



※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

春の全国交通安全運動

4月6日(水)～15日(金)まで、春の全国交通安全運動が実施されます。春は、人や車の往来が増加し、交通事故も多くなります。交

消防団員応援事業所への登録のお願い

地域で活躍する消防団員に

特典やサービスを提供する「消防団員応援事業所」に登録をお願いします。

■対象／市内の店舗や事業所

■登録方法／消防団員応援事業所登録申込書をくらしの安全課へ提出してください。※申込書は、市ホームページからダウンロードできます。

■受付期間／随時

■特典の例／購入金額や飲食代から〇%を割引、ポイント〇倍加算、粗品贈呈など

(申込書は、市ホームページからダウンロードしてください) 82・0250

4月は若年層の性暴力被害予防月間です

4月は進学・就職などに伴い若者の生活環境が大きく変わり、被害に遭うリスクが高まる時期です。被害にあったりトラブルになった場合は、一人で悩まず相談してください。

■相談窓口／性犯罪・性暴力被害について・ワンストップ支援センター「#8891」、AV出演強要・JKビジネスに関する各種

トラブルについて・警察相談専用電話「#9110」

男女共同参画センター(市民プラザ内) 82・8684・配偶者暴力相談支援センター 86・8730

人間ドック・脳ドック助成制度を利用ください

20歳～74歳までの国民健康保険加入者および、後期高齢者医療保険加入者に、4月から翌年の2月末まで人間ドック・脳ドックに要した受診料の1/2以内、上限25,000円を助成します。

■助成要件／①保険税・保険料に滞納がないこと②令和4年度巡回健診や医療機関などでの特定健診、後期高齢者健診および、がん検診を受診していないこと。※脳ドックのみ受診される人は除く

■申込方法／受診希望の医療機関に予約後、受診日の10日前までに、健康課または各支所の窓口で申し込みください。

※申請時には保険証が必要です。

有害鳥獣捕獲活動の実施

4月1日(金)～10月31日(月)まで、市内全域で銃器・箱わな・くくりわななどによる有害鳥獣の捕獲活動を実施します。期間中、山に入る場合は、目立つ服装で、ラジオなど音の出るものを携帯する、設置されたわなに近づかないなど、事故防止に協力をお願いします。また、入山の予定が決まっている場合は、「日時・場所・人数」を事前に連絡してください。

農林振興課(春日庁舎内) 88・5028

所有する家畜は報告が必要

家畜の所有者は、家畜伝染病予防法に基づき、毎年、

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)



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

0795-70-1300

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



4月の子育て 関連情報

図書館



「おうちでもよも福袋」
開催

4月23日～5月12日は、「子どもたちにもつと本を!」との願いを込めた「こどもの読書週間」です。こどもの読書週間は、大人と子どもが一緒に本を楽しむ週間でもあります。図書館員が年齢別に3冊ずつ本を選んで貸出す「福袋イベント」を開催します。福袋の中の本は、開けてみてのお楽しみ。

■とき／23日(土) ※全館開催
中央図書館 ☎ 82・7100

大きなおはなし会

市内で活躍中の読み聞かせボランティアグループによる「大きなおはなし会」を開催します。

■とき／24日(日) 午前10時30分

■ところ／市民プラザ会議室

■対象／幼児～小学校低学年
■定員／先着50人

■内容／ストーリーテリング・エプロンシアター・大型絵本・紙芝居など
中央図書館 ☎ 82・7100

おはなし会

幼Ⅱ幼児 小低Ⅱ小学校低学年
小Ⅱ小学生

中央図書館 ☎ 82・7100

9日(土) 午前10時30分 幼

▼12日(火) 午前10時30分 幼

▼23日(土) 午前10時30分 幼

分 幼

柏原図書館 ☎ 72・0313

16日(土) 午前10時30分 幼

小低※柏原住民センター
会議室A

青垣図書館 ☎ 87・1111

9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

16日(土) 午前10時30分 幼

小低※春日住民センター
視聴覚室

山南図書館 ☎ 77・0336

9日(土) 午前10時30分 幼

※山南住民センター和室

▼15日(金) 午前10時30分 幼

小低※山南住民センター
ちーたんルーム

市島図書館 ☎ 85・2733

16日(土) 午前11時 幼

小▼23日(土) 午前11時 幼

小低

子育て学習センター

◆共通事項／講座の参加は、各子育て学習センターに申し込んでください。また、講座のほかに、子育てに関する相談も受け付けています。

♪柏原子育て学習センター
☎ 72・4747

▼開講式「はじめまして! こんにちわ」21日(木) 午前10時～11時30分※柏原福祉センター

♪氷上子育て学習センター
☎ 82・8689

▼開講式「みんなと私たち」22日(金) 午前10時～11時30分※ポップアップホール

♪青垣子育て学習センター
☎ 87・1919

▼ママステーション「みんなおいでよ!」22日(金) 午前10時～11時30分

♪春日子育て学習センター
☎ 74・3040

▼開講式「はじまるよ!」21日(木) 午前10時～11時30分

美と鑑賞の憩いの場 —美術館通信—



4月9日(土)～5月5日(木・祝)

郷土の現代日本画展 親子の系譜

丹波ゆかりの作家から、親子二代にわたって現代日本画家として活躍した、常岡文亀・幹彦父子と山本茂斗・中尾英武父子を取り上げます。

また、併催展として丹阿弥丹波子による銅版画を展示します。日本画家の父・丹阿彌岩吉とは異なる画材・手法ですが、親子で同じ絵画の道を歩む作家の一人です。

「メゾチント」の手法による銅版画作品を館蔵品から紹介します。

常岡文亀《花鳥図》1945年頃



<併催>

丹阿弥丹波子展—メゾチントからうかぶモノ—

【関連イベント】

UEBI ファミリー Day ※各日終日

4月24日(日)、5月1日(日)、5月5日(木・祝)

※家族での美術館デビューを応援!小学生以下には「UEBI シールラリー」セットをプレゼントします。

〒 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※祝日の場合は、翌日休館 ●観覧料 / 一般 310円、大学・高校生 210円、小・中学生 100円(コロナカード利用可、20人以上団体割引、小学生未満は無料)

information

4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、市プ＝市民プラザ、健ミ＝健康センターミルネ、柏福＝柏原福祉センター、春福＝春日福祉センター、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	6日（山住）11日（本）、14日（青住）、19日（春住）、20日（柏住）、21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	14日（青住）、18日（春住）	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	神戸地方事務局柏原支局	
	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	11日（柏住）、14日（青住）	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
	女性のための悩み相談	13日（市プ）①午前10時10分～、②午前11時10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	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
	行政書士による無料相談会	2日	午後1時30分～4時	柏住	県行政書士会摂丹支部（足立） ☎ 87 - 1601
福祉	無料登記法律相談	21日	午後1時30分～4時	柏住	おおはら事務所 ☎ 70 - 5450 ※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
	もの忘れ医療相談日	26日※要予約	午後2時～4時		
	高齢者権利擁護相談日	14日※要予約		本2	高齢者あんしんセンター ☎ 88 - 5267
	認知症介護者のつどい「ほっと」	27日	午前10時～正午	春福	
	身体障がい者相談	22日	午後1時30分～3時	柏福	
	知的障がい者相談	13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）	28日※前日正午までに要予約	※オンライン相談可		
	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	社会福祉課 ※フリーダイヤル ☎ 0800-200-3393
健康	家計改善相談	12日（本2）、20日（柏住）、午後1時～4時			
	健康・栄養相談	6日（山住）、15日（市支）、19日（青住） 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～	健ミ	
医療	アルコール相談	22日※要予約	午後1時～	丹健	（丹健）地域保健課 ☎ 73 - 3767
	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
若者	夜間おくすり相談	平日の午後9時～10時30分			丹波市薬剤師会 ☎ 080 - 1432 - 8132
	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	子ども・若者サポートセンター ☎ 88 - 5070
雇用	出張職業相談	出張	5日（氷住）、12日（春住）、19日（柏住）、26日（春住）	午前10時～午後4時※要予約	
			11日（山住）（ラ）、12日（氷住）（青住）、13日（柏住）（春庁）	午後1時30分～2時 ※前日までに要予約	農業委員会事務局 ☎ 74 - 1504
雇用	出張職業相談		7日（本2）、14日（本2）、15日（青住）、21日（本2）、28日（本2）	午後1時30分～4時	まごころ 丹波市ワークサポートたんば ☎ 74 - 3660

こんにちは！
スポーツ推進委員です



季節の変わり目を健康に

季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。

寒暖差や気圧の変動が大きく、その変化に対応するために自律神経が過剰に働くことが理由のひとつです。

自律神経は、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、これらが過剰に働くことでバランスが崩れ、心身の疲労につながります。

自律神経のバランスを整えるためには規則正しい生活をするのが有効です。また、息の上がらない程度の軽い運動には疲労回復の効果がありません。

心身の疲労を軽減する規則正しい生活と適度な運動で、季節の変わり目を健康に過ごしましょう。

閩文化・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



引っ越しのトラブル回避

進学・就職・転勤などでの引っ越しは、短期間で準備することが多く、契約のトラブルが発生しやすいので、次のことに気を付けましょう。

① 電話やインターネットでの見積もりは避けて直接荷物の下見に来てもらいましょう。

② 「積み合わせ運送」の場合は、箱の表にナンバリングをしたり、名前を書いておくこと紛失防止につながります。

③ 荷物の破損や紛失の場合、「標準引越運送約款」が適用されれば、引き取り3カ月以内に業者へ申告することで、業者への責任を問うことができます。

トラブルを回避して、気持ちの良い新生活をスタートさせましょう。

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
じんけんのとびら



ハラスメントのない社会

ハラスメントとは、「嫌がらせ」「いじめ」「迷惑行為」を意味し、その人の意図に関係なく相手を不快にさせたり尊厳を傷つけ、不利益や脅威を与えることです。

ハラスメントと聞くと、職場を思い浮かべることが多いかもしれませんが、職場以外にも学校や家庭など人と人が関わり合う場面のどこでも起こります。

一人ひとり感じ方や考え方が違います。お互いハラスメントをしないために、ハラスメントを正しく理解し、人格を尊重することや、思いやりのある行動をすることが大切です。

『ハラスメントをしない、させない、見過ごさない』を意識して行動しましょう。

閩人権啓発センター（氷上住民センター別館内） ☎ 82-0242



いきいきげんきに！
高齢者学級だより

氷上寿学級「やさしいエアロビクスクラブ」

自分にあった運動で心も体もスッキリ！

氷上寿学級「やさしいエアロビクスクラブ」は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をおこないながら、講師の坂本まの先生の指導のもと、月に2回活動をしています。ストレッチで体をほぐし、その後、軽快なリズムに合わせて体を動かし、気持ちの良い汗を流しています。自分の体力に合わせた無理のない全身運動を行うので、楽しく続けることができます。

講座終了後は、毎回みんな爽やかな笑顔で「汗かいた！楽しかった！」と話しています。皆さんも私たちと楽しい時間を共有しましょう。



■基本事項

対 象	市内在住のおおむね 60 歳以上
実施日	毎月第2・第4木曜日 午後1時30分～3時30分
場 所	氷上住民センター 大会議室
会 費	7,000 円 / 年会費

閩市民活動課 ☎ 82-0409

