



自由が丘シンボルマーク

# News 自由が丘ニュース

2026.1.20 第557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



明けまして  
おめでとう  
ございます。  
皆さまには、  
清々しい新年  
を迎えられた  
ことと心から  
お慶び申し上  
げます。日頃

から「自治会活動」にご理解、ご支援  
を賜り、重ねてお礼申し上げます。

さて今年は「午歳」、そして60年に  
一度廻ってくる「丙午（ひのえうま）」  
午は前に、前に前進する生き物、まさ  
しく「飛躍、挑戦」を現す年です。大  
いにチャレンジしようではありません  
か！

さて「自治会活動」に目を向けま  
す。と、「盆踊り大会50年（半世紀）、自主  
防災訓練29年（阪神淡路大震災1年後  
に開始）、文化祭45年の歴史」を迎え  
ます。

これらは先輩諸氏が築いて来られた  
自由が丘の歴史を、住民全員の力で情  
熱をもって継承してきた結果です。  
ひしひしとその重みを感じる昨今で  
す。

又、昨年11月に「市政懇談会」が開  
催され、地域が抱えている左記の諸課  
題

○安全・安心対応（防犯ライト、防犯  
カメラ等）  
○外国人と私たちとの共生生活（ごみ  
処理、交通マナー等）  
○高齢者が安心して住める街（認知症  
対応等）

など活発な提言意見交換を行いました。  
（詳細は下記参照）。

私たちは先人の「熱い思い・郷土愛」  
に想いを馳せ、新しい価値観に基づく  
「自治会像」を模索しながら、会員の  
意見・提言に耳を傾け、諸活動を行っ  
ていく覚悟です。

自由が丘地区にお住まいの皆さん！  
是非自治会への加入をいただき、住  
みよい、安全・安心、そして誇れる街  
「自由が丘」を目指して一緒に活動し  
ませんか。駿馬の如く！

令和8年を迎えるにあたって

自由が丘区長協議会々長 鷲尾孝司

## 市政懇談会

令和7年11月28日開催

提言内容	三木市からの回答
<b>①防犯ライト（センサー式）補助金の創設について</b> <ul style="list-style-type: none"><li>防犯ライト（センサーライト）は犯罪抑止効果がある。</li><li>費用が掛かる為普及に時間を要している。</li><li>市民・自治会が一部費用負担することで、速やかに設置が広がるのではないか。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>防犯ライト（センサーライト）は犯罪抑止の効果があると考えますが、まずは防犯灯の設置を検討して欲しい。</li><li>限られた財源の中で制度設計を今後検討します。</li></ul>
<b>②外国人転入者に対する市の対応について</b> <ul style="list-style-type: none"><li>全国的に外国人の交通マナーが悪く、悲惨な事故が発生している。三木市でも発生する可能性がある。</li><li>転入する際に交通マナーに関する丁寧な説明が必要。</li><li>外免切替でなく、通常の免許取得に。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>外国の子どもに関しては交通安全教室を開いてます。大人に関しては、企業を通じて交通安全教室を開催しております。</li></ul>
<b>③防犯カメラの設置について</b> <ul style="list-style-type: none"><li>自由が丘内では、17箇所設置されているが老朽化、メンテナンス不足で故障していたり設置場所が限定的である。安心安全を守る為、公共性の高い防犯カメラを増やしてほしい。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>R6年～8年にかけて警察と協議しながら、防犯カメラを設置する計画が進んでいます。</li><li>自治会向け防犯カメラの補助金が要件緩和されて2次募集しています。</li><li>自治会が設置するものに関しては、必要に応じて市も協議に参加します。</li></ul>
<b>①外国籍の方が転入された場合</b> <ul style="list-style-type: none"><li>生活マナー、行事参加を呼びかける為に、市に翻訳機の貸与をお願いしたい。</li><li>国際交流協会の協力、サポート体制を構築してほしい。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>外国人住民は、生活に必要な情報などを関係各課で受取っております。生活オリエンテーションも実施していますが利用頻度が少ないので周知に努めているところです。</li><li>翻訳機の貸与は行っておりません。外国人住民相談窓口へご相談ください。</li></ul>
<b>②ゴミ問題について</b> <ul style="list-style-type: none"><li>外国籍の方に限った話ではないが、言語、文化の違いで直面する問題である。多言語のゴミカレンダー、分別アプリの作製を希望する。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>多言語によるゴミカレンダーは、言語の数、作製経費の観点から作成していません。</li><li>分別アプリについて、アプリ開発会社と経費的な面も含めて調整を行っているところです。</li><li>ゴミ出しマナーについて各区長様からの要望、ご相談は、個別に対応させていただきます。</li></ul>
<b>①認知症への取組</b> <ul style="list-style-type: none"><li>広く認知症を知っていただく為に学校教育関係の方に昨年認知症の理解を含めた教育啓蒙の相談をしたが、その進捗状況を知りたい。</li><li>認知症サポーター養成講座の申請条件を緩和し、人権の講座のような定期的な開催を行ってほしい。</li><li>認知症テスト等、楽しく、理解し学べるために一般市民に広報活動をしていただきたい。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>「認知症サポーター養成講座」を小学校3校、高校1校で実施しました。今後他の学校でも実施してもらうよう調整していきます。</li><li>認知症サポーター養成講座の申請条件は概ね、10名としていますが10名未満でも個別に相談ください。</li><li>地域の集いの場、介護予防教室などあらゆる機会でも認知症の理解を深めていただけるよう取り組んでいます。</li><li>市では認知症予防検診、頭の健康チェック、ご自身や家族がセルフチェックできる兵庫県版認知症チェックシートなど、これらの取組を「認知症あんしんガイドブック」にまとめ市のホームページや公民館、医療機関の窓口を設置しています。</li></ul>

お祭りを彩る  
あなたの提灯

令和8年度  
自由が丘納涼盆踊り大会  
「50周年記念提灯募金のご願い」

1、募金をお願いします。

25年前に製作した提灯を新調しま  
す。貴方の名前を提灯に託し残し  
ませんか？

2、募金の内容

① 300個製作予定（予定数に達しまし  
たら締切らせていただきます）

② 募金額…35000円/個  
（大口大歓迎）

③ 名入れ等

・前面…募金者の名前（企業、個  
人、団体、趣味の会、登  
録団体、その他）

・背面…50周年記念（共通）

④ 申込期間…

令和8年1月20日～2月27日  
8:30～17:00  
（日曜日、祝祭日、月末休館日を  
除く）

⑤ 申込場所…

自由が丘  
公民館

※令和8年

「自由が丘納  
涼盆踊り大  
会」は50周年  
を迎え、新た  
な歴史を刻む  
ためのいろい  
ろな企画を検  
討しています。



### 自由が丘の人口

令和7年12月末現在（前月比）  
人口 15,304 (+3)  
男 7,258  
女 8,046  
世帯数 7,450 (+6)





お屠蘇（とそ）について

三木市薬剤師会 会長 高馬 将一

お正月に無病長寿を願って飲まれるお屠蘇の由来は、「蘇」という悪鬼を屠るという説や、邪を屠り生気を「蘇生」させるという説があります。現代ではお屠蘇を飲むというと、単に日本酒を飲むことを指す場合もありますが、本来、お屠蘇とは「屠蘇散（とそさん）」または「屠蘇延命散」と呼ばれる5～10種類の材料を配合したようなものを漬け込んだお酒のことで、唐の時代の中国より伝えられ、平安貴族の正月行事に使われていたそうです。江戸時代には一般庶民の口にも入るようになるまで広まりました。

【屠蘇散（とそさん）】

- 白朮（ビャヌジュツ）▶▶ オケラの根
- 山椒（サンショウ）▶▶ サンショウの実
- 桔梗（キキョウ）▶▶ キキョウの根
- 肉桂（ニッケイ）▶▶ ニッケイの樹皮（シナモン）
- 防風（ボウフウ）▶▶ ボウフウの根
- 陳皮（チンピ）▶▶ みかんの皮

【作り方】

酒と本みりん合計300mlに、屠蘇散を浸します。抽出時間は、平均して5時間～8時間が一般的です。抽出が終わったら屠蘇散を取り出します。抽出時間が長すぎると、濁ったり沈殿物が出たりすることがあります。酒を多くすると辛口な仕上がりに、本みりんの割合が多いと甘口でまろやかな味わいとなります。

【飲み方】

お屠蘇を飲む前には必ず若水（元日の朝に汲んだ、その年初めての水の意）で手を清め、神棚や仏壇を拝み、家族が揃ったら新年のあいさつを済ませます。お屠蘇はおせちを食べる前にいただきます。飲むときは家族全員が東の方角を向きます。飲む人の右側から注ぎ、飲む順番は年少者から年長者へと進めていきます。これは若者の活発な生気を年長者が飲み取るという意味合いと、毒見の名残だと言われています。本来は三段重ねの盃で1杯ずつ3回に分けて飲みますが、略式では1つの盃に3回に分けて入れ、3回に分けて飲み干します。

厄年の人は厄年以外の人に厄を祓う力を分けてもらうため、最後に飲みます。飲むときには、「一人これ飲めば一家苦しみなく、一家これ飲めば一里病なし」と唱えます。



《文化財防火デー》

文化財防火デーの制定は、昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建造物である法隆寺（奈良県斑鳩町）の金堂が炎上し、歴史的に貴重な壁画が焼損したことに基づいています。焼損した国宝の十二面壁画は白鳳時代（7世紀末から8世紀初期）に描かれたもので、この火災は国民に強い衝撃を与えました。

貴重な文化財を火災などの災害から守り、後世に引き継ぐためにも、住民みんなで守りましょう。

市消防署では、消防団と連携した文化財防火デーに伴う訓練を実施します。

日 時：令和8年1月24日（土）9時30分から  
場 所：三木市久留美 慈眼寺



消火栓・防火水槽標識

消火栓

防火水槽

《「消火栓」や「防火水そう」付近は駐車禁止です!!》

「消火栓」や「防火水そう」をご存じでしょうか。これらは火災発生時、消火活動に不可欠な消防水利です。道路脇や歩道上に設置されており、その位置を示すために赤い標識が掲げられています。また、鉄蓋の周囲は視認性を高める黄色で塗装されています。

消火栓や防火水そうの周辺5メートル以内は、道路交通法で駐車禁止とされています。一刻を争う消火活動の障害にならないよう、消防水利付近に駐車しないようご協力をお願いします。

交番からのお知らせ



1月10日は「110番の日」

110番は、事件・事故に遭われた方、目撃された方からいち早く警察に通報していただく緊急通報電話です。

緊急の対応を必要としない問合せ、相談などは

- ・三木警察署
- ・#9110（警察相談専用電話）へお願いします。

「緊急時 正しく使おう 110番」



外国人の方へ

兵庫県警察では、外国人の方からの110番通報に迅速・的確に対応するため、兵庫県警察ホームページに英語・中国語・韓国語・ベトナム語で翻訳した「110番通報の6つのポイント」を掲載しています。

- ①兵庫県警察と検索
- ②兵庫県警察ホームページの「外国語ページ」をクリック

兵庫県警察

検索

110番アプリシステム

- 兵庫県警察では、
  - 聴覚・言語が不自由な方
  - 音声による110番通報が困難な方

のための、スマートフォンなどを利用して文字や画像で警察に通報できる「110番アプリ」を開設しています。

「App Store」や「Google Play」

で、「110番アプリ」と検索してください。



110番映像通報システム

兵庫県警察では、スマートフォン等で110番通報をした方に、画像等を撮影し送信をお願いすることがあります。通信料は、通報者負担となりますが、ご協力をお願いします。

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



民生委員・児童委員

辞令等伝達式

12月13日(土)「民生委員・児童委員辞令等伝達式」が市民活動センターで開催されました。退任者に対して感謝状贈呈が行われ、自由が丘地区で厚生労働大臣感謝状を受けられたのは以下の方々です。

地域福祉の推進に貢献していただき、ありがとうございます。

田付廣司さん(白菊・24年)、

田中清子さん(東1・18年)、

尾上末美さん(北・6年)、

本田則生さん(北・6年)。

尚、田付さん、田中さんは18

年以上にわたって務められたという事で兵庫県民生委員児童委員連合会長感謝状も受けられました。

住民学習会

●東1丁目

11月8日(土)やすらぎセンターで自治会役員全員参加のもと住民学習会を開催しました。

初めに人権啓発DVD「あなたにのいる庭」を視聴し、「ケアリーバー」と言われる子どもたちを支える大切さを学びました。

誰もが一人の人間として尊重される社会になるよう協力が必要性を身につけてきました。



●北地区

11月15日(土)

集会所にて、子ども人権学習として、「あなたにのいる庭」を視聴しました。その後ブックごとに分かれて、意見・感想等を共有しました。自由が丘中学校長、市役所の方に「ケアリーバー」「ヤングケアラー」等、今まで耳にしても詳しくは知らないワードについての話を聞き、関心・理解を深められたと思います。



子どもと人権について改めて考え、子ども達が「自分らしく成長でき幸せに暮らせるよう」

学・園通信(自由が丘小学校)

平和について考えよう!

(6年生の平和学習の取組)

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。

さて、本校の6年生児童たちは、例年「総合的な学習の時間」において平和学習に取り組んでいます。今年度も「平和について考えよう!」というテーマで2学期から学習を進めてきました。

10月27日、28日には修学旅行で広島を訪れました。平和記念公園に到着し、子どもたちの目の前に飛び込んできたのは、世界遺産「原爆ドーム」でした。公園内では、まず平和資料館を見学しました。次に、一旦公園外に出て、市内に残っている様々な原爆関連史跡をグループごとに巡りました。最後は公園に戻り、現地のピースボランティアの方々の案内のもと、園内の碑めぐりを行いました。

また、11月15日と16日に行った50

周年記念音楽会では、6年生は合唱曲「HEE-WAの鐘」を披露しました。それまでの学習で、子どもたち一人ひとりが感じた平和への思いを歌声で表現しました。この時の子どもたちの迫力ある歌声を聴かれた地域の方もいらっしやるのではないのでしょうか。

そして、平和学習のまとめとして、12月4日に自由が丘公民館で、自由が丘東小・広野小・本校の3校合同で講演会を実施しました。講師は、元自由が丘に住まわれていた近藤紘子さんで、ご自身が被爆された体験や、これまでの平和への取組を約1時間お話しいただきました。子どもたちは、本当に真剣な表情でメモをとりながらお話を聞き、近藤さんの平和への願いをしっかりと受け止めることができました。

国際情勢が不安定な昨今ですが、本校の6年生は平和の意味・大切さ、戦争の愚かさ・悲惨さについて、この一年間で自分なりの考えを持つことができました。



平和公園内での碑めぐり



音楽会での合唱



近藤先生の講話

うに「また一人の人間として尊重する」といった意識が強く芽生えました。とても勉強になりました。

バス遠足

中1丁目子ども会

11月17日(月)小学校が代休の日の中1子ども会のバス遠足がありました。参加者は大人10名、子ども19名の合計29名で、淡路島で体験活動を楽しみました。

まず初めにウエルネスパーク五色の夢工房でうどん打ち体験と試食をしました。工房の方に教えてもらいながら、コシが出るように足で踏んだり、麺を自分で切ったりと、初めてのうどん打ちを楽しんでいました。5ミリ幅に均一に切るのが難しく、太くなったり細くなったりした麺。でも、自分で打ったうどんは美味しくて、うどんが好きじゃない子どもも「美味しい、美味しい」と食べていました。

次に「吹き戻しの里」で吹き戻しの製作体験をしました。自分の好きな色のパーツを選んでオリジナルの吹き戻しを悪戦苦闘しながら作っていました。1人6本も作らせてもらってみんな喜んでいました。

最後に「吹き戻しの里」で吹く選んでオリジナルの吹き戻しを選んでオリジナルの吹き戻しを作っていました。1人6本も作らせてもらってみんな喜んでいました。



最後に古川農園でみかん狩りをしました。急斜面にあるみかんの木から美味しそうなみかんを選んでハサミで切って食べました。甘くて美味しかったので、みんなお腹いっぱいになるまで食べていました。計り売りもしていて、お土産に買っている人もいました。

(自老連だより)

夢の防犯システム

白寿会 中武雅子

昨年の夏、三宮で痛ましい事件がありました。犯人は捕まりましたが、亡くなった命は戻りません。涙もなく命を奪われるなんてやりきれなく許せません。

そこで私が考えた防犯システムは次のようなものです。

カメラが「怪しい」「変だ」と察知すれば「こらー何しとる!」と叫ぶやいなや「ウウウ」とけたたましく警報が鳴りだします。

マンションや商業施設のエレベーターの扉は透明で中からも外からも丸見えにし、当然防犯カメラは設置、エレベーターの天井には「みんな見とるぞ」と覗みつける目を描きます。慈愛に満ちた優しい目も、いきいきキラキラした目も描きましょう。そして照明は気分を落着かせせる光にし、壁には大きな鏡を取り付けて姿が映るように。

こんなシステムで、心無い人に涙もなく命を奪われることのない世になったらいいな。

●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

検査

\*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

\*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	○	×	×	×	×	×	×





# 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。

### ❖ 2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 「親子あそび」
7日(土)	自由が丘サタデーフリーマーケット スマホ教室
10日(火)	女性セミナー 「健康な体は、お口の健康から」
14日(土)	スマホ教室
15日(日)	人権教育研究大会
21日(土)	スマホ教室
24日(火)	自由が丘学園 「高齢者が日々健康に過ごすためには」
27日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「ひなまつり会&工作」 「お誕生会(1・2・3月生まれ)」

※2月の休館日は、28日(土)です。  
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

「使っていないもの」を「保留(日付を記入し後日再度仕分ける)」「捨てる」に分ける。③「使っていないもの」を「保留(日付を記入し後日再度仕分ける)」「捨てる」に分ける。衣類などの場合は、不要なものを出していくやり方もあると説明していただきました。収納場所を決め、使っているものだけで暮らすと、掃除もしやすく、心地よい空間が出来るということです。空間を見つめると、すっきりさせたい気持ちが生まれるそうです。

「クリスマスソングメドレー」で開幕し「親子ダンス」を挟んで「ディズニーマロディ」そして「親子でタンバリン遊び」「バイキンマン・アンパンマンメロディ」と盛りだくさんでした。「タンバリンを叩かせてもらったり、身体を動かしたりと親子で参加できるプログラムがあったので子どもたちにとっても楽しそうでした」とお

皆さんの「クリスマスソングメドレー」で開幕し「親子ダンス」を挟んで「ディズニーマロディ」そして「親子でタンバリン遊び」「バイキンマン・アンパンマンメロディ」と盛りだくさんでした。「タンバリンを叩かせてもらったり、身体を動かしたりと親子で参加できるプログラムがあったので子どもたちにとっても楽しそうでした」とお



サンタが教室にやってきました！  
のびのびじゆうっ子

母さんのコメントがありました。演奏会の後は待ちに待ったサンタの登場です。子どもたちが「サンタさん」と大きな声で呼ぶと大きな袋をかついで現れました。子どもたちは一人ずつプレゼントをもらって大喜びでした。インフルエンザも流行って大変な中、準備に奔走していただいたお母さん方ありがとうございました。

### 心地よい暮らしの整理術

#### 第7回女性セミナー

11月14日(金)  
整理収納アドバイザーの別府みどりさんをお迎えし、片づけをテーマにお話しいただきました。



### クリスマスのホームパーティーメニュー

#### 第3回男の料理教室

12月16日(火) クリスマスに向けて、鶏肉のクリーム煮(マッシュポテト添え)、コーンクリームシチューのカップパイ、無限セロリ、カップケーキ(クリスマスバージョン)を作りました。

今年3回目の教室でしたので、皆さんも慣れてきて、各班で担当を決めて作業を進めました。どの料



理も手間をかけ丁寧に作りましたので、時間はかかりましたが、華やかなクリスマス料理になりました。

先生が焼いてくださったフランスパンと一緒に出来上がった料理をみんなで試食し、一足早いクリスマスパーティーとなりました。

### わかる！できる！ スマホ教室 受講生募集

スマホ初心者脱出！中級者をめざして教室を5回シリーズで以下のとおり開催します。

開催日：令和8年2月7日(土) 3月14日(土)の毎週

土曜日

(※2月28日を除く)

午前10時〜12時

対象者：文字入力、ライン等ができる方

場 所：自由が丘公民館  
定 員：各講座10名(先着順)

※講座ごとの申込み可  
スマホ…個人のスマホを使用します

※貸出しはしません。

講座内容…  
①LINE(ライン)でコミュニケーション！

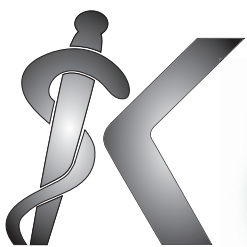
②動画・カメラをマスターしよう！

③お出かけ・乗換案内を活用しよう！

④スマホ決済を使ってみよう！

⑤便利アプリを使いこなそう！  
(マップ、音声操作、翻訳機能等)

受講を希望される方は、公民館の窓口までお願いします。



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	○	○	○	-	○	-	-



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

