



自由が丘シンボルマーク

News 自由が丘ニュース

2026.8.20 第564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

第50回自由が丘納涼盆踊り大会

祝

笑顔満開、 みんなのまつり!!

8月1日(土)開催



司会者



ステージ踊り風景

8月1日、自由が丘納涼盆踊り大会が開催されました。今年、50周年節目の記念大会として、各自治会、団体、企業さんから協賛をいただいた、新しい提灯が、会場いっぱい飾られました。催しでは、伝統の盆踊りに加え、子供たちによるキッズダンス、踊りの曲に合わせて見事なバチさばきで叩ききった、自由が丘中学の鈴木さんなど、夜間のライトアップも華やかに、会場全体が笑顔と活気に包まれました。

また、司会進行では、自由が丘小学校6年生の安藤さんが最後まで堂々とした進行で大会を盛り上げ会場から温かい拍手が送られました。夜店では、手作り感満載の焼きそば、たこ焼き、くじ引き、ゲームなど、子供たちのお財布に優しい店が立ち並び、家族連れを中心に大人気。夏の思い出に残る大会となりました。

自由が丘納涼盆踊り大会 50周年記念大会を開催



来賓の皆様



太鼓



キッズダンス④



キッズダンス③



キッズダンス②



キッズダンス①



盆踊り



夜店②



夜店①

自由が丘の人口

令和8年7月末現在(前月比)
人口 15,157 (-29)
男 7,186
女 7,971
世帯数 7,447 (-6)



ふれあいサロンって知っていますか!?

三木市社会福祉協議会 ボランティア活動プラザみき
柴崎 哲矢

皆さんは、「ふれあいサロン」をご存じですか？ふれあいサロンは、高齢者や障がいのある方、子育て中の親子などが気軽に集い、交流できる地域の居場所です。サロンごとに対象者を設け、それぞれの地域で開催されています。現在、市内では74グループが82か所のふれあいサロンを運営しており（6月現在）、自由が丘地区でも15サロンが開催されています。

ふれあいサロンに参加すると、人との交流を楽しみながら、健康づくりや介護予防にもつながります。また、日頃の会話の中で情報交換ができ、地域でのちょっとした困り事や体調の変化にも気づきやすい関係ができます。交流を重ねることで、お互いを自然に見守り、支え合える関係も育まれていきます。

こうしたつながりは、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための大切な力となります。自由が丘地区において、今後も地域の皆さんにとって身近な交流の場が広がるよう、ふれあいサロン活動を推進していきます。

「ふれあいサロンに参加したい」「ふれあいサロンを新しく始めたい」などのご相談は、ボランティア活動プラザみきまで気軽にお問合せください。（問合先）ボランティア活動プラザみき ☎0794-83-0090

介護に関するお悩みや不安はありませんか？

地域福祉センター自由が丘では、介護のちょっとしたご相談から、デイサービスの施設見学や体験利用まで、様々な介護に関するご相談を随時受け付けております。まずは気軽にご連絡ください。

（問合先）
所在地：志染町吉田1241番地の13
（自由が丘中学校南側）
TEL：87-0930（デイサービスセンター）
87-1822（在宅介護支援センター）

●デイサービスセンター自由が丘空き状況

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	○	○	○	○	○	○

（空きあり…○ 要相談…△ 空きなし…×）



上半期の火災・救急件数（速報）

本年上半期（1～6月）に三木市内で発生した火災件数は38件で、前年と比べて2件増加しています。自由が丘地区における出火件数は3件（前年比2件減）でした。

また、同時期における救急件数は2,042件（前年比209件減）となり、自由が丘地区への出場件数は、292件（前年比10件増）でした。



救急の日及び救急医療週間について

毎年、9月9日の救急の日を含む一週間は救急医療週間で、今年は9月6日（日）から9月12日（土）です。

救急車は限りある資源であり、このままでは本当に必要としている方や一刻を争う重症者への対応に遅れをきたします。この機会に今一度、救急に対する正しい理解と認識を深めていただくとともに、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

また、昨年の7月から、＃7119が兵庫県全域で利用できるようになりました。「救急車を呼んだ方がいいのか」「今すぐ病院に行った方がいいのか」など、判断に迷ったときに電話することで、緊急性や受診の必要性についてアドバイスをもらうことができ、場合によっては、受診可能な医療機関の案内もしてもらえます。こちらこそ是非ご活用ください。

交番からのお知らせ



【高速道路の交通事故防止】

高速道路等において、事故や故障でやむを得ず停止した車に後続車が衝突する重大な交通事故が発生しています。

事前に車両点検を行い、高速道路等の車道上で停止することのないようにしてください。

万が一、事故や故障で停止してしまった場合には「緊急時の3原則」

- 路上に立たない
- 車内に残らない
- 安全な場所に避難する

を実践し、発炎筒などで後続車に知らせましょう。

▼以下の道路における自動車の法定速度は引き続き60km/hです▼

1 道路標識又は道路標示による中央線又は車両通行帯が設けられている一般道路

2 道路の構造上又は柵その他の工作物により自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路

3 高速自動車国道のうち、本線車道並びにこれに接する加速車線及び減速車線以外のもの

4 自動車専用道路

◆決められた速度の範囲内であっても、道路や交通の状況、天候や視界などをよく考えて、安全な速度で走りましょう。
◆道路標識又は道路標示により最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。例えば、道路標識により最高速度が40km/hと指定されている生活道路では、最高速度は30km/hではなく40km/hとなります。警察庁・都道府県警察

ATMで還付金は受け取れません！詐欺です！

あなたがATMでこんな人を見かけたら



もしかして、還付金を受け取るための操作ですか？と声掛けと通報をお願いします！

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！



闇バイト募集に要注意！

荷物を受け取るだけでも特殊詐欺の共犯者です！！1回でも引き受けてしまうと逮捕されるまで抜け出せません！！学生・未成年でも逮捕します！！10年以下の懲役！！



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）



東1丁目

6月28日(日)、台風の接近でどうなるか心配しましたが、足早に通り過ぎたおかげで、実施することができました。皆さんそれぞれ、公園や道路、共用部分の掃除や草刈り、溝掃除などにご協力くださり、見違えるほど美しい街並みを取り戻すことができました。ありがとうございました。

市内一斉清掃



ピアン



あかねが丘



本町2丁目



中1丁目



本町3丁目



学校北

コグニサイズ
体験教室

7月3日(金)、自由が丘市民協議会暮らし生活部会が、認知症予防を目的とした「コグニサイズ体験教室」を開催しました。コグニサイズは運動と認知課題(3の倍数で手をたたき、足踏みをするなど)を組み合わせて行うエクササイズです。

前半の40分は歩きながら掛け算をしたり、グータッチをいれたりするコグニウォークを中心に体験しました。参加者のみなさんは、楽しみながら

頭と体を動かしていました。途中10分の休憩を挟んで後半の40分は少人数のグループに分かれて「おしゃべり会」を実施しました。前半の体験の感想や質問をはじめ、ご近所のこと、家族のこと、話など話題は尽きることもなく、会話を通じて参加者同士の交流が深まりました。会場には笑い声と笑顔があふれ、時間を忘れるほど和やかで盛りあがったひとときとなりました。



七夕まつり

7月5日(日)西地区子供部主催で七夕まつりが行われました。

認知症予防には体を動かすことに加え、人とのつながりや会話も大切です。今回の体験教室は楽しみながら心と体を活性化できる有意義な機会となりました。

当日は多くの子どもたちが参加し、それぞれ願い事を短冊に書き、折り紙でスイカや輪飾りなどの七夕飾りを作成しました。会場は子どもたちの笑顔と楽しそうな声に包まれ、季節の行事をみんなで楽しく過ごすことができました。



第2回家庭教育学級
「親子ヨガ教室」

7月3日(金)自由が丘幼稚園で、ヨガインストラクターの月城彩先生をお迎えして、親子でヨガを体験しました。

頭の上で両手を組み、背筋を伸ばして天まで届けのポーズや、親子で手と手をつなぎ足裏を合わせて、ギツコンバツタン、床に寝転がってゴロンゴロン。親子の笑い声が響き渡る楽しい教室でした。



自老連だより

モルックに励む
あかねクラブ



モルックとは、フィナンランド発祥のスポーツで木製の棒(モルック長さ225ミリ・径59ミリ)を投げて、3×4メートル離れた位置にある数字が書かれたピン(スキットル長さ150ミリ・径59ミリ)を倒し、先にピタリ合計50点になったほうが勝ちになるチーム対抗頭脳戦ゲームです。

三木で県大会が予定される他の老人会でも最近力を入れているスポーツです。私たちのクラブでも週1回、朝のグランドゴルフの練習後や、朝の涼しい時間帯に練習し、県大会を目標に頑張っています。

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



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。

❖ 9月の行事予定 ご案内 ❖

日 曜	内 容
5日(土)	スマホ教室
6日(日)	のびのびじゆうっ子教室 「運動会」
10日(木)	女性セミナー 「健康体操～身体のバランスを整えましょう～」
12日(土)	スマホ教室
13日(日)	自由が丘地区敬老会
15日(火)	男の料理教室
18日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「親子運動・リトミック」
19日(土)	スマホ教室
24日(木)	トレーニング講習会
25日(金)	のびのびじゆうっ子教室 「おもいほり」
29日(火)	自由が丘学園 館外研修「三木市の水道について知ろう」

※9月の休館日は、30日(水)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

●お知らせ●

9月1日(火)からの開庁時間変更に伴い、自由が丘公民館図書コーナーの開室時間も変わります。
(変更前) 午前9時～午後5時
(変更後) 午前9時～午後4時30分



い
き
ま
し
よ
う。



6月26日(金)、いなみ野学園特任講師の楠田武司先生をお招きして、「ミネラルウォーターと水道水の相違点」という演題でお話を伺いました。

水道管からの水道水の供給が始まったのは戦後からのことです。以前は河川の汚染などで塩素がきつい時があったり、水道水の評判はあまり良くありませんでした。

しかし現在の水道水は、水質はもちろん、味もよく、臭いもなく、売られているペットボトルの水と比べても決して引けを取らないものになっているそうです。ペットボトルの水は消毒の方法をメーカーごと独自で行っていて、それについての規制が無いため、かえって安全性に疑問が残る場合もあるとのことでした。環境や生活状況などの変化に対応した水道の技術革新はすごいなと思いました。

今後は、施設の老朽化や技術者の不足が問題になるかもしれない。私たちも関心をもつて見ていきたいと思います。

▼第2回自由が丘学園 どの飲み水が安全で 環境にやさしいのか ～ミネラルウォーターと 水道水の相違点～

▼第3回女性セミナー 藍の生葉染め ～ストールを染めましょう～

7月21日(火)、竹岱亭主宰の藤原一藍さんをお迎えしご指導いただきました。



藍の生葉染めは葉の鮮度が大切であるため、夕日藍の収穫時期である7月から9月にしかできない染色法です。朝一番の新鮮で元気な藍の葉を用意していただきました。

生葉をちぎって葉が被る程の水を入れてミキサーにかけ、それを袋に入れて濾して染液を作ります。染める布(シルク)は、湯に浸して柔らかくしておき、染液に浸します。引き上げて軽く絞り、次に水に浸して軽く絞ります。これを3、4回繰り返します。順番に各自が染液を作り染めていきます。最初は黄緑色に染まった布が、空気に触れることで酸化し青色になっていきます。淡い色合いの素敵なストールに仕上がりました。

洗う時は、添加物の多い洗濯洗剤は使わず、シャンプー時に一緒に洗うとよいとのこと。陰干しにしてください。

最後に、藍染の歴史をお話

●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 整形外科	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	○	×	×	×	×	×	×