

82
1
2
9
0

国民健康保険に加入のみ
なさまへ

集団健診などで特定健診を

定健康診査受診券」を郵送します。特定健診受診券が届いた人は、有効期限内に受診してください。

間健康課（氷上保健センタ
ー）☎82・4567※6月
30日まで 丹波市健康セン
ターミルネ☎88・5750
※7月1日以降

人間ドック・脳ドック助成制度をご利用ください

国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者に、人間

ドック・脳ドックに要した
受診料を助成します。受診
希望の医療機関に予約を
し、受診前に市役所窓口で

④健康課（氷上保健センタ

ターミルネ ☎ 88
- 5750

「社会を明るくする運動」 丹

行います。

後4時～※雨天の場合は2日

0
2
4
2

河川を安全に美しく利用し、

市民自ら良好な河川環境を

活動を推進します。

掃、草刈り等

■対象／自治会等

を配布します。

内
☎
74
1
2
6
5
3

20年後の未来のまちの姿を

を終了します。

後2時5

※傍聴ができません。

888-536-0

文化芸術推進基本計画の策

文化芸術推進基本計画の策

す。第4回の審議会では、

審議を行います。

■とき／7月24日（水）午

■ところ／春日文化ホール

日文化ホール内) ☎ 741-

1

募集

4月～5年間

まで提出してください。

■申込期間／6月27日（木）

申問 財政課（氷上庁舎内） ☎

市民プール・青垣総合運動公園の指定管理者募集

■対象施設／青垣温水プール、春日レジャープール、山南B&G海洋センタープール、青垣総合運動公園（多目的グラウンド、テニスコート、屋根付広場）

■指定管理期間／令和2年4月～5年間

■申込方法／市民プール・青垣総合運動公園指定管理者募集要項等を確認の上、申請書を青垣支所まで提出してください。

■申込期間／6月27日（木）～7月29日（月）

■申込場所（青垣住民センター内） ☎87・1001

イベント

就職支援セミナー開催

丹波ワークサポートたんばでは、若い世代を中心に就職支援セミナーを実施します。就職に対する悩みについて、アドバイスします。家族の参加も可能です。

■とき／7月3日（水）午後1時30分～3時30分

■ところ／春日住民センター1階大会議室

■対象／概ね45歳未満の丹波ワークサポートたんば（春日庁舎内） ☎080・3591・5846

講座・イベント 参加者募集

第22回バンドフェスタ

地域で活躍するアマチュアアーティストによる22回目のバンドフェスタを開催します。

■とき／7月15日（月・祝）開演：午前10時～

■ところ／ライブピアいちじま大ホール

■定員／500人

■入場無料

■そのほか／高校生以下限定のジュニアステージもホールロビー特設ステージで同日開催
■文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎74・1050

看護専門学校オープンキャンパス2019開催

9月にオープンする新校舎で、校内見学、看護学習体験や先輩学生との交流ができます。

■とき／8月27日（火）・28日（水）午後1時30分～3時30分

■ところ／丹波市立看護専門学校新校舎（健康センターミルネ隣）

■申込方法／氏名・学校名・電話番号・参加希望日・同伴者の有無 ※要電話申込

■申込期限／8月2日（金）

■申込場所 看護専門学校 ☎72・0528

庭木の剪定教室

庭木の剪定作業を通じて、植木の特性や剪定技術を学びます。

■とき／7月20日（土）午前9時30分～

■ところ／氷上文化センター

■講師／東野忠満さん

■定員／25名（定員になり次第締切り）

■持ち物／剪定ばさみ・筆記用具・水筒・タオルなど

■申込期限／7月12日（金）

■申込場所 氷上文化センター ☎82・1064

■申込場所 七日市会館 ☎74・2310

休日応急診療所 7月の当番医

7日（日）野上壽二（内科）
14日（日）細見成一（婦人科）
15日（月）香良病院（精神科）
21日（日）中澤直三（内科）
28日（日）大塚病院（内科）

■受付時間／午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分

※7月1日より健康センターミルネ（丹波市氷上町石生2059・5）に場所を移転します。

※来院前に必ず電話してください。 ☎88・5800

※当番医は変更になることもあります。診察は応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。

シルバーで働こう！

内 容：剪定・除草スタッフ講習会
募集期間：6月17日（月）～7月 8日（月）
講習期間：7月18日（木）～7月26日（金）
場 所：丹波の森公苑（丹波市柏原町柏原5600）
定 員：10人
応募資格：60歳以上で地元のシルバー会員として就業を希望される方で全日程を受講できる方
問合せ先：主催（公社）兵庫県シルバー人材センター協会 ☎078-954-8807
共催（公社）兵庫県シルバー人材センター ☎0795-82-5166

7月の講師による実技と講義、「刈払機取扱い 作業安全衛生教育」修了資格も取れます



受講料
無料

広告

7月の子育て 関連情報

図書館

夏休み1日図書館員募集

図書館の仕事を体験できる、夏休み1日図書館員を募集します。

■対象／小学4年生～中学生
■申込方法／7月12日(金)までに体験したい図書館へ直接申し込みください。

※体験内容・日時などの詳細は、各図書館へ問い合わせください。

おはなし会



幼1 幼児 小1 小学生 小低・高1 小学校低学年・高学年

中央図書館 ☎ 82・7100

9日(火) 午前10時30分 幼

▼13日(土) 午前10時30分 幼

▼20日(土) 午前10時30分 小

▼27日(土) 午前10時30分 幼

時30分 幼

柏原図書館 ☎ 72・0313

20日(土) 午前10時30分 幼

小低※柏原住民センター

2階和室

青垣図書館 ☎ 87・1111

13日(土) 午前11時 幼・小低

春日図書館 ☎ 74・1611

20日(土) 午前10時30分 幼・小低※春日住民センタ

ー2階視聴覚室

山南図書館 ☎ 77・0336

14日(日) 午後1時30分 幼

小低 セタおはなし会※

山南住民センター2階集会

室▼19日(金) 午前10時30

分 幼※山南住民センタ

ー1階ちーたんルーム▼27日

(土) 午前10時30分 幼・小

低※山南住民センター2階

和室

市島図書館 ☎ 85・2733

20日(土) 午前11時 幼

27日(土) 午前11時 幼・小低

子育て学習センター

♪ 柏原子育て学習センター

☎ 72・4747

講座▽5日(金) グループ合

同みんなと一緒にセタまつり

午前10時～11時30分※柏原福

祉センター※要申込

相談▽23日(火) 子育てな

んでも相談…主任児童委員

午前10時～11時30分

♪ 氷上子育て学習センター

☎ 88・5350

講座▽4日(木) スキルア

ップ講座(氷上・青垣合同

足育&美姿勢講座) 午前

10時～11時30分※要申込

相談▽18日(木) なんでも

相談…につこりママひろば

午前10時～11時30分

♪ 青垣子育て学習センター

☎ 87・1919

講座▽4日(木) 第4回お

やこ教室(氷上・青垣合同

足育&美姿勢講座) 午前10時

～11時30分※氷上子育て学

習センター※要申込

相談▽17日(水) なんでも

相談日…ピアサポーター・

子育て指導員 午前10時～

午後3時30分 ※要申込

♪ 春日子育て学習センター

☎ 74・3040

講座▽5日(金) ベビーマ

ッサージ 午前10時～11時

30分 ※要申込

相談▽17日(水) 子育て相

談&おおきくなったかな…

主任児童委員相談 午前10

時～11時30分

♪ 山南子育て学習センター

☎ 77・3160

講座▽25日(木) ひよこクラ

ス ひよこの水遊び 午前10

時～11時30分※ちーたんル

ーム ※要申込

美と鑑賞の憩いの場

美術館通信

7月20日(土)～8月25日(日)

開館25周年記念展

「三代目 磯尾 柏里」展



立体作品・彫塑の世界で、多くの作品を世に送り出してきた初代、二代に続く三代目の磯尾柏里。現在は日展の審査員としても活躍する磯尾柏里の彫塑作品を展示します。

◆関連イベント(開会式・講演会・作品解説会)

■とき／7月20日(土) 午後1時30分

■演題／「三代目 磯尾 柏里への道」

■講師／三代目 磯尾 柏里さん

■定員／100名

■参加費／無料 ※別途観覧料は必要



日展 39 回展 特選
「明日へ」2007



日彫展 45 回展
「春光」2015

園 植野記念美術館 ☎ 82-5945

氷上町西中 615 - 4 ●開館時間 / 午前 10 時～午後 5 時
(入館は午後 4 時 30 分まで) ●休館日 / 月曜 ●観覧料 /
一般 300 円ほか(ココロンカード利用可、20 人以上団
体割引)

市島子育て学習センター

☎ 85・3030 (代)

講座▽26日(金) わかば教室
わいわい縁日 午前10時～
11時30分 ※要申込

相談▽25日(木) ほっこり
相談日 午前10時～午後4時
※要申込

7月の体験教室

丹波市クリーンセンター
☎ 78・9999

リサイクル体験教室

■対象／市内在住の小学生以上の人※小学生は保護者同伴
■定員／各10人
※申込者が3人以上の場合に開催。先着順。ガラスフ
ュージングのみ定員4人。

○サンドブラスト

■とき／10日(水) 午後1時
■参加費／300円

■持ち物／透明なガラス製
品、好きなシルエットの図案

○ガラスフュージング

■とき／17日(水) 午後1時
■参加費／500円

○紙すき

■とき／24日(水) 午後1時
■持ち物／牛乳パック1箱

エコッキング教室

■とき／23日(火) 午前10
時～午後0時30分

■メニュー／トマトご飯の
鶏重・茄子と鯖の南蛮漬け他

■講師／村上貴美子さん

■定員／36人※先着順

■参加費／500円

■申込締切／7月16日(火)

■持ち物／エプロン・三角
巾・ふきん2枚

夏休みリサイクル教室

○サンドブラスト

■とき／25日(木) ①午前
9時～②午後1時30分

■対象／市内在住の小学生
※保護者同伴

■定員／各15人※先着順

■受付開始日／7月10日(水)

丹波布伝承館

☎ 80・5100

丹波布伝承館短期教室

糸紡ぎから機織りまでの一

連の工程の体験が5日間で
出来ます。

■とき／9月12日(木)～
16日(月・祝) 午前10時～
午後4時(全日)

■定員／10名※要電話予約

■参加費／15,000円

■持ち物／糸切りはさみ・
筆記用具

■申込期限／7月22日(月)

糸紡ぎ体験

綿から糸に紡ぎます。

■とき／13日(土) 午前10
時～午後4時

■定員／10人※要電話予約

■参加費／1,200円

河原探検

「川の生き物を調べよう」

■対象／小学生以上※3年
生以下は保護者同伴、先着順

■とき／7月27日(土) 午
後1時30分～3時30分

■ところ／加古川※要申込

■持ち物／魚とり網(ある
人)・ぬれてもよい靴を着用

青垣いきものふれあいの里

☎ 88・0888



国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

☎ 市民課(氷上庁舎内) ☎ 82-6690



平成31年4月分から令和2年3月分までの国民年金保険料は、月額16,410円です。保険料は日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。

所得が少ないなどの保険料の納付が困難な場合は、免除される制度や猶予される制度があります。令和元年度の免除・猶予申請の受付は令和元年7月から開始され、令和元年7月分から令和2年6月分までの期間を対象として審査をおこないます。

また、申請時点から2年1ヶ月前の期間までさかのぼって免除申請をすることができますので、免除・猶予を希望される方は、市民課又は各支所

市民福祉係窓口へ年金手帳、印鑑をご持参の上、ご相談ください。

- 次回の出張年金相談(完全予約制)
- ・ 相談日：9月12日(木)
- ・ ところ：氷上住民センター
- ・ 予約期間：8月1日(木)～9月5日(木)まで
- ・ 定員：20人
- ・ 予約先：西宮年金事務所
- ・ ☎ 0798-33-2944

7月の相談

氷住＝氷上住民センター、柏住＝柏原住民センター、山住＝山南住民センター、青住＝青垣住民センター、ラ＝ライフピアいちじま、春住＝春日住民センター、氷保＝氷上保健センター、氷＝氷上庁舎、春＝春日庁舎、柏支＝柏原支所、市支＝市島支所、健ミ＝健康センターミルネ、丹健＝丹波健康福祉事務所

電話の掛け間違いがないようご注意ください！

種別	相談名	日・曜日	時間	場所	問い合わせ先
消費	消費生活相談	平日（祝日除く）	午前 8 時 30 分～ 午後 5 時 15 分	消費生活センター （くらしの安全課内）	丹波市消費生活センター ☎ 82 - 0996 消費者ホットライン※土日 ☎ 188
行政	行政相談	3 日（山住）、8 日（氷）、11 日（青住）、16 日（春住）、 17 日（柏住）、18 日（ラ） 時間 / 午後 1 時 30 分～3 時 30 分			総務課 ☎ 82 - 1002
人権	特設人権相談所	8 日（山住）、16 日（ラ）、18 日（氷住） 時間 / 午後 1 時 30 分～4 時			柏原人権擁護委員協議会 ☎ 72 - 0176
	常設相談所	水（祝日除く）	午前 9 時～午後 4 時	神戸地方法務局柏原支局	柏原人権擁護委員協議会 ☎ 72 - 0176
	総合生活相談 （隣保館相談）	電話 平日 出張 8 日（山住）、16 日（ラ） 時間 / 午後 1 時 30 分～4 時	午前 9 時～午後 5 時	来館相談も可能	氷上文化センター ☎ 82 - 1064 七日市会館 ☎ 74 - 2310 ※電話相談は氷上文化センターのみ
法律	行政書士による 無料相談会	6 日	午後 1 時 30 分～ 4 時	柏住	県行政書士会摂丹支部（倉橋） ☎ 72 - 0622
	無料登記法律相談	18 日	午後 1 時 30 分～ 4 時	柏住	松尾信幸事務所 ☎ 82 - 7174 ※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
福祉	認知症介護者相談日	5 日	午前 10 時～正午	春・1 階相談室 2	地域包括支援課 ☎ 88 - 5751
	高齢者権利擁護相談日	11 日	午前 10 時～正午	春・1 階相談室 2	地域包括支援課 ☎ 88 - 5751
	もの忘れ医療相談日	23 日	午後 2 時～4 時	春・1 階相談室 2	地域包括支援課 ☎ 88 - 5751
	知的障がい者相談	10 日※前日正午 までに要予約	午後 1 時 30 分～ 3 時	春・1 階相談室 2	障がい福祉課 ☎ 74 - 0222
	こころの健康相談 （障がい福祉）	25 日※前日正午 までに要予約	午後 1 時 30 分～ 3 時	春・1 階相談室 2	障がい福祉課 ☎ 74 - 0222
	身体障がい者相談	23 日（氷住）、26 日（柏原福祉センター） 時間 / 午後 1 時 30 分～3 時			障がい福祉課 ☎ 74 - 0222
健康	健康・栄養相談	8 日（春住）、9 日（柏支）、17 日（健ミ・2 階） ※「減塩相談」同時開催 受付時間 / 午前 9 時 30 分～ 11 時（予約優先）			健康課 ☎ 82 - 4567（6 月末まで） ☎ 88 - 5750（7 月 1 日以降）
	こころのケア相談	9 日※要予約	午後 1 時 15 分～	丹健	地域保健課 ☎ 73 - 3767
医療	夜間医療健康相談	年中無休 午後 7 時～午前 0 時		電話相談	丹波市夜間医療健康相談ホットライン ☎ 0120 - 737 - 180
	小児救急医療相談	年中無休 午後 5 時 30 分～翌午前 8 時／土日祝年末年始 午前 8 時～ 翌午前 8 時		電話相談	小児救急医療電話相談窓口 ☎ 72 - 4396（6 月末まで） ☎ 78 - 9290（7 月 1 日以降）
	夜間おくすり相談	平日の午後 9 時～10 時 30 分		電話相談	丹波市薬剤師会 ☎ 080 - 1432 - 8132
若者	ニート・ひきこもり相談	毎週火曜日／月 4 回午前 10 時～午 後 4 時※要予約		氷住（第 1・3 火） 春住（第 2 火） 山住（第 4 火）	子ども・若者サポートセンター ☎ 88 - 5070
雇用	職業相談	毎週木曜日／午後 1 時～4 時		氷住（第 1・3 木） 青住（第 2・4 木）	まで 丹 ワークサポートたんば
	ハローワークینگ （出張職業相談）	9 日（勤労青少年ホーム）午前 10 時～11 時 30 分 11 日（ラ）午前 9 時 30 分～11 時			☎ 74 - 3660

こんにちは！
スポーツ推進委員です
ラジオ体操をしよう！



7月14日（日）、15日（月・祝）にラジオ体操講習会が開催されます。（詳細は5ページに掲載）

講師のNHKテレビ・ラジオ体操指導者の多胡肇さんは「ラジオ体操は、約3分間で全身をまんべんなく動かせる」と、ラジオ体操の良さを全国各地で伝えられています。

毎日継続すれば、全身の血流が良くなり筋肉に弾力が生まれ、風邪をひきにくくなる、血圧や血糖値が下がる、坐骨神経痛の症状が軽くなるなどの効果が期待できます。

私たちスポーツ推進委員も参加しますので、一緒に気持ちの良い汗を流しませんか。

閩文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎ 88・5057

消費生活 ニュース
初期契約解除制度



電話で「料金が大幅に安くなる」と勧誘され、プロバイダーを乗り換えたが、実際には大幅には安くならなかったということがありました。

電気通信事業法では、契約書面を受け取った後8日以内に申し出をすれば、契約を解除できるクーリング・オフ制度に類似した「初期契約解除制度」が導入されています。事例のように、電話勧誘を受けて光回線やプロバイダーの変更をした場合も適用されます。

通信サービスの契約は複雑なので、送付されてきた契約書面は放置せず、しっかりと確認して、納得出来ない場合は早急に契約解除を申し出るようにしましょう。

閩丹波市消費生活センター（くらしの安全課内） ☎ 82・0996

人権啓発コーナー
じんけんのとりば
男女共同参画社会実現に向けて

昨年度に市が実施した人権に関する市民意識調査で「子どもの結婚相手に求める条件」を尋ねたところ、第1位と第2位は、男女とも性格と健康でしたが、3位以下では、男性には職業や収入を、女性には家庭環境や家事能力を求める傾向がみられました。

「男は仕事、女は家庭」という固定的な性別役割分担意識は、徐々に解消されつつありますが、依然として根強く残っています。男女共同参画社会の実現に向けては、一人ひとりの意識改革が必要です。家庭や地域、職場において、無意識に性別で役割を分けているものはないか、今一度確認してみてもいいでしょうか。

閩人権啓発センター（氷上住民センター内） ☎ 82・0242

いきいきげんきに！
地域高齢者学級だより
「山南やまなみ大学」



設立13年目を迎える当大学は、実に300人以上のシニアが在籍する市内有数の高齢者学級で、年に6回の教養講座の開催と秋の日帰り管外研修を実施しています。今年度は、山に囲まれた豊かな自然の魅力を研究している宮川五十雄氏の「おいしい里山」をテーマとした講座で開講し、丹波の香りや里山の彩り、音色など、『五感で美味しい』丹波の恵みの数々を発見できました。これからも、楽しく学べる講座が続き、随時参加者を募集しています。山南地域以外からでも参加できますので、仲間づくりをしながら私たちと一緒に学びませんか。



■基本事項

実施日	教養講座 年 6 回、管外研修 1 回 午後1時 30 分～
場所	やまなみホール
対象	市内在住のおおむね 60 歳以上の高齢者
会費	年会費 1,500 円（管外研修は別費）

閩 山南住民センター ☎ 77・0310