２月の相談

＊行政相談 HP

３日（水）山南住民センター
８日（月）市役所第１相談室
１２日（金）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）市島農村環境改善センター
〔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）市島農村環境改善センター
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 － 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
問 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

13 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

＊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

じんけんのとびら

自尊感情を高めよう

あなたは、自分のことが好きですか？だれでも長所や短所はありますよね。時には、他人と比べて落ち込むことや、自己嫌悪に陥ることもあるかもしれません。

自尊感情とは、自分自身を好きだと感じ、自分を大切に思える気持ちをいいます。現代社会ではストレスや不満によって自尊感情を失い、その矛先を自分より弱い人たちに向けてしまうことから人権侵害が起こりやすくなるといわれています。

自尊感情を高めるには、いろんな人と話したり、趣味やボランティアの会に参加したりするのもいいかもしれません。人とのかかわりを通して、自分を受け入れ、人に対しても優しく、そして前向きに生きる、そんな生き方を考えていきましょう。

問 人権啓発センター　☎ 82 － 0242

消費生活ニュース

－ マイナンバー制度便乗に注意 －

内閣府のコールセンターなどには不正な勧誘や個人情報を取得しようとする電話、メール、手紙、訪問などに関する情報が寄せられています。不審な電話はすぐ切り、メールは無視しましょう。困ったときはフリーダイヤルに連絡・相談しましょう。

◆マイナンバー総合フリーダイヤル
☎ 0120 － 95 － 0178（無料）
平日：午前９時 30 分～午後 10 時
土日祝：午前９時 30 分～午後５時 30 分

問 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

問 文化・スポーツ課 ☎ 88 － 5057

健康のためにランニングを始める方へのアドバイス

外出がおっくうになり体も硬くなる冬は、急に運動をすることによってけがをしてしまうことも少なくありません。

いきなりランニングをはじめるのではなく、２～３カ月かけてウォーキング→速歩→ランニングの順に体を慣らしていくとよいでしょう。また、ストレッチは運動前にのみ行うのではなく、運動の直後にも行うことが理想的です。お風呂上りや寝る前のストレッチ、マッサージも、翌日の筋肉の痛みを和らげるのに効果的だといわれています。

運動は、健康にとって食事同様に重要です。無理なく体を動かし、健康的な生活をしましょう。

受けてください
命を守る大切な検診

健康

問 健康課（氷上保健センター内）☎ 82 － 4567

★２月上旬に「平成 28 年度丹波市健康診査申込書」を送付します。
申込書を健康課または各支所に提出してください。

胃・肺・大腸の３つのがん検診を受けると１万円以上かかりますが、
丹波市がん検診では、下記の自己負担金で受診ができます。

医療機関健診
3,200 円

集団健診
1,300 円

市のがん検診を受けると、自己負担が少なくて済みます。

※丹波市国保加入者および 75 歳以上の方と国保以外の保険加入者は負担金が違います。（下表参照）

検診内容		対象者および自己負担金	
		集団健診	医療機関健診
胃がん レントゲンで胃の病変を映し出す検査	1．自覚症状の確認 2．バリウムを飲む 3．胃のレントゲン撮影	35 歳以上 700 円 ※丹波市国保加入者と 75 歳以上の方は無料	40 ～ 74 歳 【３種（肺・胃・大腸）セット】 丹波市国保加入者 1,600 円 国保以外の保険加入者 3,200 円 【２種（肺・大腸）セット】 丹波市国保加入者 200 円 国保以外の保険加入者 800 円
肺がん 胸のレントゲンで、肺の病変を診断する検査	1．喫煙歴の確認 2．胸のレントゲン撮影	20 歳以上 100 円 ※丹波市国保加入者と 65 歳以上の方は無料	
大腸がん 自分で便をとり提出する検査	1．採便容器に便をとる（２日分） 2．検査機関に提出する	20 歳以上 500 円 ※丹波市国保加入者と 75 歳以上の方は無料	
乳がん 乳房のレントゲン（マンモグラフィ）でしこりを発見	1．医師による視触診 2．マンモグラフィ		41 歳以上の奇数年齢の女性 （平成 29 年３月末現在） 2,100 円 ※ 75 歳以上は無料
子宮頸がん 検査時間は 15 分程度	1．医師による診察（内診） 2．細胞診		21 歳以上の奇数年齢の女性 （平成 29 年３月末現在） 1,700 円 ※ 75 歳以上は無料

※ 75 歳以上の方の胃がん検診は医療機関での個別検診です。

丹波市国保加入者で特定健診を申し込みされていない方に対して、受信確認の電話をかける場合があります。