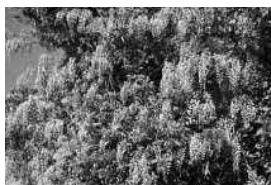
最後は、本町会館の桜です。旧館前から入ると頭上に桜がいつぱい。足元には白いユキヤナギ、黄色のナノハナ、色とりどりのパンジーでした。華やかな春の景色をみてしばらく立ち止まって春を満喫しました。



＊藤の花があった！

4月24日（木）、自由が丘本町2丁目には無いと思っていた藤の花があるという情報を得て行ってみることにしました。今まで何度も通ったことのある所だが、花の時期で無い時ばかりなので気が付きませんでした。

高く、広く花をつけたその藤は、傾きかけた西日に照らされていて風情がありました。



本町2丁目 T・H

自由が丘の人口

令和7年5月末現在（前月比）
人口 15,305 (-7)
男 7,296
女 8,009
世帯数 7,392 (+1)



健康長寿のためのフレイル予防 ～フレイルの多面性～

介護老人保健施設 セントクリストファーズホーム
施設長 齊藤 優子

医療の発展や食生活、運動習慣の変化によって以前よりもずっと長寿になり、人生100年時代といわれるようになりました。国は2019年に「健康寿命延伸プラン」を策定し、2040年までに男女ともに健康寿命3年以上の延伸を掲げました。そのなかの具体的取り組みの柱の一つとして「介護予防、フレイル対策、認知症予防」が位置づけられています。

フレイルとは、健康な状態から要介護状態に至る中間の状態であり、食事や運動、病気の治療によって健康に戻ることが可能な状態です。フレイルは多面的な課題を含む概念で、大きく3つの種類があります。

- 1) 身体的フレイル：運動器の障害で移動機能が低下したり（ロコモティブシンドローム）、筋肉が衰えたり（サルコペニア）するなどの状態です。
- 2) 精神・心理的フレイル：高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる気分の落ち込みや不安な状態、記憶障害といった軽度の認知症の状態です。
- 3) 社会的フレイル：友人や近隣者との交流の機会の減少、社会参加や外出頻度の減少など加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる状態です。

これら3つのフレイルは重なり合って存在し、それぞれが影響して進行していくので、身体的な問題だけでなく、精神・心理的フレイル、社会的フレイルの予防が重要です。

運動と社会参加についての興味深い調査があります。運動の実施とスポーツ組織への参加の有無の違いによる要介護状態発生との関連性の追跡調査で、①スポーツのグループに参加して週1回以上運動を行っている人、②グループに入らず1人で運動している人、③グループに参加しているが運動は週1回未満の人、④グループに入らず運動もしていない人、の4群で要介護に至りやすさを4年間調査しました。結果は①（1.00）＜③（1.16）＜②（1.29）＜④（1.65）で、グループに参加せずに運動もしていない人（④群）は、スポーツのグループに参加して運動を週1回以上している人（①群）に比べて1.65倍、要介護認定に至りやすかったことがわかりました。また回数が少なくてもグループで一緒に運動する（③群）方が1人で運動する（②群）よりも介護予防につながることを示唆されました。（「地域で取り組む高齢者のフレイル予防」p120より）

このように身体的フレイルだけでなく、社会的フレイルを予防することが重要視されるようになり、地域におけるふれあいや助け合いの場の必要性に対して様々な取り組みがなされています。みっきいきいき体操は定期的、集団的な取り組みで身体的フレイル予防だけでなく精神心理的フレイル、社会的フレイルの3つの側面を同時に底上げしていく可能性があります。1人より仲間と一緒に楽しく運動をしてフレイル予防し、元気でいきいきした日々をすごしていきましょう。



熱中症に注意

今年の夏も全国的に猛暑が予想されています。危険な暑さが予想される場合は熱中症警戒アラートが発令されますので、ニュースや天気予報で確認し、適切な熱中症対策行動をとりましょう。

◎熱中症対策

暑い時間帯の外出や屋外での作業は控え、喉が渇いていなくても、水分補給を定期的に行い、体調の変化に注意をしてください。少しでも異変を感じれば、日陰を利用してこまめに休憩しましょう。帽子や日傘で直射日光を遮ることも効果的です。

昨今、電気料金の高騰が続いていますが、エアコンを上手に使いましょう。室内温度28℃を目安として設定を行い、暑く感じる場合は設定温度を下げるのではなく風量を増やしましょう。また扇風機と併用し、床付近に溜まっている冷気を部屋全体に行き渡らせると、短時間で部屋全体が冷えやすくなります。

◎熱中症の応急手当

- ・涼しい場所に避難させる。
- ・体を冷やす。
太い血管のある首、両脇、足の付け根を冷却する。
体表面に水を付けて気化熱を利用し、体温を下げる。
- ・水だけを飲むことはかえって症状を悪化させる場合があります。大量の汗をかいた時は、塩分が失われているため、スポーツドリンクや経口補水液、塩分を補給する。



注意

意識がもうろうとしている場合は、口に入れたもので窒息するおそれがあるので行わないで下さい。

※すぐに119番通報

意識がない、痙攣している、皮膚が真っ赤で熱いのに乾燥している、応急手当をしたのに症状が改善しない場合などは119番通報してください。

交番からのお知らせ



「ひょうご防犯ネット」って何？ 登録するとどんなことができるの？ どうやって使うの？



「ひょうご防犯ネット」では、

子どもへの声かけ ひったくり・路上強盗 チカチカ・わいせつ事件 特殊詐欺

などの情報をメールで配信しています。①

「犯罪発生マップ」を活用して地域の資料を作成したり

アイコンをタップすることにより防犯ネットで配信した内容を確認できます

地域の資料として活用！ ⑤

登録時に選択した地域で発生した犯罪発生情報がメールで届くので

②

「ながら見守り」に活用したり

見守ってるよ。気をつけてね。

この時間に不審者が多いいね。

⑥

お子さんに気をつけるように伝えたり

近くで不審者が目撃されたらいいから、気をつけて！

③

ご家族に気をつけるように伝えたり

留守番電話にするよ！

還付金詐欺が出ているらしい。気をつけて！

⑦

自分自身で気をつけたり

帰り道だ！気をつけよう。

④

登録は「無料」です！是非ご活用ください！

⑧



自分自身や大切な人、財産を守るため、「ひょうご防犯ネット」へ登録を！

登録は、support@police.pref.hyogo.lg.jpに空メール送信

または、 で検索！

●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。

	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	×	○	○	○	○	○	×
泌尿器科	午前 9:00～12:00	×	×	○	○	○	○	×
	午後13:40～ 4:00	○	×	×	×	×	×	×

いきいき体操で
楽しく体力作り

中1丁目

4月21日(月)、中自由が丘1丁目自治会館で「シニアふれあい体操」が開かれました。生徒数は全員で17人、三木市介護保険課が作成された「みつきい☆いきいき体操」を見ながら体操をしました。ストレッチの後に足に重りをつけての筋トレ、最後にストレッチをする60分間の運動メニューで、全身のストレッチと筋トレができます。足の重りは年1回の体力測定で個人に合わせて重さを決めているそうです。皆さんとても元気に声を出しながらしっかりと体操されていて、年に2、3回来る指導員の方にもいつもほめられているそうです。90代の方も2人参加されていて、みんなと同じメニューをこなして、教室が始まった15年前からずっと通っているおかげで、毎日歩いて買い物に行けるそうです。



さつまいもの苗植え

西友会有志

西地区ふれあいセンターに隣接する畑で、4月20日(日)にさつまいもの苗植え準備をして、5月1日(木)に苗植えをしました。例年は子どもたちも参加しての苗植えですが、今年は子どもたちは学校があつて参加できなかったもので、西友会有志8名で行いました。これから夏の暑い間せっせとお世話して、秋のふるさと祭りの時に子どもたちが掘って収穫してお土産に持ち帰ります。大きなお芋に成長してくれるのが楽しみです。



防災の炊き出し練習を
兼ねた焼きそば大会

ヒアン自治会

5月11日(日)にヒアン集会所で焼きそば大会をしました。いつもは炭火で作っていましたが、今回は防災用ガスコンロで焼きそばとたこ焼きを作り、防災時の炊き出しの練習も兼ねました。おいしくいただいた後はビンゴゲームで楽しく盛り上がり、帰りに防災用の飲料水と乾燥ごはんをおみやげにもらって帰りました。役員の皆様ご苦勞様でした。

弓

本町クラブ 佐々木順次

私は昨秋、年リン鳥取全国



大会に弓道兵庫県代表(5名)となり参加出場しました。私は84才、最高年齢で若い人についていくのに精一杯で大変しんどい思いをしました。古来より弓道は武道として紋付き袴で的に向かい一射一射の行射します。的中音は心が晴れる思いで、しびれます。弓道の最高目標は眞・善・美です。現在三木市においては、立つて行う弓道、座して行う四半的弓道、儀式で行う古典弓道があります。人生百年時代、シニアのス

学・園通信(自由が丘東小学校)

「今年度もよろしく願います。」

満開の桜の下、33名の1年生を迎え、全校生245名の自由が丘東小学校がスタートしました。

今年度は、『学びを楽しみ笑顔生み出す チーム自由東』を合言葉にし、教職員がまず子どもたちの垂範となる職員集団となり、チームで「夢に向かって自律できる子」の育成に努めます。「おはよう」「ありがとう」のあいさつができる子、時間を守る子ができる子、整理整頓のできる子、いねいさを大事にする子。友だちと楽しくさや心地よさを感じられるのが学校です。友だちと共に学ぶことを楽しみ、ともに成長して欲しいと思います。

保護者の皆さまには、今年度も引き続き子どもたちの話をしっかりと聞いていただき、「早寝・早起き・朝ごはん」をお願いいたします。そして、心も身体も健康で過ごせますようサポートをお願いします。

また、地域の皆さまには、登下校の見守りありがとうございました。裁縫やミシン・料理などのお助けとしても学校へお越しただけただ嬉しいですね。

今後とも学校だけ、家庭だけでなく、地域の皆さまと一緒に子どもたちを育てていきたいと思っております。これからも、地域の子どものためにお力添えをよろしくお願いします。



自由が丘ニュース

製作の基礎を学ぶ

広報委員、
神戸新聞社で研修

5月13日(火)、自由が丘ニュースの広報委員会は、神戸市ハーバランドの神戸新聞社に館外研修に行きました。例年、新年度の広報委員の皆さんが、早く自由が丘ニュースの編集に慣れていただくために、新聞社のプロの編集スタッフの方から広報紙の作り方の基礎を教えてくださいました。住民の皆さんに、地域の出来事を読みやすい記事でお届けするのが目的です。

神戸新聞の出来るまでをDVDで鑑賞し、編集局のフロアを見学した後、過去の自由が丘ニュースをサンプルしながら、記事や写真の配置、見出しの付け方、記事の書き方などをアドバイザーいただき、有意義な研修でした。

残念ながら、神戸新聞社の都合でこの研修講座は本年度で終了となります。



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





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。

❖ 7月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
4日(金)	家庭教育学級 「親子遊び&保護者向け講演」
5日(土)	納涼盆踊り大会 太鼓練習会(1回目)
9日(水)	自由が丘学園 「交通安全教室・詐欺防止」
10日(木)	女性セミナー 「ローフード ～自身をデザインするナチュラルフード～」
11日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「七夕まつり」
12日(土)	納涼盆踊り大会 太鼓練習会(2回目)
17日(木)	納涼盆踊り大会 踊り練習会(1回目)
19日(土)	納涼盆踊り大会 太鼓練習会(3回目)
22日(火)	自由っ子未来塾
23日(水)	自由っ子未来塾
24日(木)	自由っ子未来塾 トレーニング講習会
25日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「遠足(西脇Miraie)」
	自由っ子未来塾 納涼盆踊り大会 踊り練習会(2回目)
28日(月)	サマースクール 「ポスター教室」(5・6年)
	サマースクール 「ポスター教室」(3・4年)
29日(火)	納涼盆踊り大会 踊り・太鼓全体練習会 (踊り:3回目、太鼓:4回目)
30日(水)	サマースクール 「ポスター教室」(1・2年)

※7月の休館日は、31日(木)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

のびのびじゆうっ子 みんなでのびのび 仲良く楽しみます。

令和7年度
のびのびじゆうっ子
スタート！
4月25日
(金) のびのび
じゆうっ子の
開講式を行
いました。



今年10組
でスタートです。第一回目の感想
として、「子どもたちが、のびの
び遊んでいたのが安心しました。」
「先輩ママさんたちが、長く大切
に築かれてきた教室だと感じま
した。」「初めての子育て中ですが、
先輩ママさんもおられて話も出来
て嬉しかったです。」「年間行事も
いろいろあつてすごく楽しそうで
期待しています。」「少人数だけど
アットホームな感じです。」と好評
価をいただきました。子ども
ども園との二刀流の方もおら

れます。一年間みんなで楽しくす
ごしましょう。
募集にあたり多くの皆様にご協
力をいただきましたお世話になりました。
途中参加も大歓迎です。ご希望
の方は公民館までお問い合わせくだ
さい。

自由が丘幼稚園で お兄ちゃん、 お姉ちゃんと遊んだよ。

5月9日(金) 自由が丘幼稚園
にふれあい遊びに行きました。

園児17名の内10名が「のびのび
じゆうっ子」修了生で顔見知りも
多く、すぐ打ち解けて園庭で仲良
く砂遊びやボール遊びをしました。
その後遊戯室で、園児さんと一
緒にリズム体操
を楽しんだ後、
平尾園長先生か
らスライム作り
を教わっていた
き、親子で挑戦
しました。でき
あがったスライ
ムは、紙コップ



古典落語を楽しむ

第1回自由が丘学園

五月晴れの5月13日(火)
細川町脇川にある教海寺衣巻住
職をお招きして、教海寺の歴史
や仏教の教え、そして古典落語
を二席講じていただきました。

教海寺は「脇川の念仏水」
で有名です。弘法大師空海が三
木に巡錫した時、残り少ない鵜
の水を所望したお礼に杖を地に
刺し水を湧出させたのが始まり
だそうです。(当時、空海は教
海と名乗っていたので、それ以
来寺の名前となったそうです。)

また、「人として一番大事なこ
とは、支え合いである。卓上の
勉強だけではいけない、外に出
て経験を積むことが大事」と釈
迦の教えとして語ったそうです。
待ちに待った落語は、何で
も知ったかぶりをする竹さんを
腐った豆腐でギャフンと言わせ
る「ちりとてちん」と、金に目
がくらんで自滅する「死神」を
披露してくださいました。

住職は、若くして寺に入り、
人の死を身近に見るようになる
と、反対に生きるこの意味・大
切さが分かつ
たそうです。
今も湧水は
続いています。
散策がてら覗
いてみてはい
かがでしょうか。



更年期からの 身体メンテナンス

第1回女性セミナー

5月16日(金)、三木市高齢

福祉課の吉原拓平さんをお迎
えし、体力維持のための運動に
ついて実技を交えてお話しいた
だきました。更年期以降におい
ては、ランニング程度の運動や
ウォーキングで骨密度の維持向
上、レジスタンス運動で筋力の
維持向上、さらにストレス発散
やリラクゼーション効果も得られ、睡
眠リズムを整える作用があるこ
と。

おすすめの体操を示してい
たき、アキレス腱、ハムストリ
ングのストレッチ、肩甲骨運動、
スクワットなどをポイントを説
明してもらいながら一緒に体験
しました。タオルを使った握力
の強化運動、足指の体操も教え
ていただきました。

外出するだけでも運動効果が
あり、社会参加することでフレ
イル防止にもつながります。毎
日10分の運動と、週2〜3回の
筋力トレー
ニング(休
息日も重
要)を習慣
づけて、体
力維持に励
みましょう。



ご案内 M・Cどんぐりの会 七夕ふれあいコンサート

日時…7月5日(土) 13時
場所…自由が丘公民館
中会議室

演目…日本舞踊
民謡三味線
ハンマーダルシマー
マジック
三線
紙芝居

入場無料です。
お問い合わせ先…
今泉(84-1377)



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
--------	---