




自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2026.4.20 第560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

ピアン 世帯数120  連合会計 会長 中澤 典子 副会長 宝住 英夫	東1丁目 世帯数550  連合副会長 会長 笠井 郁男 副会長 藤坂 壽光	中2丁目 世帯数467  連合副会長 会長 松永 一之 副会長 重崎 真裕子 今井 秀昭	白菊 世帯数260  連合会長 会長 鷲尾 孝司 副会長 前原 利一郎 森 美智子	
西地区 世帯数760  会長 常深 隆文 副会長 中里 浩二 岡村 龍一 今城 千夏 戸田 さゆり	中1丁目 世帯数455  会長 清水 康 副会長 山崎 恵理 八木 俊夫	北地区 世帯数689  会長 田畑 敏明 副会長 池田 ゆみ子 金井 早紀	あかねが丘 世帯数515  会長 藤本 和則 副会長 宮崎 裕 山本 千鶴	
自由が丘地区選出 主任児童委員  益田 俊幸 中自由が丘1-453 090-8140-3558	本町3丁目 世帯数435  会長 新村 喜代美 副会長 山本 國雄 吉見 節子	本町2丁目 世帯数225  会長 藤原 一美 副会長 山本 雅子 宮脇 一頼	あさひが丘 世帯数320  会長 初田 弘次 副会長 小西 隆文 先岡 辰治 伊藤 範人	学校北 世帯数109  会長 荒木 則武 副会長 内村 俊二

みんな育てる自由が丘
「伝統・活動」
「コミュニティのかけ橋」
令和8年度 自治会役員決まる

会長就任のあいさつ

鷲尾 孝司

春の陽気が心地よいこの頃、皆さまにはお変わりなくお過ごしのこととお慶び申し上げます。
私たちが住まいする「自由が丘」は昭和44年2月、「自由が丘本町、東自由が丘（現地名）」から開発が始まり、昭和51年に「自由が丘」が誕生しました。その後、私たち諸先輩が住み良い、暮らし良い、そして誇りの持てる「自由が丘」にすべく、いろいろな活動を行ってこられました。

ご存じのように、本年8月開催予定「自由が丘納涼盆踊り大会」は50年（半世紀）を迎えます。先輩諸氏、そして自由が丘の皆さんの郷土愛、熱き想いで半世紀という歴史を刻めました。厚くお礼申し上げます。

さて一方、現状を見ますと、多様な価値観、生き方の変化が自治会会員数の減、組織団体加入者の減、各種サークル活動参加者の減を招いており、かつ疎遠になる人間関係、近所付き合い等が地域活動に大きな影響を与えています。

自治会活動は皆さんにとっては、何でしょうか……？
自治会がどんな事を行っているか知らない、解らない
自治会役員になったら大変だ、忙しい!!
人の世話が大変だ……

いろいろな声を聴きますが、私たち自治会は、暮らしやすい、安全・安心な自由が丘に大いに寄与しています。
●地域交流に貢献（住民同士の顔の見えるお付き合い）
盆踊り、敬老会、文化祭、ウォーキングフェスティバル、ふれあいサロン、地域のイベント、行事

●環境整備に貢献（安全・安心な生活）
ごみステーション、防犯灯、防犯カメラ等設置、維持・管理
●組織、団体、グループとの連携に貢献
老人会、子ども会（子ども部）、民生委員・協力員、青少年輔導委員、自主防災組織、人の目の垣根隊等との安全・安心な自由が丘づくり

●憩いの場、交流の場、緊急指定場所である自治会集会所などの運営、維持管理
安心・安全、住みよい、活気あふれる自由が丘は皆さんの力を必要としています。自治会に加入しましょう!!

皆さん!! 安心して暮らせる、住み良い街「自由が丘」を一緒になって造り上げて行くことではありませんか!!

最後に、皆さまの一層のご支援、ご協力をお願いし、新年度へのご挨拶とさせていただきます。

自由が丘の人口

令和8年3月末現在（前月比）	
人口	15,220 (-47)
男	7,206
女	8,014
世帯数	7,441 (-1)

医療 百科

「ネットの生活と使い方」

中村内科胃腸科
院長 中村 正樹

先日、自由が丘中学校の学校保健委員会が開催され、学校医として参加させて頂きました。通常の委員会は春の健康診断の結果や、1年間の保健室の利用状況、生徒の健康状態を報告する場ですが、今回は表題の内容での開催となり、自由が丘中学校、自由が丘小学校、自由が丘東小学校の保健委員の保護者の方も含め、合同の学校保健委員会となりました。

初めに自由が丘中学校の生徒会からの報告、説明がPCを使用して発表がありました。ネット（スマホ・タブレット）の利用状況、利用に対してのルール作り、ネットに対しての問題点、デジタルデトックスの施行方法が報告されました。

ここで感心したのは、発表内容は勿論のこと、パソコンを使用しているスライドショーは中学生がここまで出来るのかと思うほどの完成度でした。その後、自由が丘小学校からは、スマホの所有率、利用内容、利用ルール、就寝時間の報告で、高学年になると所有率も増加するので過度の使用による成長の妨げや健康阻害の懸念が報告されました。自由が丘東小学校からも同様の報告があり、携帯電話を持ち始める4年生以上の学年に対してネットの利用方法、家庭内でのルール作りの必要性が報告されました。

今後、パソコン・スマートホン・タブレットの使用は必然で、逆に使用できない方が不便で知識や情報量が少なくなってしまいます。先ほども述べたように、中学生ともなれば普通にパソコン等を使用し、大人と同様にパワーポイントを使用して素晴らしいスライドショーを完成させることが出来るのです。こういう点でのIT器具の使用はどんどん盛んになっていく方が良いと思いますが、今問題なのは、このような器具を使用しているネットへの接続です。今回の委員会の報告を聞くと、小学生や中学生がSNS・YouTube・ゲームなどに接続して、無駄な時間、嘘の情報・間違った知識にさらされていることが、彼らの頭脳や健康にどれだけ害があるかを考えさせられます。インターネット依存症といわれるように日常生活に支障をきたしているにも関わらず、利用がやめられない状態で、やめようと思ってもやめられなくなり、勉強や部活動、自身の健康や対人関係などに悪影響を及ぼす可能性があります。

睡眠不足・運動不足・集中力の低下・人間関係の悪化・高額な課金による闇バイト等の犯罪への関与等々、彼らのみならず我々大人も注意が必要です。このようなインターネットへの依存を防ぐには、1日の利用時間を決める、家庭内ルールを強制でなく作る、インターネット以外の楽しみを見つける、またデジタルデトックス（意図的にネットやスマホから離れること）で心身のリフレッシュを図ることなどが挙げられます。

現在の世の中でネット環境から逃れることは出来ません。逆にネットをうまく利用して、最近身近になってきているAIをも利用して上手に生活し、子ども達とはお互いに理解しながら、ルールを作り、守っていくようにしたいものです。



行楽シーズンにおける火災予防

行楽シーズンを迎え、キャンプなど屋外で活動する機会が増えてきました。例年この時期は、降水量が少なく空気が乾燥するうえ、強風が吹くなど「林野火災」が発生しやすい気象条件が重なります。

消防だより

大切な自然を守るため、火の取り扱いには以下の点に十分注意してください。

- ・たき火やバーベキューを行う際は、あらかじめ消火用の水を準備する。
- ・火を使用している間は、絶対にその場を離れない。
- ・火の使用後は、完全に消えたことを確認する。

人々の行動が活発になる季節です。屋内外を問わず一人ひとりが高い防火意識をもって行動しましょう。

林野火災注意報・警報の運用

昨年の岩手県大船渡市の大規模林野火災を受け、国からの通知により、三木市においても令和8年1月1日から「林野火災注意報」及び「林野火災警報」の運用を開始しています。

林野火災発生件数の多い1月から5月までの間で、気象状況から林野火災の発生及び拡大の危険性が高まった際に発令されます。



林野火災注意報・警報が発令された場合、下記のとおり火の使用が制限されますので、十分ご注意ください。

火の使用の制限

- ・山林、原野等においてあぜ焼きをしないこと。
- ・屋外において火遊び、たき火をしないこと。
- ・山林、原野等の場所で喫煙をしないこと。

火の使用の制限に違反した場合

林野火災注意報は努力義務のため罰則はありませんが、林野火災警報発令時に違反した場合は、30万円以下の罰金または拘留の対象となる場合があります。

詳しくは、消防本部ホームページや電話でお問い合わせください。

三木市消防署 警防課
☎ 89-0172



交番からのお知らせ



横断歩行中の交通事故防止




横断歩道合図（アイズ）運動プラスを実践しよう！

【特に信号機のない横断歩道において実践しよう!!】

<p>①道路横断する時は横断歩道のあるところを渡りましょう！</p> 	<p>②横断歩道を渡る場合、歩行者は接近してくる車のドライバーに横断合図（手を挙げる動作とアイコンタクト）をしましょう！</p> 	<p>ダイヤモンドマークが見えたら停止できる速度で</p> 
<p>③ドライバーは歩行者に「渡って下さい」の横断合図（手を挙げる動作とアイコンタクト）をしましょう！</p> 	<p>④横断歩道は歩行者優先！歩行者は安全確認の上、横断歩道を渡りましょう！ドライバーは、通過するのを確認し、発進しましょう！</p> 	<p>※ダイヤモンドマークは、「この先に横断歩道または自転車横断帯があること」を意味しています。このマークを見たらアクセルから足を離し、横断歩道に歩行者等がいた場合に確実に停止できる準備をしましょう。</p>

下記に違反をすれば～「横断歩行者等妨害等違反」～

【道路交通法第38条1項(前段)】横断歩道等に接近する場合
【道路交通法第38条1項(後段)】横断歩道等を横断し、または横断しようとする歩行者等があるとき
【道路交通法第38条2項】横断歩道等またはその手前の直前で停止している車両等がある場合

<p>横断歩道等の直前で、停止できる速度で進行しなければならない。※横断しようとする歩行者等がないことが明らかなる場合を除く。</p> 	<p>横断歩道等の手前で一時停止し、かつ、その歩行者の通行を妨げないようにしなければならない。</p> 	<p>停止車両等の側方を通過して前方に出るときは、その前に一時停止しなければならない。</p> 
---	---	---

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

スポーツクラブ21の定例活動紹介 (令和8年度)

スマイル

自由が丘小学校区の総合型地域スポーツクラブ「スポーツクラブ21スマイル」の紹介です。今年度から中学校部活地域移行の関係で「トランポ・ロビックス」と「スマイルバスケットボールクラブ」に中学生の参加枠も導入しました。お問い合わせ先 TEL: 090-8140-3558 (益田)

Table with 5 columns: 種目, 場所, 曜日, 対象, 時間. Rows for トランポ・ロビックス and 卓球.

Table with 5 columns: 種目, 場所, 曜日, 対象, 時間. Rows for バスケットボール (自由が丘中学校) and バスケットボール (自由が丘小学校).



Table with 5 columns: 種目, 場所, 曜日, 対象, 時間. Rows for バスケットボール (スマイルバスケットボールクラブ).

コスモ

自由が丘東小学校区の総合型地域スポーツクラブ「スポーツクラブ21コスモ」は、地域の子どもから高齢者のスポーツ活動をサポートしています。下記以外でも、サッカー(男子・女子)、バレーボール等多彩なスポーツ団体が活動していますので、見学・参加をお待ちしています。お問い合わせ先 TEL: 87-0698 (合田)

Table with 5 columns: 種目, 場所, 曜日, 対象, 時間. Rows for バスケットボール, 剣道, フラダンス, よさこい.

学・園通信(自由が丘東小学校)

「みんなが主役の学校づくり」

満開の桜の下、41名の1年生を迎え、全校生242名の自由が丘東小学校がスタートしました。今年度もチームで、「おはよう」「ありがとう」のあいさつができる子、時間を守ることができる子、整理整頓のできる子、いねいさを大事にする子など「夢に向かって自律できる子」の育成に努めます。友だちといる楽しさや心地よさを感じられるのが学校です。友だちとともに学ぶことを楽しみ、ともに成長して欲しいと思います。



また、今年度から学校運営協議会(「ミニ・ティ・スクール」)が本校においても始まります。これは、学校だけでなく、保護者や

地域のみなさんも一緒に、「どんな学校にしたいか」を話し合い、協力して子どもたちを育てていく仕組みです。難しい知識は必要ありません。「子どもたちの登下校を見守りたい」「得意な仕事を教えたい」「学校の環境を整えたい」といった、皆さんのちょっとした関心や力をぜひ、自由が丘東小学校の学校運営に生かしていただきたいと思います。ミシン・遊び・キャリア教育の講師などの学習支援、花植え、図書館の整理などの環境整備、登下校のパトロールや放課後の学習支援など児童見守りなどのお助けとしても学校へお越しいただけたら嬉しいですね。今後とも学校だけ、家庭だけでなく、地域の皆さまと一緒に子どもたちを育てていきたいと思っております。これからも、地域の子どもたちのためにお力添えをよろしくお願いたします。



納涼盆踊り大会 キッズダンス 出演者募集

- 開催日: 8月1日(土) 午後5時~午後8時
場所: 自由が丘中央公園内 特設ステージ
発表時間: 1団体15分以内 (入退場時間含む)
募集団体数: 6団体 (申込みが多い場合は抽選で決定)
応募資格: ①活動拠点が自由が丘地区内 ②出演者の半数以上が自由が丘地区在住の子どもであること
①②いずれかに該当する団体 ※1団体につき1申込みまでとします。(1指導者につき1団体、重複申込不可)
申込期間: 5月11日(月)~6月12日(金) 午前8時30分~午後5時まで ※日曜日、祝日は除く
申込場所: 自由が丘公民館



自由が丘中学校 学校図書ボランティア募集

生徒たちが本を手にする機会が増えるようお手伝いしています。ご都合のよい時間に、新たな扉を開いてみませんか?

- 活動日時: 平日15:30~下校時間 (季節により変わります)
活動日は相談可能です (25年度は月・水・木)
見学可能
活動内容: 放課後 図書室の開館
蔵書のPR/整理 (特別な資格はいりません)



〈昨年加入メンバーの声〉

“学生さんと関わるのは楽しい。元気をもらえる! 実感しています!”
“文化祭の準備をしながら、若かりし頃の自分を懐かしんだり...”
“クリスマスリース作りのイベントへ参加、良い時間を過ごしました。”

お申し込みは①お電話 ②FAX ③QRコードのいずれかで。お名前/電話番号をお知らせください。

自由が丘中学校 電話 0794-85-3300 FAX 0794-89-8122 QRコード



「6年生に感謝の気持ちで 進級おめでとう会」開催

中1丁目子ども会

3月7日(土)、自由が丘公民館中会議室で、10時から「6年生に感謝の気持ちで進級おめでとう会」が開催され、23名の子どもたちが参加しました。

今回も『エオの森野外活動クラブジャージ組』さんをお呼びし、一緒にしっぽとり等のゲームをして盛り上がりました。最後に商品券やお菓子、シユースをもらって、楽しい時間を過ごすことができました。



●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トマルチスライス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。

Table with 2 columns: 診療時間, 月火水木金土日祝. Rows for 内科, 整形外科, 外科, 眼科, 皮膚科, 泌尿器科.



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、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。

令和8年度 登録団体一覧表

■文化団体

団体名	活動内容	活動日	時間	月会費
詩吟ひまわり	詩吟	毎週 土	13:30~15:30	¥3,000
自由が丘詩吟同好会	詩吟	毎週 水	13:30~15:30	¥2,500
詩吟はまゆう	詩吟	毎週 木	13:30~15:30	¥3,000
三木童謡・唱歌うたう会	童謡・唱歌	第2・4 土	10:00~11:30	¥1,200
自由が丘カラオケ同好会	歌謡曲レッスン	毎週 土	13:30~15:30	¥1,500
民謡 藤栄会	民謡三味線	第4 水	13:30~15:30	¥2,000
民謡三味線 竹栄会	民謡三味線	第1・2・3 水	19:00~21:00	¥3,500
自由が丘民舞同好会	新舞踊・民舞	毎週 水	13:00~16:00	¥3,500
民よう踊ろう会	舞踊	第2・4 月	13:00~15:00	¥1,500
三木市大正琴自由が丘教室	大正琴	第1・3 火	13:00~15:00	¥1,000
オカリナやまびこ	オカリナ演奏	毎週 土	13:00~16:00	¥1,500
楽しく絵手紙	絵てがみ	第1 木	13:00~15:00	¥750
和紙ちぎり絵	ちぎり絵	第3 木	9:00~12:00	¥300
PHOTO自由が丘	写真	奇数月 第4 火	14:00~16:00	¥2,000/年
創作絵画	絵画	毎週 水	13:00~16:00	¥5,000
ほほえみの会	給食ボランティア	偶数月 第4 火	9:00~14:00	¥500/1回
料理なかよし会	家庭料理	第1 金	10:00~13:00	¥1,000

■体育団体

団体名	活動内容	活動日	時間	月会費
ヨーガ教室	ヨーガ	毎週 火	9:00~11:00	¥1,500
楽友会	健康体操	毎週 土	9:30~11:30	¥3,000/半期
ウバジー健康体操教室	健康体操	毎週 月	13:00~15:00	¥1,500
ミニトマト健康体操教室	健康体操	第1・2・3 金	13:00~15:00	¥1,600
いきいき体操自由が丘教室	健康体操	毎週 月	9:00~11:30	なし
3B体操同好会	体操、ストレッチ	毎週 水	14:00~16:00	¥3,000
太極拳同好会 彩雲	太極拳	毎週 月	9:30~11:30	¥2,200
ひまわりダンスサークル	社交ダンス	第1・2・3 日	14:00~16:00	¥2,000
ウイング	社交ダンス	毎週 火	19:30~21:30	¥2,000
自由が丘フォークダンスクラブ	フォークダンス	月3回 木	10:00~12:00	¥1,750
コミュニケーションフォークダンス	フォークダンス	第1・3 火	10:00~12:00	¥1,500
三木自由が丘MC (A)	バレーボール	毎週 月	9:00~11:00	¥1,500
三木自由が丘MC (B)	バレーボール	毎週 木	9:00~11:00	¥1,500
ホワイティ	バレーボール	毎週 金	14:00~16:00	¥500
自由が丘バドミントンクラブ	バドミントン	毎週 水	10:00~12:00	¥1,000
自由が丘バドミントン同好会	バドミントン	毎週 土	19:30~21:30	¥1,000
自由が丘女子卓球同好会A	卓球	毎週 土	13:00~15:00	¥8,000/年
自由が丘女子卓球同好会B	卓球	毎週 土	15:00~16:00	¥8,000/年
自由が丘卓球同好会 (A)	卓球	毎週 日	13:00~15:00	¥6,000/年
自由が丘卓球同好会 (C)	卓球	毎週 日	15:00~16:00	¥6,000/年
卓球をたのしむ会	卓球	毎週 火	19:30~21:30	¥2,500/年
球友絆	卓球	毎週 火	13:00~15:00	¥350
三木卓球同好会	卓球	毎週 金	9:30~11:30	¥1,500
居合道 聖剣会	居合	毎週 土	9:00~12:00	¥15,000/年

■文化 こども教室

団体名	活動内容	活動日	時間	月会費
Teeter-Totter ジュニア	小学生の英会話(低・中学年)	毎週 木	16:30~17:25	¥2,000
Teeter-Totter シニア	小学生の英会話(高学年)		17:00~17:55	
子ども絵画造形	絵画造形	第1・3・5 木	16:00~19:00	¥3,500

■体育 こども教室

団体名	活動内容	活動日	時間	月会費
MIKIKIDS空手道クラブ自由が丘	空手	毎週 木	18:30~20:30	¥3,000
MIKIKIDS空手道クラブ志染	空手	毎週 月	18:30~20:30	¥3,000
自由が丘少年剣道教室A	剣道	毎週 水	18:00~20:00	¥1,500
自由が丘少年剣道教室B	剣道	毎週 日	9:00~11:00	

各団体の詳しい内容については、自由が丘公民館までお問い合わせください。団体によっては会費とは別に、入会金・教材費等が必要な場合があります。

5月の行事予定 ご案内

日 曜	内 容
8日(金)	女性セミナー 「コミュニケーション力を高める聴き方、見方、伝え方」 ～アドラー心理学に学ぶ～
15日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「ふれあい遊び」
26日(火)	自由が丘学園 「フォークコンサート」
28日(木)	トレーニング講習会

*5月の休館日は、31日(日)です。 *公民館へのお問い合わせは、Tel.85-4700まで。

公民館まで
お問い合せは
24ブリス
募集数
（先着順）
公民館窓口
8時半～17時
（日曜日を除く）



前回風景

開催日時…6月13日(土) 9時～12時
場 所…自由が丘公民館体育館
出店者受付
6月1日(月)
～12日(金)

サタデーフリーマーケット 出店者募集



左から
上の段 築山滋美 清水美恵 平松幸子
下の段 二杉深雪 梅田宏和(館長) 桑原 誠(まち担)

いよいよ令和8年度がスタートしました。本年度も、地域の皆さんが笑顔で交流でき、生涯学習の拠点として、また地域づくりの核としての役割を果たせるよう、文化活動や健康づくり、イベントなど多彩な事業や講座を展開していきたいと考えています。地域の皆様の意見を大切にしながら、より愛される公民館をめざして職員一同、力を合わせて取り組んで参りますので、ご支援、ご協力をお願いいたします。

誰でも・気軽に・いきいきと
地域とつながる公民館
館長 梅田 宏和

自由が丘ニュースに「広告」を出しませんか？

掲載広告募集

「会社や商品を幅広くPRしたい」「イベントを告知して来場者を増やしたい」
「ぜひ当店をもっと知ってほしい」——そんな皆さまの広告を募集しています。
法人・団体・個人を問わずどなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談、お申し込みください。

詳細はお問合せください ▶ 0794-85-4700 (自由が丘公民館)

