

4月の相談



＊行政相談

HP

1日（水）山南住民センター
9日（木）青垣住民センター
13日（月）市役所第1相談室
15日（水）柏原住民センター
16日（木）市島住民センター
21日（火）春日住民センター
〔受付時間〕午後1時30分～3時30分
☎総務課（氷上庁舎内）☎82 - 1002

＊人権相談

HP

○特設人権相談所
13日（月）山南住民センター
16日（木）青垣住民センター
20日（月）市島住民センター
〔相談時間〕午後1時30分～4時
○常駐相談所（神戸地方法務局柏原支局）
毎週水曜日（※29日を除く）午前9時～午後4時
○全国共通人権相談ダイヤル☎0570 - 003 - 110
○女性の人権ホットライン☎0570 - 070 - 810
○子どもの人権110番 ☎0120 - 007 - 110
○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
☎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
☎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

11日（土）午後1時30分～4時 柏原住民センター（要予約）
☎県行政書士会摂丹支部☎77 - 0126

＊無料登記法律相談会

16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
☎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
☎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
☎生活安全課（氷上庁舎内）☎82 - 1532

じんけんのとびら

「やさしい運転を!!」



年度末を迎え、幼稚園、保育所、認定こども園や学校は春休みを迎えます。春休みは学年が終わったという安堵感で開放的になりがちで、子どもは思いもよらない行動をとるものです。また、4月からは真新しいランドセルを背負った1年生が登下校します。これからの時期、車の運転には特に細心の注意を払いましょう。

丹波市では交通事故数がすでに昨年度を超えました。小さな子どもを見かけたら孫やわが子、高齢者マークの車や高齢の歩行者を見かけたら自分の父母や祖父母と思って、人にやさしいゆとりある運転を心がけましょう。事故は加害者にも被害者にも大きな心の傷となって残りますから。
☎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

契約する前によく考えましょう

契約後、「契約しない方がよかったかな」と悩んだり、「だまされたかも知れない」と不安になったり、契約書を確認したら「聞いた話と違う」と気づいたりすることがあります。

一度結んだ契約は、一方的にやめることはできません。後になって後悔することがないように、契約前にその内容や条件を十分確認する事が大切です。

少しでもわからないこと、不安や疑問があれば、すぐに契約しないで、家族や友人、消費生活センターに相談しましょう。

☎丹波市消費生活センター☎82 - 0996

こんにちは！スポーツ推進委員です

HP

☎生涯学習センター☎82 - 0409

暖かくなり体を動かすのによい季節になってきました。そこで、「春の陽気に誘われて体を動かしたくなった人」にアドバイス。

冬に家に閉じこもりがちだった人が急に運動をはじめるとけがをしてしまうことも少なくありません。時間をかけて体を運動に慣らしていくと安心ですよ。ランニングの場合は、2・3カ月かけて徐々にランニングのできる体にしましょう。

そして、ストレッチ！運動前に行う人は多いですが、理想は運動直後にも行うことです。また、お風呂の後や寝る前にストレッチやマッサージを行うだけでも翌日の痛みが軽くなるそうですよ！運動は食事同様に重要な健康薬です。無理なく体を動かし、さわやかな汗を流しましょう。

保存版

平成27年度 親と子の健康づくりカレンダー

HP

◎乳幼児健診・相談 実施会場：氷上保健センター

事業名	受付時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4 か 月 児 健 診	13:00～13:30	7（火）	12（火）	9（火）	14（火）	11（火）	8（火）	6（火）	10（火）	8（火）	19（火）	9（火）	8（火）
		21（火）	26（火）	23（火）	28（火）	25（火）	29（火）	27（火）	17（火）	15（火）	26（火）	23（火）	15（火）
		H26.12 生	H27.1 生	H27.2 生	H27.3 生	H27.4 生	H27.5 生	H27.6 生	H27.7 生	H27.8 生	H27.9 生	H27.10 生	H27.11 生
離乳食教室 ※予約制	9:30～9:45	28（火）	18（月）	30（火）	30（木）	27（木）	30（水）	28（水）	30（月）	11（金）	28（木）	24（水）	23（水）
		H26.11 生	H26.12 生	H27.1 生	H27.2 生	H27.3 生	H27.4 生	H27.5 生	H27.6 生	H27.7 生	H27.8 生	H27.9 生	H27.10 生
		9（木）	8（金）	2（火）	7（火）	18（火）	1（火）	1（木）	11（水）	1（火）	20（水）	10（水）	1（火）
		H26.8 生	H26.9 生	H26.10 生	H26.11 生	H26.12 生	H27.1 生	H27.2 生	H27.3 生	H27.4 生	H27.5 生	H27.6 生	H27.7 生
10 か 月 児 相 談	9:30～10:00	6（月）	11（月）	8（月）	13（月）	10（月）	7（月）	5（月）	9（月）	7（月）	18（月）	8（月）	7（月）
		20（月）	25（月）	22（月）	27（月）	24（月）	28（月）	26（月）	16（月）	14（月）	25（月）	22（月）	14（月）
		H26.6 生	H26.7 生	H26.8 生	H26.9 生	H26.10 生	H26.11 生	H26.12 生	H27.1 生	H27.2 生	H27.3 生	H27.4 生	H27.5 生
1 歳 6 か 月 児 健 診	13:00～13:30	10（金）	13（水）	10（水）	8（水）	5（水）	16（水）	14（水）	4（水）	2（水）	13（水）	3（水）	2（水）
		15（水）	22（金）	19（金）	31（金）	21（金）		30（金）	20（金）	18（金）	29（金）	19（金）	18（金）
		H25.9 生	H25.10 生	H25.11 生	H25.12 生	H26.1 生		H26.3 生	H26.4 生	H26.5 生	H26.6 生	H26.7 生	H26.8 生
3 歳 児 健 診	13:00～13:30	17（金）	29（金）	5（金）	10（金）	7（金）	18（金）	16（金）	6（金）	4（金）	15（金）	5（金）	4（金）
		22（水）		24（水）	22（水）	19（水）		21（水）	25（水）	16（水）		17（水）	16（水）
		H23.10 生	H23.11 生	H23.12 生	H24.1 生	H24.2 生	H24.3 生	H24.4 生	H24.5 生	H24.6 生	H24.7 生	H24.8 生	H24.9 生
す く す く 相 談 ※予約制	9:30～11:00	16（木）	21（木）	25（木）	16（木）	20（木）	17（木）	22（木）	26（木）	17（木）	14（木）	25（木）	17（木）

※各誕生月のうち、1日～15日に生まれたお子さんは上段、16日～31日に生まれたお子さんは下段の日程です。

◎母子健康手帳の交付

出産予定日がわかったら、早めに申請してください。
窓口：健康課（氷上保健センター内）

◎育児教室事業

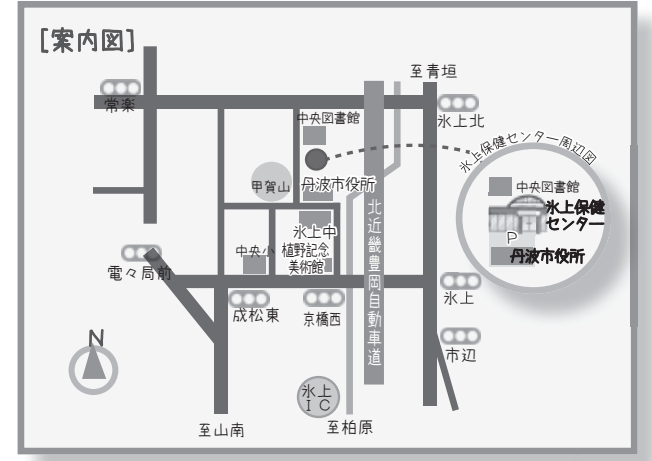
保育所、幼稚園等に出向き、歯磨き、食育、育児教室を行っています。

◎訪問事業

妊婦訪問やこんにちは赤ちゃん訪問などを実施しています。

◎幼児発達相談、視聴覚相談

言葉や行動面などで、専門的相談を必要とする乳幼児とその保護者を対象に、相談を行っています（予約制）。



☛警報発令時の中止について

丹波市に「大雨・洪水・暴風・大雪・暴風雪」のいずれかの警報が、下記の時点で発令されている場合は全面中止になります。
午前実施の場合…午前 8 時
午後実施の場合…午前 11 時
※中止の場合は後日改めて個別にご案内します。

☎健康課（氷上保健センター内）
☎82 - 4567 Fax 82 - 5402