



2月の相談

＊行政相談 **HP**

5日（水）山南住民センター
10日（月）市役所第1相談室
13日（木）青垣住民センター
18日（火）春日住民センター
19日（水）柏原住民センター
20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
4日（火） 柏原住民センター
13日（木） 青垣住民センター
20日（木） 市島住民センター
〔相談時間〕 午後1時30分～4時
○常駐相談所（神戸地方法務局柏原支局）
毎週水曜日午前9時～4時（2月5日を除く）
○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
○子どもの人権110番 ☎ 0120 - 007 - 110
○女性のための相談電話【Mスタジオ】
「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8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

20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

＊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

じんけんのとびら

～人権擁護委員の活動を知っていますか？～

人権啓発コーナー

人権擁護委員は、地域のみなさんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いや法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をしているほか、人権について関心をもってもらえるように、啓発活動を行っています。委員は、「人権擁護委員法」に基づき、職務を行います。この制度は、さまざまな分野の人たちが、地域の中で人権思想を広め、人権が侵害されないように配慮し、擁護していくことが望ましいという考えから設けられたもので、諸外国にも例を見ないものです。現在、約2万4千人の委員が全国の各市町村に配置され、地域に根ざした活動を行っています。

消費生活ニュース

健康食品を安全に利用しましょう！

市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調をくずす事例も出ています。有効性や安全性がはっきりしない製品を使ったり、薬と併用したりせず、健康食品について正しく理解して使用することが大切です。安全性や有効性については、あふれる情報に振り回されず、信頼できる情報源を参考にしましょう。【参考】（独法）国立健康・栄養研究所 <http://hfnet.nih.go.jp/>

☎ 丹波市消費生活センター（生活安全課内）
☎ 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

寒くなり、体もつい前かがみになりがち。そんな時はちょっと姿勢を正し、大きく息を吸ってみましょう。姿勢をよくする事で腹筋や背筋を使い、新陳代謝が高まります。深呼吸には、肺に十分な酸素を取り込み、血液をきれいにする効果があります。また、酸素が大量に脳に送りこまれ、脳が活性化します。

【効果的な深呼吸の方法】
① 5秒かけて鼻から息を吸う
② 5秒間息を止める
③ 口先を尖らせ10秒かけて息を吐く

いつでもどこでもでき、気持ちもすっきりしますよ。

伝えよう！あなたの熱いメッセージ「私の好きな○○」 「丹波市青少年の主張大会2013」 第23回丹波市中学生英語スピーチコンテスト



発表を終えた参加者たちで記念撮影を行いました

市内の小・中・高校生が、日常生活や学校生活で感じていることなどを発表する「丹波市青少年の主張大会2013」と「第23回丹波市中学生英語スピーチコンテスト」が、12月14日（土）に、ライフピアいちじま大ホールで開催されました。子どもたちは、日ごろから胸に抱いている純粋な思いを力いっぱい発表しました。



平成26年度 非常勤講師・臨時講師の募集

☎ 学校教育課（山南庁舎内）
☎ 70 - 0811

非常勤講師（初任教員研修）を募集します

県教育委員会では、平成26年度の県内市町組合立小・中・特別支援学校（神戸市を除く）の非常勤講師を募集しています。
■勤務内容 / 新任教員初任者研修の授業の補充（拠点校方式と単独校方式の勤務形態あり）
■報酬等 / 1時間あたり2,770円（平成25年度現行額。変更の場合あり）※交通費は支給限度額の範囲で実費支給
■資格 / 希望する校種の教育職員免許法に定める小・中・高等学校教諭普通免許状の所持者または平成26年4月1日までに取得できる者
■受付期間 / 2月3日（月）～3月13日（木）必着（ただし土日祝を除く）
■申請方法 / 市教育委員会のホームページにある所定の登録届を学校教育課に提出

臨時講師の登録を受け付けます

市教育委員会では、平成26年度の市内小・中学校の臨時的任用職員（産休・育休などの教職員の期限付き任用）の採用希望者の登録を受け付けています。
■勤務内容 / 産休・育休・病休中の教職員の代替授業など
■報酬等 / 県小・中学校教育職給料表により支給※交通費は支給限度額の範囲で実費支給
■資格 / 希望する校種の教育職員免許法に定める小・中学校教諭免許状の所持者または平成26年4月1日までに取得できる者
■申請方法 / 随時受付中（ただし、土日祝を除く）。市教育委員会のホームページにある所定の登録申込書を学校教育課に提出