



※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。

お知らせ

年末年始の市役所業務

市役所業務は、年内は12月28日（水）で終了します。年始は1月4日（水）から行います。なお、出生届や死亡届など、戸籍届出書の受付は、年末年始の期間中も行います。

閏市民課（本庁舎内） ☎ 82・2002

年末年始における斎場の休館日について

年末年始の期間中も、一般火葬予約は市役所または、葬儀を依頼する市内葬祭業者を通じて行えます。なお、小動物の火葬は1月3日（火）から開始で、直接斎場へ申し込みください。

■休館日

▼柏原斎場・氷上斎場／1月1日（日）・2日（月）

▼氷上斎場葬祭棟／12月31日（土）から1月3日（火）

閏環境課（本庁舎内） ☎ 82・1290

年末年始における施設予約について

12月29日（木）から1月3日（火）まで、各住民センターは休館し、ネット予約を含む施設予約の受付を停止します。窓口・電話での施設予約の受付は、1月4日（水）午前9時から、インターネットでの受付は午前10時から開始します。

閏市民活動課（氷上住民センター内） ☎ 82・0409

年末火災特別警戒の実施について

冬場は火気を使用する機会が増え、空気も乾燥しているため、火災が起こりやすくなります。消防本部と消防団では、安全・安心に年末年始を迎えられるよう、巡回警備や防火啓発活動など、年末火災特別警戒を実施します。火気を使用した後や、お出かけ前、お休み前には、火の元の点検をしましょう。

閏予防課（消防本部内） ☎ 72・2255

証明書コンビニ交付サービスの停止

1月18日（水）は、システムメンテナンスのため、証明書（戸籍に関するものを除く）の交付サービスは停止します。

閏市民課（本庁舎内） ☎ 82・2002

本人通知制度について

本人通知制度は、住民票の写しや戸籍謄（抄）本などの証明書を本人の代理人や第三者に交付した事実を通知する制度です。通知を希望する場合は、市民課または各支所での事前登録が必要です。

■通知内容／①証明書を交付した年月日②証明書の種類③交付した証明書の通数④交付請求者の種別
閏市民課（本庁舎内） ☎ 82・2002

「緑の募金」にご協力いただきました

森と緑を守り育てるために、

毎年「緑の募金」活動を実施しています。本年も、市役所窓口募金、市内の林業関係企業・団体から募金をいただきました。募金は、県内の森林整備や地域の緑化活動に活用されます。

■協力企業・団体／丹波市森林組合・丹波ひかみ森林組合・（株）木栄・（株）森のわ・（有）ウッズ・（株）山本木材・（株）バイオマスたんば・平松区森林愛好会
※順不同・敬称略
閏農林振興課（春日庁舎内） ☎ 88・5029

水道料金の基本料金を免除

原油価格・物価高騰対策として、9月請求分から水道料金の基本料金を免除しています。この免除は12月請求分をもって終了となります。

■対象／水道使用者※官公庁を除く。

■免除金額／水道料金の基本料金全額※5mを超える従量料金・下水道使用料は免除されません。

■そのほか／申請手続きは不要です。また、「水道使用

広告

ご自宅療養（在宅）の方に薬をお届け、健康相談致します

（在宅訪問） ひやくグループ にお気軽にご相談ください



丹波医療センター 裏門前

ひやくセンター
薬局

☎0795-80-1800

友だち登録はこちら！



前田クリニック様 隣り

ひやく薬局
ほつぽ

☎0795-72-8055

友だち登録はこちら！



あしだメディカル様 隣り

アット
調剤薬局

☎0795-72-1120

友だち登録はこちら！





※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。

1月の子育て 関連情報

図書館

特別整理期間に伴う図書館
休館のお知らせ

年に1回の蔵書点検を行いますので、次の期間は休館となります。

■中央図書館／1月24日（火）～2月2日（木）

※そのほかの図書館は、通常どおり開館しています。また、休館中でも返却ポストは利用できます。貸出中の資料を延長する場合は、開いている図書館で申し込みできます。

問中央図書館 ☎ 82・7100

図書館リサイクルフェア

除籍本を1冊10円で販売

■とき／29日（日）午前10時～午後3時

■ところ／中央図書館

問中央図書館 ☎ 82・7100

■とき／22日（日）午前10時～午後3時

■ところ／柏原住民センタ

12階会議室A

問柏原図書館 ☎ 72・0313

おはなし会

幼2幼児 小低2小学校低学年

小2小学生

中央図書館 ☎ 82・7100

7日（土）午前10時30分 幼

▼14日（土）午前10時30分 幼

▼17日（火）午前10時30分 幼

分 幼▼21日（土）午前10時30分 小

柏原図書館 ☎ 72・0313

21日（土）午前10時30分 幼

小低※柏原住民センタ

2階会議室A

青垣図書館 ☎ 87・1111

14日（土）午前11時 幼小

低※青垣住民センタ2階

活動室4

春日図書館 ☎ 74・1611

21日（土）午前10時30分 幼

小低※春日住民センタ

2階視聴覚室

山南図書館 ☎ 77・0336

13日（金）午前10時30分 幼

※山南住民センタ1階

ちたんルーム▼28日（土）

午前10時30分 幼小低※山

南住民センタ2階和室

市島図書館 ☎ 85・2733

21日（土）午前11時 幼▼28

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に申し込みください。また、講座のほかに、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

☎ 72・4747

すくすく広場「柏原・山南

なかよしコラボ」19日（木）

午前10時～11時30分※やま

なみホール

♪氷上子育て学習センタ

☎ 82・8689

みんなの広場「遊び方レッス

ン」12日（木）午前10時～11

時30分

♪青垣子育て学習センタ

☎ 87・1919

ママステーション「ベビー

マッサージ」24日（火）午

前10時～11時30分

♪春日子育て学習センタ

☎ 74・3040

ママ講座「ブックトーク」

20日（金）午前10時～11時

♪山南子育て学習センタ

☎ 77・3160

「柏原・山南なかよしコラボ」

19日（木）午前10時～11時30分※やまなみホール

美と鑑賞の憩いの場 —美術館通信—



1月14日（土）～3月12日（日）

五岳・霊山展

—日中国交正常化50周年記念—

2022年に日中国交正常化50周年を迎えたことを記念して、日中両地域における山への信仰をテーマとした企画展を開催。霊山・霊峰への信仰や人々と自然との関わりを主題とする絵画作品を中心に取り上げ、伝統に立脚しつつ新しい表現を目指す東洋の山水画を紹介しします。



陳允陸《富士之暁》2015年

◇開幕記念イベント

●オープニングセレモニー（テープカット）

■とき／1月14日（土）午後1時30分～

■ところ／植野記念美術館 2階ホール

※エントランスホールで開幕式典を行います。

●開幕記念講演会「東洋の山水画への誘い」

■とき／1月14日（土）午後1時50分～3時

■ところ／植野記念美術館 2階 研修室

■講師／陳允陸氏（水墨画家・本展監修者）

■定員／50人※要電話予約

■参加費／無料※別途観覧料が必要

問 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 ●観覧料／一般500円、大学・高校生300円、小・

中学生150円（ココロンカード利用可、20人以上団体

割引、小学生未満は無料）



♪市島子育て学習センター
☎85・3030(代)
わかば教室「リフレッシュ
講座」20日(金)午前10時
～11時30分

子育て学習センター合同講座
ベビーマッサー教室
■とき／17日(火)午前10
時30分～11時30分
■ところ／健康センターミ
ルネ2階
■申込先／各子育て学習セ
ンター

1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
※申込者が3人以上の場合
に開催します。

○サンドブラスト
■とき／11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／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／19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／25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箱

水分けフィールドミュージアム
☎82・5912 月曜休館

染司よしおか当主、吉岡
更紗さんトークショー

冬季特別展「植物が生み出
す自然の色」の展示につい
て、染司よしおか六代目当
主の吉岡更紗さんによるギ
ャリートークを行います。
■とき／8日(日)午前11
時～11時30分

■定員／30人※先着順
■参加費／無料※別途入館
料が必要

■そのほか／冬季特別展は
2月12日(日)まで開催中

青垣いきものふれあいの里
☎88・0888 月曜休館

つる植物工芸作品募集

1月28日(土)から3月21
日(火)の期間に開催予定
の「つる植物作品展」の作
品を募集します。
※作品の出展者は青垣いき
ものふれあいの里まで持参
ください。出展者には参加
記念品を進呈します。

丹波布伝承館
☎80・5100 火曜休館

糸紡ぎ体験

■とき／14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



ご存じですか？国民年金の任意加入制度

☎ 市民課(本庁舎内) ☎ 82-6690

65歳から受けられる老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。(既に老齢基礎年金を受給中の方や厚生年金加入中は任意加入することができません。)

なお、老齢年金を受けるには保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが10年以上必要となります。この要件を満たしていない場合については、70歳になるまで任意加入することができます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限られます。)

また、海外に在住する日本国籍を持つ人も、国民年金に任意加入することができます。

詳しくは、西宮年金事務所、または、市役所市民課に問い合わせください。

- 次回の出張年金相談(完全予約制)
- とき／令和5年3月2日(木)
- ところ／氷上住民センター
- 予約期間：令和5年2月1日(水)～24日(金)
- 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

1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、市島支所＝市支、市ブ＝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、春福＝春日福祉センター

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（本庁舎内）	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		10日（本）、11日（山住）、12日（青住）、17日（春住）、18日（柏住）、19日（う）午後1時30分～3時30分			総務課☎82-1002
人権	特設人権相談所		12日（氷住）、23日（う）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	氷上文化センター☎82-1064 七日市会館☎74-2310
	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	10日（山住）、23日（う）午後1時30分～4時			
	女性のための悩み相談		11日、21日（市ブ）、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		7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
	無料登記法律相談		19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	不動産無料相談会		12日	午後1時30分～4時	市ブ	県宅地建物取引業協会三田・丹波支部（足立）☎090-1716-9075
	もの忘れ医療相談日		24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		12日※要予約	午前10時～正午		
	認知症介護者のつどい「ほっと」		25日		春福	
	身体障がい者相談		12日（山福） 午後1時30分～3時			障がい福祉課☎88-5263
	知的障がい者相談		11日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時	本2	
	こころの健康相談（障がい福祉）		26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		10日（本2）、20日（う）、午後1時～4時				
健康	健康・栄養相談		12日（春住）、19日（柏住）、26日（健ミ） 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
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			子ども医療（小児救急医療）電話 相談窓口☎78-9290 丹波市薬剤師会☎080-1432-8132
	夜間おくすり相談		平日の午後9時～10時30分			
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	10日（氷住）、17日（春住）、24日（柏住）、31日（春住） 午前10時～午後4時※要予約			
農業	農地相談		12日（山住）（う）、13日（氷住）（青住）、16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		5日（本2）、12日（本2）、13日（青住）、19日（本2）、26日（本2） 午後1時30分～4時			まごころ丹波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



「温活」で冬を乗り切ろう

冷えは免疫力の低下や肩こり、頭痛などさまざまな体の不調をもたらします。そこで、自分で体温管理をする「温活」をしてみましょう。

温活とは、食事や生活習慣を見直し、基礎体温を上げ体調不良などを改善させることです。基礎体温を上げる方法はさまざまで、朝に白湯を飲む、体をしめつけるような服装を避ける、風呂につかるなどの方法があります。

さらに、大切なのは適度な運動です。ウォーキングや筋トレで筋肉量を増やすことが効果的です。運動が苦手な人はイスに座って右足を左ひざの上に乗せ、左手と右足の5指を組み、足をゆっくり回すなど、体をほぐし血行を良くする運動習慣を取り入れましょう。

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



SNSをきっかけとした消費者トラブルに注意

SNSは、ソーシャル・ネットワークキング・サービスの略で、利用者同士が交流できるウェブサイトのサービスです。限られた人が利用しているという安心感から、うっかり気を許してしまいがちです。

SNSをきっかけとしたトラブルが増えていきます。SNSでの投資や副業の「簡単に儲かる」「損はしない」などの投稿やメッセージは、決してうのみにせず、内容をしっかり確認することが大切です。

SNSでは、趣味が同じ人などが集まって気軽にコミュニケーションを取ることでありますが、話の合う「知り合い」でも、本当に信用できる相手かどうかは慎重に判断しましょう。

閻丹波市消費生活センター（本庁舎内） ☎ 82・0996

人権啓発コーナー
じんけんのとびら



子どもと人権学習

子どもたちは、集団での活動が多くなる小学生くらいになると、いじめや差別など、多くの人権課題に直面するようになります。そうした課題と向き合い、自分とは異なるさまざまな人々と交流し、関係を紡ぎながら、人権感覚や人権意識を自ら育んでいきます。

この時期に、学校や家庭、地域で、人権の尊さを伝え、子どもたちの学びをサポートすることが大切です。

人権啓発センターでは、隣保館見学会など、人権について学ぶことができる場を提供しています。

子どもたち一人ひとりが、互いに尊重し合える人権感覚をもちながら、自分の良さや可能性を認識して成長していくことを願っています。

閻人権啓発センター（氷上住民センター別館） ☎ 82・0242

いきいきげんきに！
高齢者学級だより



山南やまなみ大学 館外研修を実施 ～文化に浸る旅～

山南やまなみ大学では、一年を通じて6回の講座を計画しています。いろいろな分野の講座を受講することで、教養を高め、より豊かな高齢期の生活を送ることができるよう励んでいます。

また、館外研修として、10月には淡路花さじきと淡路七福神参拝に出かけました。八淨寺（大黒天）など三つの寺を参拝し、住職の法話を聴きながら淡路の文化に浸る旅となりました。講座を聴きながら教養を身に付けることも大切ですが、コミュニケーションを深め、楽しい時間を過ごすことも、生きがいにつながる大切なことだと考えます。

今年度の講座はあと1回となりましたが、令和5年度も引き続き実施します。市内在住であれば誰でも参加できます。皆さんの受講をお待ちしています。



■基本事項

実施日	次回実施 令和5年2月16日（木）
場所	山南やまなみホール
対象	市内在住のおおむね60歳以上
会費	1,500円 / 年会費

閻市民活動課 ☎ 82-0409

