

8月の相談

*行政相談 HP

5日(水) 山南住民センター
10日(月) 市役所第1相談室
13日(木) 青垣住民センター
18日(火) 春日住民センター
19日(水) 柏原住民センター
20日(木) 市島農村環境改善センター
[時間] 午後1時30分～3時30分
[場所] 総務課(氷上庁舎内) ☎82-1002

*人権相談 HP

○特設人権相談所
10日(月) 山南住民センター
17日(月) 市島農村環境改善センター
20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
○女性の権利ホットライン ☎0570-070-810
○子どもの権利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
[場所] 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
[場所] 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

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

*無料登記法律相談会

20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
[場所] 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
[場所] 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
[場所] ぐらしの安全課(氷上庁舎内) ☎82-1532

じんけんとびら

「人権」という観点で地域を見直そう



人権啓発コーナー

今 各自治会では「人権」をテーマとした学習会が自主的に行われています。内容はビデオを使った学習が多いようですが、中には「講演会」をされたり、「自治会内の問題」、「集落内探検」などの身近なテーマを課題に選んだりなど、参加者を増やすための工夫をされています。人権とは、人が社会の中で人の尊厳にふさわしい生きかたをすることであり、人の尊厳を護ることを目的として人権学習が行われています。

人 権をめぐる社会の状況と自治会内のさまざまな課題を視野に入れ、学習会に参加することで、自分の地域を「人権」という観点から改めて見直し、みんながいきいきと暮らせる地域社会を創造したいものです。

[場所] 氷上文化センター ☎82-1064、七日市会館 ☎74-2310

こんにちは！スポーツ推進委員です

[場所] 文化・スポーツ課 ☎88-5057

7月も後半に入り、しばらく夏が続きますね。暑い日でも家の中で気軽にできる簡単な5つのリラクゼーションをおすすめします。全て仰向けに寝転んで行いますので、就寝前に行えば質のよい睡眠も得られますよ。

- 1 寝転んだ状態で両手足をブラブラさせて、筋肉をよりリラックスさせましょう。
- 2 両手を後頭部で組み、あごを引いてお腹を見るようにし、首筋のストレッチをします。
- 3 右腕をピンと天井に向かって伸ばして、そのまま左側に倒し、肩の筋を伸ばします。このとき左腕でさらに右腕を引き寄せ、ストレッチの補助をします(反対側も同様に行う)。
- 4 左足は地面に沿って伸ばしたまま、右膝を曲げて胸に引き付け、腿のストレッチをします(反対側も同様に行う)。
- 5 両肩は地面につけて固定したまま下半身を左右にひねり、体幹のストレッチをします。

どれも無理のない運動ですので、毎日続けてみましょう。



environment

環境

プラスチック製容器包装の出し方



プラスチック製容器包装を出すときは、プラマークがあるか確認してください。

丹波市指定ごみ袋「プラスチック系のごみ用」で出せるのは、プラスチック製容器包装のみです。

プラスチック製容器包装 商品を入れたり包んだりしているもので、中身を出したり使ったりすると不要になるプラスチック製の容器や包装のことです。

STEP 01 プラマークがあるか、確認してください。

プラマークのない、その他のプラスチック製のごみは、「燃やすごみ」で出してください。



プラマーク



このようなものは「プラスチック製容器包装」ではありません。



STEP 02 汚れている場合は、軽く洗うなどして汚れを取り除いてください。

汚れがあると、分別していただいた他の資源にも付着してリサイクルできなくなってしまいます。

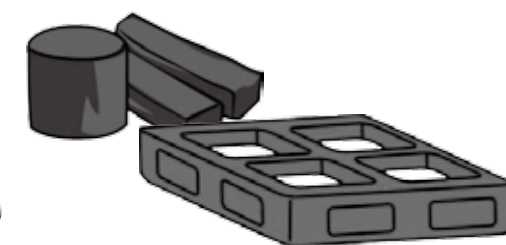


STEP 03 丹波市指定ごみ袋「プラスチック系のごみ用」に入れて、指定日の朝(8時30分まで)に指定の場所に出してください。

ごみ袋には、名前を書いてください。



収集されたプラスチック製容器包装は、パレット(フォークリフト等で物を運ぶ時の荷台)などのプラスチック製品や、製鉄会社のコークス炉で使う固形燃料などにリサイクルされます。



[場所] 環境整備課(丹波市クリーンセンター内) ☎78-9999