

11月の相談

*行政相談

HP

2日(水) 山南住民センター
10日(木) 青垣住民センター
14日(月) 市役所第1相談室
15日(火) 春日住民センター
16日(水) 柏原住民センター
17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
14日(月) 山南住民センター
17日(木) 青垣住民センター
21日(月) 市島農村環境改善センター
〔相談時間〕午後1時30分～4時
○常設相談所(神戸地方法務局柏原支局)
毎週水曜日(※祝祭日除く) 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
○柏原人権擁護委員協議会(法務局) ☎72-0176
○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〕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
〔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

12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(荒木) ☎72-4696

*無料登記法律相談会

17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
〔場所〕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
〔場所〕総務課(氷上庁舎内) ☎82-1002

*ニート・ひきこもり相談

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)
〔場所〕くらしの安全課(氷上庁舎内) ☎82-1532
居場所 ☎090-5245-9265

じんけんのとびら

「学びから、行動へ」



「差別は人が作った“間違ったものさし”から起こる。人はみんな平等に尊い命をもって生まれてくる」「人が作った“間違ったものさし”は正せる」これは、8月に開いた人権講演会の講師、清原隆宣さんの言葉です。

人の値打ちを計る差別が「間違い」と分かっている、それを正せないのはなぜでしょう。どこかで「そやけどね…」と言いつける自分がいるのではないのでしょうか。

周囲に惑わされず、自分の考えをしっかりとつために学び、行動に移すことが必要です。正しい方向に進むために、もう一歩踏み出す勇気をもちたいですね。

〔場所〕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

— 不審な電話に注意! —

消費者センターを名乗る不審な電話があったと相談が寄せられています。最初に「あなたの個人情報」が3社から漏れているが、こちらで削除します」「1社については、削除できないので代理人をたてる」というものです。

消費者センターが相談者以外に電話をすることはありません。相手にせず、すぐに電話を切りましょう。

〔場所〕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

〔場所〕文化・スポーツ課(春日文化ホール内) ☎88-5057

体脂肪に効く、秋!

美味しい秋の味覚を堪能し、体は徐々に冬支度を始めています。秋は太りやすい季節というイメージの方も多いと思いますが、実はダイエットに最適な季節です。気温が下がり始めると、寒さをしのぐために体温を生み出す働きが自然に活発化します。つまり、蓄えた栄養をエネルギーに変換し、消費しやすい体に変化しています。

秋に運動をすると、通常より高い体脂肪の燃焼効果が期待できます。脂肪が燃え始めるには、運動開始から時間がかかり、十分な酸素が必要です。リラックスして数10分以上続けられる、水中ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動をおすすめします。

秋は空気が乾燥し、夏よりも汗の蒸発量が多いので、水分補給をしっかりと行いましょう。



11月号から「広報たんば」が生まれ変わります。情報量はそのままだ、文字を大きく、より読みやすいレイアウトやデザインに変更。

情報を新たなカテゴリで再編し、新コーナーも開始します。みなさまにええなあと感じてもらえる広報紙をめざしてリニューアルを進めています。



「広報たんば」をリニューアルします

■主な変更点

その1

キラッと光る丹波市の「人・もの・こと」のええなあとを紹介する新コーナー「ええなあと TAMBA」を開始します。リニューアルに先行して、今月号から連載開始。10ページに掲載しています。そのほか新コーナーも続々登場!

その2

分散していた情報をギュッとひとまとめにします。レイアウトも統一して掲載。たくさんの情報から読みたい内容の記事が探しやすくなります。

その3

複数のページに掲載していた相談コーナーを一元化します。1カ月間の各種相談を凝縮。保存版ページをつくりまします。

〔場所〕総合政策課(氷上庁舎内) ☎82-0916

ものづくり はっぴいステージ in コープ柏原 ～私たちの「手」づくりを「手」に取ってください～

「ものづくり はっぴいステージ」とは障がい者就労支援事業所などで作られた製品の販売や事業所を紹介するイベントです。

■とき/11月5日(土)

午前10時30分～午後3時

■ところ/ コープ柏原(柏原町母坪335番地1)

■内容/ 障がい者就労支援事業所など10団体の自主製品販売と事業所紹介。商品は、食品・手芸品・アクセサリなど。事業所紹介映像や作業風景パネルを展示。

■出展事業所/ きらめきワーク、ら・ぱん工房 来古里、春日育成苑「むぎはな」、みつみ学苑、丹(まごころ)ファーム、ワークホームもあ、

たんば園、(株)ネクステ、希望の家、春日小規模作業所こぶし



〔場所〕障がい福祉課(春日庁舎内) ☎74-0222