

## お知らせ

### 一日合同相談会

行政などへの苦情や意見  
どこに相談したら良いか分  
からない相談に応じるほか、  
複数の相談がある場合など、  
それぞれの機関に向くこと  
となく、1カ所で相談する  
ことができる「丹波市一日  
合同相談会」を開催します。  
■とき／10月2日(月)午  
後1時～4時※受付は午後  
3時30まで  
■ところ／ゆめタウンポッ  
プアップホール  
■相談内容／①土地、建物  
全般に関する相談②遺言、相  
続等の申請書および公正証  
書の作成に関する相談③税  
に関する相談④労災、雇用保  
険、年金などに関する相談  
⑤行政機関への苦情・要望  
☎総務課(本庁舎内) ☎  
82・1002

### 乳がん検診を実施します

平日に検診を受けに行きに  
くい女性が検査を受けられ

るよう、日曜日に乳がん検  
診を実施します。

■とき／10月15日(日)

■ところ／ミルネ健診センター

■定員／マンモグラフィー検  
査60人、乳腺エコー検査40人

■料金／マンモグラフィー  
撮影…7,800円、乳腺

エコー…6,600円、マ  
ンモグラフィー撮影+乳腺

エコー…14,400円

※年度末に41歳以上の奇数  
年齢の人は、受診券の利用  
ができます。

■申込期間／9月1日(金)  
～9月29日(金) ※先着順

■申込方法／ミルネ健診  
センターに電話申込 ☎88・

5671 ※受付時間…午前  
10時～午後4時(平日)

☎健康課(健康センターミ  
ルネ内) ☎88・5750

## 募集

### 緑化資材の提供事業・ 助成団体二次募集(県)

■対象／道路沿線や公共的  
な空間で花壇づくりなどを  
行っている自治会・老人会・

NPOなどの緑化活動グルー  
プ

■助成内容／一年草と多年  
草などをセットにした苗木・

苗花・肥料の現物支給※1団  
体年間950ポイントまで

■募集期限／9月29日(金)

■提出先／都市住宅課(春  
日庁舎内) ☎74・2364

☎丹波土木事務所まちづく  
り建築課(丹波県民局内) ☎

73・3861

### 自衛隊一般曹候補生・自 衛官候補生募集

◇一般曹候補生

■試験日／一次試験9月15  
日(金)～18日(月)、二次

試験10月14日(土)～17日(火)

■試験内容／一次…筆記試  
験・適性検査、二次…口述

試験・身体検査

■申込期限／9月5日(火)

◇自衛官候補生

■試験日／9月中旬、11月  
中旬、12月上旬、1月中旬、

2月中旬

■試験内容／筆記試験、口  
述試験、適性検査、身体検査

■申込期間／常時、最終令  
和6年2月8日(木)

■受験資格／18歳以上33歳

未満の日本国籍を有する者。  
※詳しくは、問い合わせく  
ださい。

■試験会場／兵庫県内の指  
定する場所

■採用時期／令和6年3月  
下旬～4月上旬

☎自衛隊兵庫地方協力  
本部柏原地域事務所 ☎72・

1949

## 参加者募集

講座・イベント

学校を核とした地域づく  
り講座

地域と学校の協働、地域づ  
くりを支える図書館の役割、

PTA活動のあり方につい  
て参加者同士で学び合う講  
座を開催します。

■とき／8月26日(土)、9  
月10日(日)、10月21日(土)

午後1時30分～4時

■ところ／市民プラザ

■そのほか／詳  
細は市のホーム

ページを確認く  
ださい。

☎市民プラザ(丹波ゆめた  
ウン内) ☎82・8682



ホームページ

# 草刈り本舗

安く早くきれいに! 「木、竹の抜根・伐採・剪定」

「防草シート」「庭造り」「外構工事」など

設備がさらに充実! これまでよりお安くできます!

小さな場所から大きな場所まで草刈りでお困りの方お気軽に相談ください。

丹波市氷上町石生 ☎0795-71-1348 携帯 090-7344-4214

その他、お困りの場合は何でもお気軽に相談ください!

### 歴史講座「明治後期における氷上郡会議員とその周辺」

■講師／神戸大学大学院人文学研究科 出水清之助さん  
■とき／9月9日(土) 午後1時30分～3時

■ところ／青垣住民センター大会議室

■そのほか／申込不要。講座終了後、古文書相談を受け付けます。

■問合せ／文化財課(山南庁舎内) ☎70・0819

### 部落史がわかる第2回 人権歴史講座

小中学生が使う教科書の記述変化やその歴史を明らかにすることを通じて、部落問題についての理解を深める講座を開催します。

■とき／10月17日(火) 午後7時～8時30分

■ところ／柏原住民センター

■演題／教科書のなかの部落問題とその大きな変化から考えること

■講師／市民のための人権大学院・じんけんSCHOLA

共同代表 上杉聡さん

■定員／40人程度

■申込方法／電話、ファックスまたは申込フォームから申し込み



申込フォーム

■申込期限／10月11日(水)  
■会場 氷上文化センター ☎82・1064 ☎82・4086

### ブラックボトムプラスバンド公演

■とき／10月15日(日) 午後1時30分開場、午後2時開演

■ところ／ライブピアいちじま大ホール

■出演／ブラックボトムプラスバンド、市島・氷上・春日中学校の吹奏楽部

■料金／500円(当日600円)、全席自由席※3歳以上は有料、3歳未満でも座席が必要な場合は有料

■チケット販売／春日文化ホール、各プレイガイド、ローソンチケット、チケットぴあ、イープラス※電話予約は春日文化ホール

■そのほか／出演者と一緒「聖者の行進」を演奏する

参加者を募集します。演奏希望者は楽器(管楽器、リコーダー、おもちゃの楽器など)を持って公演当日の午後0時30分にホール前のロビーに集合してください。

■申込方法／電話、ファックスまたは申込フォームから申し込み

■申込期限／10月11日(水)  
■会場 氷上文化センター ☎82・1064 ☎82・4086

### 金子三勇士ピアノリサイタル

■とき／10月29日(日) 午後1時30分開場、午後2時開演

■ところ／ライブピアいちじま大ホール

■出演／ピアニスト 金子三勇士

■料金／一般2,000円(当日2,500円)、学生1,000円(当日1,500円) ※全席指定席

■チケット販売／春日文化ホール、各プレイガイド、ローソンチケット、チケットぴあ、イープラス※電話予約は春日文化ホール

■そのほか／出演者と一緒「聖者の行進」を演奏する

ら受付

■会場 氷上文化・スポーツ課(春日文化ホール内) ☎74・1050

### 「第21打!和太鼓フェスタ」地響」出演チーム募集

和太鼓フェスタの出演チームを募集します。

■とき／令和6年1月21日(日) 午後1時開演

■ところ／ライブピアいちじま大ホール

■募集数／8チーム程度

■申込方法／出演申込書アンケート用紙に必要事項を記入し、チームの集合写真1枚を添えて提出してください。

■応募締切／9月18日(月) 午後5時まで※応募数が8チームを大幅に超えた場合は実行委員会・専門部会で協議、選考し、結果は決定通知を発送します。

■参加料／5,000円

■会場 氷上文化・スポーツ課(春日文化ホール内) ☎74・1050

【広告】丹波医療センター正面玄関から一番近い薬局！  
処方せんは当薬局におまかせください。

# ビッグふれあい薬局

至 稲継 至 南多田

TEL：0795-78-9382 FAX：0795-78-9392 丹波市氷上町石生 1783-6 ビッグエクストラ氷上店(宝くじ売り場のとなり)

特集①：青年会議所×林市長  
特集②：森林環境譲与税の活用  
マイナンバーカード市政フラッシュ  
市政フラッシュ  
市長コラムほか  
運営状況  
情報ひろば  
お知らせ・募集ほか  
子育て関連情報  
情報ひろば  
相談・コラム  
図書館  
健康生活  
まちとび  
はぴたん  
掲示板・戸籍

9月の子育て  
関連情報

図書館

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

9日(土) 午前10時30分 幼

16日(土) 午前10時30分 小

23日(土) 午前10時30分 幼

柏原図書館 ☎ 72・0313

16日(土) 午前10時30分 幼

2階会議室B

青垣図書館 ☎ 87・1111

16日(土) 午前11時 幼2小低

春日図書館 ☎ 74・1611

16日(土) 午前10時30分 幼

2階視聴覚室

山南図書館 ☎ 77・0336

8日(金) 午前10時30分 幼

※山南住民センター1階ち

いたんルーム ▼ 23日(土)

午前10時30分 幼2小低※山

南住民センター2階和室

市島図書館 ☎ 85・2733

16日(土) 午前10時30分 幼

2小 ▼ 23日(土) 午前10時

30分 幼2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「楽しく学ぼう!SDGsをみんなで一歩を踏み出そう」7日(木)

午前10時~11時30分

氷上子育て学習センター ☎ 82・8689

みんなの広場「みんなで踊ろう!ZUMBA」15日(金)

午前10時~11時30分 ※ポツ

プアツホール

青垣子育て学習センター ☎ 87・1919

スマイル☆ママさん「2カ

月からのヒーリングタッチ

とベビー期からしっかりし

た親子の絆作り」14日(木)

午前10時~11時30分

春日子育て学習センター ☎ 74・3040

ママ美講座「なおトレ体操」

15日(金) 午前10時~11時

30分

山南子育て学習センター ☎ 77・3160

親子ふれあい教室「ママのストレスフリータイム」21日(木) 午前10時~午前11時30分 ※山南住民センター集会室

市島子育て学習センター ☎ 85・3030(代)

わかば教室「ミニミニ運動会」29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/8日(金) 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

ンターに申し込みください。

児童館

こつがやま児童館 ☎ 82・8620

「みんなおいでよ児童館」

とき/10月21日(土) 午前

9時30分~11時30分 ※要申込

申込期間/9月25日(月)

~10月9日(月)

美と鑑賞の憩いの場 —美術館通信—



7月8日(土) ~ 8月27日(日)

知ってる?丹波ゆかりの  
美術コンクール展

本展では、「ジャパン・エンバ美術コンクール」や「青垣 2001 年日本画展」、「春日水彩画展」など当館や丹波市にゆかりのある美術公募展関連の作品を中心に紹介します。近年から現在にかけて活躍してきた作家の個性的な作品を楽しみください。

〒660-0001 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 400 円、大学・高校生 300 円、小・中学生 200 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)

休館のお知らせ

令和 6 年の開館 30 周年に向けて美術館全体の改修工事を実施し、下記の期間中は臨時休館します。

■期間/9月~令和 6 年 1 月末までの半年間

■そのほか/安全確保のため、2 階研修室(ギャラリー)などの利用も休止します。

Instagram を開設しました

随時、情報を発信していますので、ぜひ見てください!



9月の体験教室

丹波市クリーンセンター  
☎78-9999

◆共通事項／申込者が3人以上の場合に開催します。  
※要電話予約。

○サンドブラスト

■とき／13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

■参加費／300円

■持ち物／絵付けしたいガラス製品、好きなシルエットの図案

○エコキャンドル

■とき／15日(金) 午前9時30分～11時30分

■定員／16人

■参加費／300円

廃食用油を使用した  
エコキャンドル



○ガラスフュージング

■とき／21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

■参加費／500円

丹波布伝承館

☎80-5100 火曜休館

糸紡ぎ体験

■とき／9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

水切れフィールドミュージアム  
☎82-5912 月曜休館

親子で体験！森の恵みを  
五感で楽しもう

香りのする樹木の枝葉を蒸留し、天然のエッセンシャルオイルとフローラルウォーターを作ります。

■とき／17日(日) 午後1時～4時

■ところ／水切れフィールドミュージアム

■対象／小学生以上の児童

生徒とその保護者

■定員／20人程度

■参加費／一人300円 ※入館料込み、未就学児は無料

■申込方法／電話またはホームページから申し込み。

お知らせ

現況届を提出ください

児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給資格のある人は、毎年「現況届(所得状況届)」の提出が必要です。児童扶養手当は7月下旬、特別児童扶養手当は8月上旬に必要書類を送付しています。提出がない場合は、手当の支給が停止します。また、2年間提出がない場合には、受給資格が喪失します。

■提出期限／児童扶養手当・8月31日(木)、特別児童扶養手当・9月11日(月)

■提出先／社会福祉課または各支所



出産前後の国民年金保険料が免除になります

☎市民課(本庁舎内) ☎82-6690



国民年金第1号被保険者の方が出産するとき、産前産後の国民年金保険料が免除になります。単体妊娠の場合、出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間国民年金保険料が免除になります。また、多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間の国民年金保険料が免除されます。

届出は、出産予定日の6か月前からできます。免許証などの本人確認書類、基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの、出産予定日のわかる母子健康手帳(出産後は不要)を持参のうえ、市民課または各支所の窓口で申請してください。

- 次回の出張年金相談(完全予約制)
- とき / 9月7日(木)
- ところ / 氷上住民センター
- 予約期間 / 8月1日(火)～8月31日(木)まで
- 定員 / 14人
- 予約先 / 西宮年金事務所 ☎0798-33-2944
- ※自動音声がかかりますので、2を押して「職員にご用の方」を選択してください。
- ※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

## 9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、市プ＝市民プラザ、健ミ＝健康センターミルネ、春福＝春日福祉センター、山福＝山南福祉センター、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	4日（春住）、14日（氷住）	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	神戸地方司法局柏原支局		
	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 七日市会館 ☎ 74 - 2310
		出張	11日（柏住）	午後1時30分～4時		
	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～、21日（市プ）、①午後1時30分～、②午後2時30分～、③午後3時30分～ ※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 DV 相談支援センター ☎ 86 - 8730	
法律	行政書士による無料相談会	2日	午後1時30分～4時	市プ	県行政書士会摂丹支部（足立） ☎ 87 - 1601	
	無料登記法律相談	21日	午後1時30分～4時	柏住	岸部事務所 ☎ 74 - 2352 ※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	
	不動産無料相談会	12日	午後1時30分～4時	市プ	県宅地建物取引業協会三田・丹波支部（足立） ☎ 090-1716-9075	
福祉	もの忘れ医療相談日	26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	14日※要予約	午前10時～正午			
	認知症介護者のつどい「ほっと」	27日		氷住		
	身体障がい者相談	13日（ラ）	午後1時30分～3時			
	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	
家計改善相談	11日（本2）、20日（本2）	午後1時～4時				
健康	健康・栄養相談	4日（柏住）、19日（青住）、20日（ラ）、25日（春住）	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	
医療	夜間医療健康相談	年中無休 午後7時～午前0時		電話相談	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	
若者	ニート・ひきこもり相談	通常 出張	平日（祝日除く） 午前10時～午後4時		子ども・若者サポートセンター ☎ 86 - 7101	
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	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 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



運動習慣で快眠をめざしましょう

運動習慣がある人は不眠が少ないといわれます。運動することで寝つきがよくなり、深い睡眠が得られるからです。しかし、激しい運動は、筋肉の疲れや自律神経の興奮などにより睡眠を妨げることがあります。良い睡眠のためには、ウォーキングや軽いランニングなど、負担が少なく長続きするような有酸素運動が良いでしょう。

快眠を促す運動は、就寝の3時間くらい前までがベストです。また、快眠を維持するためには運動を習慣化することが重要です。自分のタイミングで毎日続けることを心がけましょう。より良い眠りは心身の健康や日々の活力の源です。適度な運動を習慣化し、快眠をめざしましょう。

④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



二七の警告画面や警告音に注意しましょう

インターネットの利用中、パソコンやスマートフォンなどの画面に「コンピュータウイルスに感染している」などの警告画面や警告音が出る場合があります。これは、画面に載っている連絡先に電話をかけさせ、対策ソフトの購入や有償のサポート契約を迫る詐欺の手口である可能性があります。相手の不安をあおり契約させる事案が多いです。

警告画面や警告音は、パソコンやスマートフォンなどの状態を正確に伝えているとは限りません。冷静に対応することが大切です。すぐに連絡先に電話をかけるようにしましょう。もし電話をかけてしまっても、指示されるがままに契約をしないようにしましょう。

④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



高齢者の人権について考えよう

9月15日は、老人福祉に関して理解を深め、老人の生活を向上させられるように促進する「老人の日」です。令和5年度高齢社会白書によると、総人口における65歳以上人口の割合(高齢化率)が29%となりました。

高齢者人口の増加と共に、家族や介護者による暴力や暴言、ネグレクト、財産を無断で処分するなどの高齢者虐待も増加しています。高齢者やその家族が安心して暮らすためには、社会全体が正しい理解を持って見守り、支援していくことが大切です。

誰もが安心して暮らし、尊重し支え合いながら共生するユニバーサル社会の実現を目指して、理解や関心を深めていきましょう。

④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



柏原木の根大学  
俳句教室く仲間と学び合う楽しいひととき

柏原木の根大学の俳句教室は、足立幸信先生の指導のもと、「17音に込められた世界を愉しむ」をテーマに、毎月第3木曜日の午後16人で活動しています。

歳時記に載っている珠玉の季語を見つけ、四季折々の自然を詠むことやそれぞれの感性を大切にして仲間と句の良さを語り合うのが大変面白く感じます。先生の俳句話に耳を傾け、新たな学びと発見ができるのも、教室の魅力の一つです。また、毎回「今日の1句」を紹介し合いながら、言葉が持つおもしろさや豊かさを楽しんでいます。皆さんもぜひ、私たちと一緒に俳句を味わってみませんか。



■基本事項

実施日	毎月第3木曜日 午後1時30分～3時30分
場所	柏原自治会館
対象	市内在住のおおむね60歳以上
会費	3,000円/年会費

④市民活動課 ☎82-0409