



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2026.7.20 第563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

納涼盆踊り大会にかかるお知らせ

～踊り練習会のお知らせ～

今年も踊り練習を開催！皆さんのご参加お待ちしております★

【日程】 7月17日（金）、7月24日（金）、7月28日（火）

※時間は午後7時からになります。10分前には集合してください。

※上靴の持参をお願いします。

【場所】 自由が丘公民館体育館

～交通規制のお知らせ～

来場者に安全に通行していただくため、会場前の道路を歩行者専用道路にします。近隣にお住いの方など、みなさんにはご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

【規制日時】

8月1日（土）

※雨天順延の場合は、2日（日）

午後3時30分～午後9時30分頃

【規制区間】



8月1日実施に向けての自由が丘連合自治会主催納涼盆踊り大会実行委員会が、5月21日に開催されました。今大会は50周年、半世紀に渡り継承されてきた伝統と、地域の先人の皆様の歴史の重みを感じる節目の大会となります。町内の各企業やお店、団体からの協力によって提灯が新調され、会場が一層華やかになります。

委員会では、伝統的な盆踊り、夜店に加え、昨年から好評を得ている「キッズダンス」など実施に向けたタイムスケジュール、夜店や会場レイアウト、会場外での交通規制など安全で快適な運営に向けた幅広い打合せが行なわれました。

皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

納涼盆踊り大会 50周年節目の大会

準備着々!!



自由が丘地推協総会・リーダー研修会開催

自由が丘地区人権・同和教育推進協議会の総会並びに地域リーダー研修会を6月18日（木）に自由が丘公民館で開催しました。

総会後、住民学習会に向けて、4月に引き続き人権推進課の松田聡さんお越しいただき地域リーダー研修会を開催しました。研修会の最初のアイスブレイキングでは、「子どもの頃に夢中になっていたこと」とのお題で話し合っている内にグループの距離がぐっと縮まり、5分程度の時間でしたが緊張をほぐすのにとっても効果的だと感じました。

今年度の人権啓発DVD「見上げれば」のテーマは「社会におけるひきこもりと人権」です。先生から鑑賞前に「考える視点」を提示されたことでポイントを意識して鑑賞することができ、鑑賞後の意見交流が効果的に行われました。さらに、話しやすい環境だったので意見交流もしやすかったです。最後に先生から、「自律」への支援に向けた適切な対応と不適切な対応についてお話をしていたこと、さらに考えが深まりました。

住民学習会では、当事者の心情や家庭の悩みに対する理解が進み、ひきこもりは決して当事者家族だけの問題ではないことや、人権を尊重し支え合える地域の実現に向けて、自分たちにできることは何かなどについて考える良い機会になることを願っています。



令和8年度、区長協議会 研修旅行レポート

「もしも！」に備える防災学習と初夏の貴船で深める地域の絆

5月31日、私たち区長は京都への研修旅行に行っていました。

午前中に訪れたのは、初夏の爽やかな風が吹き抜ける京都・貴船です。

青葉が美しく茂る自然の中で、川のせせらぎを聴きながら昼食をいただきました。

京都の歴史ある食文化と自然の調和を感じ参加者同士の親睦も大いに深まる特別な時間となりました。

午後からは、一転して京都市防災センターへと向かい、防災

への意識を高める実践的な研修を行いました。センターでは、

災害に関する貴重な展示を見学し防災の基本的な知識を体系的

に学びました。さらに実際に災害時の状況を疑似体験できる訓

練にも参加しました。緊迫感のある体験を通じて、日頃からの

備えや、いざという時の迅速な行動がいかに重要であるか身を

もって実感しました。

「静」の伝統文化を味わった貴船と、「動」の危機管理を学んだ防災センター、この1日で得た素晴らしい思い出と万が一の備えの知識を、これからの自由が丘の街づくりに活かしていきたいと思いました。



自由が丘の人口

令和8年6月末現在（前月比）
人口 15,186（+24）
男 7,196
女 7,990
世帯数 7,453（+8）

いどばた

防ごう！ペットの熱中症

近年の夏は気温が高く、犬にとっても命に関わる暑さです。

暑い日は、人と同じように犬も熱中症になります。特に外で飼われている犬は、強い日差しや地面の照り返しで体温が上がりやすく、とても危険です。昼間のコンクリートの暑さは、犬の肉球に高温の煙草を押し当てるようなものだそうです。

「昔から飼っているから大丈夫」と思わず、十分な水と日陰を用意し、できるだけ涼しい場所でするようしましょう。犬は苦しくても言葉で伝えることができません。

大切な命を守るため、今一度、飼育環境を見直してみませんか。



- NG 直射日光のあたる屋外での係留
- NG 高温の室内
- NG 車内放置



医療
百科

NG! 飲食物と薬の相互作用 NG!

三木市薬剤師会 会長 高馬 将一

ある飲食物と一緒に特定の薬を服用すると相互作用を引き起こすことがわかっています。飲食物の成分が薬の作用に影響すると、薬が効きすぎて副作用が出たり、逆に効きにこなって治療の妨げになったりすることもあります。

①グレープフルーツジュース

例えば、グレープフルーツジュースと血圧降下薬のある一部の薬を同時摂取すると、薬が効きすぎて血圧が下がり過ぎてしまうことがあります。これは、グレープフルーツのフラノクマリン類という成分が、薬の代謝（分解）を行う酵素の働きを阻害して、薬の作用が強くなり過ぎてしまうためです。

②ワーファリン

この薬（血液を固まりにくくする薬）を服用中に、ビタミンKを多く含む食品（納豆、青汁、クロレラ）を摂取すると、薬の効果が弱くなり血栓ができやすくなることがあります。ワーファリンはビタミンKの働きを阻害することにより効果を発揮するため、食品からビタミンKをたくさん摂ると拮抗的に効きめが弱くなるためです。

これらのような相互作用が起こらないようにするには、お薬を服用している間は治療を優先して、該当飲食物を控えるようにするしかありません。また、高齢者がよく利用している健康食品（サプリメント等）にも薬と相互作用を起こす成分が含まれている場合もあります。自分が服用している薬は飲食物の影響を受けるかどうか医師に確認したり、薬剤師にも薬と普段よく食べているものや健康食品（サプリメント等）に相互作用がないかどうか調べてもらったりしましょう。

【飲食物と薬の相互作用の一例】

食物	関与成分	医薬品	作用
グレープフルーツ ジュース	フラノク マリン類	一部の降圧薬など	同時飲用により薬の作用 が増強する
納豆	ビタミン K	ワーファリン (血液を固まりにくくす る薬)	薬の作用が減弱する
クロレラ			
青汁			
カルシウムを多く含む食品		一部の抗菌薬	薬の作用が減弱する
大量の牛乳		骨粗鬆症薬 (活性型ビタミン D ₃)	高カルシウム血症など副 作用が起きやすくなる
コーヒー	カフェイン	気管支拡張薬 (テオフィリン薬)	薬の作用が増強する
紅茶			
緑茶			
アルコール		睡眠薬・抗不安薬など	同時飲用により薬の作用 が増強する



消防だより

「大雨や台風に備えよう!」

7月から10月は本格的な台風シーズンです。

しっかりと事前準備することで、被害を軽減することができます。まずは、家庭での「普段からの準備」を見直してみましょう。

【普段からの準備】

- ・停電に備え、懐中電灯、ラジオを準備しておきましょう。スマートフォンなどを充電するモバイルバッテリーは容量の大きなものを選びましょう。
- ・災害時はコンビニ等での食料入手が困難になり、支援物資の到着も遅れる恐れがあります。そのため普段からの備蓄が不可欠です。最低でも3日分、できれば1週間分の食品を家庭で備蓄しておきましょう。日常的に食べている食品を少し多めに買い、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。
- ・家の周りに傷んでいるところがないか確認し、風で飛ばされそうなものは片付けておきましょう。
- ・事前に安全な避難経路や避難場所を「三木市防災情報マップ（ハザードマップ）」等で確認しておきましょう。

【台風や大雨の危険が近づいたら】

- ・テレビ、ラジオ等により、最新の情報を常に確認しましょう。
- ・不要不急な外出は絶対にやめましょう。
- ・台風や大雨の際は、河川や用水路の見回り、屋外での作業は絶対にしないでください。

【警戒レベルについて】

令和8年5月29日より気象の警戒などが大きく変わりました。

河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮に関する情報等は、これまで警戒との対応が複雑でわかりにくくなっていましたが、今回の改善により、避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、避難の判断をしやすくなっています。

例えば、これまでの大雨警戒と注意報は、5段階の「警戒レベル」の数字と一緒に伝えられます。

特に「警戒レベル3（高齢者避難等）」が発表された際は、具体的な行動が必要です。高齢の方や障がいのある方、乳幼児のいるご家庭など、避難に時間がかかる方は危険な場所から安全な場所へすぐに避難を開始してください。それ以外の方も、普段の行動を見合わせ、いつでも避難できる準備を整えましょう。

発表された際は、レベルの数字と「自分とるべき行動」をよくご確認ください。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	災害のおそれ高い	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難※2
2	災害発生確実	自らの避難行動を 確認する	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁)
1	今後災害発生 確実のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報 (気象庁)

- ※1 市町村が災害の状況を確認できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。また、警戒レベル相当情報（氾濫発生情報、土砂災害警戒情報など）が発令されたとしても、必ずしも同時に同じレベルの避難情報が発令されるものではありません。
- ※2 警戒レベル3は、高齢者や障がいのある人、妊産婦、乳幼児連れの人が、避難に時間がかかる人は避難を開始するタイミングです。それ以外の人、必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

交番からのお知らせ



夏期における水難・山岳遭難の防止

水難事故防止

- ・水辺でふざけて人に抱きついたり、押さえつけたりしない。
- ・水辺では子どもから目を離さない。
- ・救命胴衣を着用する。



山岳遭難防止

- ・日程・ルート、装備品等の登山計画を立てる。
- ・登山計画・登山届を家族等と共有し、管轄する警察署等へ提出する。
- ・オンライン登山受理システム「コンパス」を活用する。



登山のコンパス

検索



夏の少年非行防止

SNS等を介した犯罪被害の防止対策

- ・SNS等で知り合った人と直接会わない。
- ・自分の顔写真等の個人情報を送らない。
- ・保護者によるペアレンタルコントロールを活用し、インターネット上の犯罪やトラブルから子どもたちを守りましょう。



スマホン&モラルンと学ぼう
ネット利用のルール教室

※インターネットの正しい使い方を楽しく学ぶことができるアニメ動画
ご家庭でのルールづくりにご活用ください。

少年の大麻乱用防止対策

- ・大麻乱用少年が増加傾向にあります。
- ・大麻は有害な違法薬物です。
- ・大麻の乱用は厳しく処罰されます！

お子さんの非行等でお困りのときは

少年相談員による少年相談室
「ヤングトーク」0120-786-109



ひょうご防犯ネット+ (プラス)

アプリになってリニューアル!

従来の「ひょうご防犯ネット」でのお知らせはもちろん、防犯ブザー・性犯罪対策機能など安全・安心をアプリで!



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

スポーツクラブ21
自由が丘の
体力測定フェスティバル



6月7日(日) スポーツクラブ21自由が丘西(スマイル)と自由が丘東(コスモ)が主催する体力測定が自由が丘公民館共催で行われました。体力測定は平成15年のスポーツクラブ設立以来毎年実施しており、コロナ禍の休止はありましたが今年で第21回の開催となりました。

スポーツクラブ会員および小中学生の多数のボランティアの協力により史上最高の64名のスタッフで、朝早くから準備を進めました。

雨で屋外測定はできませんでしたが、毎年参加される顔なじみの方も増えて「また来たで」「無理はしないでよ」の挨拶が聞こえてきます。4歳から89歳迄の14名が参加し、真剣に測定を受け結果を待っていました。

また、体育館の奥ではフリースローやスリッパシュートなどのオリジナルゲームラリーが繰り広げられ明るくはしゃいだ声が響きわたっていました。参加賞のゴミ袋も「今は希少だから助かるわ」と喜んでお帰りいただきました。



サタデー
フリーマーケット開催

6月13日(土)に自由が丘公民館の大会議室にて、サタデーフリーマーケットが開催されました。

開催当日は天候に恵まれ、9時からの開催を前に50名強の方が待たれていました。

会場では、日用品をはじめ、家具、服やカバン、おもちゃ、花苗、農作物など様々な品物が数多くの品が出品されています。開場と同時に各ブースで、出店者と参加者の交流が始まり、非常に活気づきました。

夏と冬の年2回開催しているフリーマーケットですが次回、2月の開催となります。出店者、来場者ともに多くの方にご参加いただけると嬉しです。



親睦バス旅行 中2丁目

総勢89名、大型バス2台を連ね「中自由が丘2丁目自治会」の親睦バス旅行を6月13日(土)に開催しました。午前中は、日本の原風景が残る「京都美山の里」を訪れました。山あい広がる茅葺き屋根、美しい山里の景色に心が洗われる時間を過ごしました。



美味しい会席膳を堪能したのち午後からは、圧倒的な外国人で賑わう伏見稲荷へ向か

いました。お目当ての朱色の「千本鳥居」、どこまでもつづくインバウンドの群れに圧倒され途中断念。帰途はお決まりのビンゴゲームを実施、当たった景品に一喜一憂。京都の静かな山里から一転、国際色豊かな賑やかな京都の市街地、京都の二つ顔を体験できた有意義な旅でした。

自主防災訓練 あかねが丘

6月14日(日)自治会館前のグラウンドにて三木消防広野分署より講師を迎え、自主防災訓練を行いました。

当日はタジマベースボールアカデミーの子供達も参加し32人という大盛況の中、楽しく火災についての話や消化器

学・園通信(自由が丘中学校)

「令和8年度がスタートしました」

令和8年度、121名の新入生を迎え、全校生362名の自由が丘中学校がスタートしました。「主体的に学びこころ豊かに自立する生徒の育成」を学校教育目標に掲げるとともに、「みそあじ(身だしなみを整える、掃除をしつかりする、あいさつをしつかりする、時間を守る)」を教育活動全般で育成していきます。

5月には、今年度も、人権意見発表会PTA人権講演会を開催し、KOTFE(コッフェ)さんにご講演をいただき、人権について考える良い機会となりました。また、1年生が鉢伏高原において2泊3日の野外活動に行き、様々な体験活動や共同生活を通して、主体性や自立性、より良い人間関係を築く力を身につけました。6月には、2年生は来年度の修学旅行の班別行動練習を兼ね、京都校外学習へ、3年生は、「見て学ぶ、触れて楽しむ」をスローガンに中学校生活最大のイベント、修学旅行に関東方面へ行き、それぞれ、素晴らしい経験と思いつくりができました。

2学期には、10月8日(木)に第45回体育祭を、全校生徒による、よきこい踊り・各リレー競技・学年競技・クラス対抗長縄跳びと種目を精選し、午前開催を予定しております。また、10月30日(金)に文化祭を、午前の部は、各学年の合唱祭。午後の部は、吹奏楽部の演奏や有志によるステージ発表を予定しております。午前の部終了後には、創作動画部、家政部、各教科の作品展示を行います。体育祭、文化祭ともに、ぜひ生徒の活躍する姿を見に足をお運びいただきたいと思います。



自老連だより 丸山孝之

「むつみクラブ50年の歩み」

東自由が丘一丁目の老人クラブとして結成されて半世紀「伸ばそう健康寿命!増やそう生きがい!」をスローガンに掲げ活動しています。

健康づくり活動としては、いきいき体操、グラウンドゴルフ、輪投げを行っています。仲間づくり活動としては、誕生会、カラオケ、日帰り旅行、手芸等を行っています。奉仕活動としては、ロータリーの草刈り花植え等を行っています。

私たちは、高齢になると出かけるのが、面倒になります。が外に出ることは健康維持に大切です。

また、最近特殊詐欺やスマホのトラブル等困りことも増えてきています。相談できる人が近くにいると安心です。

60歳以上の方はどなたでも歓迎です。近くの仲間と顔を合わせ、一緒に活動しませんか。



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



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。

❖ 8月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
1日(土)	第49回納涼盆踊り大会
3日(月)	サマースクール 「ボッチャ教室」 (全学年)
5日(水)	サマースクール 工作教室 ペーパークイリング 「お魚のいる風景」 (全学年)
6日(木)	サマースクール 館外学習 「古墳探検&勾玉キーホルダーを作ろう！」 (全学年)
15日(土)	精霊流し
18日(火)	自由が丘学園・女性セミナー共催 「女の『ガマン』男の『ムリ』を卒業！ ～イラストで笑って考える、これからの暮らし～」
21日(金)	サマースクール 館外学習 「森永乳業工場見学&王子動物園に行こう！」 (全学年)
22日(土)	スマホ教室
26日(水)~ 28日(金)	自由っ子未来塾
29日(土)	スマホ教室

※8月の休館日は、31日(月)です。
※公民館へのお問い合わせは、Tel85-4700まで。

第4回 のびのびじゅっ子 〜歯磨き教室・ お誕生日会〜

6月5日(金)、三木市健康増進課、新さんの歯磨きの講習を受けました。

ドラえもんのお口の中をモデルに、好物のどら焼きを食べた後の歯に残った食べかすを大きな歯ブラシで取り除く様子を、子どもたちは楽しそうに見入っていました。その後、寝かせ磨きを見ていただき、乳幼児期から歯磨きの習慣をつけ、フッ素を上手に使うことが大事だと教わり、歯ブラシなどのおみやげをいただきました。

次に、4・5・6月のお友達4人のお誕生日会を開きました。箱で作ったデコレーションケーキの前で、ハイポーズ、

次、4・5・6月のお友達4人のお誕生日会を開きました。箱で作ったデコレーションケーキの前で、ハイポーズ、



みんなで作ったアーチをくぐり抜けた先にはプレゼントが待っていましたよ。

〜親子交通教室〜

6月19日(金)三木市生活安全課の職員2人を招いて交通ルールについて学びました。

交通DVDを観た後、お母さんと一緒に模擬信号機を見て、横断歩道を、右見て、左見て、もう一度右見て、精一杯手を上げて渡っていました。ほほえましいですね。

小さな子どもにとって交通ルールは覚え切れないことが多いでしょう。大人が見本を見せて、交通安全事故から守りましょう。



第1回 自由が丘学園 〜フォークコンサート〜

5月26日(火)、初めに令和7年度の老人会会員の皆勤賞授賞式を行い、5名の方が館長より表彰されました。

そして、明石市在住の同級生デュオMOTO&まつっんさんの登場です。約1時間30分懐かしの昭和メロディーを3部構成で歌ってくださいました。

まずはMOTOさんで、小椋佳の曲から始まり河島英五の「酒と泪と男と女」でまつっんさんとバトンタッチ。ユーミンの曲や森山良子の「涙そうそう」などを披露していただきました。その後は二人でアリスの「冬の稲妻」や山口百恵の「いい日旅立ち」などを歌ってくださいました。

アンコール

曲2曲を含めてなんと19曲も歌い上げてくださり、参加者52名の心に染み入ったと思います。



第2回 女性セミナー 命を守る、水 見直そう！水分補給

6月15日(月)、株式会社明治の食育担当の西林冨香さんをお迎えし、水分補給の重要性と熱中症についてお話を伺いました。

私たちの身体の水分量は65歳以上で体重の0・5%で、水分が0・2%まで減ると熱中症になって危険な状態になると言われています。1日に必要な水分量は食事も含めて2・5リットルです。

バランスの良い食事、こまめな水分補給、そして適度な運動を心がけましょう。

シニア世代は、より水分不足になりやすいそうなので、注意が必要です。

熱中症は家の中で発症することもあるので、エアコンをつけて快適な室温を保つことも重要です。環境を整え、規則正しい生活をし、体調を維持しましょう！



男の料理教室 イワシの手開きに 挑戦しました！

6月16日(火) 男の料理教室を10名でスタートしました。

本日のメイン料理は、イワシのチーズ巻きフライです。イワシの手開きに挑戦し、初めてでしたが、皆さん上手に開くことができました。「魚の開き方がわかってよかった」と喜ばれました。新玉ねぎのフライも作りました。油の温度管理が難しく、衣が取れたりしましたが、豪華なおかずができました。

すりおろしたジャガイモを入れたもちもちのちぢみと、ミカンの缶詰を使ったミルクかんも作りました。

残った野菜と卵で先生が、スープを作ってくださり、仕上げのとき卵の入れ方も教えてもらい、挑戦しました。

料理は一生使える素敵なスキルです。一緒に楽しく学びましょう。



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)