

3月の相談



*行政相談 HP

8日(木) 青垣住民センター
8日(木) 市島住民センター
12日(月) 市役所第1相談室
16日(金) 山南住民センター
21日(水) 柏原住民センター
21日(水) 春日住民センター
〔受付時間〕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
1日(木) 氷上住民センター
13日(火) 山南住民センター
21日(水) 春日住民センター
〔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 午前9時～午後4時
○法務局常設人権相談所 ☎ 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 ☎ 72-0176
☎ 人権啓発センター(氷上庁舎内) ☎ 82-0242

*消費生活相談

相談場所/市役所生活安全課 相談日/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(生活安全課内) ☎ 82-1532
相談場所/兵庫県丹波の森公苑 相談日/火～日(月曜が祝日の場合は火曜休み) 午前9時～午後5時15分。土日は要予約。
☎ 丹波消費生活センター(柏原町柏原5600) ☎ 72-0999
※土日の電話相談は県の週末相談 ☎ 0120-511-103へ

*多重債務無料相談会

毎月第3日曜日 午後1時～4時 柏原住民センター
☎ 司法書士会柏原支部 ☎ 82-7174
☎ 神戸財務事務所 ☎ 078-391-6948

*行政書士無料相談会

毎月第1土曜日 午後1時～4時 ゆめタウンポップアップホール ☎ 県行政書士会摂丹支部 ☎ 72-3091

*無料登記法律相談会

15日(木) 午前9時～正午 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 ☎ 田中事務所 ☎ 85-2460

*市民生活の安全・安心確保のための指導相談(電話・面談)

交通事故防止・防犯・消費者保護の相談など。月・火・木・金曜日の午前8時30分～午後5時15分
☎ 生活安全課(氷上庁舎内) ☎ 82-1532

丹波市自治基本条例市民フォーラム

丹波市自治基本条例が本年4月1日から施行されます。この条例を理解し、どのように見守り育てていくのかを考えます。

- と き / 3月10日(土) 午後1時30分～4時(受付:午後1時～)
- と ころ / ポップアップホール(ゆめタウン内)
- 内 容 / ①講演「丹波市自治基本条例は何を目指しているのか」
②パネルディスカッション「丹波市自治基本条例を生活したものにするために」～地域づくり活動実践例から～

☎ 地域協働課(氷上庁舎内) ☎ 82-2272

じんけんのとびら

心のユニバーサルデザイン



人権啓発コーナー

ノースカロライナ州立大学(米)のロナルド・メイスが、1985年に、それまでのバリアフリーの概念に代わって、「できるだけ多くの人々が利用可能であるように製品、建物、空間をデザインすること」をコンセプトにユニバーサルデザインを提唱しました。①どんな人でも公平に②使用するうえで自由度が高い③使用する人が簡単ですぐにわかる④必要な情報がすぐにわかる⑤うっかりミスが危険につながらない⑥身体への負担がかかりにくい⑦利用するための十分な大きさと空間を確保することがその原則となっています。

これらの原則は、特定の障害がある人に対して何かしてあげようとする発想ではなく、すべての人が心地よく生活できるように、私たちの生活の回りで実際に生かされています。例えば、都市空間であればだれもが歩きやすいように電柱を地下に埋設した道路や多言語表記によるわかりやすいサイン、建物であれば自動ドアや多目的トイレ、日用品であれば持ちやすく汚れの落ちやすい食器やシャンプー容器のギザギザなどがあります。私たちがこれからの人権を考えていくための大きなヒントになるのではないのでしょうか。

隣保館相談業務

氷上文化センター・七日市会館・柏原人権啓発センターでは、随時、人権・生活・健康等各種相談を受け付けています(予約不要、相談無料)。
■相談日/土・日・祭日を除く午前9時～午後5時 電話・出張相談もあります。
○電話相談: 氷上文化センター ☎ 82-1064
○出張相談: 3月13日(火) 午後1時30分～4時 山南住民センター
☎ 氷上文化センター ☎ 82-1064



ねんきん

年金広場

- 年金の請求に関することや源泉徴収票の再発行、その他一般のご相談
ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165 (IP電話・PHSからは ☎ 03-6700-1144)
〔受付時間〕月～金 午前8時30分～午後5時
※月曜日は午後7時まで受付
第2土曜日 午前9時30分～午後4時
- ねんきん定期便、ねんきんネット専用ダイヤル ☎ 0570-058-555 (IP電話・PHSからは ☎ 03-6700-1144)
〔受付時間〕月～金 午前9時～午後8時
第2土曜日 午前9時～午後5時
- 国民年金の資格、保険料等に関すること
日本年金機構 西宮年金事務所 ☎ 0798-33-2941(ダイヤルイン)

「年金のお問合せはそれぞれの専用ダイヤルへ」



- 「国民年金保険料控除証明書」専用ダイヤル ☎ 0570-070-117 (IP電話・PHSからは ☎ 03-6700-1130)
〔受付期間〕3月15日(木)まで
〔受付時間〕月～金 午前8時30分～午後5時15分
※月曜日は午後7時まで受付
第2土曜日 午前9時30分～午後4時

※お問合せの際は必ず、年金証書や年金手帳など基礎年金番号のわかるものをお手元にご用意ください。

西宮年金事務所による出張年金相談

と き / 3月16日(金) 受付時間/午前9時～正午
会 場 / 氷上保健センター
持ち物 / 年金証書・年金手帳など基礎年金番号のわかるもの ※本人以外の相談は委任状が必要です。
☎ 国保・医療課(氷上保健センター内) ☎ 82-6690

こんにちは、スポーツ推進委員会です!
☎ 生涯学習センター ☎ 82-0409

かんたんストレッチで「脱」冷え性

寒さが続くと「冷え性」で悩む方も多いのではないのでしょうか。「冷え性」が引き起こす主な症状は、頭痛やめまい、肩こり、腹痛、女性の場合は生理痛などがあげられます。冷え性は女性に多いといわれますがなぜでしょうか。女性は男性に比べて筋肉量が少なく、体温の約4割は筋肉を使うことによって発生するので、筋肉量の少ない女性は熱の生産が少なく冷えやすいのです。

がおすすめ。筋肉の約7割が足の筋肉なので、足を中心に動かしたり温めたりすることが重要です。日中に少しでも近所を歩くといいですね。

足を中心にしたかんたんストレッチ
①体育座りになって、手のひらがつま先手の指先が足の裏に当たるようにする。
②足の指をグーッと引く。手と足の指をからめたりするのよい。
足の指を引っ張る時に顔も上を向けたり片足ずつ持つて上に向けたりと全身のストレッチにもつながります。ストレッチは無理のない範囲で行ってください。その他、「半身浴」も足や体全体を温めるのに効果があります。

HP 3月1日(木)～7日(水)

春季全国火災予防運動

消防本部・消防団では、この期間を中心に防火巡回パレード、事業所査察、放水訓練、水利調査などを実施します。



*全国統一防火標語

消したはず 決めつけないで もう一度

*丹波市防火ポスター最優秀賞



吉見小学校4年 吉見美月さんの作品