



※各種イベントの開催については、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

毎月23日は家庭読書の日

図書館職員が選んだ「今月の推し本！」を市のホームページに掲載しています。



ホームページ

☎ 中央図書館 ☎ 82・7100
☎ 82・7200

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

10日(土) 午前10時30分 幼

13日(火) 午前10時30分 幼

17日(土) 午前10時30分 小

24日(土) 午前10時30分 幼

柏原図書館 ☎ 72・0313

17日(土) 午前10時30分 幼

く小低※柏原住民センター

2階会議室

青垣図書館 ☎ 87・1111

10日(土) 午前11時 幼く小

低※青垣住民センター2階

活動室4

春日図書館 ☎ 74・1611

17日(土) 午前10時30分 幼
く小低※春日住民センター
2階視聴覚室

山南図書館 ☎ 77・0336

9日(金) 午前10時30分 幼

※山南住民センター1階ち

ーたんルーム▼25日(日)

午後1時30分 幼く小低※山

南住民センター2階集会室

市島図書館 ☎ 85・2733

4日(日) 午前11時 幼く小

▼17日(土) 午前11時 幼▼24

日(土) 午前11時 幼く小低

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みください。また、講座のほか、子育てに関する相談も受付けています。

♪柏原子育て学習センター

☎ 72・4747

すくすく広場「Papapokkusu

キングDOMメリークリスマス」

17日(土) 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

みんなの広場「食育クリスマス

15分クッキング」15日(木)

午前10時〜11時30分※氷上

住民センター調理室

♪青垣子育て学習センター

☎ 87・1919

ママステーション「グルー

プ合同お楽しみ会」1日(木)

午前10時〜11時30分

♪春日子育て学習センター

☎ 74・3040

ママ講座「音を楽しもう」

16日(金) 午前10時〜11時

30分

♪山南子育て学習センター

☎ 77・3160

グループ合同「HAPPY☆ク

リスマス」15日(木) 午前10

時30分〜正午※やまなみホ

ール

♪市島子育て学習センター

☎ 85・3030(代)

わかば教室「食育講座」9日

(金) 午前10時〜11時30分

子育て学習センター合同講座

ベビーマッサージ教室

■とき/2日(金) 午前10

時30分〜11時30分

■ところ/柏原子育て学習

センター

児童館

♪こらがやま児童館

☎ 82・8620

美と鑑賞の憩いの場 —美術館通信—



11月26日(土)〜12月25日(日)

用と美

暮らしの中の文化財

市島町の梶原遺跡出土の「犁」が兵庫県の文化財に指定されたことを記念し、生活と結びついた文化財や工芸品を中心に展示。当館蔵のパプア・ニューギニア民族美術や中国の陶磁板画も紹介。また、春日町野上野の野々間遺跡で発掘されて話題になった銅鐸なども見られます。



野々間遺跡出土銅鐸

展示品の「実用」の側面に注目して、その造形的な「美」をお楽しみください。

◆開幕記念イベント

●オープニングセレモニー

■とき/11月26日(土) 午後1時30分〜

■ところ/植野記念美術館 2階ホール

※ホールで開幕式典を行います。

●開幕記念ギャラリートーク「丹波市内の文化財の魅力発見」

■とき/11月26日(土) 午後1時50分〜3時

■ところ/植野記念美術館 3階 展示室

■講師/西岡真理(丹波市教育委員会 社会教育・文化財課 文化財係 学芸員)

■定員/30名程度(予約不要)

■参加費/無料(別途観覧料が必要)

☎ 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(祝日の場合は開館、翌平日が休館) ●観覧料/一

般310円、大学・高校生210円、小・中学生100円(コ

ロロンカード利用可、20人以上団体割引、小学生未満は無料)

こまをまわしてあそぼう
 ■とき／1月7日(土) 午前10時～11時30分
 ■申込期間／12月9日(金)～24日(土) 午前8時30分～午後5時

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

○サンドプラスト
 ■とき／14日(水) ①午前9時30分～11時30分②午後1時～3時
 ■定員／各回8人※先着順
 ■参加費／300円
 ■持ち物／コップ等の透明なガラス製品、好きな図案

○ガラスフュージング
 ■とき／15日(木) ①午前9時30分～11時30分②午後1時～3時
 ■定員／各回4人※先着順
 ■参加費／500円

○紙すき
 ■とき／21日(水) ①午前9時30分～11時30分②午後1時～3時
 ■定員／各回8人※先着順
 ■持ち物／牛乳パック1箱

○とんぼ玉
 ■とき／22日(木) ①午前10時～午後0時30分②午後1時30分～4時
 ■定員／各回6人※初参加者は各回2人まで※先着順
 ■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
 ■とき／10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

里山の動物展
 野生動物のはく製や骨、毛皮を展示します。
 ■期間／12月3日(土)～

18日(日)
 ミニ門松を作ってお正月を迎えましょう

■とき／12月24日(土)
 ①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時
 ■持ち物／生け花用ハサミ
 ■参加費／500円
 ■定員／各10名※先着順
 ※申し込みは12月1日(木)午前9時より電話で受け付けます。

水切れフィールドミュージアム
 ☎82-5912 月曜休館

紅花で色づけした餅花づくり
 吉岡更紗さん(染司よしおか当主)を講師に迎え、紅花で染色した餅花をつくります。

■とき／4日(日) 午後1時30分～3時
 ■定員／8人※小学生以上
 ■参加費／1,000円
 ■申込方法／電話または市のホームページから申し込み



nen kin **年金** 免除期間、納付猶予期間、学生納付特例期間のある人へ

伊間市民課 (本庁舎内) ☎82-6690

国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けていた期間は、老齢基礎年金の年金額を計算するとき、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。

しかし、これらの期間は申請済みの期間から10年以内であれば保険料を後から納付(追納)することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。※経過期間に応じた加算金が、当時の保険料に上乘せされます。

追納の申出は、丹波市役所市民課又は各支所の支所係窓口へ基礎年金番号またはマイナンバーがわかるものをご持参の上、手続きしてください。

- 次回の出張年金相談(完全予約制)
- とき/12月1日(木)
- ところ/氷上住民センター
- 予約期限/11月24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。





※各種イベントの開催については、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、春福=山南福祉センター、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	7日（山住）、8日（青住）、12日（本）、15日（ラ）、20日（春住）、21日（柏住）	午後1時30分～3時30分		総務課 ☎ 82 - 1002	
人権	特設人権相談所	4日（春住）、15日（青住）	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	氷上文化センター ☎ 82 - 1064
		出張	12日（柏住）、15日（青住）	午後1時30分～4時		七日市会館 ☎ 74 - 2310
	女性のための悩み相談	14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
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	3日	午前10時～午後4時	ゆめタウンゆめ広場	県行政書士会摂丹支部（足立） ☎ 87 - 1601	
	無料登記法律相談	15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	
福祉	もの忘れ医療相談日	20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	8日※要予約	午前10時～正午			
	認知症介護者のつどい「ほっと」	21日				氷住
	身体障がい者相談	13日（春福）	午後1時30分～3時			
	知的障がい者相談	14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）	22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	
家計改善相談	12日（本2）、20日（春住）	午後1時～4時				
健康	健康・栄養相談	1日（山住）、13日（市支）、22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	15日※要予約	午後1時15分～	健ミ		
	アルコール相談	23日※要予約	午後1時～	丹健	（丹健）地域保健課 ☎ 73 - 3767	
	思春期保健相談	13日※要予約	午後1時45分～			
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			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	子ども・若者サポートセンター ☎ 88 - 5070	
		出張	6日（氷住）、13日（春住）、20日（柏住）、27日（春住）	午前10時～午後4時※要予約		
農業	農地相談	12日（山住）（ラ）、13日（氷住）（青住）、14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	1日（本2）、8日（本2）、15日（本2）、16日（青住）、22日（本2）	午後1時30分～4時		まごころ丹ワークサポートたんば ☎ 74 - 3660	
	キャリア相談	火・水・木（祝日除く）※要予約	午前9時～午後5時※1回50分	春庁	予約先 ☎ 080-4233-8530	
	心理相談	月（祝日除く）※要予約	午前9時～午後5時※1回50分			

こんにちは！
スポーツ推進委員です



冬の快眠術

質の良い睡眠は健康の源です。睡眠と体温は深く関連しています。寒い冬は特に意識し、上手に体温を調整することが快眠のコツです。

私たちの体は、深部体温（内部の温度）を下げることで眠くなり、深い睡眠の時から休息させるといふ仕組みがあります。手や足、体が温まると、体の内部の熱を皮膚から放散し深部体温が下がります。

深部体温を上手く下げるには、夕方の軽い運動やぬるめのお風呂にゆっくり入ることが効果的です。また、室温は16〜19℃くらいに保ち、睡眠中の電気毛布や靴下の使用を避けると良いでしょう。環境を整えて冬の快眠をめざしましょう。

☎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



「老人ホーム入居権」の勧誘

全国で老人ホームなどの入居権の売買や、譲渡をもちかける電話が相次いでいます。

こうした勧誘では「老人ホームに入居できずに困っている人がいるので、名義を貸して協力してほしい」と親切心につけこむような口実が多く見られます。これに対応してしまうと「入居権購入」という名目でお金を振り込まされたり、勧誘した者とは別の者から「名義貸しは違法だ」と言われ、金銭を脅し取られる「劇場型詐欺」に遭う可能性があります。

このような勧誘があっても対応せず、安易に個人情報や金を振り込まないようにしましょう。

☎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
じんげんのとびら



人権を大切にするために

昭和23年、国連で世界人権宣言が採択されました。翌年、日本では毎年12月4日〜10日の一週間を「人権週間」と定め、人権の大切さを知ってもらうための、さまざまな啓発活動が全国的に展開されています。

人権は、すべての人々が自由に、自分らしく、幸せに生きていくための権利です。日頃から人権を意識し、自分だけでなく周りの人々の人権についても考え、行動することが大切です。

市では12月4日（日）春日文化ホールで「丹の里人権のつどい」を開催します。暮らしの中での人権の尊重など、人権文化の息づいた丹波市について一緒に考えてみませんか。皆さんの参加を待っています。

☎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

春日さわやか学級
「いきいき体操サークル」

いきいき体操サークルでは、男女合わせて22人が活動しています。健康運動指導士の坂木まの先生の指導のもと、日ごろの運動不足解消のため、筋力アップにつながる体操をしています。コロナ禍で外に出る機会が減少している中で、まずは椅子に座って、なまっている体の上半身の運動から始め、エアロマットの上で足腰をゆったりほぐす運動を行っています。ボールやタオルなどを使うこともあり、先生の軽快な掛け声と、心休まる音楽でみんな楽しく活動しています。また、みんなと出会うって懐かしい話をするこゝとで輪が広がり、楽しく体操を続けられています。皆さんも気軽に参加ください。



■基本事項

実施日	毎月第4水曜日 午後1時30分から2時30分
場所	春日住民センター
対象	市内在住のおおむね60歳以上
会費	年会費3,500円

☎市民活動課 ☎82-0409

