

2月の相談

＊行政相談 **HP**
 4日（水）山南住民センター
 9日（月）市役所第1相談室
 11日（水）柏原住民センター
 12日（木）青垣住民センター
 17日（火）春日住民センター
 19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
 3日（火） 柏原住民センター
 12日（木） 青垣住民センター
 19日（木） 市島住民センター
 〔相談時間〕午後1時30分～午後4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
 〇子どもの人権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
 7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
 19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

隣保館相談 （常設相談と出張相談について）

隣保館（氷上文化センター・七日市会館）では人権問題にか
 かわる相談を主としてあらゆる相談を受け付けています。
 家庭内の問題、職場でのパワハラ・セクハラ、子どもに対
 するいじめや虐待、心身の健康、就職に関することなど
 です。常設相談は午前9時から午後5時まで行っています（土
 日祝日を除く）。電話での相談もできますのでご利用ください。
 出張相談は氷上・春日地域以外の各住民センターで行っ
 ています。地域によっては、人権擁護委員さん、行
 政相談員さんとの合同または単独の相談もできます。毎月
 の相談日の日時などは広報「たんば」でお知らせしていま
 す。詳しくは、電話で確認してください。なお、相談内容
 の秘密は固く守られ、他人に知られることはありません。
 〇 氷上文化センター ☎ 82 - 1064、七日市会館 ☎ 74 - 2310

消費生活ニュース
 うまい投資話にだまされないで！
 劇場型勧誘による“買え買え詐欺”の相談が後
 を絶ちません。商品も次々と変わり、手口も巧妙
 化しています。突然のもうけ話や被害回復の話は、
 うのみにせず、きっぱりと断りましょう。おかし
 いな、困ったなと思ったら丹波市消費生活センタ
 ー（☎ 82 - 0996）にご相談ください。

こんにちは！スポーツ推進委員です
 〇 生涯学習センター ☎ 82 - 0409
 「冬のマラソンの心得」
 冬はマラソン、ジョギングがしやすいシーズンで
 すね。暑い夏より気持ちよく走れて、熱中症や脱水
 症状の心配も少なく、長時間走れます。しかし、一
 方で怪我が多いのも冬です。寒さは冷えにつながり、
 冷えは筋肉を硬直させ、血流を悪くします。これに
 より、怪我をすることが多くなり、治りも遅くなりま
 す。
 その対策としては、入念なストレッチやマッサー
 ジが効果的ですが、その時間がない人は足を暖房器
 具などで温めるだけでも随分違います。また、無理
 をして薄着でスタートするのではなく、最初は暖か
 い服装で走りはじめ、汗をかいてきたら薄着になる
 のがベストです。寒い冬にも快適に、安全に走りま
 しょう！

阪神淡路大震災 20 年事業
 「ペットの防災を考える」
 いつどこで起こるかわからない災害。いざとい
 うときにあわてず行動するためには、日ごろの準
 備が大切です。家族の一員であるペットの災害対
 策について考えてみませんか。阪神淡路大震災や
 東日本大震災の経験、教訓を交えてお話しす。
 ■とき / 2月15日（日）午後1時30分～4時
 ■ところ / 兵庫県動物愛護センター愛護館
 ■申込方法 / 住所、氏名、電話番号、FAX 番号、
 参加人数を記入のうえ、FAX、メール、ハガキか
 電話でお申し込みください。
 ■申込締切 / 1月30日（金）（必着）
 ※応募者多数の場合、抽選
 〇 兵庫県動物愛護センター
 〒 661-0047 尼崎市西昆陽 4-1-1
 ☎ 06 - 6432 - 4599、FAX06 - 6434 - 2399
 E-mail:Doubutsuaigno@pref.hyogo.lg.jp

- 地元の企業を知ろう -
 「企業紹介フェア」のお知らせ
 丹波地域の企業の魅力を知り、地元就職に
 役立てる就職説明会です。企業と直接面談を
 して、情報収集をすることもできます。
 ■とき / 3月6日（金）午後1時30分～
 ■ところ / 丹波の森公苑 多目的ルーム
 ■対象 / 平成28年3月大学等卒業予定者（高
 校生を除く）
 ■参加企業 / 丹波地域に所在する企業約14社
 ■主催 / 丹波地域人材確保協議会
 昨年度実施した
 「企業紹介フェア」
 〇 ハローワーク柏原 職業相談部門 ☎ 72 - 1070

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！
 ⑤多様性尊重の原則
 「いろんな人が輝いてる！」
 新しくできた公園で、地域のふれあい交流会が開か
 れました。
 1 3
 2 4
 ふれあい交流会
 マジックショーやカラオケ、屋台のラーメンや綿菓子、
 ゲームコーナーもあります。
 登下校を見守ってくれている老人会のCさん…今日
 は特技のマジックを披露してくれました。みんなきら
 きら輝いていました。
 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。最終回は、「多様性尊重の原則」です。地域社会は多様な人
 や団体で構成されています。その多様性と個性をお互いに認め合い、尊重するとともに、
 子どもや高齢者、障がいをもった人、外国人などすべての人が、地域の一員として協力
 し合いながら地域をつくり上げることがこの原則の考え方です。5回にわたって自治基
 本条例にある5つのまちづくりの基本的な考え方を解説しました。
 〇 地域協働課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 2272