



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2026.2.20 第558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

地域防災へ住民の連携と絆を深める

自由が丘連合自主防災訓練 令和8年1月18日(日) 開催



煙避難体験訓練



初期消火訓練



救命・救護訓練



炊き出し訓練



倒壊家屋救出・救急搬送訓練



給水訓練



簡易担架作成搬送訓練



簡易トイレ設置訓練



車いす避難訓練



放水訓練



避難所生活体験訓練

令和8年1月18日(日)午前9時より11時半まで自由が丘中央公園にて自由が丘連合自主防災訓練が行われました。
今年度は阪神淡路大震災から31年目で29回目となります。訓練項目は救命・救護訓練、初期消火訓練、煙避難体験訓練、炊き出し訓練等10項目あり、各地区から参加された方が9グループに分かれて割り振られた訓練項目を体験されました。普段は殆ど体験出来ない訓練に参加できたことは、今後起こるであ

ろう災害時に何かと役立つことになるかと皆様真剣に取り組まれていました。
また、消防による倒壊家屋救出、救急搬送訓練や放水訓練等も行われました。
訓練に参加されました各地区の皆様、また前日より準備、当日昼過ぎまで片付けを担当されたスタッフの皆様、大変お疲れさまでした。心より御礼申し上げます。



いどばた

昭和101年

スタートの日

老人会仲間との雑談で「山登り定期的に行ってるでー」「体にええでー」「元日に登ると人でいっぱいー」という話を聞き、「よし！俺も負けずに元日は山登りだ」と決めて後期高齢期をちょっと過ぎた頃から山登りを始めました。山と言っても標高250mほどの気楽に散歩できる雌岡山、正月過ぎは梅林の花も見事です。お勧めですよ。



自由が丘の人口

令和8年1月末現在(前月比)	
人口	15,269 (-35)
男	7,231
女	8,038
世帯数	7,428 (-22)

自老連温和会

I・H

10時頃に子どもたち家族も集合し、総勢10人でワイワイガヤガヤ元日スタートです。今年も元気に歩けますように！



最近のときわ病院の取り組みについて

ときわ病院
院長 谷岡 康喜

1. 地域包括医療病棟の新設

皆様ご承知の通り、ときわ病院は、急性期病床84、療養病床53、回復期リハビリ病床51床の計188床で運営しております。このうち、急性期病床は地域包括ケア病棟として、肺炎、尿路感染といった、高齢者に多くみられる疾病の病初期の不安定な時期（急性期）への対応はもちろん、急性期後方支援として、北播磨医療センターや西神戸医療センターといった地域の基幹病院での急性期治療を終え、在宅や介護施設等へスムーズに移行できるよう支援する機能、体制を整えております。地域の皆様の健康を“支える”医療の提供を主眼に診療活動を行ってまいりました。しかし、当地域の特性を考えた時、より“治す”ことを意識した医療体制の充実が必要ではないかと考え、昨年4月から、地域包括ケア病棟の一部で、より医療度の高い患者さんを受け入れる、地域包括医療病棟の施設基準を取得しました。これにより、従来からの患者さんに加え、より医療度の高い患者さん、例えば、癌末期で麻薬を使用している患者さんや各種カテーテル治療を要する患者さん等、今まで以上に幅広い疾患、

病態の患者さんを受け入れ、治療する体制としました。

2. リハビリ機能の総合化

以前より、当院はリハビリテーションに力を入れており、豊富なスタッフを擁し、入院患者さんに対しては、土日も切れ目ないリハビリを提供して参りました。更に、昨年4月からは、常勤の循環器内科医の着任（三村麻郎医師）に伴い、“心臓リハビリテーション”の提供も開始しました。従来の運動器、呼吸器、摂食嚥下機能のリハビリテーションに加え、心臓リハビリテーションが加わったことで、より多様なリハビリテーションを提供できるようになり、対象患者さんも増加しております。

3. 多職種連携の強化

このように、医療、リハビリの多様化を受け、今まで以上に様々な患者さんやご家族に対応することが求められるようになりました。そのため、各職種で連携を密にし、協力する体制の構築が不可欠です。また、医療の現場と地域を繋げる地域連携室の充実も必須であります。各職員がその職務の役割、重要性を理解し、地域に貢献する意識をもって仕事ができる体制づくりを心がけております。

ときわ病院は、これからも地域の健康を守り、適切な医療を提供すべく、日々努力する所存です。困ったらずはときわ病院に相談しようと言っていただけるよう、努力します。何卒よろしくお願い致します。



令和7年中の「火災と救急・救助の概要」

<火災>

令和7年中に三木市で発生した出火件数は53件で、前年より30件増加しています。

消防だより

火災による死者は2人、負傷者は10人でした。自由が丘地区における出火件数は6件（前年比6件増）でした。

<救急>

令和7年中の救急出場件数は4,549件（前年比5件増）で、搬送人員は4,177人（前年比44人増）と、いずれも過去最高件数となりました。

1日の平均出場件数は12.5件で、市民約16人に1人が救急車を利用したことになります。

搬送人員については、半数以上が入院を必要としない軽症の傷病者（2,254人）が占めています。

自由が丘地区への出場件数は638件（前年比増減なし）で、救急出場件数全体の14%になっています。

救急件数は年々増加傾向にあります。救急車を呼ぶべきか迷った時や、どの医療機関をいつ受診すればよいかわからない時に、「#7119」に電話することで救急医療相談を受けることができます。

#7119をご利用いただき、地域の限られた医療資源である救急車の適正利用にご協力をお願いします。



<救助>

令和7年中の救助出動件数は103件（前年比17件増）で、救助人員は42人（前年比4人増）となっています。

自由が丘地区への出動件数は12件（前年比増減なし）で、建物等救助（屋内閉じ込め、安否確認等）による出動が8件、火災による出動が2件、交通事故による出動が2件でした。

交番からのお知らせ



「知る」安全・安心・便利なインターネット環境を構築するためのポイントを知ること

「守る」サイバーセキュリティ上の脅威から身を守ること

「続ける」移り変わるサイバーセキュリティ上の脅威に対して対策を続けること

偽メッセージについて

ショートメッセージサービス（SMS）、電子メール、SNSのダイレクトメッセージを利用し、偽サイトにつながるURLを送りつけるものが多く発生しています。

リンク先に接続すると、個人情報の入力やアプリのインストールを促され、IDやパスワードなどを盗まれたり、アドレス帳などの情報が盗まれる場合があります。

【対策】○ 知らない相手からのメッセージを開かない

○ 知人からでも安全性が確認できるまでリンク先を開かない



サイバーセキュリティ月間

2月1日～3月18日

○ 個人情報を入力するときは、正規サイトであることを確認する等

偽サイト・詐欺サイトについて

インターネットショッピングにおいて、「代金を支払ったが商品が届かない」、「別の商品が届いた」等、偽サイトや詐欺サイトによる相談も多く寄せられています。

「商品名で検索をかけた結果、偽サイト・詐欺サイトにたどり着いた」というケースが多くみられます。

【対策】○ 価格や入手困難な商品に惑わされず、信頼できるお店を利用する

○ 会社名等を検索し、正規サイトが別に存在しないか確認する

○ 決済方法を確認する（例）決済方法が「銀行振り込みのみ」になっていないか等

情報発信の紹介



〈公式X〉



〈サイバー防犯通信〉

子どもを守るために

インターネットは、子どもたちにとっても日常生活に欠かせないアイテムになっています。

そのような中、SNSやオンラインゲームを通じて知り合った相手に呼び出され被害に遭うケースや裸の写真や動画を送信させられる「自撮り被害」が発生しています。

どのような危険があるか、安全に使うためにはどうしたら良いかを知り、家庭や学校でルールを作り、守っていきましょう。

また、子どもが困ったときにためらわず相談できるよう、日頃のコミュニケーションを大切にするとともに、信頼できる公的機関に相談してください。

話合いのきっかけに、ぜひサイバー防犯標語「あひるのおやコ」をご活用ください。

インターネットのお約束

- あひるのマーク
- 会いに行かない
- 秘密にする
- ルールを守る
- 載せない
- 思いやり
- やっておこうフィルタリング
- コミュニケーションを大切に



サイバー防犯標語「あひるのおやコ」



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



クリスマス会

●あかねが丘

12月21日(日)、生憎の空模様の中、あかねが丘自治会館にて、小学生以下の子供たちへのクリスマス会を開催しました。

プレゼントをお渡しするだけのイベントでしたが、ツリーやオーナメントを飾り、サンタに扮したりして、楽しみに来てくれた子供たちの笑顔を見るのが出た。来て、こちらが癒され楽しませてもらいました。



●西地区

12月20日(土)、西地区ふれあいセンターにて、子ども部主催のクリスマス会が開催され、61名の子ども達が参加しました。



●ピアノ

12月14日(日)、毎年恒例のクリスマス会を集会所で開催しました。大人に教えてもらいながら子どもたちが飾り付けをしました。皆でゲームをしてプレゼントをもらい笑顔で楽しいひと時を過ごしました。



年末警戒

●西地区

12月26日(金)、厳しい寒さの中、年末警戒が行われました。子ども達9名と付き添いの保護者や班長がふれあいセンターから



二手に分かれて出発。志染駅をはじめ西地区一帯を軽快な拍子木の音と共に「火の用心！」と元気いっぱいの声で、地域の皆さんに火災の予防をお願いしました。

●ピアノ

12月27日(土)、午後7時〜9時まで役員さんと子どもたちが1号棟から6号棟まで回り、子どもたちの「火の用心！」の大きな声が響きました。



家庭教育学級

親子でパンを作って楽しかった！
美味しかった！

1月15日(木)自由が丘幼稚園で園児と保護者とで家庭教育学級として「おうちキッチン デンデライオン」主宰の加藤加代子さんのご指導で、「親子パン教室」を開催しました。野菜で色付けしたパン生地を使って思い思いの形を成形し、1組当たり白2、緑2、ピンク2、黄色2、黒1の合計9個を作りました。お母さんの作業が大変でしたが皆さん頑張りました。パンを焼いている時間を利用してドーナツ



の型抜きをしてドーナツタワーを作った。試食し、食べ切れない分は、お土産に持ち帰りました。お母さんから「子ども達が終始笑顔で楽しく作って美味しく食べて、香辛料入りのホットミルクが美味しいことを学べた。」と感想がありました。体験が知識へと広がるのを実感した一日でした。

学・園通信(自由が丘中学校)

「地域とともにある学校」

三木市は、「地域とともにある学校・園づくり」を推進するため、「コミュニティスクール(学校運営協議会制度)」を順次、各地域に導入しており、本校は2年目となります。今年度も生徒が自ら学び、成長できる環境づくりをめざし、探求力を養い、主体的に参加し、互いに学び合うことで、学習意欲を高めたり、将来の成長につながる基盤づくりとなるよう、学校運営協議会委員とPTA本部役員がファシリテーター(進行役)となり、ワークショップを実施しています。

9月19日(金)に3年生「未来の扉を開こう!」高校生活、そしてその先の自分をデザインする」を、12月9日(火)に2年生「学校をプロデュース!」君たちのアイデアで最高の学校に」を実施しました。また、2月9日(月)には、1年生「夢とお金と未来の自分」1億円をどう稼ぎ、どう使う?」をテーマに実施する予定です。



図書ボランティア募集中!

日時: 毎週月・水・木 15:30~17:30 (※1日だけでもOKです。時間は季節により変更あり)
内容: 図書室を開けること、本の貸出返却業務、本の整理
お問い合わせまたは登録先 自由が丘中学校 教頭まで TEL:85-3300 メール:jiyujh@ns.miki.ed.jp

全体で子どもたちの成長を支えていく活動を一層推進していきたいと考えています。また、本校では特に保護者、地域の方にご協力をいただき、図書室の本の貸出・返却や本の整理等をお願いしています。中学生にとって、身近にある中学校図書室を活用し、生徒達が本に親しむ一助になるための活動です。活動日は、毎週月・水・木の15時30分~17時30分(季節により変動あり)です。月曜日だけでなく、自分の都合のつく日だけでもOKです。地域の皆様、ぜひ自由が丘中学校図書ボランティアにご登録をお願いいたします。ご協力いただける方は、左記まで電話またはメールでご連絡ください。

不動産総合プロデューズ
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。

3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 「お別れ会準備・修了証製作」
7日(土)	スマホ教室
10日(火)	女性セミナー 「春のコンサート～箏曲のしらべ～」
14日(土)	スマホ教室
16日(月)	のびのびじゆうっ子教室 「修了式・お別れ会」 「親子遊び」
24日(火)	自由が丘学園 館外研修「鷗野飛行場跡見学(加西)」
26日(木)	トレーニング講習会

※3月の休館日は、31日(火)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

期 間：令和8年4月〜令和9年3月(月2回程度、金曜日に開催)

時 間：午前10時〜11時30分

会 場：自由が丘公民館 中会議室他

受講料：一、〇〇〇円(年)
※開講時に徴収します。

1月8日(木)クラフト講師の多田蘭香先生のご指導で、のびのびじゆうっ子の修了記念のフォトフレームを作りました。木のフレームに紙粘土で枠を作り、小さく切った薄い花紙を綿棒で刺していくことで可愛いフォトフレームが完成しました。お母さんから「小さい子どもでもお花紙を切つて、綿



令和8年度 のびのびじゆうっ子 教室生募集

のびのびじゆうっ子教室は、教室生みんなが協力して運営する、親子による手作りの乳幼児教室です。

季節ごとの行事や遠足など、楽しいことがいっぱい！

友だちをたくさん作って、みんなで一緒に子育てを楽しみましょう！

対 象：三木市内在住の、1〜4才の乳幼児(令和8年4月1日現在の年齢)とその保護者。

可愛い フォトフレーム作り のびのびじゆうっ子

※必要に応じて材料費、参加費は、別途徴収します。

募集期間：2月24日(火)〜3月27日(金)

公民館窓口にて受付します。

※電話受付はできません。

正月飾り

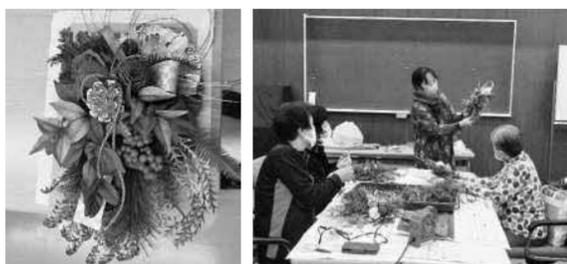
第8回 自由が丘学園

棒で紙を押すと簡単に可愛いお花が作れてよかったです。また家でも作ってみたいと思います。」と高評価でした。



12月18日(木)昨年度寄せ植え教室でお世話になった野澤のりこさん指導のもと、艶やかな正月用しめ縄リースを作りました。色とりどりに用意されたドライフラワーや、縁起物の水引に「お多福南天」・「ヒカゲノカズラ」・「ヤマシダ」等の葉物、それに手作りの扇や金糸の入った紅白のひも、煌びやかなリボンをグルーガンでリースに取り付けていきました。豪華な出来栄えに受講生のみなさんは大満足でした。

まさに、みなさんの作品は十人十色、同じ素材を使っても材料の置き場、色合い、さまざまな表現が現れるものだと感心させられた講座でした。



ペーパークイリング 第8回 女性セミナー

12月3日(水)、クラフトデザイナーの奥野津英子さんをお迎えし、ペーパークイリングで作るお正月飾りをご指導いただきました。

ペーパークイリングとは細長い紙の先端を専用の道具で巻き、クルクルと巻いて、巻き終わりをボンドで貼り付け、渦巻のような形を指で整えてパーツを作ります。それらのパーツを組み合わせて花びらや葉っぱに仕上げていきます。今回は水引を丸い輪にしてフレームに貼りその中に紅・白・ピンクの梅の花などをあしらいました。

紙の先を専用の道具に差し込むのに隙間が細く苦労されていましたが、いつのまにかクルクルと真剣に紙を巻く作業に没頭していました。

カラフルなパーツが出来上がると今度は配置に悩みなながらも個性のある作品に仕上がりました。手作りのお正月飾りを家に持ち帰り、新しい年を迎えたいこと、うれしかったです。



●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	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	○	×	×	×	×	×