

## 3月の相談



### \*行政相談 HP

11日(月) 市役所第1相談室  
 14日(木) 青垣住民センター  
 15日(金) 山南住民センター  
 19日(火) 春日住民センター  
 20日(水) 柏原住民センター  
 21日(木) 市島住民センター  
 [受付時間] 午後1時30分～3時30分  
 〇 総務課(氷上庁舎内) ☎ 82-1002

### \*人権相談 HP

〇特設人権相談所  
 7日(木) 氷上住民センター  
 12日(火) 山南住民センター  
 19日(火) 春日住民センター  
 [相談時間] 午後1時30分～4時  
 〇常駐相談所(神戸地方法務局柏原支局)  
 毎週水曜日(※20日を除く) 午前9時～午後4時  
 〇全国共通人権相談ダイヤル ☎ 0570-003-110  
 〇女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810  
 〇子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110  
 [相談時間] 平日午前8時30分～午後5時15分  
 〇 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  
 〇 丹波市消費生活センター(生活安全課内) ☎ 82-1532  
 ※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  
 〇 県司法書士会たんば支部 ☎ 82-7174  
 〇 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 〇 県行政書士会摂丹支部 ☎ 72-3091

### \*無料登記法律相談会

21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 〇 田中事務所 ☎ 85-2460

### \*不動産無料相談会

20日(水) 午後2時～5時 柏原住民センター  
 〇 県宅建協会三田・丹波支部 ☎ 079-563-2169

### \*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  
 〇 生活安全課(氷上庁舎内) ☎ 82-1532

## じんけんのとびら

### 「子どもの人権」



**大**人と同様に、子どもにも基本的人権が保障されています。しかし、子どもを取り巻く環境は「いじめ」「体罰」「虐待」などに見られるように、深刻な状況にあります。

**最**近の「いじめ」は手段が巧妙で陰湿になってきていると言われています。情報通信機器を使ったり、次々にいじめの対象が変わったりすることで、実態が一層見えにくくなっています。大人たちは、日ごろから子どもたちの話に耳を傾け、学校、家庭、地域全体で連携し、いじめ問題の解決に取り組む必要があります。また、いじめは人権侵害であるということを伝えていかなければなりません。

**教**職員による「体罰」は、学校教育法第11条のただし書きで明確に禁止されているところですが、体罰による人権侵犯事件は依然として後を絶たない状況です。体罰はいじめの対象になったり、校内における暴力容認の雰囲気をつくり出したりするなど、児童・生徒のいじめや不登校を誘発、助長する要因になるとも考えられています。

**「虐待」**については、親などが子どもを虐待し、中には死に至らしめるという痛ましい事件が多発しています。自分を守ってくれるはずの大人から虐待される経験は、子どもの心身の成長に大きな影響を及ぼします。子どもを虐待から救うために、虐待と思われるケースがあれば通報し、また、地域から孤立している親子がいる場合は、支援していく必要があります。

## こんにちは！スポーツ推進委員です

〇 生涯学習センター ☎ 82-0409

### 『冷え症対策運動のすすめ』

とても寒いこの時期、何枚服を着込んでも、布団をかけても、つま先だけは氷のように冷たいと感じる人も多いのではないのでしょうか。今回は簡単な冷え性対策の運動を紹介します。

#### 〇自転車こぎ

- ①仰向けに寝て、腰から足を天井に向けて上げる
  - ②そのまま腰に手を当てる
  - ③その格好で自転車こぎの動作をする(30回)
- 足の血流がよくなり、つま先が温まってきます。腰を上げることで、骨盤あたりの筋肉も伸び、体を芯から温める効果があります。

#### 〇骨盤回し

- ①足を肩幅に開いて立つ
  - ②腰に手を当て、腰をグルグルと50回まわす
  - ③同様に、逆回転で50回まわす
- これは入浴前後に行うのがおすすめです。骨盤付近の筋肉を動かすことは冷え性に効果的です！ウエストのシェイプアップにもいいので、ぜひやってみてください。

### 芦田自治振興会

グラウンドゴルフセット、屋外移動用放送設備、会議テーブル、会議用イス・台車、丸イス、事務机、事務用イス、書庫、耐火金庫、大型石油ストーブなどを整備しました。

〇 地域協働課(氷上庁舎内) ☎ 82-2272

### 丹波市国際交流協会

英語、中国語、タガログ語、ポルトガル語の行政情報誌を作成しました。  
 ※丹波市国際交流協会および市のホームページにも掲載しています。配布希望者は丹波市国際交流協会(☎ 72-5880)まで。

財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動用品の整備や地域の国際化の推進などに対して助成を行っています。地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に貢献するための事業が行われています。

## 3月1日(金)～7日(木)

### 平成25年春季全国火災予防運動

全国統一防火標語  
**「消すまでは 出ない行かない 離れない」**

#### 丹波市合同訓練

### 「2013安全・安心のまちづくり in TAMBA "絆"」

■とき/2月23日(土) 午前10時～12時  
 ■ところ/県立柏原病院  
 ■訓練内容/煙体験、初期消火訓練、ヘリコプターによる救出訓練、消防車両・ヘリコプターなどの展示、キッズ救助体験など  
 〇 消防本部消防課 ☎ 72-2255

「火の用心 火事を防ぐのはあなた」  
 防火ポスター最優秀賞 黒井小4年 三浦夕佳さん

まだまだ寒い日が続き、暖房器具などで火を使用する機会が多く、また、空気が乾燥していることで、少しの不注意から火災が発生しやすくなっています。火の取り扱いには十分に注意しましょう。

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、事業所査察などを実施します。

丹波市消防本部

丹波市消防団