



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2025.7.20 第551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

新しい納涼盆踊り大会!

納涼盆踊り大会にかかるお知らせ

～踊り練習会のお知らせ～
今年も踊りの練習会を行っています!
皆さんのご参加お待ちしております★

【日程】 7月25日(金)、7月29日(火)
※時間は午後7時からになります。
10分前には集合してください。
※上靴の持参をお願いします。

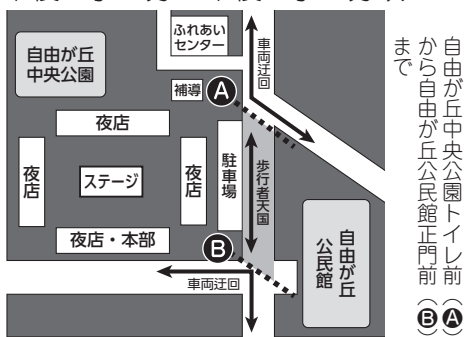
【場所】 自由が丘公民館体育館

～交通規制のお知らせ～

来場者に安全に通行していただくため、会場前の道路を歩行者専用道路にします。近隣にお住いの方など、みなさんにはご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

【規制日時】 8月2日(土)
午後4時30分～午後9時30分頃

【規制区間】



始動!

開催日時

8月2日(土)
午後6時20分～午後9時
(夜店は午後5時開店)

開催場所

自由が丘中央公園
(自由が丘公民館前グラウンド)

第49回 自由が丘地区
納涼盆踊り大会
実行委員会 開催

5月15日(木)に、自由が丘地区納涼盆踊り大会実行委員会が行われました。

昨年同様、主催の区長会を中心に夜店の出店方法、踊り子、太鼓の叩き手の募集と練習日、設営、警備、交通整理などの要員の募集や責任者選出の期限などを話し合いました。

今大会は、なんとといっても1日開催になったこと、それにともなつてポリウムダウンが懸念される場所です。短期集中で中身の濃い大会を目指して、子ども達のダンスパフォーマンスを取り入れます。披露する舞台も橋から低いステージに変貌します。

高齢者から若者まで一緒になって安全に楽しんでもらえるよう頑張ります。

参画をいただく各地区、各団体さんには事前準備から当日の実労とお世話をお願いしますが、ご協力をお願いいたします。

自由が丘地推協総会・リーダー研修会開催

6月19日(木) 自由が丘地区人権・同和教育推進協会の総会並びに地域リーダー研修会を自由が丘公民館で開催しました。総会では前年度の事業報告・会計報告、今年度の役員、事業計画・予算等について審議し承認されました。

総会後、住民学習会に向けて、人権教育・啓発専門員の前田信利さんを講師として地域リーダー研修会を開催しました。

今年度の人権啓発DVD「あなたのいる庭」のテーマは「社会における子どもの人権」です。新たに「ケアリーダー」という言葉が出てきました。意味は虐待や貧困など様々な理由で親元から離れ児童養護施設などで暮らしている子ども達が成長し、社会的養護の保護(ケア)から離れる(リーダー)ことです。

ケアリーダーの方は施設を退所後、就職先や進学先で偏見による差別を受けたり経済的に苦労したりしている方も少なくないそうです。なにより一番の問題は、頼るところがなく、必要な支援も受けられず困難な生活を余儀なくされていることです。

各地区の住民学習会では、新たな人権課題であるケアリーダーの現状と課題を理解し、子ども達の人権について考える機会となることを願っています。



サタデーフリーマーケット開催

6月14日(土)に自由が丘公民館の体育館にて、サタデーフリーマーケットが開催されました。

雨の中、9時からの開催を前に多くの方が待たれていました。

今回も日用品からアクセサリー、花苗、農作物など様々な品物が数多く出品されました。開場と同時に各ブースで、出店者と参加者の交流が始まり、非常に活気づきました。

今回は、2月の開催となり。今回の開催に、多くの方にご参加いただくと嬉しいですね。



いどばた

自由が丘ニュース記事
に共感

自由が丘ニュース3月号の3面の「婆さんの一人旅」の記事に吸い寄せられました。

愛知県に住む息子宅へ行くときの私がまさにそうだからです。リュックを背にルンルンで志願駅を出発します。

青春18切符は途中下車が可能なので、今回はどこで……と寄り道コースを考えるのもまた楽しい!

昨年は久々に近鉄特急で行きました。小学生の孫に「火の鳥」に乗って来た!」と言うと目を丸くして「今度は車で無く電車で三木に行こう!」と親にせがんでいました。この孫と二人旅をするのが私の当面の目標です。投稿記事の中にあった「コウノトリ」のお話も楽しく拝読しました。記事にあった関西本線の旅が実現し、又投稿していただくのを楽しみにしております。

Y・M

万博は友を呼ぶ

宮崎県の友が大阪万博に来る機会に神戸の「しあわせの村」で同期会をしました。昭和42年同期入社、同じ寮に入って、今はバラバラ(遠くは長崎県)になっている10人が集まりました。後期高齢者のおばあちゃんたちがニッケネムの〇〇ちゃんと呼び合う姿に傍から見れば異様な光景だったと思います。(笑)

コロナ以来で久しぶりの会話が夜遅くまで続きました。

翌日、朝の散歩をして、広大な「しあわせの村」を周遊バスで回り、次に会う約束をして、宮崎県から来た彼女はご主人と共に万博に向かいました。

東1 T・T



自由が丘の人口

令和7年6月末現在(前月比)

人口	15,328 (+23)
男	7,303
女	8,025
世帯数	7,422 (+30)



頬を噛んでしまうようになったら

いんなみ歯科 院長 印南 克之

頬（ほほ）をよく噛むようになってきたと感じたときには、いくつかの**原因**が考えられ、それに応じた**注意点**があります。以下にわかりやすくまとめます。

■ なぜ頬を噛んでしまうのか（原因）

- 1. 加齢による筋力低下・たるみ
→年をとると頬の筋肉が衰え、内側にたるんで歯に近づきやすくなります。
- 2. 歯の噛み合わせの変化（咬合のずれ）
→歯がすり減ったり、歯並びが変化したり、入れ歯や被せ物が合っていないと、噛む位置がずれて頬を巻き込みやすくなります。
- 3. 親知らずや奥歯の移動
→親知らずが中途半端に生えてきたり、歯列が乱れると、頬に当たる場所が変わることがあります。
- 4. ストレスや緊張による食いしばり・歯ぎしり
→無意識のうちに頬を噛んでいる場合もあります。
- 5. 口腔内のけがや炎症
→一度噛んで傷ができると、そこが腫れてさらに噛みやすくなるという悪循環が起きます。

■ 気を付けること（対処・予防）

- 1. 早めに歯科医院を受診する
→噛み合わせや歯並びに問題がある場合、調整が必要です。入れ歯や被せ物が合っていないこともあるので、チェックを受けましょう。
- 2. 頬の粘膜に傷があるときはケアをしっかり
→傷ついた部分は再度噛まないように意識し、殺菌・保湿成分のある口腔用ジェルやうがい薬を使うと回復を助けます。
- 3. 食事のときはゆっくり噛む
→急いで食べると、無意識に頬を巻き込んで噛みやすくなります。意識して丁寧に食べましょう。
- 4. 口腔内のストレッチやマッサージを行う
→頬の筋肉の柔軟性を保つため、軽いマッサージや「あ・い・う・え・お体操」などがおすすめです。
- 5. ストレス対策を行う
→食いしばりや歯ぎしりがある場合、ナイトガード（マウスピース）を使ったり、リラックスできる生活習慣を意識しましょう。

■ まとめ

頬をよく噛むようになったら、「**体の変化のサイン**」と受け止めてください。
放っておくと**慢性的な傷**になったり、**口腔がんの原因**になることもあります。
まずは**歯科での相談**が第一歩です。



消防だより

風水害に対する備え

7月から10月は台風シーズンです。特に8月と9月は台風の発生数と上陸数が多く、警戒が必要な時期です。

しっかりと事前準備することで、被害を軽減することができます。台風や大雨への備えをもう一度確認し、危険から身を守りましょう。

【普段からの準備】

- ・停電に備え、懐中電灯、ラジオを準備しておきましょう。スマートフォンなどを充電するモバイルバッテリーは容量の大きなものを選びましょう。
- ・備蓄食料は、3日から1週間分を目安にしましょう。大規模災害時は、災害支援物資の到着が遅れることもあり、コンビニやスーパーでの食料入手が困難になることが予測されます。
- ・家に損傷個所がないか確認し、風で飛ばされそうなものは片付けておきましょう。
- ・家庭のベランダの排水溝や側溝のごみは、事前に清掃しておきましょう。
- ・家族で非常時の連絡手段、集合場所を確認しましょう。
- ・事前に避難場所や避難経路を、居住する地域のハザードマップ（三木市防災情報マップ）等で確認しておきましょう。

【台風や大雨の危険が近づいたら】

- ・テレビ、ラジオ等により、最新の情報を常に確認しましょう。
- ・不要な外出は絶対にやめましょう。
- ・水辺の見回り、屋外での作業は絶対にしないようにしましょう。

【警戒レベルについて】

- 警戒レベル1：災害への心構えを高める（最新の気象情報に留意）
- 警戒レベル2：ハザードマップなどで避難行動を確認
- 警戒レベル3：危険な場所から高齢者は避難
- 警戒レベル4：危険な場所にいる人は全員避難
- 警戒レベル5：命の危険 直ちに安全確保！

交番からのお知らせ



安全な登山に向けて

○登山は「万全な体調」で

毎年、登山中の体調不良による山岳遭難が発生しています。登山には万全の体調で臨み、体調不良時は登山を控えましょう。

また、登山中も水分等の補給に努め、体の不調を感じたときは直ちに登山を中止し、状況によっては救助を要請しましょう。

○無計画な登山や安易なルート変更はやめましょう

県内の山岳遭難で、一番多いのが「道迷い」です。日が暮れて道が分からなくなったり、急にルートを変更して道に迷ったりするケースが散見されます。知らない道や暗闇の中で危険な目に遭わないためにも、安易なルート変更は控え、計画的な登山に努めましょう。

通報時等の注意点

○「119ばんつうほうプレート」を御存じですか？

六甲山等の登山道には、「119ばんつうほうプレート」が設置されており、通報時にプレートの番号を告げるだけで、通報者の位置が分かります。警察は消防と連携していますので、110番通報時にもこの番号を教えてください。



○地図アプリ等によりGPS情報の取得ができます

携帯電話の位置情報(GPS)サービスの設定をONにした上で、Google マップ等の地図アプリにより位置情報を取得することで、より正確な位置情報を知ることができます。



表示された緯度・経度を110番通報時等に伝えることにより、迅速な救助活動につながります。

○ヘリコプターに合図してください

警察や消防では、山岳遭難者等の捜索救助活動にヘリコプターを活用しています。



捜索のヘリコプターが近くまで来れば、ヘリコプターから発見されやすいように、次のような合図を送ってください。

- ・周囲と比較して目立つ色の物で、大きく合図する。
- ・鏡やカメラのフラッシュ等でヘリコプターに光を向ける。
- ・樹木が密生している場所を避けて合図する。

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
--------	---

語り部から学ぶ防災意識
向こう三軒両隣！
地域のつながりの大切さ学ぶ

区長協議会研修旅行

6月1日（日）、区長協議会研修旅行を実施しました。行き先は、淡路島淡路市（旧北淡町）北淡震災記念公園です。公園内では、震災当時の野島断層の展示のほか、バーチャル地震体験など、震災当時の様子を知ることができました。中でも語り部の震災公園総支配人の米山正幸さんによる体験談が印象に残りました。

震災で家族全員を一瞬にして失った幼子の話は思わず目頭が熱くなりました。また、「向こう三軒両隣、地域の関わりが被災した人命を救う。震源に近く甚大な被害を受けたにもかかわらず、震災当日の夕刻には安否確認でき、後の復興活動に貢献できた。」と、常日頃の地域のつながりが何より大切だと語られました。

地域のつながりを担う自治会の役割は大きい。1次避難所（各自治会集会所）までの安全な避難経路は大丈夫か？避難所は誰が開ける？誰もが避難所を開けられる仕組みづくりなど、米山さんの語りで地域の関わり大切さや、住民として何ができるのかの課題が浮き彫りになった。有意義な研修旅行でした。



親子輪投げ大会

中2丁目

5月25日（日）「親子輪投げ大会」を自由が丘公民館で開催しました。

今年で2回目となりましたが、昨年を大きく上回る参加者でした。大会の準備やルールやスコア

の付け方などを遊友会（老人会）の方々にお手伝いをいただき、スムーズな大会となりました。1チーム6、7名、計9チーム対抗の団体と個人成績を競い、元気な子どもたちが大人数負けの活躍で館内に響く歓声のなか大変な盛り上がりでした。賞品を手笑顔の親子、年配の方々、老若男女が集い地域のコミュニケーションを図れる楽しい大会となりました。



自主防災訓練

あかねが丘

6月15日（日）うさぎ公園で参加者21名、自主防災訓練を行いました。

広野分署の消防士さんに消火器の使い方について指導していただきました。

講話では、家や職場などの消火器の設置場所を確認しておくこと、一度使用した消火器は再び

使用しない事、期限切れの消火器の処分は購入したお店に持っていくか、ホームセンターなどで処分費用を払って引き取ってもらうなど色々学ぶ事が出来ました。



心肺蘇生法の講習実施

西地区

6月14日（土）西地区ふれあいセンターで、役員さん班長さんがそろう月次の定例会議後、広野分署の急救命士の方を講師にお迎えして心肺蘇生法（CPR）の講習を実施しました。



日帰りバス旅行

本町3丁目

山々が目に優しい新緑に包まれた5月18日（日）、岡山県

日生諸島めぐりとアサヒ飲料明石工場・三ツ矢サイダーミュージアム見学日帰りバス旅行を楽しみました。参加者は48名と大盛況！日生諸島クルーズは60分間でガイドさんの説明付き。日生諸島が大小13の島からなることや、史跡や古代遺跡などの説明を受け見聞を広める事が出来ました。



天候にも恵まれ、小さな無人島の数々が散りばめられたかのような瀬戸内海は、素晴らしい景色でした。景色を楽しんだ後のお楽しみは、何と云っても食事です。日生諸島は瀬戸内海でも屈指の品質と人気を誇る牡蠣を始め、魚介類も豊富、またみかん狩りも人気の所です。漁港近くの料理旅館で頂いた本格海鮮懐石料理に大満足。皆さんの笑顔を見れば、一目瞭然！バスの中でビンゴゲームを楽

学・園通信（自由が丘幼稚園）

50周年を迎えました！

今年で自由が丘小学校・自由が丘幼稚園は50周年を迎えました。創立記念日の5月27日には「幼稚園も50歳のお誕生日だよ！」と皆で古いアルバムを見ながらお祝いしました。自分たちと似ているところ、少し違うところを発見し、子どもたちも昔の幼稚園に興味津々！「ぼくのお父さんも自由が丘幼稚園だよ！」「○○ちゃんのお母さんもだっ！」とくさんの人が自由が丘幼稚園を巣立っていることを実感したひと時でした。



【50年前の運動会】

また、5月晴れの気持ち良い季節には、自由が丘東小学校や公園、お買い物など色々な所に出かけました。子どもたちが歩いていけると、通りすがりに地域の方々が「みんな歩いてえらいね。」「今日はどこにお出かけするの？」「何か良いもの見つかったかな？」と声をかけてくださいます。ちよっぴり疲れていても地域の皆様の優しい魔法の言葉にパワーチャージ！元気がいっぱいの子どもたちです。これからもこの自由が丘の地でのびのび、すくすく育って欲しいと願っています。地域の皆様、これからも子どもたちをどうぞよろしく願います。



しんだ後、アサヒ飲料明石工場と三ツ矢サイダーミュージアム見学と盛り沢山のバス旅行を満喫して、予定通り夕方5時過ぎ自由が丘に到着しました。今年も思い出に残るほどの旅行でした。

自老連だより
ポーチユラカいっばい植えたよ。

旭友会

6月18日（水）自由が丘公民館からポーチユラカ40株を持ち帰り、あさひが丘会館の花壇に役員7人で植え付けました。

20日（金）には自由が丘小学校に花植えに行きました。自老連役員と小学2年生と合流し花植え、水やりを一緒に頑張りました。ポーチユラカは暑さや乾燥に強い植物で鮮やかな花が特徴です。



スポーツクラブ21スマイル
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

8月1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）

（090-6962-10085）

http://www.hat-robics.com



●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	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	○	×	×	×	×	×	×



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。

❖ 8月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
2日(土)	第49回納涼盆踊り大会
5日(火)	サマースクール 夏の教室 「翹ってなあに?」(全学年)
6日(水)	サマースクール 「卓球教室」(全学年)
7日(木)	サマースクール 館外学習 「昔の遊び・おもちゃを体験しよう!」(全学年)
15日(金)	精霊流し
18日(月)	サマースクール 電気の教室 「発電機づくりに挑戦しよう!」(全学年)
19日(火)	サマースクール 館外学習 「星の観察&明石の昔を見に行こう!」(全学年)
22日(金)	自由が丘学園・女性セミナー共催 「ジェンダーの心理学〜「男女」の思いこみを科学する〜」
25日(月)	自由っ子未来塾
26日(火)	自由っ子未来塾
27日(水)	自由っ子未来塾
28日(木)	自由っ子未来塾

※8月の休館日は、31日(日)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

歯みがきの勉強のあと、ビニール袋と紙コップとストローを使って「お口育て」の風船作りを教えていただきました。息を吹き込むのは小さい子には難しいですが、お母さんと一緒に楽しみました。子どもたちはおみやげに歯ブラシをいただきました。

「第2回女性セミナー」カラーセラピー「色から自身をみつめてみましょう」6月25日(水)、カラーセラピストの佐藤由佳さんをお迎えし、色の持つ心理的な効果について教えていただきました。時間を決めて学校の授業のように進められました。



1限目は、自分の好みの色を赤・青・黄の3色の中から選び、同じ色のグループに分かれ班長さんを決めました。赤は人をまとめる力のある人、青は規律のある人、黄は自由人と色で氣質が分かるそうです。

2限目は色塗りです。各自でイメージする色を塗りセルフチェックをしました。

3限目は他の人の塗った色について考えました。単に「好きな色、苦手な色を塗ってみてください」と言っても、単色、多色、虹色等、個性的な表現がありました。

「男の料理教室」夏バテしない元気の出るメニュー」6月17日(火)今年度第1回の教室が始まりました！早くもやって来た真夏のようない日々に負けじと「鶏レバー炒め」「大根サラダ」「うどんドーナツ」に挑戦しました。鶏レバーは血合いを取り、牛乳に浸して臭みを除き、下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げ、ニラ・人参・もやしといっしょにニンニク入り鶏がらスープで炒めました。「大根サラダ」は炒めたちりめんじゃこと細切り大根・カイワレ大根をあっさりした手作り醤油ドレッシングであえました。今、話題の「うどんドーナツ」は、うどん・卵・小麦粉・砂糖・牛乳を混ぜ60度の油で揚げ、仕上げにキビ砂糖をまぶして出来上がり。フワフワの美味しいドーナツの出来上がりです。



次回の教室は、9月です。受講生11名、どんな料理に挑戦するか楽しみです。



内科 小児科 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

※令和7年7月1日より小児科診療（予防接種を含む）を再開いたしました。診察時間はホームページを御確認ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	-
午後4:00~7:00	○	○	○	-	○	-	-

〒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

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**

