

1月の相談



*行政相談 HP

6日(水) 山南住民センター
 12日(火) 市役所第1相談室
 14日(木) 青垣住民センター
 19日(火) 春日住民センター
 20日(水) 柏原住民センター
 21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
 〇 総務課(氷上庁舎内) ☎ 82-1002

*人権相談 HP

〇特設人権相談所
 12日(火) 柏原住民センター
 18日(月) 春日住民センター
 21日(木) 氷上住民センター
 [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
 〇女性の権利ホットライン ☎ 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 ☎ 72-0176
 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/水
 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

9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

*無料登記法律相談会

21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
 〇 暮らしの安全課(氷上庁舎内) ☎ 82-1532

じんけ んの とびら

豊かな人権感覚を身につけよう



第2次世界大戦後の1948年12月、すべての人間は生れなが
 らにして自由でかつ、尊厳と権利とについて平等であるとす
 る「世界人権宣言」を採択しました。

世 界人権宣言の通り「人権」とは、みんなが生まれながらにも
 っている、幸せに人間らしく生きる権利です。しかし、人権
 ということばを聞くと、「堅苦しく、難しいこと」「自分に関係が
 ないこと」と考えてしまいがちです。この「人権」を知識ばかり
 でなく行動につなげられるように、各自治会などで人権学習会を
 行っています。一人ひとりの人権が大切にされるために、今私た
 ちに何ができるのか、学習会などを通じて身近なところからあら
 ためて考えてみましょう。

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

- 被害救済を装う業者に注意 -

例 アダルトサイトを閲覧中、クリックただけで料金を請求された。あわてて「消費者センター」をネット検索し、検索結果の上位に表示されたところに連絡をすると探偵業者につながり「解約のための調査費が発生する」と言われた。

探偵業者は「解約交渉」「返金交渉」を行えません。また、ネット検索する際は検索結果の上位に表示されても、むやみに信用しないようにしましょう。

〇 丹波消費生活センター ☎ 82-0996

HP

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

冬の健康保持のために日常的な運動を

手軽な運動は歩くこと
 体重60kgの場合10分歩くと約30kcal(角砂糖2.5個分)を消費します。生活の中に上手にウォーキングを取り入れ、健康的な生活をめざしましょう。

効果的な歩き方
 早歩きの際は腕を軽く曲げると指先がむくみにくいといわれています。足はつま先(親指)で蹴って、かかとから着地すると、ふくらはぎとすねの筋肉がきたえられます。

水分補給法
 長距離を歩く際の上手な水分補給法は…

- ① 歩く前にまず一杯
- ② 歩いている時は少しずつ何度も
- ③ 真水を飲む(汗が少量の場合、スポーツドリンクで電解質を補給しなくても、水でよい)
- ④ 長距離を歩く前夜の晩酌は控えめに(大量のアルコール摂取は脱水症状を招く恐れがあります)。

News ① 地方に人と仕事の流れを作る「テレワーク推進プロジェクト」

丹波市× Home Worker's Community

丹波市で期間限定テレワーク体験移住を実施しました

丹波市とホームワーカーズコミュニティ株式会社との共同による「テレワーク推進プロジェクト」が始動しました。「テレワーク」とは「tele = 離れた所」と「work = 働く」をあわせた造語で、情報通信技術を活用した、場所にとらわれない柔軟な働き方のことです。

「テレワーク推進プロジェクト」は、ホームワーカーズコミュニティ株式会社が都市部から地元企業に仕事を提供する役割を担い、市や地元企業は働く場所・移動手段・住居を提供します。取り組みの一環として、一定期間丹波市に移住し、テレワークが体験できる「丹波でおためしテレワーク移住体験」を実施しました。おためし移住者は先輩移住者や市内外の企業の協力のもと仕事や住居を得て、丹波市で働き暮らす体験をしました。

思ったより、仕事は順調でした。東京オフィスとはインターネットを利用して常時繋がっていて、不便を感じることなく働けました。広報の仕事や休日に、さまざまな経験をもつI・Uターンの人に会い、刺激を受けました。自然に囲まれた静かな環境ですが、住んでいる人は熱いです。新しいことをやろうと思っている人にとって、仲間が多くおもしろい所だと思います。



★おためし移住者1人目
 ジュマさん
 テレワーク: エンジニア業務
 と広報(丹波市の魅力発信)



ジュマさんをはじめ、おためし移住者の働き暮らす体験を綴ったブログを公開中!

〇 住まいづくり課(春日庁舎内) ☎ 88-5039

News ② クリーンエネルギー導入

木の駅プロジェクト×薪ストーブ 薪ストーブを設置しました

11月30日(月)に、市役所氷上庁舎玄関に薪ストーブを設置しました。市では二酸化炭素を増やさないクリーンエネルギーへ転換するため薪ストーブ・薪ボイラーの導入を進めていきます。ストーブは来年3月まで使用予定で、薪は災害で発生した流倒木や木の駅プロジェクトで集まった木材を利用します。環境だけでなく人にも優しい薪ストーブの温かさを実際に感じてもらい、その良さを知る機会を提供しています。



薪ストーブで温まるちーたん

News ③ 第28回近畿市町村広報紙コンクール

市民のみなさん×広報紙 「広報たんば」が「奨励賞」を受賞



受賞作品/広報たんば「9月号」
 災害から1年を振り返り、復興へのあゆみを集録。

毎日新聞社が主催する「第28回近畿市町村広報紙コンクール」で「広報たんば平成27年9月号(131号)」が奨励賞を受賞しました。

今回の受賞は取材にご協力いただいた市内の方々と、日頃から広報たんばの発行にご理解いただいております市民のみなさんのおかげです。今後もより多くの皆さんに読んでいただける広報紙をめざして、制作に努めます。