全国からの応援に感謝!!

“恐竜の里たんば”ふるさと寄附金

たくさんのみなさんに応援いただきました

205 件　総額 5,122 万 5,100 円 ※団体・法人含む

問 総合政策課（氷上庁舎内）☎ 82 - 0916

丹波市出身の方をはじめ、丹波市を応援してくださるみなさんから、平成 26 年 4 月から平成 27 年 3 月までの間に、205 件・総額 5,122 万 5,100 円の寄附金をお寄せいただきました。
お寄せいただいた寄附金は、ご意向に沿って大切に活用させていただきます。

ご寄附いただいたみなさま（順不同）

■豪雨災害復興支援（31件）計166万7,000円

大下裕代様（大阪府）足立剛一様（東京都）足立健人様（神戸市）長井郁徳様（京都府）下井芳之様（広島県）生駒二郎様（東京都）松下忠之様（姫路市）宮下正人様（神戸市）平坂知彦様（宝塚市）大槻勝也様（東京都）荻野幸男様（京都府）髙見翔平様（神戸市）増井　勇様（伊丹市）林　一弘様（神戸市）井上和彦様（東京都）山崎正樹様（神戸市）長嶋恭子様（東京都）

■地域づくり（13件）計44万円

相生チカ子様（西宮市）山口敏之様（神奈川県）西野良茂様（三田市）廣内拓哉様（京都府）能勢文規様（神戸市）

■地域医療（25件）計333万円

後藤誠様（明石市）中川泰洋様（西宮市）徳田早苗様（神戸市）廣瀬　彰様（東京都）鶴田四郎様（三田市）畑中新一様（大阪府）魚住隆太様（芦屋市）徳田浩樹様（神奈川県）足立和孝様（埼玉県）片山正哉様（宝塚市）十倉庄司様（大阪府）

■教育・文化（22件）計733万円

安藤幸子様（東京都）松本智大様（神奈川県）谷垣　茂様（大阪府）荻野卓也様（埼玉県）永澤輝久様（大阪府）角谷謙一様（東京都）山下文隆様（大阪府）古寺　均様（大阪府）

■福祉（22件）計69万9,044円

本庄悦子様（丹波市）岡本文子様（京都府）藤川光昭様（大阪府）串本良子様（京都府）柳川瀬正児様（神戸市）太田吉彦様（尼崎市）渡邉正幸様（千葉県）中川稔大様（東京都）原田友規也様（和歌山県）

■丹波竜の活用（40件）計111万円

安田みさ子様（大阪府）藤本奈津子様（大阪府）岡本通員様（川西市）谷口浩章様（神奈川県）尾松義孝様（丹波市）竹田みどり様（東京都）山田よしえ様（大阪府）櫻井俊吾様（神奈川県）大野智正様（丹波市）中島健一朗様（神戸市）平山隆則様（東京都）中西勝久様（京都府）橋本和重様（神戸市）大野義昭様（埼玉県）太矢　努様（大阪府）赤井紀男様（茨城県）丹波市石生駅西土地区画整理組合様（丹波市）阪九機械株式会社様（神戸市）松本恵仁様（東京都）神田幸尚様（東京都）小森章裕様（川西市）椛山十郎様（福岡県）中杉憲之様（西宮市）大川淳悟様（東京都）森本哲也様（東京都）栗原誉規様（静岡県）涌嶋良雄様（千葉県）藤本　勝様（芦屋市）川上信一様（東京都）関　静夫様（大阪府）三木谷浩史様（東京都）

■市政一般・その他（52件）計3,664万9,056円

※公表を承諾された方のみ掲載

じんけんのとびら「笑顔のあいさつ　こちらから」

青少年の健全育成をはじめ、地域の活性化やＰＴＡ活動などに共通して取り上げられるのが「あいさつ運動」の推進です。とりわけ、１日のはじまりである朝のあいさつ「おはようございます」は、さわやかさと温かさ、そして、勇気と元気をもたらしてくれる大切な言葉です。あいさつをする人もされる人も、ともに心の内側を表す不思議な力をもっています。

人権は人間のつながりから生まれ、つながりはあいさつからはじまります。まずは、手はじめに家族間のあいさつからはじめてみませんか。

問 氷上文化センター☎ 82 - 1064、七日市会館☎ 74 - 2310

HP

消費生活ニュース

迷惑メールへの対処方法

パソコンや携帯電話に身に覚えのないメールが送られてくる場合があります。基本の３つでトラブルを未然に防ぎましょう。

「開かない」…ウイルス感染や望まない広告が表示される恐れがあります。添付ファイルも同様です。
「クリックしない」…記載されているＵＲＬをクリックすると料金請求を受けるきっかけになります。
「入力しない」…個人情報の入力要求には注意が必要です。

問 丹波市消費生活センター
（氷上庁舎 くらしの安全課内）☎ 82 - 0996

こんにちは！スポーツ推進委員です HP

問 文化・スポーツ課 ☎ 88 - 5057

新緑の気持ちいい５月！体を動かしてみませんか？ まず、手はじめにウォーキングはいかがでしょう。 同じウォーキングでも体幹を意識するとずいぶん効果があるようです。

① 背筋をのばして、まっすぐに立つ
② 目線は 10 ～ 15 m先を見る気分で
③ あごを引いて頭はまっすぐ
④ 肩の力を抜いてリラックス。腰の位置が上下に揺れないように
⑤ 肘は軽く曲げて肩から腕を伸ばすようなイメージで、前後に大きくリズミカルに振る
⑥ 足を出すときは、腰から前に運ぶ感覚で

体幹を鍛えると姿勢もよくなり、基礎代謝も上がります。ダイエットにもいいですね。

６月の相談

＊行政相談 HP

８日（月）市役所第１相談室
１０日（水）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
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
問 総務課（氷上庁舎内）☎ 82 - 1002

＊人権相談 HP

○特設人権相談所
８日（月）山南住民センター
１５日（月）市島住民センター
１８日（木）青垣住民センター
〔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（※祝日除く）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
問 柏原人権擁護委員協議会☎ 72 - 0161
人権啓発センター（氷上住民センター内）☎ 82 - 0242

＊消費生活相談

相談場所 / 市役所くらしの安全課　相談日 / 土日祝日を除く午前８時 30 分～午後５時 15 分
問 丹波市消費生活センター（氷上庁舎 くらしの安全課内）☎ 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（予約不要）
問 県行政書士会摂丹支部 ☎ 72 - 4696（荒木）

＊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
問 吉竹事務所☎ 72 - 4388

＊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
問 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

毎週金曜日 / 月４回午前 11 時～午後３時（要予約）
氷上保健センター（第１・３金）春日住民センター（第２金）柏原支所（第４金）
予約☎ 080 - 8331 - 8149
問 くらしの安全課（氷上庁舎内）☎ 82 - 1532