



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種イベントが中止・延期される場合があります。
必ず事前に問い合わせてください。

お知らせ

7月は社会を明るくする運動強調月間です

社会を明るくする運動では、犯罪や非行のない地域を作るために、一人ひとりが考え、参加するきっかけをつくることをめざしています。犯罪や非行のない安全で安心な暮らしを実現するために、自分には何かできるのかを考える機会にしましょう。

閩人権啓発センター（氷上勤労青少年ホーム内）☎82・0242

7月は河川愛護月間です

河川を安全に美しく利用し、市民自らが良好な河川環境をつくり出すため、河川愛護活動を推進します。

■活動内容／河川のゴミ清掃、草刈りなど

■支援内容／河川愛護活動計画を事前に提出した自治会などに軍手を配布します。

閩河川整備課（春日庁舎内）☎74・2653

証明書コンビニ交付サービス

7月15日（水）終日、システムメンテナンスのため、交付サービスを停止します。閩市民課（本庁舎内）☎82・2002

後期高齢者医療保険料の口座振替が便利です

特別徴収（年金天引き）以外の人は、後期高齢者医療保険料は納付書での支払いとなりますが、口座振替を選択することができます。

国民健康保険税を口座振替で支払う場合でも、口座は引き継がれませんので、後期高齢者医療保険料の口座振替を希望される人は、新たに手続きが必要です。閩市民課（本庁舎内）☎82・6690

特定疾患受給者証の更新について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の指定難病・小児慢性特定疾

病の受給者証の更新手続きは不要になりました。受給者証の有効期限が、令和2年10月31日（土）までの人には、5月下旬に有効期限を一年延長した受給者証を送付しています。受給者証の内容に変更がある場合など、不明な点については問い合わせください。

閩丹波健康福祉事務所地域保健課（柏原総合庁舎内）☎73・3767

都市計画区域マスタープラン説明会の開催

丹波地域の都市計画区域マスタープランの見直し案について説明会を開催します。

○見直し案の内容
・都市計画区域の整備、開発及び保全の方針（都市計画区域マスタープラン）
○説明会の開催内容
■とき／7月9日（木）午後7時～8時

■ところ／丹波篠山市立四季の森生涯学習センター東館大会議室

※会場の定員（40人）を超えた場合は、入場制限を行います。

う場合があります。

※素案に対する意見がある場合は、公聴会で申し出ることができます。

※公述申出の手続方法を含む公聴会の詳細については、県ホームページおよび、県広報紙でお知らせします。なお、公述申出の提出がない場合、公聴会は開催しません。

○見直し案の閲覧

■期間／7月1日（水）～7月31日（金）※土・日・祝日を除く平日 午前9時～午後5時30分※正午から午後1時までを除く

■縦覧場所／兵庫県県土整備部まちづくり局都市計画課・丹波市建設部都市住宅課
閩兵庫県県土整備部まちづくり局都市計画課 ☎078・362・3578・都市住宅課（春日庁舎内）☎74・2364

ほんのキモチは、ほんとのキモチ。



ベストライフサポート

キクヤ

■氷上店

〒669-3467 丹波市氷上町本郷 488-1

TEL:0795-82-5335 FAX:0795-82-3458

結婚・出産・快気・ご法要・ご挨拶・お中元などギフトの事ならおまかせください

講座・イベント
参加者募集

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25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）

■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17日（金）
（申込先）氷上文化センター ☎ 82-1064 七日市会館 ☎ 74-2310

甲種防火管理新規講習会

建物の規模や用途により、防火管理者の選任が消防法で義務付けられています。防火管理者としての資格を習得するため、講習会を開催します。

■とき／8月20日（木）
21日（金）午前9時～午後5時※2日目は午後0時30分

分まで

■ところ／丹波市消防本部

■定員／25人程度※原則、市内在住・在勤の人

■受講料／3,720円

■申込方法／申込書に必要事項を記入の上、丹波市消防本部予防課へ提出してください。※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

■申込期間／7月20日（月）～8月7日（金）

■問予防課（消防本部内） ☎ 72-2255

丹波少年自然の家
イベント参加者募集

①やまびこ友の会 村まつり

■日程／7月18日（土）
19日（日）1泊2日※各日

日帰り参加可能

■ところ／丹波少年自然の家

■内容／みんなで野外料理・サンセットライブ・昆虫観察・川遊び・友の会村会議

■定員／家族・成人グループ15組40人 ※成人は1人から参加可能 ※先着順

■参加料／5,500円
■申込期間／6月22日（月）

7月8日（水）午後5時まで

②わんぱくキッズサマーキャンプ

■日程／8月11日（火）
12日（水）1泊2日

■ところ／丹波少年自然の家

■内容・テーマ／「古代人体験」火おこし・テント泊・鹿肉カレー・クラフト・川遊びなど

■対象・定員／小学2～4年生40人※抽選で参加者決定

■参加料／7,000円

■申込期限／7月20日（月）午後5時まで

■抽選日／7月21日（火）

③チャレンジキャンプ in たんば・夏編

■日程／8月18日（火）
21日（金）3泊4日

■ところ／丹波少年自然の家

■内容／・テント設営・班別活動・野外炊事・キャンプファイヤー・ナイトハイク・創作活動など

■対象・定員／小学5・6年生、中学生20人※抽選で参加者決定

■参加料／14,000円

■申込期限／7月26日（日）午後5時まで

■抽選日／7月28日（火）

※①～③各実施日の1ヶ月

前を目途に丹波少年自然の家のホームページへの掲載や、詳細パンフレットを作成します。送付を希望される場合は問い合わせてください。

（申込先）丹波少年自然の家 ☎ 87-1633

休日応急診療所
7月の当番医

5日（日）細見成一（婦人科）

12日（日）里 博文（皮膚科）

19日（日）上田明德（外科）

23日（木）太田将文（眼科）

24日（金）大塚病院医師（内科）

26日（日）青垣診療所医師（内科）

■受付時間／午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分

■場所／健康センターミルネ ※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。

土地・建物の相続の相談にも乗ります！



空家管理・お家の売却相談はお任せください

◆丹波市に実家があるけど空家になって困っている方

◆親が老人施設に入っていて空家になっていることが心配な方

物件によっては自社買取りも致しますのでご相談ください。



株式会社 **アクティブライフ・コネクション**

住所／丹波市柏原町田路 26-1（丹波年輪の里 前）
免許番号／兵庫県知事（3）第 750162 号

☎ 0795-70-1300



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種イベントが中止・延期される場合があります。必ず事前に問い合わせてください。

7月の子育て 関連情報

図書館

インターネットを使った
図書館活用術

インターネットで図書館の所蔵資料の検索や、検索した資料を予約することが出来ます。

◆従来のパソコンでの予約のほかに、スマートフォンなど携帯電話用のサイトも開設しています。アクセスしやすく、画面も見やすくなっています。

※QRコードから読み取ると簡単にアクセスできます。

- ① スマートフォン用
- ② ①以外の携帯電話用



◆ログインに必要なパスワードの登録が画面上から出来ます。

※登録パスワードを忘れた場合の再登録も画面から簡単にできます。

◆予約資料を受け取る図書館や、連絡方法を指定することが出来ます。

※メールアドレスを登録すると、予約の順番が回ってきた場合にメールでお知らせします。

◆借受中の資料の延長処理や、一般書や児童書の新着本・おすすすめ本・話題の本の紹介・CD・DVDなどの視聴覚資料の検索など、便利な機能がたくさんありますので、ぜひ活用ください。詳しくは、中央図書館へ問い合わせください。

※7月のおはなし会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。



子育て学習センター

♪ 柏原子育て学習センター

☎ 72-4747

講座▽3日(金) 午前10時

♪ 11時30分 すくすく広場

「七夕まつりでこんにちわ」

※柏原福祉センター※要申込

相談▽15日(水) 午前10時

♪ 11時30分 子育てなんでも相談※要申込

♪ 氷上子育て学習センター

☎ 82-8689

講座▽9日(木) 午前10時

♪ 11時30分 親子講座「水遊び」※丹波年輪の里※要申込

相談▽16日(木) 午前10時

♪ 11時30分 にっこりママひろば

♪ 青垣子育て学習センター

☎ 87-1919

講座▽1日(水) 午前10時

♪ 11時30分 ママステーション「あつまれともだち」

※要申込

相談▽21日(火) 午前10時

♪ 午後3時30分 なんでも相談日※要申込

♪ 春日子育て学習センター

☎ 74-3040

講座▽16日(木) 午前10時

♪ 11時30分 ママ講座「子どもの体づくりと心育て」

※要申込

相談▽15日(水) 午前10時

♪ 11時30分 子育て相談 & おおきくなったかな

美と鑑賞の憩いの場

— 美術館通信 —



7月18日(土) ~ 9月13日(日) ※予定

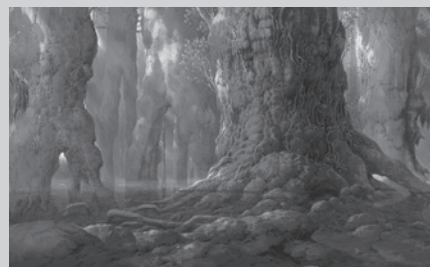
日本のアニメーション美術の創造者 山本二三展

- 天空の城ラピュタ、火垂るの墓、もののけ姫、時をかける少女 -

スタジオジブリなどの背景画を描いたアニメーション作家・美術監督山本二三の展覧会です。本展では、アニメーション用の原画・スケッチなどを中心に約230点を紹介します。



天空の城ラピュタ《荒廃したラピュタ》1986年 © 1986 Studio Ghibli



もののけ姫《シン神の森(5)》1997年 © 1997 Studio Ghibli・ND

〒660-0801 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800円、大・高生400円、小・中生200円 (ココロカード利用可、20人以上団体割引)



情報ひろば
 information box

山南子育て学習センター
 ☎ 77・3160
 講座▽9日(木) 午前10時～11時30分 ひよこクラス「素敵なおはなし会」※要申込
 相談▽30日(木) 午前10時～11時30分 子育てなんでも相談※要申込
市島子育て学習センター
 ☎ 85・3030(代)
 講座▽7月28日(火)～8月1日(土) 各日午前10時～11時30分 わかば教室「水遊び」※要申込
 相談▽31日(金) 午前10時～午後4時 ほっこり相談日※要申込

児童館

こころがやま児童館
 ☎ 82・8620
 教室①8月1日(土) 午前9時30分～ 食育体験クッキング※ライブピアノいじま
 教室②8月7日(金) 午後6時30分～ 親子星空観察会
 ※7月8日(水)～22日(水)まで①・②の教室の申し込みを受け付けます。

7月の体験教室

丹波布伝承館
 ☎ 80・5100 火曜休館

糸紡ぎ体験

綿から糸に紡ぎます。
 ■とき／11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

青垣いきものふれあいの里
 ☎ 88・0888 月曜休館

河原探検

川の生き物を調べよう、加古川の上流域で水生昆虫や魚の観察をします。
 ■とき／7月23日(木・祝) 午後1時30分～3時30分
 ■ところ／加古川(青垣町栗住野・中川原橋付近)
 ■対象／小学生以上※3年生以下は保護者同伴

■講師／県立人と自然の博物館 三橋弘宗さん
 ■持ち物／魚とり網(ある人)・川の中で履く運動靴
 ■申込み／事前電話申込み

丹波電化石工房ちーたんの館
 ☎ 77・1887 月曜休館

恐竜フィギュア塗装体験

■とき／①5日(日) ②25日(土) 午前10時45分～正午
 ■参加費／500円

丹波竜骨格復元体験

■とき／5日(日) 午後2時～3時45分
 ■参加費／800円

たんば・恐竜復元ワークショップ上級編

■とき／25日(土) 午後1時～5時
 ■参加費／2,000円

※各教室の対象者は、小学生以上(上級編は小学4年生以上)で、小学3年生以下は保護者同伴が必要。
 ※定員／各教室12人
 ※事前申込みが必要です。
 詳しくは、ホームページ「丹波竜・com」掲載のチラシをご覧ください。



ホームページ

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

市町村市民課(本庁舎内) ☎ 82-6690

令和2年4月分から令和3年3月分までの国民年金保険料は、月額16,540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。

所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、免除制度や猶予制度があります。令和2年度の免除・猶予申請の受付は令和2年7月から開始され、令和2年7月分から令和3年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、申請時点から2年1ヶ月前の期間まで遡って免除申請をすることができます

ので、免除・猶予を希望される人は、市民課または各支所の窓口へ年金手帳、印鑑を持参の上、相談ください。

- 次回の出張年金相談(完全予約制)
- とき／9月3日(木)
- ところ／氷上住民センター
- 予約期間：8月3日(月)～27日(木)まで
- 定員：14人
- 予約先：西宮年金事務所 ☎ 0798-33-2944
- ※当日は年金証書、年金手帳など基礎年金番号の分かるものを持参ください。
- ※本人以外の場合は、委任状を持参ください。





※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種イベントが中止・延期される場合があります。
必ず事前に問い合わせてください。

information

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、
本＝本庁舎、本2＝本庁第2庁舎、春庁＝春日庁舎、市支＝市島支所、健ミ＝健康
センターミルネ、市プ＝市民プラザ、柏福＝柏原福祉センター、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	1日（山住）9日（青住）、13日（本）、15日（柏住）、 16日（ラ）、21日（春住） 午後1時30分～3時30分			総務課☎ 82 - 1002
人権	特設人権相談所	6日（山住）、13日（ラ）、16日（氷住） 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	
	総合生活相談（隣保館相談）	電話	平日	午前9時～午後5時	来館相談も可能
		出張	6日（山住）、13日（ラ） 午後1時30分～4時		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
	女性のための悩み相談	14日（市プ）、28日（市プ）①午前10時30分～、②午前11時30分～、③午後1時～ ※各回50分、予約優先、託児有（要予約）			男女共同参画センター ☎ 82 - 8684
法律	無料登記法律相談	16日	午後1時30分～4時	柏住	松本一男事務所☎ 76 - 0597 ※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	もの忘れ医療相談日	28日※要予約	午後2時～4時	本2	高齢者あんしんセンター ☎ 88 - 5267
	高齢者権利擁護相談日	9日※要予約	午前10時～正午		
	認知症介護者のつどい「ほっと」	22日		ハートフルかすが	
	知的障がい者相談	8日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時	本2	障がい福祉課☎ 88 - 5263
	こころの健康相談（障がい福祉）	16日※前日正午までに要予約			
	身体障がい者相談	17日（柏福）、28日（本2）	午後1時30分～3時		
健康	健康・栄養相談	8日（健ミ）、15日（春住）、20日（柏住） 受付時間 / 午前9時30分～11時※要予約 ※「減塩相談」同時開催			健康課☎ 88 - 5750
	こころのケア相談	14日※要予約	午後1時15分～	丹健	（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			子ども医療（小児救急医療）電話相談窓口☎ 78 - 9290
若者	ニート・ひきこもり相談	月4回 / 午前10時～午後4時 7日（氷住）、14日（春住）、21日（柏住）、28日（山住） ※要予約			子ども・若者サポートセンター ☎ 88 - 5070
雇用	キャリアコンサルティング	火・水・木（祝日除く） 午前9時～午後5時※1回50分 ※要予約		春庁	まごころ 丹 ワークサポートたんば ☎ 74 - 3660 予約先☎ 080-4233-8530
	心理相談（心理カウンセリング）	月（祝日除く） 午前9時～午後5時※1回50分 ※要予約			

こんにちは！
スポーツ推進委員です

免疫力を向上させよう！

- ＊脳・筋の疲れを取る
両耳の下のかぼみに親指を当てて揉みほぐします。
 - ＊肺を鍛える
体の前で両肘を曲げ、手は肩に、鼻で息を吸いながら両肘を上げます。口から息を吐いて、肩を回すように肘を下ろします。
 - ＊血行促進
足は肩幅に、つま先は外向きにして指を開きます。お腹に両手を当てて鼻から息を吸い、背中を丸めるようにして口から吐きます。
 - ＊体の歪み改善
両腕を交差して前に伸ばし、手のひらを合わせます。鼻から息を吸って、腕を真上に上げ、そのまま息を吐きます。
- 閻文化・スポーツ課（春日文化ホール内） ☎ 88・5057

くらしに安全を
消費生活ニュース

非常時の不確かな情報に注意

国内外での新型コロナウイルス感染拡大の非常時に、人々の不安な心理につけ込み、「特別定額給付金の給付のためATMの操作をお願いします」などと偽り、個人情報や金銭を騙し取ろうとする悪質な便乗詐欺が発生しています。

また、特定の物品が「不足する」という不確かな情報、インターネットで瞬く間に拡散しました。

インターネットは、手軽にいつでも情報を得られて便利な反面、内容の信憑性や発信源が不確かな情報も多数存在します。

見聞きした話や情報が本当に正しい内容であるか、冷静に判断しましょう。

閻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
じんけんのとびら

家族と仲良く過ごすために

新型コロナウイルス感染防止による外出自粛などで家族と一緒に居る時間が増え、家庭内暴力や児童虐待の深刻化が心配されています。

家族にきつく怒った後に「あんなに怒るんじゃないかった」と後悔した経験はありませんか。怒りは誰でも持つ感情の一つですが、勢いに任せて怒ると、相手を委縮させてしまいます。怒りは、相手を攻撃するものではなく、こうしてほしいという要望を表す行為の一つです。

怒りのピークは6秒と言われています。ムカッとした時、6秒間、一呼吸置いてみましょう。衝動的な怒りを鎮めて、家族と仲良く過ごしたいですね。

閻人権啓発センター（氷上勤労青少年ホーム内） ☎ 82・0242



■基本事項

対象	市内在住のおおむね 60 歳以上
場所	ライフピアいちじま
会費	1コース 2,200 円
そのほか	途中入会も可能です。

閻ライフピアいちじま ☎ 85 - 3030

いきいきげんきに！
高齢者学級だより

市島OB大学

市島OB大学は60歳から94歳のメンバーで、月1回のサークル活動を通じてそれぞれのつながりを大切に、年齢を超えた仲間とのふれあいに喜びを感じながら活動しています。

大学には、書道・花づくり・俳句・写真・短歌・グラウンドゴルフ・ゲートボール・健康体操・コーラス・太極拳の10コースがあります。日本固有の文化を学ぶものから、体を動かすものまで様々です。

アットホームな雰囲気を楽しみながら一緒に市島OB大学で仲間づくりをしませんか。