



※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

### 12月1日から国民健康保険証が新しくなります

12月1日から新しくなる国民健康保険証を11月中に簡易書留で送付します。今回発行する保険証から高齢受給者証の更新時期に合わせて、有効期限が令和3年7月31日までになります。有効期限が切れた保険証は、市民課または各支所支所係へ返却してください。

※保険証を入れるビニールケースは各支所の窓口で準備していますので、必要人は申し出てください。  
 〔問〕市民課（本庁舎内）  
 ☎82・6690

### 介護保険要介護認定者の障害者控除制度について

所得税などの申告の際、介護保険の「要介護認定」を受けている人で認定基準を満たす人は障害者控除の対象です。控除を受ける場合は「障害者控除対象者認定

書」が必要になりますので、介護保険課または各支所に設置の申請書を事前に提出してください。

〔問〕介護保険課（本庁第2庁舎内）  
 ☎88・5268

### 11月は児童虐待防止推進月間です

子どものしつけとして、たいたり怒鳴ったりするのは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響をおよぼしてしまう場合があります。しつけが厳し過ぎると虐待になることがあります。子育ての悩みがあったり、児童虐待かもと思ったり、児童相談所に相談・通告ができる全国共通の電話番号「189」に電話してください。

〔問〕自立支援課（本庁第2庁舎内）  
 ☎88・5271

### 死亡した野鳥に注意

鳥インフルエンザウイルスは、日常生活で人には感染しないと考えられています。野鳥は、体内や羽毛に

細菌や寄生虫などの病原菌がいることがありますので、素手で触らないようにしましょう。また、同じ場所ですぐさまの野鳥が死亡しているのを見かけた場合は、農業振興課に連絡してください。

〔問〕農業振興課（春日庁舎内）  
 ☎88・5028

### 狩猟解禁期間について

11月15日から令和3年2月15日まで狩猟が解禁になっています。また、シカ、イノシシについては、兵庫県全域で3月15日まで猟期が延長されています。期間中、山に入る際は、目立つ服装をし、音の出るものを身に着けるなど注意してください。

〔問〕農業振興課（春日庁舎内）  
 ☎88・5028



### 「経営者の退職金」小規模企業共済制度について

国が実施する退職金制度です。

①掛金は全額所得控除でお得です。月々の掛金は1,000円〜70,000円で自由に設定可能。

②経営者の退職金として受け取れて安心な制度です。共済金の受取時にも税制のメリットがあります。

※商工会、金融機関などで加入できます。

〔問〕（独）中小企業基盤整備機構 ☎050・5541・7171

### e・Taxの利用について

国税の納付は、簡単に便利な「ダイレクト納付」を利用してください。ダイレクト納付とは、e・Taxを利用して電子申告・徴収高計算書データの送信をした後に、あらかじめ届出をした預貯金口座から簡単な操作で振替をし、即時または指定した期日に納付することができると便利な電子納税の手段です。

※詳しくは、国税庁e・Taxホームページ「電子納税」をご覧ください。

〔問〕柏原税務署 ☎72・1130

地域密着

## アラキ美容室

無料の送迎サービスを始めました！  
 お気軽にご連絡ください。（予約優先）

「送迎」と言えばアラキ美容室  
 となれるようにがんばります！



広告

場所：丹波市山南町草部 259  
 営業時間：午前8時～午後6時  
 定休日：月曜日・第三日曜日  
 電話：0795-76-0355、070-8406-8673  
 ホームページ <https://tsuku2.jp/araki0355>



アラキ美容室 HP

募集

市営住宅入居者募集

■募集団地・戸数  
 ○公営住宅：松ヶ端団地(山南町玉巻) 3DK1戸▼大谷団地(氷上町大谷) 3DK1戸▼柘団地(市島町喜多) 3DK1戸  
 ■申込期間/12月1日(火)～14日(月)  
 ■申込窓口/都市住宅課、各支所  
 ■入居予定時期/令和3年1月下旬  
 ※特定公共賃貸住宅(挙田団地、応相寺団地、下滝団地、城ヶ花団地)のこの団地は、常時募集しています。  
 (☎)都市住宅課(春日庁舎内) ☎74・2364

自衛官候補生採用試験を実施します

28日(日)  
 ■試験会場/千僧駐屯地または姫路駐屯地  
 ■受験資格/18歳以上、33歳未満の日本国籍を有する男女※詳しくは問い合わせてください。  
 ■試験内容/学科試験・口述試験・身体検査・適正検査  
 ■採用時期/令和3年3月下旬～4月上旬予定  
 (☎)自衛隊兵庫地方協力本部柏原地域事務所 ☎72・1949

暮らしのひとコマ、風景、身近にあるものを描いた絵てがみを募集します。  
 ■テーマ/一般の部は「愛」※高校生以下の部は自由です。  
 ※1人2点まで応募可能。  
 ■応募料/1点につき84円  
 切手1枚※高校生以下は無料  
 ■応募期限/12月27日(日)消印有効  
 ■応募方法/作品裏面に題名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入のうえ応募料を添えて持参または郵送し

講座・イベント  
 参加者募集

丹の里人権のつどい開催

■とき/12月13日(日) 午後1時30分～3時30分  
 ■ところ/春日文化ホール  
 ■内容①/「新型コロナウィルスと人権」発表者：丹波市人権・同和教育協議会会長 大西 誠さん  
 ■内容②/「人権講演会」講師：相田みつを美術館館長 相田一人さん  
 演題：いのち一番大切なもの、父相田みつをを語る、そのほか/手話通訳、要約筆記、託児あり  
 ※託児は、12月4日までに丹波地区人権・同和教育協議会 ☎72・2770まで申し込みください。  
 (☎)人権啓発センター(氷上勤労青少年ホーム内) ☎82・0242

年越し「そば打ち教室」

■とき/12月26日(土) 午後1時30分  
 ■ところ/氷上文化センター  
 ■内容/そば打ち体験・試食と持ち帰りあります。  
 ■定員/20人※先着順  
 ■参加費/1,000円  
 ■持ち物/エプロン・三角巾  
 ■申込方法/電話またはFAX  
 ■申込期限/12月11日(金)  
 (☎)氷上文化センター ☎82・1064 ☎82・4086、  
 七日市会館 ☎74・2310

休日応急診療所  
 12月の当番医

6日(日) 中澤直三(内科)  
 13日(日) 松下全巳(泌尿器科)  
 20日(日) 船坂眞里(外科)  
 27日(日) 田中庸生(外科)  
 31日(木) 高見啓央(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があります。

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



※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。

## 12月の子育て 関連情報

### 図書館

#### 冬休み1日図書館員募集

市内図書館の仕事を経験できる冬休み1日図書館員を募集します。

■とき/12月26日(土)

■対象/小学4年生~中学生

■内容/カウンターでの対応・本のパソコン登録・本の装備・本の配架や書架整理・館内外の清掃など

■定員/各館2人※中央図書館のみ4人

■申込方法/12月11日(金)までに体験したい図書館に申し込みください。

#### おはなし会

幼~幼児 小~小学生 小低・高~小学校低学年・高学年

中央図書館 ☎ 82-7100

8日(火) 午前10時30分 幼

▼12日(土) 午前10時30分

幼▼19日(土) 午前10時30分

小▼26日(土) 午前10時30分

※視聴覚室



柏原図書館 ☎ 72-0313

19日(土) 午前10時30分 幼

小低※柏原住民センター

2階会議室A

青垣図書館 ☎ 87-1111

12日(土) 午前11時 幼~小低

※青垣住民センター活動室4

春日図書館 ☎ 74-1611

19日(土) 午前10時30分

幼~小低※春日住民センター

1階視聴覚室

市島図書館 ☎ 85-2733

6日(日) 午前11時 幼~小

おりがみ教室▼19日(土) 午

前11時 幼

※山南図書館のおはなし会は12月まで中止します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加人数の制限を行う場合があります。マスクの着用と感染症

防止チェックリストの記入をお願いします。

### 子育て学習センター

♪ 柏原子育て学習センター

☎ 72-4747

講座▼12日(土) 午前10時

♪ 正午 すくすく広場「P

apa'sクッキング」

※要申込

相談▼23日(水) 午前10時

♪ 11時30分 ほっこりタイ

△deなんでも相談※要申込

♪ 氷上子育て学習センター

☎ 82-8689

講座▼3日(木) 午前10時

♪ 11時30分 親子講座※要

申込※ポップアップホール

相談▼10日(木) 午前10時

♪ 11時30分 にっこりマ

まひろば

♪ 青垣子育て学習センター

☎ 87-1919

講座▼1日(火) 午前10時

♪ 11時30分 ママステ

ーション「耳育」※要申込

相談▼15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▼11日(金) 午前10時

♪ 11時30分 ママ講座「音

楽を楽しもう」※要申込

相談▼16日(水) 午前10時

♪ 11時30分 子育て相談&

おおきくなったかな

♪ 山南子育て学習センター

☎ 77-3160

講座▼3日(木) 午前10時

♪ 11時30分 防災学習会

### 美と鑑賞の憩いの場 —美術館通信—



10月24日(土)~12月25日(金)

秋季館藏品展 「山のある風景」

—ゆかりの作家が描く世界の名山と故郷のやまなみ—

当展覧会では、収蔵作品から「山」が描かれている作品を取り上げて紹介しています。

緑あふれる山から険しい山まで、作家の描き方によって多彩な表情を見せる山々を、ぜひ見比べながらご覧ください。



常岡幹彦「朝麗富嶽」1992年



川端謹次「秋の高源寺」1975年

圓植野記念美術館 ☎ 82-5945

●住所/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/月曜日(11月23日(月・祝)は開館、24日(火)は休館) ●観覧料/一般310円、大学・高校生210円、小・中学生100円(ココロンカード利用可、20人以上団体割引)

# 情報ひろば Information box

※要申込  
相談▽9日(水) 午前10時  
～11時30分 子育てなんでも相談

市島子育て学習センター  
☎85・3030(代)

講座▽4日(金) 午前10時  
～11時30分 わかば教室「リ  
フレッシュ講座」※要申込  
相談▽18日(金) 午前10時  
～午後4時 ほっこり相談  
日※要申込

## 子育て学習センター合同講座

ベビーマッサー教室

■とき/17日(木) 午前10  
時30分～11時30分

■ところ/氷上子育て学習  
センター

■申込先/各子育て学習セ  
ンターに申し込みください。

## 児童館

### こつがやま児童館

☎82・8620

こまを回してあそぼう

■とき/令和3年1月9日(土)  
■申込期間/12月11日(金)  
～26日(土)

■申込先/こつがやま児童  
館に申し込みください。

## 12月の体験教室

丹波市クリーンセンター  
☎78・9999

### ◆共通事項

■対象/市内在住の小学生  
以上※小学生は保護者同伴

○サンドブラスト

■とき/9日(水) ①午前  
9時30分～11時30分 ②午後  
1時～3時

■定員/8人 ※先着順

■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/16日(水) ①午前  
9時30分～11時30分 ②午後  
1時～3時30分

■定員/4人 ※先着順

■参加費/500円

○紙すき

■とき/23日(水) ①午前  
9時30分～11時30分 ②午後  
1時～3時

■定員/8人 ※先着順

■持ち物/牛乳パック(1  
ℓ入) 1箱

○とんぼ玉

■とき/22日(火) ①午前

10時～午後0時30分 ②午後  
1時30分～4時

■対象/小学5年生以上

■定員/各回6人※初参加  
者は各回2人まで

■参加費/1,500円

■持ち物/エプロン

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/12日(土) 午前10  
時～午後4時

■定員/10人 ※要申込

■参加費/1,200円

青垣いきものふれあいの里  
☎88・0888 月曜休館

## ミニ門松づくり

■とき/19日(土) ①午前  
10時～11時30分 ②午後1時  
30分～3時

■定員/各12人 ※先着順

■材料費/500円

■持ち物/生け花用はさみ

■申込方法/12月1日(火)  
午前9時～電話申込可

## 年金生活者支援給付金制度について

困問市民課(本庁舎内) ☎82-6690



「年金生活者支援給付金」は、公的年金などの収入やそのほかの所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要で、案内や事務手続は、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

令和2年度に新たに年金生活者支援給付金の受け取りができる対象者には、日本年金機構から10月中旬以降に、請求可能な旨のお知らせが送付されています。

同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和3年2月1日(月)までに請求手続が完了すると、令和2年8

月分からさかのぼって受け取ることができます。

現在受給中で、今年度も引き続き支給要件に該当し、受け取れる人は手続が不要です。

- 次回の出張年金相談(完全予約制)
  - とき/12月3日(木)
  - ところ/氷上住民センター
  - 予約期日/11月26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ってきてください。  
※本人以外の場合は、委任状が必要です。



※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

## 12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=ライブピアいちじま、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、市プ=市民  
プラザ、健ミ=健康センターミルネ、山福=山南福祉センター、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	2日（山住）10日（青住）、14日（本）、15日（春住）、16日（柏住）、17日（ラ）	午後1時30分～3時30分		総務課☎ 82 - 1002
人権	特設人権相談所	13日（春住）17日（青住）	午前9時～11時、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 出張 14日（柏住）、17日（青住）	午前9時～午後5時 午後1時30分～4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
	女性のための悩み相談	8日（市プ）、22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
	配偶者等からの暴力（DV）相談	平日（祝日除く）	午前8時30分～午後5時15分		丹波市配偶者暴力相談支援センター ☎ 86 - 8730
法律	行政書士による無料相談会	5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	17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	22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	10日※要予約	午前10時～正午		
	認知症介護者のつどい「ほっと」	23日		氷住	
	知的障がい者相談	9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）	24日※前日正午までに要予約			
	身体障がい者相談	9日（市支）、10日（山福）	午後1時30分～3時		
福祉まるごと相談	平日（祝日除く）	午前8時30分～午後5時15分	本2	自立支援課 ※フリーダイヤル☎ 0800-200-3393	
健康	健康・栄養相談	1日（健ミ）、2日（山住）、9日（青住）、22日（市支）	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	17日※要予約	午後1時15分～	健ミ	
	思春期保健相談	15日※要予約	午後1時45分～	丹健	(丹健) 地域保健課☎ 73 - 3767
	アルコール相談	25日※要予約	午後1時～		
医療	夜間医療健康相談	年中無休 午後7時～午前0時			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	子ども医療（小児救急医療）電話相談窓口☎ 78 - 9290
	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	通常	平日（祝日除く）午前10時～午後4時	※要予約	
		出張	1日（氷住）、8日（春住）、15日（柏住）、22日（春住）	午前10時～午後4時	※要予約
雇用	キャリアコンサルティング	火・水・木（祝日除く）	※要予約 午前9時～午後5時※1回50分	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）	※要予約 午前9時～午後5時※1回50分		
	巡回職業相談	3日（本2）、10日（本2）、17日（本2）、18日（青住）、24日（本2）	午後1時30分～4時		

# 情報ひろば Information box

こんにちは！  
スポーツ推進委員です



## 筋肉を柔らかくする

運動不足で筋肉が硬くなる、関節が固まったり、体のバランスが崩れてしまします。スマートフォンの使用時間が長いなど、日常動作の偏りや癖が原因となってしまうので、凝り固まった筋肉を柔らかくするストレッチを試みましょう。

ストレッチ①／背中を手を組み、お辞儀をするように前に体を折り曲げ、組んだ手を上方方向に引っ張る。ストレッチ②／大の字に仰向きになり、曲げた右足を体の左側に倒す。右手で右膝を軽く押さえ、地面に引きつける。(左足も同様に行う)

自分が心地よいと感じる力で行ってみてください。  
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



## フリマサービスのトラブル

インターネット上で個人同士が商品やサービスを取引できるフリマアプリやフリマサイトの利用が広まっており、「商品が届かない」「代金が支払われない」など出品者・購入者間のトラブルが発生しています。フリマ運営業者は、禁止行為や出品禁止商品、運営事業者が用意する決済方法の使用などトラブルを防止するための利用規約を定めています。

フリマサービスは個人同士の取引なので、トラブルの解決は当事者間で行うのが原則です。まずは十分に話し合い、話し合っても解決しない場合は、サービス運営事業者に協力が得られないか確認しましょう。

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



## 人権が尊重される社会を築きましょう

昭和23年(1948年)12月10日の第3回国際連合総会において「世界人権宣言」が採択されました。国際連合は、世界人権宣言の採択を記念して、採択日の12月10日を「人権デー」と定めています。

日本では12月4日から10日までの1週間を「人権週間」と定め、全国各地で啓発活動が行われています。人権は、すべての人が生まれながらに有する権利で、誰もが幸せに暮らすために欠かすことのできない大切なものです。人権週間を機会に家庭や地域、職場で人権について考え、一人ひとりの人権が尊重される社会を築いていきましょう。

人権啓発センター(氷上勤労青少年ホーム内) ☎82-0242

いきいきげんきに！  
高齢者学級だより



## 市島OB大学 健康体操

「健康長寿日本一！」という丹波市のスローガンのように、いつまでも健康でいたいと願っているものの、年齢とともに、体力・筋力の衰えを防ぐのは難しくなっています。

市島OB大学健康体操サークルでは、60歳～85歳までの33人の会員が、講師の高橋典子先生の指導のもと、毎月1回、健康維持のための体操を行っています。

音楽を流しながら、椅子に座って行う簡単な手先の運動や、椅子取りゲームなどで楽しく体操を行っています。また、年1回、神戸や姫路方面への研修旅行も実施しています。みなさんも私たちと一緒に体を動かしませんか。



### ■基本事項

実施日	第2水曜日
場所	ライフピアいちじま
対象	市内在住のおおむね60歳以上
会費	年会費2,200円

☎ライフピアいちじま ☎85-3030

