

7月の相談

＊行政相談

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）市島農村環境改善センター
 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
 〇総務課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 1002

＊人権相談

〇特設人権相談所
 13日（月）柏原住民センター
 16日（木）氷上住民センター
 21日（火）春日住民センター
 [相談時間] 午後1時30分～4時
 〇常駐相談所（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
 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
 〇 丹波市消費生活センター（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

4日（土）午後1時30分～4時 柏原住民セン
 ター（予約不要）
 〇 県行政書士会摂丹支部 ☎ 72 - 4696（荒木）

＊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
 〇 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
 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 くらしの安全課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 1532

じんけ んの とびら

「福祉問題から人権問題へ」

平成28年4月から「障害者差別解消法」が施行されます。
 これは障がいをもつ多様な個人がもっている一つの特性とし
 てみることで、人権保障の観点から社会参加を進めようとする
 ものです。

障がい者は、確かに体や心といった部分に不自由さがありま
 すが、同じ社会の一員です。「障害者差別解消法」を理解し、
 障がいのある人も無い人も分けへだてなく、ともにくらす地域づ
 くりを進めていきましょう。

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

通販の「定期購入」に注意

インターネットの広告をみてサプリメントを申し込
 んだが、定期購入となっていたことに気がついた

広告を確認すると、販売画面上では、通常価格の
 約4割引きの価格が表示され、低価格が強調され
 ていましたが、最低購入回数を定めて「定期購入」
 であることが小さく記されています。ネット通販
 ではクーリング・オフ制度はありませんので、購
 入条件などをよく確認して申し込みましょう。

〇 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

〇 文化・スポーツ課 ☎ 88 - 5057

最近よく眠れていますか？よく眠れたという実感には「目
 覚めの爽快感」「眠りの深さ」「疲れの取れ方」の3つの条件
 があります。今回は運動でぐっすり眠るコツを紹介します。

●体操で筋肉を緩める

- ①目を閉じて仰向けになり、全身の力を抜く（手のひらは上）
- ②両手を約5秒間強く握る
- ③一気に脱力し、30秒間リラックス
- ④②と③を繰り返す
- ⑤コリを感じる所にギュッと力を入れる
- ⑥一気に力を抜く
- ⑦②と③を繰り返す

●ストレッチでストレスを解消する

- ①布団の上で仰向けになり両手足を思い切り伸ばす
- ②①の姿勢で両手足を左右にゆっくり曲げる
- ③体がほぐれるまで①②を繰り返す
- ④片膝を両手でゆっくり胸へ引き寄せて戻す
- ⑤反対側も同様に5回反復
- ⑥両手で両足を抱え、ボールのように前後に体を揺らす

睡眠はあなたの実
 力を発揮させてく
 れます。よく眠り、
 豊かな生活を送り
 ましょう。

水道水と井戸水等を併用されている下水道使用水量の 算定方法が変わります

※「水道水のみ」使用または「井戸水等のみ」使用の場合、変更はありません。

平成27年10月ご使用分
 （12月請求分）から

●水道水と井戸水等を併用している世帯の認定水量

現行

井戸水等のみとして算出した水量
 または水道水の使用量のいづ
 れが多いほうの水量とする。

→

改定

水道水の使用量に井戸水等のみとして算出した水量
 （下表）の4分の1を加算した水量とする。
 ※算出した水量が井戸水等のみとして算出した水量
 を下回る場合は井戸水等のみとして算出した水量。

※「井戸水等」とは…水道水以外の水（井戸水や山水）

●井戸水等のみとして算出した水量（認定水量1カ月）

1世帯あたりの人員	1人	2人	3人	4人	5人	
認定水量（㎡）	10	16	22	28	34	※6人以上については、1人増えるごとに3㎡を加算する

例 算定方法（1カ月）

- ◎4人世帯で水道使用量が30㎡の場合
 認定水量（1カ月）＝30㎡＋7㎡（※1）＝37㎡（※1…認定水量28㎡×1/4＝7㎡）
- ◎4人世帯で水道使用量が20㎡の場合
 認定水量（1カ月）＝20㎡＋7㎡＝27㎡＜28㎡ ➡ 4人世帯の認定水量28㎡を下回る場合となり、28㎡となる

？ なぜ改正するの？

▶これまでの水量の算定方法は、水道水の使用
 量が世帯人数で認定した水量（認定水量）を
 超えた場合、水道水の使用量で使用料金を算
 出していました。井戸水等の使用量を使用料
 に反映するために改正します。

？ 加算する水量を4分の1としたのは？

▶市の水道水のための月平均使用量と井戸水等併
 用世帯の水道水の月平均使用量との水量差
 が、認定水量の4分の1に相当することから、
 加算する水量を4分の1に決定しました。

注 手続きが必要です！

- 井戸水等の使用を廃止した場合
 井戸水等の使用を廃止し、水道水のための使用になった場合は、下水道へ流れない処置が必要となります。詳しくは下水道課までお問い合わせください。
- 世帯人数に変更があった場合
 「井戸水等のみ」「井戸水等併用」世帯で、転出・転入・出生・死亡・進学・就職などの理由で世帯人数に変更があった場合は、「井戸水等使用（変更）届」を上下水道お客様センターまたは各支所に提出してください。

〇 下水道課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0224

