



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2026.5.20 第561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



令和8年度

連合行事の概要

連合行事推進協議会で、今年度の連合行事を検討しました。一覧表にしましたのでお知らせいたします。
今年度は盆踊り大会が50年となります。これまで大切に守り続けてきた行事を

それぞれ、人とのつながり、思いやりを大切にした運営を心がけます。笑顔の絶えない明るい街づくり、安心安全で助け合える街になるよう、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

開催日時	事業内容	会場
5月14日(木)	市民協議会運営委員会・連合行事推進協議会	自由が丘公民館
6月7日(日)	体力測定フェスティバル	自由が丘公民館
6月13日(土)	サタデーフリーマーケット	自由が丘公民館
6月28日(日)	市内一斉清掃	市内各地
7月17日(金) 19:00~ 7月24日(金) 19:00~ 7月28日(火) 19:00~	踊り練習会(夜3回)	大会議室
8月1日(土) (予備日: 2日(日))	第50回納涼盆踊り大会(1日開催)	自由が丘中央公園
8月15日(土)	精霊流し	自由が丘公民館
9月13日(日)	敬老会	自由が丘公民館
10月4日(日)	ふるさと祭り	各自治会集会所
11月1日(日)	ウォーキングフェスティバル	町内
11月22日(日)・23日(月)	第45回文化祭	自由が丘公民館
12月25日(金)~27日(日)	年末警戒	自由が丘公民館 各自治会集会所
令和9年1月17日(日)	連合自主防災訓練	自由が丘中央公園
令和9年2月6日(土)	サタデーフリーマーケット	自由が丘公民館
令和9年2月14日(日)	人権教育研究大会	自由が丘公民館
(未定)	スマホ教室(5回シリーズ)	自由が丘公民館
毎月20日	自由が丘ニュース発行	

広報委員長 挨拶

今年度、広報委員長させていただくことになりました。自由が丘2丁目自治会の松永一之です。創刊から561号をむかえ、先輩方の力と歴史の重みを感じると共に、自由が丘の読者の皆さまに、より関心を持っていただくよう、温かく、楽しい紙面づくりに、取り組んでまいりたいと思います。

広報委員一同、精一杯務めさせていただきます。皆さまのあたたかい、ご支援・ご協力をお願い申し上げます。

中2丁目 松永 一之

広報副委員長 挨拶

この度、広報副委員長を務めさせていただきます。学校北自治会区長の荒木です。

初めてのことで戸惑っておりますが、45年の歴史ある自由が丘ニュースが更に地域活性化に繋がられるよう、広報委員会のメンバーと一緒に1年間努めてまいります。今度以上に、会員の皆さま方のご意見とご協力をお願い申し上げます。

学校北 荒木 則武

この度、広報副委員長を務めさせていただくことになりました。自由が丘本町3丁目自治会区長の新村です。

地域の皆様にとって、身近でわかりやすい広報を目指し、「読んでよかった」と思っていたらよいように努めてまいります。

至らない点もあるかと思いますが、温かく見守っていただけますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

本町3丁目 新村 喜代美

自由が丘の人口

令和8年4月末現在(前月比)	
人口	15,189 (-31)
男	7,191
女	7,998
世帯数	7,434 (-7)

医療百科

带状疱疹について

なんばクリニック 院長 難波 克明

今回は、高齢者に増加している带状疱疹についてお話したいと思います。

带状疱疹は、小さい頃にかかった、水痘（水疱瘡）のウイルスが神経節に潜伏し、それが再活性化しておこる病気であり、症状としては知覚神経の分布に沿って、片側性、帯状に小水疱を伴う紅斑を認め、神経痛様の痛みを伴います。したがって带状疱疹と水痘のウイルスは同じものであり、原因ウイルスは「水痘・带状疱疹ウイルス」と呼ばれます。免疫力が低下するとウイルスの活性化が起こるので、高齢者、特に50才以上に多い疾患となります。特に高齢者にとって問題になるのは、皮疹が治癒した後、3カ月以上経っても締め付けられるような鈍い痛みが残る場合で、これを「带状疱疹後神経痛」といって、高齢者の生活の質を低下させる大きな原因となっています。

この带状疱疹後神経痛は、ウイルスによって感覚神経がダメージを受けることによって生じる痛みのため、腰痛や頭痛の時の痛み止めやカロナールでは効果がなく、第一選択薬としては、プレガバリンや抗うつ剤であるデュロキセチンが推奨されています。それでも

痛みが軽快しない場合は、麻薬性の鎮痛薬か神経ブロックが必要となる場合もあります。したがって神経が壊れる度合いを最小限におさえるためにも、発症後5日以内に抗ウイルス剤を服用することが推奨されています。

しかし、高齢者の場合抗ウイルス剤の内服が困難な場合が多く、それに代わって带状疱疹ワクチンの投与が推奨されています。带状疱疹ワクチンは、現在水痘ワクチンがそのまま用いられています。水痘ワクチンは生ワクチンで実際の野生株に比べて、病原性を落としたものを使用しています。費用も8千円程度で1回投与すれば带状疱疹の発症率を50%ぐらい抑え、効果はだいたい8年間持続するというデータが出ています。

さらに、2020年より生ワクチンでなく、水痘・带状疱疹ウイルスの構造物である糖蛋白Eと免疫力を上昇させるアジュバントを組み合わせた、商品名シングリックスというサブユニットワクチンが使用できるようになりました。

これは生ワクチンではないので、免疫不全患者や癌患者、高齢者に安全であり、带状疱疹の発生率を50才以上の97%抑えるというデータがあります。効果も8年間持続すると言われています。問題は高価であることで、2回接種が必要で、1回2万5千円程度、合計5万円前後の費用がかかります。しかし高齢者の带状疱疹の発症、さらには带状疱疹後神経痛を確実に予防し生活の質を向上させるためご希望の方は医療機関にご相談ください。



＜救急車の適正利用にご協力を＞

近年、救急車の出動件数は三木市だけに限らず、全国的に増加傾向です。しかし、その約半数を、入院を必要としない軽傷の傷病者が占めています。

消防だより

救急要請を受けると、近くの消防署から救急車が出場しますが、重複した場合は遠くの消防署から出場することになり、現場到着に時間を要します。緊急性がない要請が増えてしまうと、救える命も救えなくなる可能性があります。

救急車が必要か、必要ではないか、判断に迷ったときは救急相談窓口（#7119）を活用してください。

救急車を本当に必要とする方のために、適正利用のご協力をよろしくお願いいたします。



＜そばにいる「あなた」ができること＞
～ 命を救う心肺蘇生法 ～

もし身近な人が、「あなた」の目の前で病気や事故によって突然意識を失い、呼吸や心臓が止まってしまったら、どうしますか？

心臓が止まると15秒以内に意識が消失し、その状態が3～4分以上継続すると、脳の回復は困難となります。脳に大きなダメージを受けると、重い後遺症や命を救うことができなくなります。

119番通報してから救急隊が到着するまでの間、心臓が止まったままの状態では処置をしないで行くと、救命の可能性が低下します。

救急隊が来るまでは、動かさない方がいいのかも…。やり方が分からない…。不安で怖い…。

でも、何も処置をしないで行くと、大切な人の命は救えません。命のバトンをつなぐために、そばにいる「あなた」が心肺蘇生法を行わないといけません。

もしもの時のために、勇気をもって対応できるよう、消防署などが行っている普通救命講習や救急法講習会を是非受講してください。

「あなた」の勇気と行動が、「大切な命」を救う大きな第一歩となります。

*三木市消防署では、普通救命講習Ⅰを毎月第2土曜日に開催しています。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 救急救助課 ☎ Tel 89-0173



交番からのお知らせ



自転車関係事故の構成比や自転車の違反による検挙件数が増加し、取締りに実効性や合理化が求められる中、交通反則通告制度の導入により、比較的軽微な違反については、迅速かつ円滑に処理されることとなります。

2026年4月1日から

～ 自転車への青切符の導入！～
交通反則通告制度



対象は16歳以上！

こんな違反は反則金の対象
以下一例→！

携帯電話の使用等（保持）

反則金 12,000円

信号無視
(赤色等)

通行区分違反
(車道の右側通行、歩道通行等)



反則金 6,000円

イヤホンの使用※
※必要な音が聞こえないなどの場合

一時不停止

無灯火



反則金 5,000円

遮断踏切立入り



反則金 7,000円

二人乗り

並進



反則金 3,000円

三木警察署



自由が丘ニュースに「広告」を出しませんか？

掲載広告募集

詳細はお問合せください ▶ 0794-85-4700 (自由が丘公民館)

高齢者・障がい者への
バス券などの
乗車券交付

4月7日(火)に自由が丘公民館の講座室で、70歳以上の方や障がいのある方を対象に、バス・鉄道・タクシーの乗車券が交付されました。今年度交付より高齢者・障がい者等運賃助成について、利用者負担金が廃止となり、申請書から共通引換券に変更となりました。今年度も約800人と大勢来られました。朝の開始直後は列ができて、待ち時間が長くなりました。



街頭監視大作戦

4月10日(金)に春の全国交通安全運動の一環として自由が丘の主要な交差点に自治会やPTA役員の方々がたすきを着けて立ち、ドライバーや歩行者へ交通安全の啓発を行う街頭監視大作戦を実施しました。小雨模様のお天気で、たすきを着けて立ち、ドライバーや歩行者へ交通安全の啓発を行う街頭監視大作戦を実施しました。小雨模様のお天気で、たすきを着けて立ち、ドライバーや歩行者へ交通安全の啓発を行う街頭監視大作戦を実施しました。



令和8年度
社会教育推進委員・
人権教育指導員合同
会議を開催

4月16日(木)にみだしの会議と研修会を行いました。会議では新役員の選出をはじめ、社会教育推進委員の役割や今年度の取組等について確認をしました。社会教育推進委員さんには地域のリーダーとして社会教育や人権学習を推進するため各地区の住民学習等で中心となつて取り組んでいただきますのでよろしくお願いたします。後半の研修会では、住民学習で取り組む予定の「ひきこ



もりーについて、人権推進課地域づくり推進係係長兼指導主事の松田聡さんに講師としてお越しいただき、「ひきこもりの理解と支援」とのテーマでお話をいただきました。ひきこもりは誰にでも、この家庭にでも起きる可能性があることや地域住民としてできる支援について具体的に教えていただきました。なにより大切なことは当事者や家族を地域で孤立させないこと、さらに少しハードルは高くなく、つなぐことができる。橋渡しができる。望ましい。といったことを教えていただきました。

自老連だより 本町クラブ
只今グラウンドゴルフに
沼ハマ中!

本町クラブの活動内容は、誕生日会、グラウンドゴルフ、輪投げ、カラオケ、親睦旅行、文化祭出演、花植えなど多岐にわたりますが、その中でグラウンドゴルフにハマっています。グラウンドゴルフの特徴は手軽さ、簡単なルール、幅広い年齢層で一緒に楽しめるファミリスポーツです。標準コースは50m、30m、25m、15m各2ホールづつ合計8ホールで構成され、クラブでボールを打ち、ボールがホールポストに入るまでの打数の少なさを競うゲームです。季節の移ろいを肌で感じながら、1日3ゲーム、4000歩ほど歩きます。手軽で適度な運動になるグラウンドゴルフにあなただもはまってみませんか?

自由が丘公民館 町ぐるみ健診

自由が丘公民館で実施する1年に1度の機会です。ご家族と一緒に、健康状態をチェックするためにぜひお申込みください!まずは、「町ぐるみ健診のお知らせ」(オレンジ色の封筒)の開封を!

日時:9月15日(火)9:00~11:30
★がん検診なども同時に受けることができます。

◆申込方法(申込締切:7月17日(金)まで)

- ① 健診ネット予約
二次元コードを読み込み →
※「みっさい☆健康アプリ」からも申込みができます。
- ② 予約専用ダイヤル TEL:0794-70-9123
※平日9:00~17:00(土日祝休み)



☆申込締切後も、受付を延長している場合があります。ご希望の方は、ネット予約ページでご覧いただくか、予約専用ダイヤルへお問い合わせください。
※その他、町ぐるみ健診については、健康増進課 ☎86-0900 へお問い合わせください。



今年も6月開催です
スポーツクラブ21自由が丘
体力測定フェスティバル

日時:令和8年6月7日(日)
9:30~12:30(雨天決行)
受付は11:30締切
場所:自由が丘公民館体育館・中央公園
内容:★新体力測定
コース(6才~19才)(20才~64才)(65才~)

- ①握力測定 ②上体起こし ③反復横とび
- ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行
- ⑥立ち幅とび ⑦長座体前屈
- ⑧急歩・持久走等(屋外測定)

★チャレラン
(チャレンジランキング)コーナー
ストラックアウトシリーズ

◎参加賞・チャレラン賞

参加費:無料
服装:運動の出来る服装・運動靴(屋外測定用)
持ち物:うわぐつ(体育館シューズ)・タオル・水筒(飲み物)
※注意:うわぐつは必ず持参ください。はだしの参加は危険です。
主催:スポーツクラブ21自由が丘(スマイル・コスモ)
共催:自由が丘公民館

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、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。

❖ 6月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
5日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「はみがき教室」 「お誕生会(4・5・6月生まれ)」 家庭教育学級 「交通安全教室」
7日(日)	体力測定フェスティバル
13日(土)	自由が丘サタデーフリーマーケット
15日(月)	女性セミナー 「見直そう!水分補給」
16日(火)	男の料理教室
19日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「親子交通教室」
26日(金)	自由が丘学園 「ミネラルウォーターと水道水の相違点」

※6月の休館日は、30日(火)です。
※公民館へのお問い合わせは、TEL85-4700まで。

『三木市立図書館』自由が丘図書コーナーより 【雑誌のリサイクルをします!】

図書コーナーでは、発行後1年を越え配架できなくなった雑誌を市民の皆様へリサイクルとして無償で配布します。(お1人様1冊まで)

日 時: 5月27日(水) 午前9時から
場 所: 自由が丘公民館 正面玄関
雑誌名: 『レタスクラブ』生活情報誌
[2024年4月号~2025年3月号]
冊 数: 12冊※先着順
(なくなり次第終了します。)



最新の図書館イベントのご案内は「図書館のHP」「図書館だより」「広報みき」をご覧ください。
X [旧ツイッター] でも発信しています。
→ https://x.com/miki_city_tosho
また、図書館のパスワードを登録いただきますと、スマホやパソコンからご自身の利用状況を確認することができます。予約や貸出の延長もできますので、ぜひご利用ください!

来場ください。
日 時: 6月13日(土)
9時~12時
場 所: 自由が丘公民館体育館
【出店者募集】
受 付: 6月1日(月)~12日(金)
(日曜日を除く8時半~17時)
募集数: 24ブース(2m×2m)
出店料: 無料
主 催: 自由が丘市民協議会
自由が丘公民館
お問い合わせは公民館まで
(05-4700)

名残惜しい気持ちがあり、さすが、次のステップに進みたいと思います。



では、こちら



箏と琴の違いは琴柱(ことじ)の有無でわかるらしく、琴柱があるのを箏と呼ぶそうです。おなじみの「春の海」から始まり、「水の変態」では徐々に荒々しく激しくそして優雅に流れる曲調がまるで自分が水の流

3月16日(月)糸田美千保先生のご指導で、一年間楽しく過ごしたおともだちと保護者の方でボールを使ったり、ポンポンを作ったりダンスや体操をしました。またバルーンで作られた剣や動物で楽しく遊びました。修了式では1人ずつ名前を呼ばれると元気に「ハイ!」と返事をし、修了証と記念品をもらいました。照れながらも嬉しそうにしている子どもたちを見て、1年間の成長を感じました。子どもたちとお別れするのは

のびのびじゆうっ子 修了式・お別れ会

第10回自由が丘学園 館外研修 「戦争の歴史と平和の学び」

3月24日(火)、春本番を思わせるような天気の中、参加者23名で加西市の鷺野飛行場跡へ見学に行きました。ガイドの案内で、巨大防空壕の中でのシアター鑑賞や平和記念碑の説明、Soraかさいミュージアム見学など、鷺野飛行場の建設から終戦までの約3年間の出来事を学びました。お楽しみのはじめは、「いいこの村はりま」で釜めし定食をいただき、みなさんの笑顔もほっこり。その後は食後の散歩として

第10回女性セミナー 春のコンサート 「箏曲のしらべ」

3月10日(火)、箏雅会の畑井忠勝さん、有園和子さん、橋本広子さんをお迎えし、箏曲の演奏をご披露いただきました。今回は宮城道雄さんの作品を箏と三味線も交えて演奏されました。



ユーリッパ祭りが開催されており、ガイドの説明を聞きながら約1時間見学しました。この館外研修で令和7年度の講座を無事終えることができました。令和8年度も楽しんでいただけるような企画を考えております。どしどし参加のほどよろしくお願ひします。

ご案内 サタデーフリーマーケット 開催と出店者募集

自由が丘の住民の皆さんに「循環型社会」の構築や「地球温暖化防止」に対する意識の高揚を図るためフリーマーケットを開催します。皆様、お誘いあわせのうえに

れの中にあるような錯覚をし、曲の中に身体が引き込まれました。お箏は優雅というイメージだけではない新たな発見でした。演奏に体力が必要だとおっしゃっていました。6面(お箏の数え方)のお箏を曲にあわせて替え、本格的な5曲の生演奏を聴かせていただき感謝しました。日本の伝統的な音楽に触れ、心和むひとときを過ごしました。

●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
- *外科
- *皮膚科
- *血液透析
- *リハビリテーション科
- *整形外科
- *眼科
- *泌尿器科
- *リウマチ科

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	×	○	○	○	○	○	×
	午後 13:40~ 4:00	×	×	×	×	×	×	×
泌尿器科	午前 9:00~12:00	×	×	○	○	○	○	×
	午後 13:40~ 4:00	○	×	×	×	×	×	×