



自由が丘シンボルマーク

# News 自由が丘ニュース

2026.9.20 第565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

## 精霊流し



8月15日(土) 自由が丘公民館の体育館において自治会の精霊流しを行いました。当日は多くの皆さまにご参加いただき、故人やご先祖をしのぶ大切な時間となりました。

会場では蓮花寺のご住職に読経をいただき、参列者一同、静かに手を合わせました。その後、中央公園において送り火を行い、心を込めてお見送りしました。

厳かな中にもあたたかな雰囲気広がりに、地域の繋がりや支え合いの大切さを改めて感じる機会となりました。



## 自由が丘ウォーキングフェスティバル開催!

自由が丘の町を探索しながら、未知なる発見を求めて、ウォーキングしてみませんか。自由が丘町内の各自治会館や集会所等にチェックポイントを設置。ゴールした先にはお楽しみが待っているかも…!?

月 日 令和8年11月1日(日) ※雨天中止

中止もしくは判断が難しい場合は、7時30分頃に各集会所等の玄関に実施の可否について掲示します。

### スケジュール

| 時 間                    | 内 容                          | 場 所       |
|------------------------|------------------------------|-----------|
| 8時~8時30分<br>※最終受付9時30分 | 受 付                          | 公民館前      |
| 8時30分~8時40分            | 開会式                          | 中央公園      |
| 8時40分~11時45分           | ウォーキング<br>チェックポイント終了: 11時30分 |           |
| 11時45分~12時15分          | 閉会式/お楽しみ抽選会                  | 大会議室(体育館) |

### 内 容

- 自由が丘町内ウォーキング  
受付で渡された地図を見て自治会館・集会所、わくわくステーションをめくりスタンプを集めてください。  
なお、自治会館等でのおもてなしはご厚意によるものです。数に限りがありますので、ご容赦ください。
- 完歩賞・あと一歩賞の贈呈
- お楽しみ抽選会  
閉会式後に大会議室(体育館)にて行います。  
靴袋を持参するようお願いします。

### 参加対象

自由が丘在住の方で、10km程度を歩ける方。  
※ただし、小学3年生以下は保護者同伴が必須。

### 主 催

自由が丘ウォーキングフェスティバル実行委員会

お問い合わせ 自由が丘公民館(85-4700)

## 男の「ガマン」女の「ムリ」を卒業! 自由が丘学園 女性セミナー合同開催

8月三木市は人権尊重のまちづくり推進強調月間であることから、毎年この時期に自由が丘学園と女性セミナーが合同で人権セミナーを開催しています。

今年は「あまちゃ工房」の天野勢津子先生を迎え、「男の「ガマン」女の「ムリ」を卒業!」をテーマにお話しいただきました。

家事の役割分担や、子どもたちが大人になるにあたって期待されること、地域の役員選出の基準について、私たちはどのように考えて決めているでしょうか? 「男性だから」「女性だから」「若いから」「高齢だから」など、一括りにして決めてしまっているのではないだろうか。これらはいわゆるアンコンシャスバイアス(無意識の思い込み、決めつけ)であり、私たちはこれに注意しな

ければならないと強く感じました。  
先生が事例を挙げて問いかけられた中で、私たちが普段いかに決めつけで行動しているかに気づかされました。

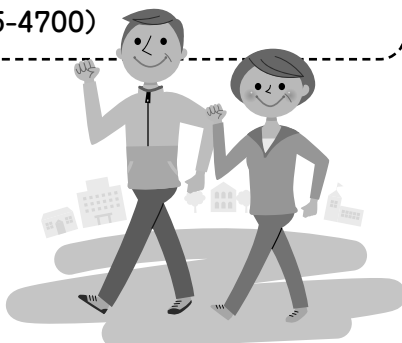
日本の人口が減少している今、「これは男しか、女しかできないことだ」などと言っているられない状況です。男性も女性も様々な仕事を担わなければ生活が成り立ちません。こうした時代だからこそ、ジェンダーフリーが求められているのだと感じました。

実際の話だけでなく、私たち一人ひとりがガマンやムリをせず、気持ちよく過ごせることこそが、求めるべき社会の姿だと思います。



## 自由が丘の人口

令和8年8月末現在(前月比)  
人 口 15,152 (-5)  
男 7,187  
女 7,965  
世帯数 7,440 (-7)





オーラルフレイルと口腔機能低下症

玉岡 歯科・矯正歯科  
玉岡 哲朗

今回から執筆を担当させていただくことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。さて今回は年齢とともに口口の機能がだんだんと衰えていく「オーラルフレイル」と「口腔機能低下症」のお話です。硬いものが噛みづらい、歯の本数が減ってきた、むせる、食べこぼす、お口が渇く、臭いが気になる、滑舌が悪くなったなどの軽微なお口の衰えを「オーラルフレイル」と言います。こういった軽微な症状が積み重なっていくと「口腔機能低下症」という疾患の診断になっていきます。耳慣れない言葉かもしれませんが、実は60歳以上の60%以上が口腔機能低下症に該当するという気になる調査報告もあり、2018年に新しい病名として保険収載されました。

口腔機能低下症は単に噛めない、軟らかい食事しか摂れない、飲み込みにくい、といったお口の負の連鎖の問題だけにとどまらず、そのまま放置しておくと「サルコペニア（高齢期に見られる骨格筋量と筋力の低下）」や低栄養、それに伴う転倒と骨折リスクの増加、誤嚥性肺炎などの衰弱状態に至り、最終的に全身のフレイルと要介護状態に進展してしまうことになります。

オーラルフレイルを自分でチェックする項目には次の5項目があ

ります。

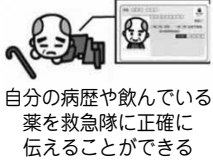
- ① 自分の歯の本数が19本以下
- ② 半年前と比べて硬いものが食べにくい
- ③ お茶やお汁でむせることがある
- ④ お口の渇きが気になる
- ⑤ 会話中ははっきり発音できないことがある

上記5項目のうち、2つ以上当てはまる場合はオーラルフレイルということになります。もし該当する人は口腔機能低下症の予防や改善を図るために、お口や舌の動きをスムーズにする体操や唾液腺マッサージなどが有効です。具体的な方法は三木市ホームページに掲載されている「みっき☆にこにこ体操で健口をめざしましょう！（三木市歯科医師会監修）」で詳しく紹介しています。これに加えて定期的にかかりつけ歯科医院を受診し、むし歯や歯周病のチェック、義歯の調整、そして専門的口腔ケアを継続して受けることも大切です。

現在日本は前例のない超高齢化社会に突入し、2037年の高齢化率は33.3%と実に3人に1人が高齢者になると推計されています。一方で健康寿命（健康で自立した生活を送れる期間）と平均寿命の差は男性8.5歳、女性11.6歳となっており、自立した生活ができない約10年間の要介護期間がやってくることになります。できるだけこの期間を短くし幸福な日々を過ごすために、サルコペニアや全身のフレイルに直結してしまうオーラルフレイルと口腔機能低下症の予防にぜひ取り組んでいただきたいと思います。



消防だより



自分の病歴や飲んでいる薬を救急隊に正確に伝えることができる



円滑な病院選定や適切な処置が実施できる



搬送先医療機関で治療の事前準備ができる

あなたの命を守る「マイナ救急」

【マイナ救急について】

「マイナ救急」とは、救急隊員が傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録がされたマイナンバーカード）を活用し、過去の受診歴や薬剤情報などを確認して、救急活動に役立てる仕組みです。

救急現場では、病気やけがにより本人がうまく話せなかったり、家族が病歴や服用している薬を把握していなかったりすることがあります。

マイナ救急を活用すると、救急隊は主に、過去の医療機関の受診歴、薬剤情報、診療情報、手術情報、特定健診情報などを閲覧することができます。これらの情報を、傷病者の症状や救急隊による観察結果と合わせて判断し、適切な処置や搬送先医療機関の選定、搬送先医療機関への情報提供などに活用します。

マイナ救急は、令和7年10月からの全国実証事業を経て、令和8年4月より本格運用されています。

【マイナ救急の流れ】

① 119番通報

指令員からマイナ保険証の準備をお願いする場合があります。

② 同意を確認

救急隊員は、マイナ保険証又はマイナ保険証を搭載したスマートフォンを使った医療情報の閲覧について、傷病者本人の同意を求めます。  
※意識を失っており、本人からの同意を得ることが困難な場合は、生命や身体を保護する必要がある場合は、同意なしで情報を閲覧する場合があります。

③ 本人確認

救急隊員が、傷病者本人の顔とマイナンバーカードの顔写真を確認します。  
※マイナ保険証を搭載したスマートフォンでマイナ救急を実施する場合は、傷病者本人による生体認証又は暗証番号の入力が必要となり、傷病者本人による操作が前提となるため、意識不明時等はマイナ救急を実施することができません。マイナ保険証を搭載したスマートフォンをお持ちの方も、マイナ保険証を持ち歩いていただくようご協力をお願いいたします。

④ 医療情報を確認

専用のカードリーダーでマイナ保険証を読み取り、救急隊員のタブレット端末で受診歴や薬剤情報、手術歴等を閲覧します。

⑤ 救急活動に活用

閲覧した情報を参考に「適切な医療機関の選択や処置」などの判断に役立てます。  
※マイナ救急で救急隊員が閲覧できるのは、氏名や住所などの基本情報と医療情報であり、その他のプライベートな情報は一切閲覧できません。

交番からのお知らせ



自宅近くの通り慣れた道こそ、交通状況を熟知しているだけに油断が生じやすく危険です。

歩行者も交通ルールを守り、しっかり安全確認を行いましょう。

夕方から夜間にかけて外出する際は、ご自身を運転者から早く発見してもらうためにも明るい色の服装を心掛け、反射材や懐中電灯などを活用しましょう。

歩行者の方へ

高齢の歩行者が亡くなった交通事故の半数以上は、自宅から半径500メートル以内で発生しています。

知ってますか？ 歩行者の交通ルール

赤信号での横断

※罰則 2万円以下の罰金または料料



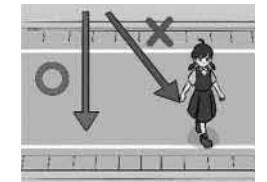
横断歩道付近で横断歩道を渡らない

※罰則 2万円以下の罰金または料料



斜め横断

※罰則 2万円以下の罰金または料料



歩道等ある道路で歩道等を歩かない

※罰則 2万円以下の罰金または料料



車両の直前・直後の横断

※罰則 2万円以下の罰金または料料



横断禁止場所での横断

※罰則 2万円以下の罰金または料料



道路で寝る等しない

※罰則 5万円以下の罰金



遮断踏切に立ち入る

※罰則 1万円以下の料料



●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
- \*リウマチ科
- \*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<br>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 | ○ | × | × | × | × | × | ×  |

夏休み自由が丘未来塾も開催しました

夏休みに小学生の学習支援活動として公民館で7日間（夏休みの初めの4日間と終わりの3日間）、自由が丘未来塾を開催しました。4、5、6年生の26人の児童が参加し、午前中の2時間、熱心に夏休みの宿題や自主勉強に取り組みました。公民館のミニ工房を活用したタブレット学習にも取り組んでいます。この未来塾では、指導者として元学校の先生や大学生、地域のボランティアの方々に関わっていただき、小学生の質問に答えたり、つまづいているところを丁寧にサポートしていただきました。参加した児童から「難しいところを先生が教えてくれて、意味が分かってきた」「すべてのプリントやワークを未来塾で終わらせました。」「筆算が難しかったけど先生が教えてくれたのでできました」「自由研究がだいぶ進められてうれしい！冬休みもあつたらいいな」などの感想がありました。参加した児童の皆さん、皆さん、張りま

した。そして、指導者の皆様、ありがとうございました。自由が丘未来塾も開催しました。



住民学習

東1丁目

8月22日（土）、集会所やうらぎセンターにて住民学習会を開催しました。

自治会役員・委員をはじめ、自由が丘中学校の梶尾先生を含む総勢34名が参加しました。

人権啓発ビデオ「見上げれば」を鑑賞後、6グループに分かれて「ひきこもり」をテーマに意見交換を実施し、班ごとに発表しました。その後梶尾先生からスピーチをいただきました。地域と学校の連携を深める非常に充実した学びの場となりました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



ラジオ体操

中1丁目子ども会

7月21日から7月31日まで、中1丁目集会所横の三角公園にて、ラジオ体操を行いました。

午前7時より始まり、15人から20人の子どもたちが集まりました。長い夏休みの始まりを暑いく中でも元気よくスタート出来ました。



自老連だより

遊友会

私たち遊友会は当初集会所もなく、人数も少なかったもので、きらく会と合同で集会所をしていました。平成10年に念願の集会所が新設され、独立しました。当時の役員さんたちが、「沢山の友達を増やし、楽しく遊びましょう。」という願いを込めて「遊友会」と名付けてくれました。素晴らしい名称で、愛着がわきます。

遊友会は旅行、誕生会、手芸講習会、民謡の会、いきいき体操、グラントゴルフ、輪投げなどいろいろなことに挑戦しています。この度はモルックを市老連の方から推奨されましたが、会員の方から、「モルックって何?」と聞かれ、説明に困りました。志染にいらっしゃる詳しい

方を紹介してもらい、1から10まで丁寧に教えてもらいました。運を天に任せて、まぐれが起ることを信じて、出場を決めました。

老人会も高齢化は進んでいます。それは皆頑張っています。それは会が楽しい事が多いからです。新しいことにも挑戦できます。大勢の仲間との情報交換も楽しいです。多くの人の入会をお待ちしています。



第3回自由が丘学園健康体操

7月16日

（木）看護師でヨガインストラクターの宮森美智代先生を招いて、椅子に座ってできるお手軽体操講座を行いました。

「腰は安定、胸は色々な方向に動かす、股関節もしっかり動かす」を念頭に置いて、まずは椅子に座って目を閉じ、ボディーズキャン、自身の身体を感じ取ります。次に手を伸ばし、椅子にお尻が着くか着かない姿勢でスクワット、お腹に力を入れて「ハア」椅子の半分に座りジョギングのように両手を振るなどいろんな動作を勉強しました。

最後に、もう一度ボディーズキャン、動きにくかった肩や足が軽くなったのではないだろうか。



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。

### ❖ 10月の行事予定 ご案内 ❖

| 日 曜    | 内 容                                     |
|--------|-----------------------------------------|
| 14日(水) | 女性セミナー<br>館外研修「大和郡山大河ドラマ館と平城京跡歴史公園(奈良)」 |
| 20日(火) | 自由が丘学園<br>「幸せを呼ぶ自分史作り」                  |
| 23日(金) | のびのびじゆうっ子教室<br>「ハロウィンパーティー」             |
| 30日(金) | のびのびじゆうっ子教室<br>「ふれあい遊び」                 |

※10月の休館日は、31日(土)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

7月24日(金)寺田淳子さんにちぎり絵をご指導いただきました。あらかじめ用意していただいたカエルのパーツを組み合わせて、貼っていききました。お母さんに手伝ってもらいながら位置を変えたり、向きを変えたりしておちやめなカエルのお手紙が出来あがりしました。おじいちゃん・おばあちゃんに送ったら喜んで

### カエルさんのちぎり絵が出来たよ

もらえることでしょう。お母さん用には、ポピーの花をあしらった色紙を子どもと一緒に作ってもらいました。難しく思ったかちぎり絵ですが、思ったよりスムーズに仕上がりました。親子での共同作業を楽しみました。出来上がった作品を満足して持って帰りました。

## ★ サマースクール ★

夏休み期間に小学生を対象にサマースクールを開催しました。皆さんどの教室でも先生のお話をよく聞いて積極的に参加してくれました。頑張って仕上げた作品や、初めての体験に良い思い出ができたことでしょう。

### ボッチャ教室



スポーツ推進委員の方のご指導で、ボッチャに挑戦しました。初挑戦の人もありましたが、少しずつコツもつかめて、白熱した試合になりました。

### ポスター教室



先生のアドバイスを受けながら、いろいろな技法に挑戦して頑張って制作しました。こだわりのある作品が仕上がりました。

### 科学教室 (ソーラーカーを作ろう!)



みっきい☆エエコ☆クラブの方に、地球温暖化防止活動のお話を聞いた後、ソーラーカーを作りました。ソーラーパネルに光を当てるとタイヤが回転するのを確認しました。

### 工作教室 (ペーパークイリング)



細長い紙を巻いたパーツを魚や水草の形に並べて台紙に貼りました。紙を巻くのに苦心しましたが、頑張って仕上げ、達成感を味わいました。

### 館外学習 (古墳探検・天体観測・勾玉作り)



東山古墳で大きな石組を目の当たりにし感動しました。那珂ふれあい館では、石を勾玉に削りキーホルダーに仕上げ、“宝物”が出来上がりました。にしわき経緯度地球科学館テラドームでは、太陽の天体観測をした後、館内展示を見学しました。

### 館外学習 (森永乳業・王子動物園)



森永乳業で工場の歴史や乳牛・酪農の仕事のお話を聞いた後、製造ラインをガラス越しに見学し、ヨーグルトの試食をしました。エアシャワーも体験しました。王子動物園では、いろいろな動物を見て回りました。

### 自由が丘公民館で インターンシップ 受け入れ

関西国際大学の学生さん2名が参加されました。

### 津本大輝さん

「公民館のインターンシップに参加させていただき、地域の方々や子ども達とたくさん関わることが出来ました。楽しかったです。ありがとうございました。」

### 高田獅煌さん

「10日という短い期間でしたが、地域の人達と沢山関わりました。盆踊り大会の準備などにも関わり、すごく良い経験になりました。ありがとうございました。」



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