

12月の相談

HP

＊行政相談
3日（水）山南住民センター
8日（月）市役所第1相談室
11日（木）青垣住民センター
16日（火）春日住民センター
17日（水）柏原住民センター
18日（木）市島住民センター
〔受付時間〕午後1時30分～3時30分
〇総務課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 1002

＊人権相談 HP

〇特設人権相談所
2日（火） 柏原住民センター
4日（木） 氷上住民センター
9日（火） 山南住民センター
11日（木） 青垣住民センター
16日（火） 春日住民センター
18日（木） 市島住民センター
〔相談時間〕午前10時～午後3時
〇常駐相談所（神戸地方法務局柏原支局）
毎週水曜日午前9時～午後4時
〇全国共通人権相談ダイヤル ☎ 0570 - 003 - 110
〇女性の人権ホットライン ☎ 0570 - 070 - 810
〇子ども人権110番 ☎ 0120 - 007 - 110
〇女性のための相談電話【Mスタジオ】
「ほほえみホットライン」 ☎ 090 - 9841 - 9788
毎月第2・第4木曜日
〔相談時間〕正午～午後8時
〇柏原人権擁護委員協議会 ☎ 72 - 0161
人権啓発センター（氷上庁舎内） ☎ 82 - 0242

＊消費生活相談

相談場所 / 市役所生活安全課 相談日 / 土日
祝日を除く午前8時30分～午後5時15分
〇丹波市消費生活センター（生活安全課内）
☎ 82 - 0996
※土日の電話相談は【消費者ホットライン】
☎ 0570 - 064 - 370

＊行政書士による無料相談会

6日（土）午後1時30分～4時 柏原住民セン
ター（要予約）
〇県行政書士会摂丹支部 ☎ 77 - 0126

＊無料登記法律相談会

18日（木）午前9時～11時30分 柏原住民セ
ンター（予約不要）〔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
〇泉事務所 ☎ 82 - 3824

＊市民生活の安全・安心確保のための
指導相談（電話・面談）

月・火・木・金曜日の午前8時30分～午後5時15分
〇総務課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 1002

＊ニート・ひきこもり相談
子ども・若者サポートセンター

毎月第2・第4木曜日（要予約）氷上保健センター
予約 ☎ 080 - 8331 - 8149

〇生活安全課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 1532

じんけんのとびら

「身近な人権を考えて
みましょう」



わが国では、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定めており、この期間中、人権思想の普及高揚を図るために、全国的に啓発活動が展開されます。丹波市でも11月22日（土）に「丹の里 人権のつどい」が開催され、人権活動の事例発表や人権作文の朗読が行われます。

人権は家庭内や近所づきあいの中にも存在します。「子どもの人権」「女性の人権」「高齢者の人権」「障がいのある人の人権」「同和問題に関する偏見や差別」「近隣の人との人間関係に関する人権」「在住外国人の人権」、さらには「インターネットを悪用した人権侵害」など、私たちの身近にいつも「人権」があります。さまざまな場面を通して、一人ひとりが人権意識や人権感覚を磨き、身に付けたいものです。

兵庫県多重債務者相談強化
キャンペーン合同無料相談会

法律専門家による「債務整理相談」「家計管理相談」
「こころの相談」に対応

■とき / 12月13日（土）午後1時～4時

■ところ / 丹波の森公苑

〇兵庫県丹波消費生活センター ☎ 72 - 0999、
72 - 5168

こんにちは！スポーツ推進委員です

HP

〇生涯学習センター ☎ 82 - 0409

日常にスポーツを！
立冬も過ぎ、本格的に冬がはじまりますが、秋の丹波をランニングなどで楽しんでいる方も多いはず。スポーツを楽しむ方法は人それぞれですが、2つの方法をご紹介します。

1つ目は、非日常としてスポーツそのものをスポーツとして楽しむ方法です。休日や毎日の仕事終わりに、気持ちと体を切りかえてのテニスなど、仲間と会話をしながら汗をかくと、とても気持ちがいいものです。

2つ目は、日常そのものをスポーツにする方法です。「スポーツをしたいけど時間がない」という方には特におすすめです。掃除や食事の準備など、家事をスポーツ気分で行ってみると楽しいものです。かく汗もさわやかになること間違いなし。洗車、草引きも最高のスポーツ！？

これぞ伝統 丹波のお正月

- ◆日時 / 1月10日（土）～11日（日）
（1泊2日）
- ◆内容
丹波伝承昔遊び
書初め
紙すき & 来年の自分への年賀状
とんど焼き
こま回し大会
火鉢を囲んでだんらんタイム
- ◆募集人数 / 家族・成人グループ約15組40人
（成人は1人から参加可能）
- ◆申込締切 / 12月24日（水）
- ◆参加費用 / 1人5,100円

〇丹波少年自然の家 ☎ 87 - 1633



とんど焼き

丹波市自治基本条例 5つの基本原則

基本原則を5回シリーズでお届け！
③補完性の原則

「お母さんも手伝ってね！」

いつもなかなか片付けができない私の部屋。「いつになったらきれいになるのかしら？」ってお母さんに言われてしまった。

「お母さんは掃除機をかけようか？」「助かるわあ～。ありがとう、お母さん！」やっと片付けが進んでました。

でも本棚は壊れているし、私だけではとても無理な状態…。ピンチだなあ～。ここはまず、自分ができることからやろう。

「お父さんは本棚を直してあげよう。」私ができないところは、お母さんやお父さんに手伝ってもらって、部屋はきれいになりました。

このコーナーでは、丹波市自治基本条例の基本的な原則（考え方）を5回シリーズでわかりやすく解説します。3回目は、「補完性の原則」です。個人でできないことは近所で、それでもできないことは地域で、または市で、県で、国でと、順次に補っていくという段階的な課題解決が、地域の自治力向上や持続可能な社会づくりに役立ちます。

〇地域協働課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 2272