



自由が丘シンボルマーク

# News 自由が丘ニュース

2026.6.20 第562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

出会い・ふれあい・支えあい

## みんなが主役のまちづくり

令和8年度 三木市区長協議会連合会 総会開催



令和8年度  
三木市区長協議会連合会  
総会開催

令和8年5月16日（土）、教育センターにて、三木市区長協議会連合会総会が開催されました。三木市内各区分長をはじめ、市議会議員、市役所部長クラスの幹部のご来賓の方々を迎え盛大な総会となりました。

鷲尾三木市区長協議会連合会長（自由が丘区長協議会連合会長）の挨拶から始まり、令和7年度の事業報告及び監査報告、令和8年度の事業計画（案）予算（案）が審議され無事承認されました。

また退任区長の功績を讃え、感謝状の贈呈が行われました。自由が丘地区からは、東自由が丘1丁目の新森誠さん、あかねが丘の小山恵美さん、北地区の小紫将子さん、中自由が丘1丁目の河合俊幸さん、ピアノの増田大輔さん、学校北の中村英雄さん、あさひが丘の白藤正人さん、自由が丘本町2丁目の廣橋礼乃さん、自由が丘本町3丁目の橋本聖子さんの9名が表彰されました。

自由が丘区長協議会もこの総会の趣旨に沿って住みよい街づくりを目指して参りますので皆様のご協力をお願いします。



第50回自由が丘

## 納涼盆踊り大会



8月1日（土）

午後5時から  
午後9時まで



※雨天の場合は  
8月2日（日）に順延



### 自由が丘地区生活安全活動推進協議会を開催

5月12日（火）に自由が丘地区生活安全活動推進協議会を開催しました。構成メンバーは、各地区の区長、防犯委員、青少年補導委員の代表、小中学校の校長先生やPTAの代表に加え、三木警察署生活安全課と三木市役所生活安全課の方々です。

今年度第1回の会議でしたので、会長（初田）、副会長（常深）等の役員決定後、参加団体から防犯・防災に関する活動状況や課題について情報交換を行いました。

三木警察からは、最近の三木市では特に特殊詐欺が増えている、被害額も令和7年は2億円を上回り、令和8年は既にその額を越えていると報告がありました。防止対策として外付自動録音装置の無償配付や詐欺対策スマホアプリの啓発をしています。市役所や警察などを名乗るメールや電話は、疑わしいと思った時はすぐに返信や返答はせず、電話なら1度切って自分で調べてから対応してくださいとのことでした。

また、三木市からは防犯カメラの設置補助金や電話の外付自動録音装置についての案内がありました。

会議の主な活動としては、月1回の自由が丘地区内の巡回や年末警戒を実施しています。また、各地区からの情報の共有や交換の場として活用し、持ち帰った情報を自分の地区のみならずへ伝えることで安全安心なまちづくりに役立ててもらいたいと思います。ご理解ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

## いどばた

桜

3月22日（日）にあかねが丘の自治会館前約200mある桜並木に提灯を吊るしました。新旧役員総出で毎年行っています。

当日は3月にもかわらず暖かい晴天の日で、皆で和気あいあいと楽しく吊るしていききました。

静かな桜並木に提灯の明かりが灯る様は敵かめで美しく、私の毎年の楽しみでもあります。

皆様もあかねが丘自慢の桜を来年ぜひ見に来てください。

あかねが丘



### 自由が丘の人口

令和8年5月末現在（前月比）  
人口 15,210 (+21)  
男 7,196  
女 8,014  
世帯数 7,461 (+27)



### 睡眠薬について

羽賀神経内科医院  
院長 羽賀敦司

皆さんご無沙汰しています。志染駅前の羽賀です。前回、睡眠薬について話してからウトウトしているうちに早3年も経ちました。あくびが出るほど遅くなってしまい、誠に申し訳ありません。今回は睡眠薬の種類と使い方について話します。

眠りにくさの種類に応じて、睡眠薬は効き目の長さや強さで選ばれます。寝付きが悪い場合は超短期作用型を、夜中に目が覚める場合は短期作用型を、明け方早く目覚める場合や毎朝熟睡感が得られない場合は中間型や長時間作用型の睡眠薬を用います。

ただし、効き目の短い型の中にはとても効果が強い薬があり、強く短く夜中に目が覚めやすい傾向があります。服薬したせいで余計に目が冴える過覚醒や、効き目が切れてソワソワする退薬症状がでることもあります。効き目が長い型ほど翌日への眠気の持ち越しが生じやすいので注意が必要です。

作用機序(薬が体に効くメカニズム)によって分類すると4種類に分かれます。最も種類と使用頻度が多い従来型のベンゾジアゼピン系と、脳の活動を抑えて眠りを促す筋弛緩が生じにくい非ベンゾジアゼピン系は、認知機能を下げるのではとかが、依存しないか心配とか、印象がやや悪くなったものの、やはり利点と欠点が出揃っているのを飲み心地に合わせて投薬調整がしやすい特長があります。最近はこちらに加えてオレキシン受容体拮抗薬やメラ

トニン受容体作動薬もよく使われるようになりました。覚醒を保つ物質をブロックしたり、睡眠ホルモンに作用して眠りのリズムを整えたりするので、自然な眠りを得やすく依存性が極めて低い特長があります。ただし、従来型より悪夢や夜間せん妄が生じやすいという報告もあり、必ずしも利点ばかりの安全な薬ではありません。また、睡眠薬以外にも漢方薬やセロトニンに働く抗うつ薬を用いることもあります。市販の睡眠改善薬は風邪やアレルギーの薬が多く、眠気は抗ヒスタミン薬の副作用なので、たくさん飲みすぎると口の渇きや排尿難も出現しやすく、せん妄の報告もあります。

睡眠薬を上手に使うコツはいくつかあります。眠れない夜ほどアルコールを摂取しない、スマホやパソコンを遠ざけるなど、過ごし方の改善が熟睡につながることも少なくありません。薬を飲んだらすぐに就寝する、目が覚めた夜中に薬を飲み足さないことも大切です。薬半分暮らし半分で、ほとんどの睡眠薬は生活リズムの支えに置き換えられていきます。睡眠に携わる医師は2晩48時間で睡眠状況を評価するので、1日置きでも眠れていれば睡眠薬なしでも心配いりません。

睡眠薬を上手く活用している皆さんが過度に不安にならないように、今回の話ではあえて薬の商品名や一般名は省いています。精神科専門医でなくても不眠と不安の知識をお持ちの医師は大勢いらっしゃるの、処方を受ける際は是非ともかかりつけの先生とご相談ください。

それでは皆さん、良い睡眠を。おやすみなさい。



### リチウムイオン電池による火災に注意

リチウムイオン電池はスマートフォンやモバイルバッテリーのほか電動アシスト付き自転車など、日常的に使用する製品に多く使用されており、我々の生活に欠かせない存在となっていますが、近年リチウムイオン電池を使用した製品からの火災が増加傾向です。

火災を未然に防ぐためにも、取扱い方法を確認し、異常を感じた場合はすぐに使用を中止しましょう。

#### ◎リチウムイオン電池からの火災を防止するためのポイント

- ・PSEマークの付いた製品を購入する  
PSEマークは技術基準を満たした対象製品に表示することができるもので、表示のある製品は一定の安全性を有していることを示しています。
- ・充電器やバッテリーは純正品やメーカー推奨のものを使用する  
非純正品や極端に安価な製品を使用すると異常発生時に安全保護装置が作動しない場合や製造段階での品質管理が不十分で火災に至る場合があります。
- ・異常のある製品を使用しない  
落下するなどして強い衝撃を受けた製品や、夏場の車内など高温になる場所に放置された製品、膨張、異音、異臭などの異常がある製品は発火、爆発の危険性があるため、すぐに使用を中止し、メーカーや販売店に相談してください。



#### ◎三木市でリチウムイオン電池の廃棄方法

市清掃センター、市役所2階環境政策課窓口、吉川支所地域振興課窓口で回収を行っています。ごみ収集車やごみ処理施設での火災につながるため決して燃えるごみや埋め立てごみと一緒にしないようお願いします。



### 交番からのお知らせ

## 「ひょうご防犯ネット」って何？ 登録するとどんなことができるの？ どうやって使うの？

「ひょうご防犯ネット」では、

- ① 子どもへの声かけ、ひったくり・路上強盗、チカン・わいせつ事件、特殊詐欺などの情報をメールで配信しています。
- ② 登録時に選択した地域で発生した犯罪発生情報がメールで届くので
- ③ お子さんに気をつけるように伝えたり、近くで不審者が目撃されたらしいから、気をつけて！
- ④ 自分自身で気をつけたり、帰り道だ！気をつけよう。
- ⑤ 「犯罪発生マップ」を活用して地域の資料を作成したり、アイコンをタップすることにより防犯ネットで配信した内容を確認できます。
- ⑥ 「ながら見守り」に活用したり、見守ってるよ。気をつけてね。この時間に不審者が多いらしいね。
- ⑦ ご家族に気をつけるように伝えたり、留守番電話にするよ！、還付金詐欺が出ているらしい。気をつけ！
- ⑧ 登録は「無料」です！是非ご活用ください！

自分自身や大切な人、財産を守るため、「ひょうご防犯ネット」へ登録を！  
登録は、[support@police.pref.hyogo.lg.jp](mailto:support@police.pref.hyogo.lg.jp)に空メール送信  
または、 で検索！

●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	○	×	○	×	○	×	×
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	○	×	×	×	×	×	×

なつま芋の苗植え

西地区

5月10日(日)、西地区の子供部主体でなつまいもの苗植えが行われました。当日は子どもたち7人が元気に参加し、西友会(老人会)の方に優しく教えてもらいながら丁寧に苗を植え付けました。子どもたちからは「早く収穫したい!」という声が聞こえ、10月の収穫の日をとても楽しみにしている様子でした。



ふるさと祭り開催

トラン

5月10日(日)、集会所で焼きそばとたこ焼きを作り、おいしくいただきました。その後、ビンゴゲームで子どもも大人も楽しく盛り上がりました。役員の皆さんご苦労様でした。



輪投げクラブ定例会

東一丁目むつみ会

自由が丘やすらぎセンターにて、シニアクラブ「むつみ会」の輪投げクラブが定例会催されました。参加者の皆さんは真剣な表情で狙いを定めつつも、和やかな雰囲気の中でプレーを楽しまれています。点数を競い合いながら自然と会話も弾み、笑顔あふれるひとときとなりました。体を動かしながら交流を深める良い機会となっており、今後も多くの方が参加が期待されます。



情報発信の工夫を学ぶ

元記者による広報作り講座

自由が丘地区広報委員会

新聞製作を知り情報発信を学ぶため、神戸新聞社を訪問しました。はじめに、取材からニュースの価値判断、紙面整理、印刷、配達までの流れを説明するビデオを視聴しました。編集局では、外勤記者と整理記者が間仕切りのないワンフロアで情報を共有しながら紙面製作の様子を見学しました。元写真記者による「読みやすい広報の紙面構成について」の講座も受けました。全国的に評価された自治体広報誌などを例に挙げ、見出しや記事の配置、写真の活用、QRコードでスマホ配信するなど、分かりやすく情報を伝えるコツを教えてくださいました。



日時 毎月第1・3金曜日  
5月29日(金)スタート  
午前10時~11時30分  
自由が丘公民館体育館

学・園通信(自由が丘幼稚園)

自然がいっぱいの自由が丘幼稚園。四季の花に囲まれた園庭に、毎日子どもたちの笑顔が広がっています。友だちどうして誘い合って遊びを進め、困った時にはみんなで話し合います。そのたびに、友だちの思いに気づき、やさしさや思いやりの気持ちが高まっていきます。また、いちごの収穫を楽しんだり、野菜作りも楽しんでいきます。いちごを虫から守る方法を自分たちで考えたり、夏野菜について本で調べたり、畑の先生に聞いたりしながら畑づくりを進めています。自分たちで気づいて畑の草を抜き、土を整えている姿からは、自分たちで考えたからその気づきや発見が、子どもたちの心を動かしている様子が見え、みんな、ナスの花が散った時には、みんな、ナスの花びら

を顕微鏡で見て、めしべの存在に気づきました。またある日は「ダンゴムシの目が見たい!」という友だちの言葉から、顕微鏡を使って一生懸命に調べ始めた子どもたちです。日々の不思議が興味関心へとつながり、自分たちで問題解決へ向かおうと、子どもたちのこれからの大切な学びの基礎になっていきます。

そんな幼稚園での毎日の中で、好きなことに没頭できる時間と環境が、子どもたちの心と身体を育てています。

創立51年目を迎える自由が丘幼稚園は、今年度末に閉園を迎えます。地域の皆様と共に歩んできた日々への感謝を胸に、子どもたちと共に一日一日を大切に重ねていきたいと思っております。



いちご畑で



デジタル顕微鏡を使って

4月6日(月) 老人会有志で兵庫県立フラワーセンターへ行きました。当日はお天気も良く、チューリップなど多くの花が満開の中でお弁当をいただき、楽しい一日を過ごしました。  
4月19日(日) 会員24名が参加して輪投げ大会をしました。本来であれば満開の桜の下でお弁当を広げて会食談話ができるのは最高に幸せなのですが、無理は禁物です。あさひが丘会館でグループ5組での輪投げ大会、大変盛り上がり楽しい時間を過ごしました。

4月のイベント紹介  
旭友会



対象 成人男女  
受講料 10回5,000円  
※スポーツクラブ21スマイル・コスモに未入会の方は年会費1,000円が必要です。  
見学・体験は無料です。  
途中からの参加も大歓迎です。  
問い合わせ・申し込み  
山本孝代(077-11147)  
(06-6966-210085)  
<http://www.hat-robics.com>



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)



# 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。

### 7月の行事予定 ご案内

日 曜	内 容
3日(金)	家庭教育学級 「親子ヨガ教室」
4日(土)	納涼盆踊り大会 太鼓練習会 (1回目)
10日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「遠足 (西脇 Miraie)」
11日(土)	納涼盆踊り大会 太鼓練習会 (2回目)
16日(木)	自由が丘学園 「健康体操」
17日(金)	納涼盆踊り大会 踊り練習会 (1回目)
18日(土)	納涼盆踊り大会 太鼓練習会 (3回目)
21日(火)	女性セミナー 「藍の生葉染め〜ストールを染めましょう〜」
21日(火)~ 24日(金)	自由っ子未来塾
23日(木)	トレーニング講習会
24日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「親子工作教室 (ちぎり絵)」 「お誕生会 (7・8月生まれ)」 納涼盆踊り大会 踊り練習会 (2回目)
27日(月)	サマースクール 「ポスター教室」 (5・6年)
28日(火)	サマースクール 「ポスター教室」 (3・4年) 納涼盆踊り大会 踊り・太鼓全体練習会 (踊り: 3回目、太鼓: 4回目)
29日(水)	サマースクール 「ポスター教室」 (1・2年)
30日(木)	サマースクール 科学教室 「ソーラーカーを作ろう!」 (全学年)

※7月の休館日は、31日(金)です。  
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

### のびのびじゆうっ子 おともだちになろうね

4月17日(金)ののびのびじゆうっ子の開講式を行いました。自己紹介のあと子どもたちにはおもちゃで遊んでもらい、保護者の方には年間スケジュールなどの説明を行いました。

そして出席カード・お誕生日会のかんむりを親子で作りました。カラーペンで書いたリシールを張ったりして、それぞれの個性のあるものが出来上がりました。親子での楽しい共同作業でした。これから1年間いっぱいおともだちを作って、ふれあいの時間を楽しんでもらいたいと思います。



### のびのびじゆうっ子 手形アートで可愛い ライオンさんができたよ

4月24日(金)児童センターの職員さんにお越しいただいて手形アートなど遊びの指導をしていただきました。

毎年恒例の体重と身長を測り記録してから、カラフルな布におにぎりを包んで、親子で手をつないで部屋の中をお散歩して、ピクニックに行つたような気分になりました。そして、手形を2枚取り、一枚は子どもの記録用、もう一枚の手形には周りに色紙で作った草を貼り、また別の紙に切り込みを入れて、たてがみを作り可愛いライオンに仕上げました。個性的なライオンが出来上がり、子どもたちもうれしそうに家に持って帰りました。



### 第1回女性セミナー 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〜

5月8日(金)、日本アドラー心理学会正会員、コーチングオフィスミヅの川原啓治さんをお迎えし、アドラー心理学に基づいてコミュニケーションについてお話を伺いました。コミュニケーションのポイントはその話を聴くこと。

伝えるときは、アイメッセージ(私メッセージ)①『事実』を言う②『私の気持ち』と③『理由』を伝える。「あなたはこう思う」と問いかけ、一緒に考えたと相手は尊重されていると感じ、仲間になることができること。二人一組で話し役と聴き役になってペアワークを行い、「話を聴いてもらう」と相手に受け入れられていると実感できることを体験しました。自分が「相手を否定せず受け入れる」ように変わると相手も変わること。夫婦円満の秘訣でもあるそうです。ベビーステップ(小さな一歩)、できることから始めてみましょう。



### ご案内 M.C.どんぐりの会 七夕ふれあい コンサート

日時: 7月4日(土) 13時開場 13時30分開演  
場所: 自由が丘公民館 館中会議室  
演目: 三線・紙芝居・マジック・詩吟・オカリナアンサンブル・民謡三味線  
入場無料です。  
お問い合わせ先: 今泉 (080)6123-5228

### わかるーできるー! スマホ教室 受講生募集

中級者をめざしてスマホ教室を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8月22日(土) 9月19日(土) 毎週土曜日午前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15名(定員を超えた場合は抽選)  
受付期間: 7月1日(水)〜27日(月)  
抽選となった場合、結果は8月3日(月)以降に公民館に掲示及びビショートメッセージで連絡します。  
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: (予定)ポイントアプリ、お出掛け乗換案内、スマホ決済等  
受講を希望される方は、公民館の窓口まで。

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