



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2025.11.20 第555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

自由が丘 地域支えあい 協働会議

10月4日（土）市民協議会くらし生活部会主催の地域ささえあい協働会議が開催されました。テーマは認知症についてです。

第1部は、山陽病院作業療法士「後尾直人」先生の認知症を正しく知って生き生きと暮らすためのお話しを、わかりやすく説明していただきました。予防の生活術や認知症の方への誤解や対応の仕方など、事例を交えての興味あるお話しでした。

また、体験として、セントクリストファーホームズ理学療法士「市川詩歩」先生の身体を動かしながら掛け声、手拍子と、一つの運動の中に2つ3つの動作が加わる「コグニサイズ」を体験、参加者のほとんどが戸惑いの表情見せながらも、笑みがこぼれ楽しく体験しました。

第2部は、グループに分かれての話し合い、第1部の体験をもとに、認知症になっても住み

やすい自由が丘をテーマに感想や体験談など、参加者個々の思いや意見を話し合いました。

今回の協働会議全体を通してわかったことは、認知症は特定の病気でない、誰もがなりうること、認知症の方への対応や理解など、今まで認知症をなんとなくぼんやりイメージしていたことが、具体的に分かってきた

一方、地域として何ができるか、支える組織、団体、制度、ああしたい、こうしたい、考えはめぐるがアクションが起これない、運営の担い手が少ないことが課題として浮き彫りになった会議でした。



人権館外視察研修

「長島愛生園歴史館」を訪問

9月26日（金）参加体験型住民学習の人権館外視察研修会で18名の方に参加いただき岡山の長島愛生園を訪問しました。

長島愛生園では、学芸員の方から「らい予防法」により長年に渡って誤った隔離政策が行われてきたこと、ハンセン病に感染した方や家族が受けてきた偏見や差別について説明を聴きま

した。さらに、入所者は全員完治しているにもかかわらず後遺症や偏見に加え、高齢のため社会復帰が困難となり、現在も療養生活を送られていることを知りました。

後半のフィールドワークでは、療養所への入口となつた収容桟橋やクレゾール入りの消毒風呂に使



われた施設の跡地、監房跡や納骨堂などを見学しました。

この度の館外研修会では、ハンセン病に対する偏見や差別の歴史から、正しい知識を身につけ適切に判断していくことが差別をなくす第一歩になることなど、人権の大切さについて学ぶ有意義な機会となりました。

長距離を安全運転に努めていただいたバスの運転手さんに感謝です。

保健衛生推進協議会 館外研修

10月7日

（公）自由が丘保健衛生推進協議会の館外研修としてパナソニックエコテクノロジーセンターと三木市清掃センターへ見学・研修に行ってきました。参加者は各地区の衛生常務委員を中心とした10名でした。



午前中は加東市にあるパナソニックエコテクノロジーセンターを訪問し、家電製品のリサイクルに関する説明を聞きまし

た。ここでのリサイクル率は、法定リサイクル率よりも非常に高いことを知りました。また、実際に分別作業をしている工場の中を見学しました。

機械での自動化よりも効率が良い手作業による解体現場の様子、内部を見ることができない分別用の機械はシミュレーターが用意されていて、その実演で

分別の原理を説明していただきました。

午後からは、三木市清掃センターの見学に行きました。近年ニュースで流れている、リチウムイオン電池の出火事例や危険性について説明をうけました。

また、清掃センター内を案内していただき、実際に市内で出されて収集されたゴミがどのような処理されているか、そして分別がいかに大切かということを感じることができました。

消防隊・区長会合同 館外研修

9月21日（日）

午前中に防災公園にある兵庫県広域防災センターに自由が丘消防隊と区長会の合同で防災研修に行きました。防災講話では地震災害を中心に話があり、命を守る工夫についてアドバイスを受けました。

また、津波被害（東日本大震災）の貴重な映像を見せていただきました。

実地体験では、水蒸気を煙にみたてた煙避難を体験しました。真つ暗な中で煙が充満する建物内を非難し、非常口を見つけることがいかに大変であるか、身をもって知りました。日頃から避難経路や非常口の確認が大切なことを学びました。

その後、屋外でバーベキューやジャッキといった簡易救出資



機材の取扱について説明をうけ、建物に挟まれている人形を救出する訓練を行いました。日頃から地域にある自主防災倉庫の中身の確認や点検、使い方の確認が必要なことを改めて知る良い機会となりました。

「わくわく12周年祭」開催

9月28日

（日）午前10時から午後3時まで、わくわくステーションの開設12周年祭を開催しました。

午前中の自由が丘幼稚園児のトランポリンダンスに始まり、自由中の吹奏楽演奏、林文吉さんの会場と一緒にあった合唱、大道芸南京玉すだれ、エレキバンドの演奏等楽しさいっぱいのステージでした。

フリーマーケットも多数の出店で賑わっていました。喫茶コーナーや食堂も美味しいメニューの提供があり、地域の多くの皆さんの参加で笑顔溢れる記念祭になりました。



自由が丘の人口

令和7年10月末現在（前月比）
人口 15,339（-4）
男 7,280
女 8,059
世帯数 7,457（-1）



口元の弛みを改善するために

いんなみ歯科 印南 克之

口元の弛み（たるみ）は、年齢や生活習慣によって誰にでも起こり得る自然な変化ですが、工夫次第で目立ちにくくすることができます。

口元の弛みが起こる主な原因

- 1. 筋肉の衰え
口の周りの「口輪筋」や頬を支える筋肉が弱くなると、口角が下がりやすくなります。
- 2. 皮膚や脂肪の下がり
加齢や紫外線で皮膚のハリが減り、重力で下にさがってきます。
- 3. 噛み合わせ・歯の喪失
歯が抜けたり噛み合わせが悪くなると、口元の支えがなくなり、しわや弛みが強調されます。
- 4. 生活習慣
猫背や口呼吸、表情が少ない生活も、弛みを進める要因です。

改善するための方法

- ① 表情筋のトレーニング
 - ・あいうえお体操：大げさに口を動かして「あ・い・う・え・お」と発音。
 - ・口角アップ体操：口角を思い切り上げて5秒キープ、ゆっくり戻す。

- 1日3分でも続けると口元が引き締まりやすくなります。
- ② 姿勢と呼吸を整える
 - ・背筋を伸ばしてあごを引くと、フェイスラインがすっきり。
 - ・鼻呼吸を意識すると、口周りの筋肉が自然と働きます。
- ③ 生活習慣の見直し
 - ・よく噛んで食べる（片側だけで噛まない）。
 - ・十分な睡眠・バランスの良い食事（特にたんぱく質・ビタミンCは肌のハリに大切）。
 - ・紫外線対策や保湿で皮膚の老化を防ぐ。
- ④ 歯や噛み合わせのチェック
 - ・歯を失ったままにしない（入れ歯やインプラントで支えを作る）。
 - ・定期的に歯科で噛み合わせを調整してもらうことも、口元の若々しさに直結します。
- ⑤ 専門的なケア（必要に応じて）
 - ・美容皮膚科でのレーザーやヒアルロン酸注射など。
 - ・歯科と連携して、口元の見た目改善を図る方法もあります。

まとめ

口元の弛みは「筋肉・皮膚・歯・生活習慣」の複合的な要因で起こります。
自分でできる範囲では、**表情筋のトレーニング+生活習慣の改善**が基本です。
さらに気になる場合は、**歯科や美容医療での専門的なサポート**も選択肢になります。



暖房器具を安全に使いましょう

秋から冬へと季節が変わるにつれて、寒さが一層増し、ご家庭でも暖房器具を使用される機会が増えると思います。石油ストーブは停電時にも使用できたり、お湯を沸かすことができて便利

ですが、特に取り扱いには注意が必要です。

寒い時期を安全に、そして快適に過ごすために、暖房器具を正しく使いましょう。

ストーブをつける前に
燃えやすい物がそばに
ないかの確認を！



- ① 暖房器具の清掃・点検をしましょう
石油ストーブにほこりが溜まっていると、ほこりに引火して火災を引き起こす可能性があります。
石油ストーブの使用前には、ほこりを取り除きましょう。また耐震自動消火装置の作動確認や燃焼筒の取り付け確認を行いましょう。
- ② 周りに燃えるものを置かない
石油ストーブの上に洗濯物を干さないでください。衣類が落ちると火災の原因になります。
また、スプレー缶など破裂の可能性があるもの、布団などの燃えやすいものが周囲にあると火災の原因になるので置かないようにしましょう。
- ③ 適度に換気をしましょう
灯油やガスを使用する暖房器具は1時間に1～2回（1～2分）程度換気を行ってください。換気する際に、換気扇や空気清浄機の使用、2か所以上の風の出入りのある開口部を設けると効率良くできます。
※石油ストーブは、室内の空気を使って燃焼するため、換気が不十分だと室内の酸素が減少し、不完全燃焼による一酸化炭素中毒になる恐れがあります。

交番からのお知らせ



指名手配被疑者の捜査強化

～指名手配被疑者の検挙にご協力を～
～あなたの情報が安全安心な社会をつくれます～

指名手配とは

逮捕状が出ている被疑者が逃亡し、所在不明になっているなどの理由から全国の警察に対して、発見・逮捕を依頼する制度です。

指名手配被疑者捜査強化月間とは

令和7年8月末現在、全国警察から指名手配されている被疑者は、約590人に上っています。
指名手配被疑者捜査強化月間は、警察が依然として逃亡を続けている指名手配被疑者に対する追跡捜査を強化することはもとより、皆様からの情報提供に基づいた捜査を実施し、所在不明となっている指名手配被疑者を早期検挙することを目的とした強化月間になります。（毎年11月）



指名手配被疑者の検挙に向けて

兵庫県警察では、指名手配被疑者捜査強化月間中、組織の総力を挙げて指名手配被疑者の検挙に取り組みますが、指名手配被疑者の早期検挙には、皆様からの情報提供が必要不可欠です。
指名手配被疑者の検挙に向け
○ 公開ポスター等の手配写真に似ている人がいる
○ ニュース等に出ていた写真に似た人を見かけた
○ よく行くコンビニやスーパー等に手配写真等に似た人が来ている
○ 深夜、見かけない不審な車が長時間止まっている
○ 昼間にあまり見かけない人を夕方から夜にかけてよく見かける（外出している）
○ 人の目に触れないような格好、仕草をしている人がいた
○ 人が住んでいるのに普段から窓やカーテンを開けない
○ 空き家なのに、人の出入りが多くある
等という些細な違和感を覚える程度の情報で構いませんので、最寄りの警察署、交番、駐在所等（緊急時は110番）へ通報をお願いいたします。
あなたのふとした情報が指名手配被疑者を検挙する重要な手がかりとなります。県民の皆様一人一人からの情報をお待ちしております。



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。

〒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



ふるさと祭り



●白菊

10月5日(日)市長以下5名の来賓をお迎えし、雨が降る中スタートしました。

このふるさと祭りは、亡き初代会長藤野様により約55年前に「住民の友愛のふれあいのために」「親から子どもへと故郷を忘れないために」と始まり、自由が丘では一番古い歴史ある祭りです。友愛の思いを込めて住民と役員

会の人達が一体となつて楽しめ、無事に開催する事が出来まし



●あかねが丘

10月5日(日)あかねが丘自治会館において開催されました。食品の販売、軽食、お菓子のつかみ取り、ハズレ無しの抽選会といういろいろな催しを実施し、子どもさんへはお菓子の詰め合わせをプレゼントしました。

当日、あいにくの雨にもかかわらず多数の方々に足を運んでいただき本当にありがとうございました。ございました。



●ピアノ

10月19日(日)小雨のなか、ピアノ各棟周辺の草刈りと棟内の階段大掃除の後、11時から集会所で「ふるさと祭り」を開催しました。

恒例のビンゴゲーム大会では、みんなご機嫌で盛り上がりまし



山の神第2公園の清掃

北地区

9月28日(日)7時から12人ほど集まり、草引き、ゴミ拾い、ブランコの油差し等を行いました。途中、公園のベンチの後ろの木周辺に、大きなスズメバチが5、6匹まとまっているのを発見し、「巣があるのでは?」という声をうけ、翌日に市役所に調査してもらいました。結果、ハチの巣は確認されず、「樹液に集まってきていたのだらう。」とのこと事でしたので、該当の木、その周辺に殺虫剤を散布入口とベンチに注意喚起の張り紙を張っていただきました。清掃は皆さんの協力で首尾よく完了!!すぐぐキレイになりました。子ども達が気持ちよく遊ぶ公園に仕上がったと思います。本当にありがとうございました。ございました。



住民学習会

●中1丁目

10月11日(土)「ケアリーバー」について学習しました。参加者は25名で、初めに人権啓発DVD「あなたのいる庭」を30分間視聴した後、グループ討議をし、最後に三木市議会事務局長の公森局長より助言指導していただきました。まずは知識を深めて、社会全体で支えていく必要があることを



学びました。とても有意義な学習となりました。

●中2丁目

9月27日(土)に開催しました。人権啓発DVDを視聴後、3グループに分かれて感想や意見を話し合うグループ討議をおこないました。

討論後グループ毎に発表し、参加者全員で討論した内容の共有化を図りました。共有化することにより多種多様な考えが学べて理解が深まりました。



注:「ケアリーバー」とは、さまざま理由で保護者と暮らすに児童養護施設などの社会的養護のもとで育ち、18才で自立を求められ、そこから離れていく子どもたちのことで、頼れる大人や家族の支えが十分でない状況で自立生活を送りざるを得ない人達を指します。

自老連

「子ども夏祭り」と「地蔵盆」

きらく会

8月24日(日)北地区自治会と共同で「子ども夏祭り輪投げ大会」と「地蔵盆」を開催しました。

1時過ぎ猛暑の中保護者さんに連れられた小さいお子さんや、小学生たちが集会所に集まってきました。スーパーボールすくいでは夢中で20個ぐらいすくう子もいて大喜びでした。人気の輪投げ

大会が終わると参加賞のお菓子の袋詰めを受け取り笑顔いっぱいでした。午後4時に報恩寺のご住職にきていただき、子どもたちの健康と幸せをお祈りしました。今年暑かったせいもあり参加者が少なかつたのですが、来年はたくさん子どもたちに喜んで参加してもらえ「子ども夏祭り」にしたいと思っています。



学・園通信(三木市立自由が丘幼稚園)

幼稚園のシンボルでもあるイチヨウの木からたくさんの銀杏の実が落ちてきました。子どもたちの手の中に色づいた葉っぱやドングリが仲間入りし一緒に登園して来れています。

実りの秋の始まりですね。先日は秋日和の下、第50回ふれあい運動会を開催しました。今年も暑さ対策を兼ねながら、子どもたちがやってみたい遊びを園庭と遊戯室を存分に使って楽しみました。

子どもたちのやる気満々の競技が始まると、お客様のほつこりとした笑顔と拍手に包まれて演技を終えた子どもたちの顔は達成感と満足感で大きな自信に満ち溢れていました。

競技をする子どもたちも応援する友だちも真剣そのもの!運動会を通して得られた心の成長は果てしなく大きなものです。この経験が次の「やってみよう!」という気持ちが膨らみチャレンジ遊びに広がりました。これからも自ら挑戦してみようという気持ちを大切に、毎日を通していききたいと思えます。

また開かれた幼稚園を目指して毎月2回、未就園児さんと一緒に遊ぶ「ふれあい遊び」を開催しています。どうぞ遊びに来てくださいね。子どもたちも楽しみにしています。(詳しくはホームページ又は自由が丘幼稚園85-1200までご連絡ください。)



第50回 ふれあい運動会

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。

❖ 12月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
3日(水)	女性セミナー 「ペーパークイリング」
12日(金)	のびのびじゅうっ子教室 「クリスマス会」
16日(火)	男の料理教室
18日(木)	自由が丘学園 「正月飾り」
27日(土)	年末大掃除
28日(日)	年末休館日
31日(水)	

※年末年始の休館日は12月28日(日)～1月4日(日)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

たくさんお芋が掘れたよ のびのびじゅうっ子教室

10月3日(金) 神出ファーム
ビレッジに恒例のお芋掘りに
行って来ました。

子どもたちは、土を掘るとお芋が出てきたことに驚き「とれたー!」とキラキラした笑顔で喜んでいました。汚れるのも気にせず泥んこになって土に触れたり、自然にふれる機会の少ない子どもにとって貴重な経験になりました。

「何でもない石や土の塊を気に入って大切そうに持って帰ろうとしたり、大



猫背を直すことが
の位置で
しい骨盤
座の正
座って
ての実
スにつ
後半は、



10月16日(木) 高齢福祉課
介護予防係の職員3名を迎え、「人生100年時代」に備える講演を開催しました。
みなさんは、「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか? 「フレイル」とは健康と要介護の中間にあたる状態のことです。前半はそのことについての勉強でした。栄養バランスの摂れた食事・適度な運動・自分に合ったボランティアや趣味の集まりなどの社会参加を行うことで「フレイル」の進行を防げるそうです。

いつでも自分の足で 歩けるように 第6回自由が丘学園

人にとっては何でもない物でも子どもたちにとってはキラキラしたものと感じる素敵な視点を大切にしたい。」と保護者のかたが感じられたそうです。
今年は畑を柵で囲み猪対策をしていたいただいたおかげで、大収穫、袋いっぱいのお芋を重たそうに持って帰る皆さんの満足な姿を見ることが出来ました。

膜を上下
させなが
ら行いま
す。腹圧
調整(お
腹の周り
の7か所
を両手指
で3回ず



9月25日(木)、コアチューニングトレーナーの大辻久英さんをお迎えし、丹田体操を教えていただきました。
丹田体操はアスリートのために格闘技のトレーナーが開発したコアチューニングメソッドです。(コア(中心)＝丹田) 堅くなりやすい箇所(お腹・肩甲骨・骨盤)を緩める身体機能向上のための調整で、寝転んだ姿勢で出来、15分の体操で変化が現れます。肉体と心身の中心である丹田を意識すると、全ての所作が整います。

体幹トレーニング いきいき丹田体操 第5回女性セミナー

でき、腕や肩のストレッチで普段使っていない筋肉を伸ばしたりもしました。また、タオルを使って足首や指を巧みに動かして足裏を鍛えたり、少し大変でしたが、太ももの筋肉に効くスクワットもしました。
「元氣なうちから若いうちからフレイル予防」をスローガンに今から出来ることをやってみましょう。



入場無料です。
お問い合わせ先…今泉
(84-1377)
○紙芝居
○腹話術
○津軽三味線
○篠笛
○民謡三味線

ご案内 M・Cどんぐりの会 クリスマス ふれあいコンサート

日時…12月20日(土) 13時
場所…自由が丘公民館 中会議室
演目…○大正琴
「自己管理意識を持ち、毎日続けて、自分自身の基準値を変えましょう。」とアドバイスを受けました。
体操の前後で身体のチェック(左右の肩の高さの差、片足立ち、ふくらはぎの硬さ、寝た状態の姿勢)をしました。姿勢の改善、腕が上がり易くなる、片足立ちが容易に出来るようになるなど、多くの人に直ぐに効果が見られました。

●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	○	×	×	×	×	×	×