

# 3月の各種相談窓口

## 消費・行政相談

相談名	場所・日時	問合せ
消費生活相談	消費生活センター（市民安全課内）平日 来庁 9時-16時30分 電話 8時30分-17時15分	丹波市消費生活センター ☎ 82-0996 消費者ホットライン ※土日 ☎ 188
行政相談	山南住せ4日、本庁舎9日、 青垣住せ12日、春日住せ 17日、柏原住せ18日、 ライフピア19日 13時30分-15時30分	総務課 ☎ 82-1002

## 人権相談

相談名	場所・日時	予約・問合せ
特設人権相談	青垣住せ5日、ライフピア 16日	柏原人権擁護委員協議会 ☎ 72-0176
常設相談	水曜9時-16時 神戸地方法務局柏原支局	
総合生活相談 (隣保館相談)	電話 平日9時-17時 ※来館相談可	氷上文化センター ☎ 82-1064 七日市会館 ☎ 74-2310
	出張 要予約	
女性のための悩み 相談（予約優先）	市民プラザ4日 ①13時30分②14時 30分③15時30分 ※1回50分	男女共同参画センター ☎ 82-8684
配偶者等からの 暴力（DV）相談	平日9時-16時30分	丹波市DV相談支援セン ター ☎ 86-8730
性的マイノリティ 電話相談 要予約	平日9時30分-17時 30分	人権啓発センター ☎ 82-0242

## 医療・健康・年金相談

相談名	場所・日時	予約・問合せ
夜間医療健康相談 ※令和8年3月末で終了	19時-0時 ※電話相談	丹波市夜間医療健康相談 ホットライン ☎ 0120-737-180
小児救急医療相談	17時30分-翌8時 土日祝年末年始は8時- 翌8時	子ども医療（小児救急医療） 電話相談窓口 ☎ 78-9290
救急医療相談	24時間365日受付 ※電話相談	救急安心センターひょうご ☎ # 7119
健康・栄養相談 要予約	ミルネ4日 春日住せ17日 柏原住せ23日 9時30分-11時 ※「減塩相談」同時開催	健康課 ☎ 88-5082
3月の出張年金相談 (予約受付2/2~2/26) 要予約	氷上住せ3月5日 11時30分-14時 30分 定員12人	西宮年金事務所 ☎ 0798-33-2944 ※自動音声 ▶1を選択▶2の「職員に ご用の方」を選択

## 福祉相談

相談名	場所・日時	予約・問合せ
もの忘れ医療相談 要予約	第2庁舎24日 14時-16時	高齢者あんしんセンター ☎ 88-5267
認知症介護者のつどい 「ほっと」	青垣住せ25日 10時-正午	
若年性認知症定期相 談会	第2庁舎13日 13時30分-15時30分	
権利擁護専門相談 要予約	第2庁舎12日 10時-正午	権利擁護支援センター「より そい」 ☎ 0120-686-111
障がい者サポーターに よるおきがる相談会	ライフピア11日 13時30分-15時	障がい福祉課 ☎ 88-5263
福祉まるごと相談	第2庁舎 平日 9時-16時30分	社会福祉課(71-) ☎ 0800-200-3393
くらしとお金の相談 要予約	第2庁舎16日 13時-16時	
ニート・ひきこもり 相談	10時-16時 ※出張相談は要予約	地域つながりセンター 「ここから」 ☎ 86-7101

## 市民活動・地域づくり相談

相談名	場所・日時	問合せ
地域活動相談 (予約優先)	市民プラザ（月曜休館） 10時-18時	市民活動支援センター ☎ 82-8683

## 法律相談

相談名	場所・日時	問合せ
無料登記法律相談	柏原住せ19日 13時30分-16時	春日登記事務所 ☎ 74-2024 共催/県司法書士会たんば支部・ 県土地家屋調査士会但馬支部
不動産無料相談	市民プラザ13日 13時30分-16時	宅地建物取引業協会三田・丹波支部 ☎ 080-3785-3683 (山本)

## 雇用・農地相談

相談名	場所・日時	予約・問合せ
出張職業相談 要予約	第2庁舎5日、19日 13時-15時50分	丹ワークサポートたんば ☎ 74-3660
各種個別相談 要予約	春日庁舎 職業興味検査6日 高齢者キャリア相談11日 ママナビ就労相談12日 Uターン就労相談13日 高齢者就労相談18日 福祉就労相談25日 若者就労相談26日 障がい者就労相談27日	
農地相談 要予約	山南住せ・ライフピア12日 氷上住せ・青垣住せ13日 県民局・春日庁舎16日 13時30分-14時	農業委員会事務局 ☎ 74-1504 ※前日までに予約

## 消費生活 NEWS

### リボルビング払いは計画的に

リボルビング払いは、クレジットカードの返済方法のひとつです。分割払いとは異なり、利用残高全体に対して一定の金額を返済する方法です。返済期間は、利用者が自分で決めることができません。新たな利用で残高が増えると、返済期間が長くなり手数料も高額になります。利用明細書をよく確認して、リボルビング払いは計画的に利用しましょう。また、残高を減らすために繰り上げ返済も検討しましょう。



ID10300

☎ 消費生活センター（市民安全課内）☎ 82-0996

## じんけん

### あなたなら、どう聴きますか

否定や評価をせず、ただ隣で聴く  
 答えを急がぬ沈黙を共に過ごす  
 丸ごと受け止めてもらえた安心感が、絶望を希望へと変えてくれました。  
 特別な言葉はなくても、ただ耳を傾けるだけでいい。あなたなら、どう聴きますか。

#### 今月の標語

「ダメだよ」と言わずに 聴いてくれたから  
 私の未来に 希望の光

@じ〜



☎ 人権啓発センター（氷上住民センター別館）☎ 82 - 0242

ちょっと待って!



## その紙！資源です！！

ごみをきちんと分別して、資源活用できるよう、みんなで家庭ごみ減量チャレンジもがんばろう！



12月に「燃やすごみ袋組成調査(※)」を実施しました。調査では、全体のごみのうち約30%はリサイクルできるもので、そのうち半分以上が資源化できる紙であることがわかりました。中でも最も多かったのが、「紙製容器包装」です。この紙製容器包装を分別することによって、燃やすごみが減少し、紙製容器包装は「段ボール」に生まれ変わります。※家庭から排出される燃やすごみの内訳を分析する調査

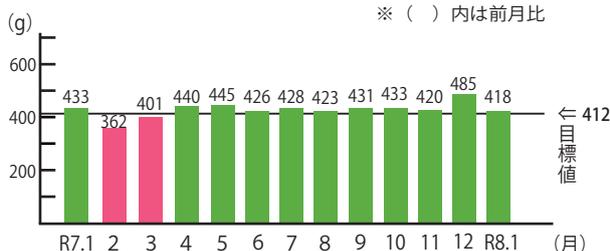
### 《紙マークを見つけましょう》

菓子箱や紙袋についている「紙マーク」をみただけでいいですか？パッケージをぐるっと一周チェックしてみてください。「紙マーク」が付いているものは「紙製容器包装」です。正しく分別することで燃やすことなく資源として再利用されます。

### みんなで家庭ごみ減量チャレンジ！

1人1日あたりの家庭系可燃ごみの排出量推移

1日あたりのごみの排出量目標値：1人412g  
 1月の1日あたりのごみ排出量：1人418g (△67g)



### 《出し方のコツ》素材の違いをチェック！

「本体は紙だけどフタはプラスチック」などのごみも、パッケージには、どの部分が何ごみになるか書いてあります。



### 紙製容器包装の収集

- \*収集日 月1回
- \*収集場所 ごみステーション
- \*出し方 45L程度の中身の見える袋



ID 2819

### ごみ分別ワンポイント！ Vol.10

#### 燃やすごみを減らすための工夫

燃やすごみの中でも、ほとんど毎日排出されるのが生ごみです。生ごみの約80%は水分です。捨てる前にしっかりと水分を絞ることで、ごみの減量はもちろん臭いや虫の発生も防げます。また、「キエーロ」などの生ごみ処理容器の活用も、燃やすごみの減量に効果的です。



ID 8237

☎ 環境課（クリーンセンター内）☎ 78 - 9999

