

10月の相談

*行政相談

HP

5日(水) 山南住民センター
11日(火) 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
☎ 総務課(氷上庁舎内) ☎ 82 - 1002

*人権相談

HP

○特設人権相談所
11日(火) 柏原住民センター
17日(月) 春日住民センター
20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
☎ 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
☎ 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)
☎ 県行政書士会摂丹支部(荒木) ☎ 72 - 4696

*無料登記法律相談会

20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
☎ 吉竹登記測量事務所 ☎ 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
☎ 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)
☎ ぐらしの安全課(氷上庁舎内) ☎ 82 - 1532

じんけんのとびら

一人ひとりがオンリーワン



人は自分を客観的に知るために、才能や容姿などを他人と比べる傾向があります。

人と比べることは、決して悪いことではありません。自分を知り、成長する原動力にすることができます。比べた結果、その「違い」に優劣をつけ、相手や自分自身を傷つけることがないようにしましょう。

「違い」に良し悪しはなく、一人ひとりがオンリーワンです。自信と誇りを持って、プラス思考で毎日を過ごしたいものです。

☎ 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

副業紹介サイトに注意!

スマートフォンで「副業」を検索し、お金がもうかるという広告やサイトを信じて、誘導されるままにお金を支払ってしまったという相談が寄せられています。

もうけ話をもちかけて、お金を支払わせることを目的にしている副業紹介サイトがあります。くれぐれも慎重に判断しましょう。

☎ 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

☎ 文化・スポーツ課(春日文化ホール内) ☎ 88 - 5057

「スポーツの秋到来」

スポーツのしやすい季節がやってきました。さわやかな秋風を切ってジョギングを楽しみませんか?

ジョギングをすると、筋力や心肺機能が向上し、体力をつけるのに効果があります。むくみがとれる、姿勢がきれいになるなど、女性にはうれしい変化も実感できます。

一方、ジョギングは体に負荷をかけるスポーツです。走るときは、着地の衝撃を和らげるジョギング用シューズを履きましょう。軽快な走りを体感できます。豊富なデザインのシューズが販売されているので、自分のお気に入りを探してみてください。準備・整理体操を十分に行い、無理のないスピードで始めてください。ジョギング仲間を見つけ、一緒に走るのも楽しく続けるコツですよ。



1_ 復興への願いを込めた風船飛ばし 2, 3_ シンポジウムのような。宮崎緑さんとパネリストのみなさん。4, 5_ 復興バスツアー。工事現場や被災地を巡って復興を体感 6_ 山古志・池谷集落の物産品を販売

平成26年8月丹波市豪雨災害復興イベント

心つなぐ2days「和一处」

一緒に取り組み、一緒に楽しむ

☎ 復興推進室 ☎ 85 - 4622

復興イベント「和一处」

8月27日・28日の2日間、市島地域で丹波市豪雨災害復興イベント「心つなぐ2days 和一处」が開催されました。

27日開催の被災地復興バスツアーは、市内外から27名が参加。3年目の復旧・復興現場の今を肌で体感しました。昼食は「丹波復興女性プロジェクト会」による丹波の味覚でもてなし。午後には「うちの花は赤いプロジェクト実行委員会」主催の芝生イベントが開催されました。復興をテーマにした団体を巡るスタンプラリー、また緑日や飲食ブースが並び、会場は新たな交流とたくさんの方の笑顔があふれました。

復興の願いを込めた1,000個もの風船が空に放たれ、参加者は見えなくなるまで、空高く舞い上がった色とりどりの風船を見上げました。

まちづくりから復興を

28日は「丹波市から始めるふるさと創生シンポジウム」

ム」が開催されました。1部は、元NHKニュースキャスターの宮崎緑さんの「ハートウエアによるまちづくり」をテーマに基調講演。2部のパネルディスカッションでは、中越震災で大きな被害を受け、過疎化や高齢化による存続の危機から「人呼び込み」、交流する仕組み」を模索し、移住者や交流人口の増加を実現した集落の成功事例をもとに、ふるさと創生に何が必要かを考え共有しました。

一緒に取り組み一緒に楽しむ

復興3年目を迎え、発展期から飛躍期へ進んでいきます。「一緒に取り組み、一緒に楽しむ」そして心をつなぎながら仲間をつくり、生きる喜びを手にする。それが持続性ある活力社会の実現につながります。