８月の相談

＊行政相談　HP

７日（水）山南住民センター
８日（木）青垣住民センター
１２日（月）市役所第１相談室
１５日（木）市島住民センター
２０日（火）春日住民センター
２１日（水）柏原住民センター
〔受付時間〕午後１時 30 分～３時 30 分
問 総務課（氷上庁舎内）☎ 82 - 1002

＊人権相談　HP

○特設人権相談所
６日（火）　柏原住民センター
８日（木）　青垣住民センター
１５日（木）　市島住民センター
〔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（14 日を除く）
○全国共通人権相談ダイヤル ☎ 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
〔相談時間〕平日午前８時 30 分～午後５時 15 分
問 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
問 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

＊行政書士による無料相談会

毎月第１土曜日午後１時～４時　柏原自治会館（市役所柏原支所東）問 県行政書士会摂丹支部 ☎ 77 - 0126

＊無料登記法律相談会

22 日（木）午前９時～ 11 時 30 分　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
問 泉事務所 ☎ 82 - 3824

＊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
問 生活安全課（氷上庁舎内）☎ 82 - 1532

じんけんのとびら　～「人権」とは～

「人権」という言葉からあなたはどんな印象を受けますか。「大切なもの」それとも「堅苦しくて難しいもの」「自分とは関係のないもの」でしょうか。「人権」とは、「全ての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持つ権利」であり、だれにとっても大切なもの、思いやりの心によって守られているものです。「人権」はだれもが理解し、感じることができるものです。

しかし、現実の社会では、虐待によって子どもの命が奪われたり、パートナーからの暴力で心や身体に深い傷を受けたりすることがあります。高齢だから、障がいがあるから、などさまざまな理由で差別を受けることもあります。どれも誤った認識や偏見による人権問題です。

どうすればこのような人権問題をなくすことができるのでしょうか。私たち一人ひとりが考え、小さなことから行動することが大切です。今一度、私たちの身の回りから見つめ直しましょう。

消費生活ニュース

気をつけて！子どもの歯みがき中の事故！

乳幼児が歯みがき中に歯ブラシをくわえたまま転倒すると、瞬時に強い力が加わり、歯ブラシが口腔内やのどに深く刺さるなど、極めて危険です。

歯磨き中は、大人がそばにいて、歯ブラシを口にくわえたままほかのことをしないよう注意を払いましょう。

問 丹波市消費生活センター（生活安全課内）
☎ 82 - 1532

こんにちは！スポーツ推進委員です

問 生涯学習センター ☎ 82 - 0409

スポーツによる熱中症事故は、適切に予防すれば防げるものです。今回は、日本体育協会推奨の熱中症予防５カ条を紹介します。

【スポーツ活動中の熱中症予防　５カ条】
①暑いとき、無理な運動は事故のもと…環境に応じた運動を
②急な暑さに要注意…暑さに慣れるまでは軽い運動から
③失われる水分・塩分を取り戻そう…こまめに水分・塩分の補給
④薄着スタイルでさわやかに…吸湿・通気性に優れた装いを。直射日光には帽子を着用
⑤体調不良は事故のもと…体調の悪いときに無理な運動は禁物

丹波市スポーツ推進委員会　検索

正しいラジオ体操を覚えませんか？

だれもが知っているラジオ体操。しかし、正しく効果的なラジオ体操を知らないひとは少なくないようです。

市民のみなさんの健康づくりの一環として、ラジオ体操指導者講習会と地域巡回指導を行います。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

【指導者講習会】
■と　き / ８月 24 日（土）午後１時 30 分～４時
■ところ / 柏原住民センター　アリーナ
【巡回指導】
■と　き / ８月 25 日（日）
●柏原地域　午前８時～
JA 新井支店跡地ほか
●山南地域　午前９時～
山南中央ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞ
■講　師 /NHK ラジオ体操
指導者　多胡（たご）　肇（はじめ）先生
問生涯学習センター（氷上住民センター内）
☎ 82 - 0409

HP

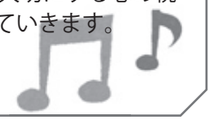
命を大切にする心をはぐくむ防災講演会

■と　き / ８月 31 日（土）
午後１時 30 分～４時 30 分

■ところ / ライフピアいちじま

■テーマ / 東日本大震災後にみる学校・家庭・地域 のチカラ－今、わたしたちがするべきことー
■内　容 / ①ドラマ『Kesennuma,Voices. 東日本大震災復興特別企画～堤幸彦の記録～』の上映
②熊谷育美（気仙沼市在住シンガー）トーク＆ライブショー

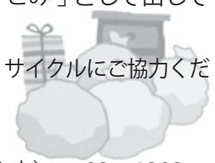
市が心の支援を行った気仙沼市の子どもたちのようすを報告するとともに、ドラマや歌を通して、思いやりや命を大切にする心の視点から防災のあり方を考えていきます。



プラスチック系のごみの分別にご協力ください

◇食品などによる汚れが付着し、洗っても汚れがとれないプラスチックは、悪臭やカビなどの原因になり、リサイクルの妨げになるので「燃やすごみ」として出してください。
◇プラスチックの一部に金属や紙などの付属物がある場合は、できる範囲で取り除いてください。
◇使い捨てのライターやカミソリなどは、プラスチック系ごみとしてではなく、それぞれの地域で決められた区分に分別してください。
◇在宅医療廃棄物で注射針などの鋭利なものについては、収集や処理の過程で針刺しなどによる感染の恐れがあるため、医療機関へご返却ください。点滴パックやチューブなどは、残液などを捨て「燃やすごみ」として出してください。

ごみを正しく分別し、リサイクルにご協力ください。



問環境整備課（氷上庁舎内）☎ 82 - 1292

HP

『おやっ？』と思ったら食品表示１１０番

ＪＡＳ法に基づき、一般消費者に販売されるすべての飲食料品には、正確な情報を表示することが義務付けられています。

食品表示について、疑問や不信な表示を見つけた場合は、「食品表示１１０番」へお電話ください。

▶「食品表示 110 番」☎ 078 - 331 - 7460

※食品表示に関しての講師派遣（無料）もあります。

問丹波市消費生活センター（生活安全課内）
☎ 82 - 1532
農林水産省 近畿農政局 神戸地域センター
☎ 078 - 331 - 9943