# ８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）柏原住民センター
１５日（月）春日住民センター
１８日（木）氷上住民センター
〔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　日時 / 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

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（荒木）☎ 72 - 4696

## ＊無料登記法律相談会

18 日（木）午後１時 30 分～４時　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　氷上庁舎☎ 82 - 1002
月・火・水・金　春日庁舎☎ 74 - 0221
〔相談時間〕午前９時～午後５時
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 10 時～午後４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）
問 くらしの安全課（氷上庁舎内）☎ 82 - 1532



じんけんのとびら

## 「人権って空気みたいなもの」

人権啓発コーナー

「人権って空気みたいなもの」。ある子どもに人権について尋ねると、このように答えてくれました。「普段気にしないけど、なかったら困るでしょ」と。なるほど、私たちは人権を難しく考えすぎているのかもしれません。

８月は「人権文化をすすめる市民運動強調月間」です。文化とは誰も意識しているわけではなく、自然と身につけているものをいいます。たとえば、多くの日本人がご飯をたべるとき、自然とお箸を使うことを食文化というように、困っている人に声をかけることが、ごく当たり前に行われることなどを人権文化といいます。

人権は暮らしの中にあふれています。この機会に、普段は気づかない、いろんな「人権」を見つけてみませんか。

問 人権啓発センター（氷上住民センター内）☎ 82 - 0242

消費生活ニュース

### ー　クーリング・オフ制度（３）　ー

クーリング・オフの効力は、契約解除のハガキなどの書面を発した日から生じます。効力が発生すると、契約は解除され、支払ったお金は返金されます。解約料などを支払う必要はありません。

商品を引き取ってもらう費用や工事をしたところを元に戻す費用は事業者の負担になります。

問 丹波市消費生活センター（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

問 文化・スポーツ課（春日文化ホール内）☎ 88 - 5057

### 「肩甲骨はがしストレッチ」をしよう

肩甲骨まわりの筋肉が固くなると血行や姿勢が悪くなり、肩こりや、目の疲れ、腰痛、便秘などさまざまな不調を引き起こします。

このような不調を感じたときには、 肩甲骨まわりの筋肉を柔らかくほぐす「肩甲骨はがしストレッチ」をおすすめします。

①四つんばいで肩甲骨を寄せながら、体を前後に揺らす。（15 回×２）
②タオルの両端をもって万歳する。そのままの姿勢で肘を曲げ、背中側に両腕をおろす。（15 回×２）

やってみると、肩の可動域がぐんと広がります。骨のゆがみが整い、内臓機能にも良い影響を与えます。

ぜひ「肩甲骨はがしストレッチ」をあなたの習慣にとり入れてみてください。



## 丹波市人権講演会 HP

人間は平等であるという「水平のものさし」について考えてみませんか。

■とき / ８月 30 日（火）午後７時 30 分～９時
■ところ / 春日文化ホール
■内容 /「人の世に熱と光を！」
■講師 / 水平社宣言発祥地　西光寺住職　清原隆宣（りゅうせん）さん
※手話通訳・要約筆記あり。

問 人権啓発センター（氷上住民センター内）
☎ 82 - 0242

## 終末期ケア講演会 HP

人生の最期の時のことを自分のこととして考えてみませんか。

■とき / ８月７日（日）開演 : 午後１時 30 分
■ところ / 春日文化ホール
■内容 /「人生の最期をどのようにして迎えたいですか　～あなたらしい最期を迎えるため～」
■講師 / ＮＰＯ法人神戸なごみの家　松本京子理事長

問 介護保険課（春日庁舎内）☎ 74 - 0368

## ふれあいスポーツの集いに参加しよう HP

障がいのある人もない人も一緒に、囲碁ボールやふうせんバレーなどのニュースポーツを楽しみませんか。

■とき /10 月４日　（火）午前 10 時～午後２時
■ところ / 三ッ塚ふれあいセンター愛育館
■対象 / 市内在住・在学・在勤の障がいのある人、そのご家族、ニュースポーツに興味がある人
■申込方法 / ８月 26 日（金）までに文化・スポーツ課窓口へ申し込みください。

申 問 文化・スポーツ課（春日文化ホール内）
☎ 88 - 5057

22nd　丹波の森国際音楽祭

# シューベルティアーデたんば 2016

## 森の息吹きを感じる街角コンサート

シンボルアーティスト　尺八奏者 井本蝶山

「シューベルティアーデたんば」とは、シューベルトが仲の良い友だちを自宅に呼んで開いた “シューベルティアーデ” のようなアットホームなコンサートを丹波地域で開催しようと企画されたものです。

「森の息吹き」をテーマに、９月 11 日（日）～ 11 月 13 日（日）の間、丹波地域 12 カ所でコンサートを開催します。シンボルアーティストに丹波市出身の尺八奏者 井本蝶山さん、ガラ・コンサートの出演者にフルート奏者 マルーシャ・グロシェリさん（フライブルク音楽大学・ドイツ）を迎えます。

◆オープニング・サロンコンサート ～森の小夜曲（セレナーデ）～

■とき /9 月 11 日（日）午後１時～２時 30 分、午後３時 30 分～５時の２回公演
■ところ / お菓子の里丹波　ミオール館（篠山市）
■料金 /3,000 円（当日 500 円増）※ケーキ・お茶付き
■出演 / 尺八：井本蝶山　箏：勝井粧子　テノール：畑儀文

◆ガラ・コンサート ～たてよこななめ　楽（がく）に寄す～

■とき /11 月 13 日（日）午後１時 30 分～
■ところ / 丹波の森公苑ホール
■料金 / 大人 2,500 円　中・高校生 1,000 円（当日 500 円増）※小学生以下無料（要整理券）
■出演 / 尺八：井本蝶山　フルート：マルーシャ・グロシェリ　箏：勝井粧子　篠笛：正田温子　ピアノ：長谷部瑞季・城村奈都子　テノール：畑儀文

◆街角コンサート
コンサート期間中の土曜・日曜日を中心に丹波地域の施設でコンサートを行います。詳しくは各支所に設置している総合パンフレットをご覧ください。

**井本蝶山プロフィール**
1991 年丹波市生まれ。10 歳より都山流尺八を永廣孝山氏に師事。15 歳で師範試験に史上最年少で登第。世界各地で演奏活動中。

問 シューベルティアーデたんば実行委員会事務局（丹波の森公苑文化振興部内）☎ 72 - 5170