



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2026.3.20 第559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

人権を大切に作る明るい家庭づくり 街づくりを進めよう

自由が丘地区人権教育研究大会開催 2月15日(日)



人権教育研究大会を
開催しました



兵庫県人権啓発協会 研修講師
雁金 準一さん

今年度の自由が丘地区の人権尊重の地域づくりのまとめの場として「自由が丘地区人権教育研究大会」を2月15日(日)に自由が丘公民館で開催しました。前半は自由が丘小学校6年生

の橋野友菜さん、自由が丘東小学校6年生の埜陽月さん、自由が丘中学校2年生の新崎奏心さん、地域住民代表として渡邊令奈さん(代読)の人権作文の発表でした。

それぞれ身近な友だちから相手の気持ちを考えることに気づけたり、社会にある偏見や差別の問題を自分事として捉え意見を述べている素晴らしい発表でした。

後半は、兵庫県人権啓発協会研修講師の雁金準一さんに、「社会におけるひきこもりと人権」のテーマで講演をいただきました。

講演では、ひきこもりの現状とそれを取り巻く人権課題について学びました。ひきこもりは若年層だけでなく、いわゆる「8050問題」など誰にでも、どここの家庭にでも起きる可能性があること、本人の怠けや努力不足という偏見が、本人や家族を孤立させている現状を再認識しました。

また、無理に就労や通学を促すのではなく、ありのままの自分でいられる「安心できる居場所」と「緩やかなつながり」が大切であることを学びました。

この内容は、来年度の住民学習で取り組む予定にしています。ひきこもりを孤立させない誰もが支え合える地域づくりをめざしたいと考えています。



自由が丘中学校2年生 新崎 奏心さん
「みんなで食べる幸せ」



自由が丘東小学校6年生 埜 陽月さん
「言葉の意味を知ってから」



自由が丘小学校6年生 橋野 友菜さん
「大切な友だち」



会場風景

ゆどばた

NHK朝ドラ「ばけばけ」

毎朝楽しく拝見していて、いつも大亀のシーンが出てくると思い出すのです。

20年前に訪れた鳥取東照宮(禊祿神社)(おおちだにじんしゃ)の奥深い山に12代続いた池田家の墓所があります。初代藩主池田光仲と共に、歴代藩主の高さ3mもの巨大な円頭墓碑と台座の亀(きん)に圧倒されました。異様な顔をした大きな亀が主人を守るがごとく正面を見つめている姿に威圧されました。異形の顔をした亀は中国の古い墓制を多く取り入れたようで、巨大な亀の頭を撫でると長生きできるとの言い伝えがあるようです。

テレビではヘブン先生とトキが亀の頭を撫でている場面が映っていました。ドラマの舞台、島根県松江市の「月照寺」に伝わる「大亀」の石像は、夜な夜な街で暴れたという伝説があるようで、地域によっていろいろな伝説があって面白いですね。

学校北 M・M



月照寺の大亀

マイナス思考をプラス思考に!

成功した人、幸せにいる人はマイナス「-」思考でなくプラス「+」思考で物事を考えられると言われる。漢字を使ってひも解くと吐く(はく)という漢字からマイナス「-」を取ると吐(かな)と吐かずマイナス「-」を取った夢を叶える人間になると言われる。

同じように、マイナスをプラスに考えるお話。苦難、困難、災難、生きる上で難は無い方がよい。これを漢字で書くと「無難」、つまり無難な人生となる訳だ。

しかし人生と言うのは山あり、谷あり、壁にぶち当たる。概ね人生は難が有ることが当たり前と言つことになる。これを漢字で書くと「有難」となる。

常に、難があることにマイナスでなくプラス思考にかえて「有難う!」の感謝の気持ちを持つことが幸せへの近道であり、困難な道でも開けてくる。

嘘か真か試してみても・・・幸せになれば、大儲けですね・・・
中2丁目 K・M

自由が丘の人口

令和8年2月末現在(前月比)	
人口	15,267 (-2)
男	7,231
女	8,036
世帯数	7,440 (+12)

医療 百科

歯科における歯科衛生士の重要性

いんなみ 歯科
印南 克之

歯科における歯科衛生士の大切な役割

歯科医院には、歯科医師だけでなく歯科衛生士もいます。歯科衛生士は、歯やお口の健康を長く守るための専門家です。歯科治療というと、「歯を削る」「詰める」「被せる」といった治療を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、しかし、実は治療が終わった後のケアや管理こそが、歯を長持ちさせるためにとても重要です。その役割を担っているのが歯科衛生士です。

歯科衛生士の大きな役割のひとつが、むし歯や歯周病を予防することです。歯周病は気づかないうちに進行しやすく、放っておくと歯を失う原因になります。歯科衛生士は、歯ぐきの状態をチェックし、歯石や汚れを丁寧に取り除き、炎症が起こらないようお口の環境を整えます。定期的なクリーニングやメンテナンス（※学術用語として正しい）によって、歯周病の進行を防ぎ、健康な状態を保つお手伝いをしています。

また、歯科衛生士は患者さんと一番長くお話しする医療スタッフでもあります。毎日の歯みがきの仕方や、生活習慣のちょっとしたクセなど、患者さん一人ひとりに合わせたアドバイスをを行います。「先生には聞きにくいけれど、衛生士さんになら相談しやすい」と感じる方も多く、不安や疑問を解消する大切な存在です。

さらに、歯科治療は「治して終わり」ではありません。治療後にきちんとケアを続けることで、再発を防ぎ、歯を長く使うことができます。歯科衛生士は、定期検診やメンテナンスを通して、お口の変化を早めに見つけ、トラブルが大きくなる前に対応します。これにより、大がかりな治療を避けられることも少なくありません。

近年では、高齢の方や持病のある方のお口のケアも重要になっています。歯科衛生士は、お口の健康を守ることで、食事や会話を楽しむ力を支え、全身の健康にもつながるサポートを行っています。

このように歯科衛生士は、歯を守り健康な生活を支えるパートナーです。歯科医院で歯科衛生士が関わる時間は、将来の歯の健康への投資ともいえます。わからないことや不安なことがあれば、ぜひ気軽に歯科衛生士にご相談ください。あなたの大切な歯を、長く守るためのお手伝いをしています。



住宅用火災警報器の確認をしましょう!

住宅火災で怖いのは「逃げ遅れ」です。その「逃げ遅れ防止」に役立つのが住宅用火災警報器です。住宅用火災警報器の設置が義務づけられている場所は、寝室、階段（2階に寝室がある場合）、台所です。

消防だより

※台所は、住宅内でも火災危険の高い場所となっているため、三木市では設置を義務づけています。設置から10年が交換の目安とされており、電池切れや機器に故障があると火災時に作動しません。この機会に、次のことについて確認をしましょう。



- ・警報器に傷やひどい汚れ、ほこりなどが付着していないか。
- ・正常に音が鳴るか。（「ボタンを押す」または「ひもを引く」）
- ・設置から10年以上経っていないか。

住宅用火災警報器は、1台が火災を感知すると、全ての警報器が火災を知らせる連動型を推奨します。

消防大会の案内

日時：令和8年4月5日（日）9時30分～11時40分
場所：三木市文化会館駐車場及び文化会館小ホール
内容：第1部 部隊訓練（部隊行進、車両行進、操法披露、一斉放水）
第2部 式典（関係者のみ）ふれあいコーナー

ふれあいコーナー 10時40分～11時30分

- ・写真撮影会（消防車等）
- ・水消火器体験
- ・消防車からの放水体験
- ・救助資機材等の展示及び実演
- ・緊急消防援助隊活動記録及び消防団活動記録展
- ・住宅用火災警報器啓発コーナー
- ・はしご車と綱引き

*雨天の場合は、第2部式典のみ実施します。（部隊訓練、ふれあいコーナーは中止となります。）



交番からのお知らせ



ご存じですか？ 自転車の歩道通行ルール



2026年4月1日から青切符による自転車の取締りが始まります!

自転車は車道通行が原則ですが、次のような道路標識・道路標示がある歩道は、普通自転車で通行することができます。



「普通自転車歩道通行可」の道路標識・道路標示

この標識標示がある歩道は、例外的に自転車を通ることができます。ただし、どんな走り方でもいいわけではありません。



歩道を通る時のルール（原則）

- ① 通行できるのは普通自転車だけ
車体の大きさが長さ190cm、幅60cmを超えないなどの一定の基準を満たすもの
※タンDEM自転車や牽引自転車等はダメ
- ② 車道寄りを通行
歩道の中央から車道寄りの部分を通行してください
- ③ 通行する速度は徐行
徐行とは、すぐに止まれる速度のことです
- ④ 歩行者を優先
歩行者の通行を妨げようとするときは、必ず「一時停止」してください ※ベルを鳴らして避けてもらうのはダメ

上記①～④に違反した場合 ※2026年4月1日から
①、②：通行区分違反（反則金 6,000円）
③、④：歩道徐行等義務違反（反則金 3,000円）

また、道路標識・道路標示がない歩道でも、次のようなときは、普通自転車で通行することができます。

このような方が運転するとき



やむを得ないと認められるとき



著しく自動車の交通量が多い、車道の幅が狭いなど、通行すると事故の危険があるとき

子どもや高齢者等は、無理して車道を走らないで!

三木警察署

●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	○	×	○	×	○	×	×
整形外科	午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	×
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	○	×	×	×	×	×	×

豊中市公民分館長 視察交流会

大阪府豊中市から、令和3年度第74回文科省優良公民館賞を受賞した自由が丘公民館の取組を知りたいとの依頼があり、1月24日(土)に公民館長の20名が自由が丘公民館に來られ視察交流会を開催しました。

交流会では、豊中市の紹介の後、自由が丘公民館の取組について発表し意見交流を行いました。質問は自由が丘で開催している講座や各行事の内容、自治会活動の課題等について、納涼盆踊り大会や自主防災訓練などの行事が活発に行われていることに驚かされていました。また、共通の課題として、次世代につなぐための担い手づくりに苦慮していることがわかりました。

豊中市は、人口約40万人でその中に4つの公民館と39の公民分館があるとのことでした。三木市との大きな違いは、豊中市の分館長は市職員ではなく教育委員会が委嘱した地域住民が担っていること、公民館としての専用の施設を持たず、小学校の余剰教室や地区会館で活動されているとのことでした。

施設見学で大会議室(体育館)や災害時の備蓄品などを案内したところ、公民館に体育



館があることなど充実した施設にびっくりされていました。今回の視察交流会では、他の市の公民館の特徴や取組状況を知ることができ充実した交流会となりました。

サタデーフリーマーケット開催 自由が丘市民協議会

2月7日(土)、自由が丘公民館の大会議室にて、恒例のサタデーフリーマーケットが開催されました。

当日は非常に寒い中、9時からの開催を前に20人近くの方が待たれていました。開始直後からたくさんの方にご来場いただき、各ブースが非常に賑わっていました。

この行事も年々2回(夏・冬)の開催が定着し、多くの方が来場され、掘り出し物を探しながら面白い物を楽しまれていました。次回も今回と同様に多くの方にご参加いただくと嬉しいです。お越しいただいた皆様、出店者の皆様、本当にありがとうございました。ございました。



自老連 女性部会1年を振り返って

女性部定例会は奇数月の第2水曜日に開催しています。1回目の5月は、自己紹介に始まり、年間計画を確認しました。6月は特別開催のお楽し

み旅行、あまご村へ。あまご村とはどんなところかわくわくしてバスに乗り、最初はおかきの「播磨屋本店生野総本店」でお買い物、昼食があまご村であまごの釜飯をいただきました。量が多くてびっくり、満腹になりました。帰りに「道の駅丹波のおばあちゃん」で再びお買い物、たくさんのお土産に皆さん満足顔でした。

のびのびごっこ 雪のあそび楽しかったよ



あまご村

11月は、新年の準備として干支のちぎり絵を制作し、文化祭にも展示しました。見に来た人から「いいね!」と感嘆の声を聞き満足でした。定例会以外にも、5月11月年2回の自老連ランドゴルフ大会、2月9月年2回の輪投げ大会と元気に動き回る姿はすばらしいです。

自由が丘の皆さん、老人会に入って元氣よく遊びませんか?お待ちしております。

雪あそびと称して白い発砲スチロールと花紙で雪を降らせ、その雪を集めてポリ袋に入れて雪玉にし、パラバルーンで雪玉あそびをしました。後半は、ハートのバック作りでハート型に切った赤色厚紙にタンポで白い絵の具をつけて雪を降らしたバックに仕上げました。その後、子ども達のリクエストで追加でパラバルーン遊びをしました。お母さんから「パラバルーンでは子ども達も先生の話をしっかりと聞いて同じように動いて、年齢が小さくてもみんなと一緒に一つのことに取り組めたことがいい思い出になりました。また子どものまじりた」という気持ちを大切にしたいので子ども達は満足したようでした。」との感想がありました。

子育てキャラバンで活動されているスタッフさんのノウハウは素晴らしいものです。中味の濃い親子あそびで盛り上がりました。ありがとうございました。

生士の鈴木裕子さんをお迎えし、「イマドキのお口ケアでマインス5歳の笑顔作り」をテーマにお話しいただきました。口ケアはフレイル対策の一つとして大切なことです。



第9回女性セミナー 健康な体は、お口の健康から

2月10日(火)、三木市高齢福祉課介護予防係 歯科衛生士の鈴木裕子さんをお迎えし、「イマドキのお口ケアでマインス5歳の笑顔作り」をテーマにお話しいただきました。口ケアはフレイル対策の一つとして大切なことです。

歯には噛むことによる食べ物への安全を確認する他、顔の形を整える、姿勢や体のバランスをとるなどの役割があります。奥歯が無くなると前歯で噛むようになるので重心が前に移り、首が前に出る姿勢になります。また、噛む刺激によって、唾液が出て消化が促されたり、脳に血液を送ったりします。

オーラルフレイル対策は若返り対策にもなります。頬や唇や舌など顔の筋肉を動かすことにより、ほうれい線が出るのを防ぎ、顔色も良くなります。頬の運動(ふくらます・すぼめる)、舌の体操(頬を押し・突き出す・回す)を教えてもらい一緒にしてみました。お口トレーニングを続けるコツは隙間時間にすること。お口に意識を向けて、健康と若さ維持に努めましょう。



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。

Table with columns for treatment time and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日).

インターネットで順番予約ができます。

http://higashi-jiyugaoka-cl.jp



〒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

駐車場完備15台

黒田東自由が丘診療所

検索



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。

4月の行事予定 ご案内

日 曜	内 容
17日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「開講式」
24日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「親子遊び」 「身体測定・手形とり」

※4月の休館日は、30日(木)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

令和8年度 自由が丘学園 生徒募集

いきいきと楽しく暮らしていくことを目的として、健康、運動、教養、人権、暮らし等の講演、実技、館外研修等を交えて学習します。

対 象：自由が丘地区在住、または在勤の成人男女。

※老人会に加入されている方は、各クラブ長に申し込んでください。

期 間：令和8年5月〜令和9年3月(年間10回程度)

時 間：原則 午前10時〜11時30分
(館外研修は除く)

会 場：自由が丘公民館

定 員：なし

年 費：無料

※材料費・館外研修参加費等は別途徴収します。

募集期間：4月1日(水)〜4月10日(金) (平日の午前9時〜午後5時)

令和8年度 女性セミナー 会員募集

申込書に必要事項をご記入のうえ公民館まで。
※電話受付はできません。

健康の話・暮らしに役立つ情報等、日常生活に関連したテーマを中心に、講演・実技・館外研修を交えて学習します。

対 象：自由が丘地区在住、または在勤の成人女性

期 間：令和8年5月〜令和9年3月(年間10回程度)

時 間：午前10時〜11時30分
(館外研修は除く)

会 場：自由が丘公民館

定 員：講座の内容により人数制限を設ける場合があります。

会 費：無料

※材料費・館外研修参加費等は別途徴収します。

募集期間：4月1日(水)〜4月10日(金) (平日の午前9時〜午後5時)

申込書に必要事項をご記入のうえ公民館窓口まで。
※電話受付はできません。

令和8年度 男の料理教室 受講生募集

開催日：令和8年6月16日(火)
9月15日(火)
12月15日(火)

時 間：9時30分〜12時

対 象：自由が丘地区在住、または在勤の男性。

たは在勤の男性。
料理初心者の方12名
(申込者多数の場合は、抽選により決定します)

場 所：自由が丘公民館

料理実習室 参加費：4,000円

(3回分の材料費です。欠席時の返金はいたしません。)

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・食器用ふきん2枚・手拭きタオル

受講のお申し込みは公民館窓口へ4月1日(水)〜4月28日(火)の平日午前9時〜午後5時迄受付いたします。
※電話では受付できません。

利用資格：三木市内に在住、又は勤務されている方で、高校生に準じる年齢以上の健康な方

当日の持ち物：受講票・会費1,000円・上靴

当日の服装：トレーニングできる服装
講習会のお申し込みは前日までに公民館窓口へ。

令和8年度 トレーニングルーム 利用会員募集

会 費：1,000円 (月会費)

2月24日(火) 三木山陽病院の事務長さん、管理栄養士の後藤由香里さん、薬剤師の若三智子さんにお話を伺いました。

一つ目のお話は栄養士さんからでした。65〜70歳は、メタボを気にしないで、栄養バランスを考え、3食、時間を決めてしっかり食べることがフレイル予防に繋がります。主食(ご飯、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵等)・副菜(野菜のおかず) 2種が描かれたランチョンマットをいただいたので、それを見て食事内容を考えましようと言われました。二つ目は薬剤師さんで、薬についてお話ししてくださいました。高齢になると薬の数が増えてきますし、若い時と違って薬の排泄力が弱るので、副作用が出やすくなるそうです。ふらつき、眠気など気になる症状が出たら、年のせいだと思わずに、医師や薬剤師に相談してくださいとのことでした。飲み間違いや飲み忘れをしない工夫、かかりつけ薬局を持つなども教えていただきました。

高齢者が日々健康に過ごすためには 第9回自由が丘学園

いずれのお話も皆さん熱心に聞かれていました。教えていただいたことを参考に、元気に過ごしたいと思えます。



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