

11 月の相談

＊行政相談 HP
6 日（水）山南住民センター
11 日（月）市役所第 1 相談室
14 日（木）青垣住民センター
19 日（火）春日住民センター
20 日（水）柏原住民センター
21 日（木）市島住民センター
〔受付時間〕午後 1 時 30 分～3 時 30 分
☎ 総務課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 1002

＊人権相談 HP
○特設人権相談所
7 日（木）氷上住民センター
12 日（火）山南住民センター
19 日（火）春日住民センター
〔相談時間〕午後 1 時 30 分～4 時
○常駐相談所（神戸地方事務局柏原支局）
毎週水曜日午前 9 時～午後 4 時
○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
【全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間】
女性をめぐる様々な人権問題について、受付時間を延長し電話相談に応じます。
11 月 18 日（月）～22 日（金）午前 8 時 30 分～午後 7 時
11 月 23 日（土）・24 日（日）午前 10 時～午後 5 時
○子どもの人権 110 番 ☎ 0120 - 007 - 110
○女性のための相談電話【生涯学習応援隊 so-so.39】
「ほほえみホットライン」 ☎ 090 - 9841 - 9788
毎月第 2・第 4 水曜日
〔相談時間〕正午～午後 10 時
☎ 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
☎ 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）☎ 県行政書士会摂丹支部 ☎ 77 - 0126

＊無料登記法律相談会
21 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
☎ 泉事務所 ☎ 82 - 3824

＊不動産無料相談会
20 日（水）午後 2 時～5 時 柏原住民センター
☎ 県宅建協会三田・丹波支部 ☎ 079 - 563 - 2169

＊市民生活の安全・安心確保のための指導相談（電話・面談）
月・火・木・金曜日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 ☎ 生活安全課（氷上庁舎内） ☎ 82 - 1532

インターネットの正しい利用で人権を守りましょう～

インターネット上では、匿名による書き込みが可能なことを悪用して、個人の名誉やプライバシーを侵害するなどの人権侵害が多く見られます。具体的には、過激な書き込みや不確かな情報による無責任な書き込み、誤った情報による誹謗中傷の書き込みなどさまざまです。
インターネットは、コミュニケーションツールとして大変便利ですが、他人への中傷、プライバシー情報の流布など、いじめのきっかけとなったり、人権侵害につながったりします。今一度、正しい利用をしているか確認してみましょう。コミュニケーションのルールやモラルを守って正しく利用し、楽しく暮らしましょう。

消費生活ニュース

悪質業者による買え買え詐欺に注意！

買え買え詐欺（劇場型勧誘）は、ある業者が販売する未公開株や社債などを別の業者が「代わりに買ってくれたら高値で買い取る」などと勧誘し、契約をおこなう手口です。以前に被害を受けた消費者に消費生活センターなどをかたって信用させ、「被害回復のために必要」などと嘘の説明をしてお金を支払わせる手口も目立ちます。「おかしい」と思ったら丹波市消費生活センターにご相談ください。

☎ 丹波市消費生活センター ☎ 82 - 1532

こんにちは！スポーツ推進委員です

☎ 生涯学習センター ☎ 82 - 0409

今回は、運動が苦手な人でも取り組みやすい「スロージョギング」をご紹介します。スロージョギングは、消費カロリーがウォーキングの 1.6 倍！でも、遅筋を使うので、疲れにくい走り方なのです。

～スロージョギングの方法～

・歩幅を広げない

・息がきれないようにゆっくり走る

・つま先から着地し、地面を蹴らない

・背筋を伸ばし、あごをしめない

・疲れたら普通に歩く

30 分ぐらいでも十分効果があります。時間が取れない、ウォーキングでは物足りないけど走るの嫌…そんな方に最適です。

丹波市スポーツ推進委員会 検 索

保育園・幼稚園・アフタースクールの入所申し込みがはじまります

平成 26 年度
保育所入所のご案内
☎ こども育成課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0820
＊受付期間（期間厳守）
11 月 1 日（金）～29 日（金）

平成 26 年 4 月から保育所に入所される児童の申し込みを受け付けます。
■入所の要件 / 同居等の家族（20 歳以上 70 歳未満）全員が、昼間家庭で保育することができない児童であること
■対象 / 概ね生後 6 カ月の乳児から就学前まで
■受付場所 / こども育成課、市役所市民課、各支所、市内各保育所
※認定こども園に入園をご希望の方は、直接認定こども園へお申し込みください。
■提出書類 / 「保育所入所申込書」「保育に欠ける申立書」など

平成 26 年度
アフタースクール入所のご案内
☎ 子育て支援課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0813
＊受付期間（期間厳守）
11 月 1 日（金）～29 日（金）

平成 26 年 4 月からアフタースクールに入所される児童の申し込みを受け付けます。
■入所の要件 / 同居等の家族（20 歳以上 70 歳未満）全員が、仕事や介護などの理由により、昼間家庭で保護をすることができない家庭の児童であること
■対象 / 市内の小学校 1～3 年生の児童（身体障害者手帳または療育手帳の交付を受けている児童等については小学校 4 年生以上も可）
■受付場所 / 子育て支援課、市役所市民課、各支所
■提出書類 / 「アフタースクール入所申込書」「保育ができない状況を示す証明書」（同居等の 20 歳以上 70 歳未満の家族全員分）など
※転入や育児休業明けなど、26 年度途中に入所を希望される方もこの期間内にお申し込みください。アフタースクールの定員などにより、入所が困難な場合がありますのでご了承ください。

■保育料 / 入所承諾後、確定申告書または源泉徴収票の写しを提出していただきます。父母等の所得税額（所得税が非課税の場合は前年度の市民税額）による各階層区分と児童の平成 26 年 4 月 1 日現在の満年齢により保育料を算定します
※転入や育児休業明けなどで、平成 26 年度途中に入所を希望される方も、この期間内にお申し込みください。
※保育所の定員や保育士の配置等により、希望保育所への入所が困難な場合がありますのでご了承ください。

平成 26 年度
幼稚園入園のご案内
☎ こども育成課（山南庁舎内） ☎ 70 - 0820
平成 26 年 4 月から市立幼稚園に入園される園児を募集します。
■対象 / 平成 20 年 4 月 2 日～平成 21 年 4 月 1 日生。春日部・進修・黒井・船城幼稚園については、平成 20 年 4 月 2 日～平成 22 年 4 月 1 日生
■預かり保育 / 保育に欠ける家庭の園児を対象に、預かり保育（午後 6 時まで）を実施しています
■入園説明会 / 11 月～12 月にかけて各園で入園説明会及び就園前健診を実施します。10 月下旬から順次、対象の家庭へ案内を送付します。詳しくは、各幼稚園にお問い合わせください。

