

7月23日～9月1日は
春日総合運動公園の
レジャープールへ

流れるプール、幼児用プール、スライダー、すべり台のある夏季限定のプールを楽しみませんか。

■営業時間／午前10時～午後5時
(最終入園午後4時) 月曜休園(祝日の場合翌火曜休園)

■利用料金／一般・高校生 550 円、
小中学生 330 円、4 歳～小学生未満
110 円、3 歳以下無料

■その他／小学3年生以下は保護者
(高校生以上) 同伴

問春日レジャープール ☎ 75 - 1040
青垣総合運動公園 ☎ 87 - 2200

お知らせ

7月は河川愛護月間です

河川を安全に美しく利用し、
市民自らが良好な河川環境
をつくり出すため、河川愛
護活動を推進します。

■活動内容／河川のゴミ清
掃、草刈りなど

■支援内容／河川愛護活動
計画を事前に提出した自治
会などに軍手を配布します。

問河川整備課(春日庁舎
内) ☎ 74 - 2653

夏の交通事故防止運動

7月15日(月)～24日(水)

まで、「夏の交通事故防止運
動」が実施されます。夏は、

朝夕の歩行者や夏休みで子ど
もたちの活動が増加し、交通
事故も多くなります。交通ル

ールを守り、事故のない社会
をめざしましょう。横断歩道
は、歩行者優先であり、運転

者には横断歩道手前での減速
や停止義務があります。歩行
者や他の車両に対する「思い

やり・ゆずり合い」の気持ち
を持って運転しましょう。

問くらしの安全課(本庁舎
内) ☎ 82 - 1532

証明書コンビニ交付サー
ビスを停止します

7月17日(水)はシステムメ

ンテナンスのため、戸籍に
関するものを除く証明書の
交付サービスを停止します。
問市民課(本庁舎内) ☎ 82
・2002

SUMMER CINEMA

■作品名／「パウ・パト
ロールザ・マイティ・ムービー」

■とき／7月21日(日) 午後
1時30分開場、午後2時上映

■ところ／春日文化ホール

■定員／500人

問一般社団法人ネクストゼ
ロ(ライフピアいちじま内)
☎ 85 - 3032

ボルトボルズのサイエ
ンスショー&ジャグリ
ングショー

■とき／9月8日(日) 午後
1時30分開場、午後2時開演

■ところ／春日文化ホール

■演者／ボルトボルズ、
HIX

■定員／500人

■料金／1,000円 当
日1,200円(税込・全席
自由・1枚で3人まで入場可)

■チケット販売・予約／7

月7日(日)から各プレイ
ガイドで販売

※ロイヤルチケット、チケ
ットぴあ、イープラスは同
日午前10時から

※電話予約は同日午前10時
から一般社団法人ネクスト
ゼロで受付

問一般社団法人ネクストゼ
ロ(ライフピアいちじま内)
☎ 85 - 3032

募集

なくそう! いじめ・暴力
標語・ポスターの募集

「いじめ・暴力ゼロ市民運動」
の一環として、標語・ポ
スターを募集します。

■標語／小学生の部・中学
生の部・一般の部

■ポスター／小学生の部・
中学生の部

■申込方法／各小中学校ま
たは教育支援センター「レ
インボー」学校いじめゼロ

支援チームへ郵送(標語は
メール送信可)

〒669-4141 丹波市春
日町黒井1519-1

草刈り本舗

広告
安く早くきれいに! 「木の抜根・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!

izimero@city.tamba.lg.jp
■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。
■申込期限／7月3日（水）午後5時必着
※詳しくは市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。



ホームページ

丹波市上下水道事業運営審議会の委員を募集

上下水道事業の運営に関するについて、助言や審議を行う委員を募集します。

■募集人数／2人以内

■対象／高校生を除く18歳以上で、市内に住民登録があり、上下水道事業に関心があり、年3回程度の昼間の会議に出席できる人（丹波市議会議員、丹波市職員を除く）。

■任期／8月1日（木）から令和8年7月31日（金）

■申込方法／市役所、各支所に備え付けの応募用紙を下水道課に提出

■申込期限／7月3日（水）午後5時必着

※詳しくは市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込方法／市役所、各支所に備え付けの応募用紙を下水道課に提出

■申込期限／7月3日（水）午後5時必着

※詳しくは市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込方法／市役所、各支所に備え付けの応募用紙を下水道課に提出

■申込期限／7月3日（水）午後5時必着

※詳しくは市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込方法／市役所、各支所に備え付けの応募用紙を下水道課に提出

■申込期限／7月3日（水）午後5時必着

※詳しくは市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込方法／市役所、各支所に備え付けの応募用紙を下水道課に提出

■申込期限／7月3日（水）午後5時必着

※詳しくは市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込方法／市役所、各支所に備え付けの応募用紙を下水道課に提出

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

庭木の剪定教室

庭木の剪定作業を通じて、植木の特性や剪定技術を学びます。

■とき／7月12日（金）午前9時30分～※雨天決行

■ところ／氷上文化センター

■講師／東野忠満さん

■定員／20人（先着順）

■持ち物／剪定ばさみ・帽子・飲み物など

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム



申込フォーム

甲種防火管理新規講習会

建物の規模や用途により防火管理者の選任が義務付けられています。防火管理者としての資格を習得するための講習会を開催します。

■とき／8月22日（木）午前9時～午後5時、23日（金）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。



ホームページ

ノーマイカー通勤運動の参加事業所等を募集

市では毎月22日をノーマイカーデーと定め、乗り合わせや公共交通機関、自転車などでの通勤に取り組む事業所や団体を随時募集しています。

■特典／参加状況や距離数に応じてe-CO2ポイントを付与し、累計ポイントに応じてたんば共通商品券と交換します。

■7月5日（金）の重点アクション日はポイント2倍

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）



ホームページ

■参加方法／取組後に市のホームページに掲載の実績報告書を環境課に提出
■申込期限／9月6日（金）
必着
■申込方法／市役所、各支所、各住民センターに設置の応募チラシまたは市のホームページを確認ください。

第15期生オペレーター育成講座受講生募集

舞台技術への関心を高め、オペレーターを育成する講座を開催します。

■とき／8月25日（日）までのうち指定する13日間

■ところ／ライフピアいちじま大ホール、春日文化ホール

■対象／15歳（高校生）以上・経験不問

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム

■申込期間／6月20日（木）～7月10日（水）

■申込方法／電話または申込フォーム



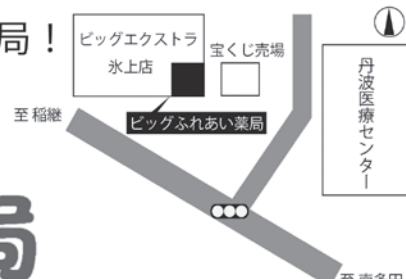
ホームページ

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



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（宝くじ売場のとなり）

7月の子育て 関連情報

図書館

夏休み1日図書館員

図書館の仕事を体験する1日図書館員を募集します。

- とき／①青垣図書館7月25日(木) 2人②柏原図書館7月26日(金) 1人③春日図書館7月26日(金) 2人④山南図書館8月2日(金) 2人⑤市島図書館8月2日(金) 2人⑥中央図書館8月10日(土) 4人※時間はいずれも午前10時～午後3時
- 対象／市内在住の小学校4～6年生・中学生※定員を超える場合は事務局で決定します。
- 申込方法／希望する図書館へ直接電話で申し込み
- 申込締切／7月7日(日)
- 問中央図書館 ☎82・7100

図書館臨時休館のお知らせ

蔵書点検のため、次の期間は青垣図書館が休館となります。

- とき／9日(火)～14日(日)
- ※図書の返却は、返却ポスト

を利用ください。
問中央図書館 ☎82・7100

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

13日(土) 午前10時30分
幼Ⅱ小低Ⅱ▼27日(土) 午前10時30分
幼Ⅱ小低Ⅱ

柏原図書館 ☎72・0313

20日(土) 午前10時30分
幼Ⅱ小低Ⅱ※柏原住民センター
2階会議室B

春日図書館 ☎74・1611

20日(土) 午前10時30分
幼Ⅱ小低Ⅱ※春日住民センター
2階視聴覚室

山南図書館 ☎77・0336

7日(日) 午後1時30分
幼Ⅱ小低Ⅱ※山南住民センター2階
集会室▼12日(金) 午前10時
30分 幼Ⅱ山南住民センター

1階ちーたんルーム▼27日

(土) 午前10時30分 幼Ⅱ小低Ⅱ
※山南住民センター2階和室

市島図書館 ☎85・2733

20日(土) 午前10時30分
幼Ⅱ小Ⅱ▼27日(土) 午前10時
30分 幼Ⅱ小低Ⅱ

子育て学習センター

共通事項／参加希望者は、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「ゆめつこ縁日を楽しもう！」26日(金) 午前10時～午前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「お口を育てるお話」4日(木) 午前10時～11時30分

青垣子育て学習センター
☎87・1919

「アロマバスボム作り」9日(火) 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「子どもの体づくりと心そだて」19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「アロマストレッチ&七夕ワークショップ」

美と鑑賞の憩いの場 —美術館通信—



6月8日(土)～7月15日(月・祝)

—丹波市制20周年記念展— 作品受贈記念

郷土の日本画家 中尾英武展

丹波市出身で日本画家の中尾英武は、大型の群像や女性像を描くことを得意とし、日本最大の総合美術展覧会「日展」で2度の特選を受賞しました。本展では、ご遺族からの作品受贈を記念して、初期から晩年にわたる作品約40点を展示し、作風の変遷と画業を紹介します。併せて、中尾氏の父で、県立柏原高等学校の美術教師を勤めた日本画家の山本茂斗の作品も紹介します。



中尾英武《母子》
紙本着色・額装、当館蔵

大人も子どもも！うえびワークショップ・フェア

丹波市ゆかりの美術作家が集まり、様々な芸術体験ができるワークショップを開催します。

■講師／染色：有田やえさん、木工：森本達也さん、版画：堂東由佳さん、イラスト：池上典衣さん、デザイン：安田香さん

■とき／7月14日(日) 午後2時～4時

■ところ／植野記念美術館 2階研修室

■定員／各ブース各回5人

※当日受付順、材料なくなり次第終了

■参加費／各ブース1回100円

■そのほか／各ブースの体験時間は約20分
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310円、大学・高校生210円、小・中学生100円(ココロカード利用可、20人以上団体割引、小学生未満は無料、障がい者割引あり)

共通事項／申込者が3人以

丹波市クリーンセンター
☎ 78・9999

7月の体験教室

- ♪ ころがやま児童館
☎ 82・8620
夏の星空観察会
■ とき／8月9日（金）午後6時45分～8時15分※要申込
■ ところ／ころがやま児童館内ホールおよびグラウンド
■ 申込期間／7月10日（水）～8月2日（金）

児童館

- 11日（木）午前10時～11時30分
♪ 市島子育て学習センター
☎ 85・3030（代）
わかば教室「わいわい縁日」
26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／11日（木）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。

上の場合に開催します。
※要電話予約。

サンドブラスト教室

- とき／10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／好きな図案（縦15cm×横20cm）、透明なガラス製品※ある場合のみ

ガラスフュージング教室

- とき／18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

青垣いきものふれあいの里
☎ 88・0888 月曜休館

河原探検

- とき／20日（土）午後1時30分～3時30分
■ ところ／加古川（丹波市青垣町栗住野 中川原橋下）
■ 参加対象／小学生以上
※小学3年生以下保護者同伴
■ 定員／50人※要電話予約
■ 申込方法／電話で申し込

みください。

昆虫展

- ところ／青垣いきものふれあいの里 展示室
■ 展示期間／7月13日（土）～9月1日（日）まで

むしとりペナントレース

- とき／13日（土）午前9時30分～11時30分
■ ところ／青垣いきものふれあいの里
■ 対象者／幼児～小学生※小学3年生以下は保護者同伴
■ 定員／50人※要電話予約
■ 持ち物／飲み物、虫かご・虫とり網※無くても可

昆虫標本づくり

- とき／14日（日）午前10時～午後2時30分
■ ところ／青垣いきものふれあいの里
■ 定員／親子10組※小学校3年生以上※要電話予約
■ 持ち物／飲み物、虫かご・虫とり網※無くても可
■ 材料費／1人500円



7月から免除・猶予の申請受付を開始します

問 市民課（本庁舎内） ☎ 82 - 6690



日本年金機構
ホームページ

令和6年4月から令和7年3月分までの国民年金保険料は、月額16,980円です。保険料は日本年金機構から届く納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。

経済的な理由で保険料の納付が困難な場合は、免除や猶予の制度があります。令和6年度の免除・猶予申請の受付は令和6年7月から開始し、令和6年7月分から令和7年6月分までの期間を対象として審査します。

申請時点から2年1ヶ月前の期間までさかのぼって免除申請が可能です。

市民課または各支所の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持参の上、相談ください。

免除申請はマイナポータルを利用した電子申請が可能です。詳しくは日本年金機構のホームページを確認ください。

次の出張年金相談（完全予約制）

- とき／9月5日（木）午前11時30分～午後2時30分
■ ところ／氷上住民センター
■ 定員／12人
■ 予約期間／8月1日（木）から29日（木）
■ 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。

information

7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

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		3日（山住）、8日（本）、11日（青住）、16日（春住） 17日（柏住）、18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		8日（春住）、25日（氷住）	午後1時30分～4時		柏原人権擁護委員協議会
	常設相談所		水（祝日除く）	午前9時～午後4時	神戸地方法務局柏原支局	☎72-0176
	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	11日（山住）、25日（青住）	午後1時30分～4時※要予約		七日市会館☎74-2310
	女性のための悩み相談		10日（市プ）、①午前10時10分～、②午前11時10分～、③午後1時～、18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	性的マイノリティ特設電話相談		平日（祝日除く）※要予約	午前9時～午後5時※相談時間1回30分まで		人権啓発センター☎82-0242
	行政書士による無料相談会		6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		18日※予約不要	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
福祉	不動産無料相談会		10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
	もの忘れ医療相談日		23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
	権利擁護相談		11日※要予約	午前10時～正午		
	認知症介護者のつどい「ほっと」		24日		春福	
	身体障がい者相談		11日（山福）	午後1時30分～3時	本2	障がい福祉課☎88-5263
	知的障がい者相談		10日※前日正午までに要予約	午後1時30分～3時		
	こころの健康相談（障がい福祉）		25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
	くらしとお金の相談		16日（本2）	午後1時～4時		
	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		子ども・若者サポートセンター☎86-7101
出張		平日（祝日除く）	午前10時～午後4時 ※要電話予約、相談場所は応相談			
健康	健康・栄養相談		9日（青住）、19日（う）、25日（山住） 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
農業	農地相談		12日（山住）（う）、16日（氷住）（青住）、17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		4日（本2）、11日（本2）、18日（本2）、19日（青住）、25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☎74-3660
	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
お風呂で体を動かそう！



お風呂で水圧や抵抗、浮力などを効果的に使うことで、体を鍛え、転倒予防や、高血圧・肥満などの生活習慣病の改善、むくみや腰痛、肩こりなどの解消につなげることが出来ます。

「小さく前へならえ」の姿勢から、肘を体に固定し、手の甲で水を後ろへ動かし元に戻します。この運動は、姿勢の改善や背中、肩甲骨周りの引き締めに役立ちます。次は浴槽に足を伸ばして座り、腰を丸めたまま膝を胸に近づけると下腹部のエクササイズになります。浮力を使うことで、陸上では負荷のかかる運動も簡単に行うことができます。首や肩回りのストレッチなども、筋肉にリラックス効果をもたらします。継続的に運動を取り組みましょう。

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



訪問購入のトラブル

買取業者が突然自宅に来て買い取り営業を行ったり、不用品を買い取ってもらった目的で自宅に来てもらった貴金属などを強引に買い取られたという訪問購入に関するトラブルがあります。

買取業者が事前に連絡をしないで消費者の自宅などを訪問して買い取りの勧誘をすることや、当初の買い取りの対象とは別の品物を求めることはできません。トラブルを避けるために、突然訪問してきた買取業者は自宅に入れないようにしましょう。買い取りを希望しない貴金属などを売るよう迫られても、はっきりと断りましょう。

訪問購入での契約は、クーリング・オフが可能な場合があります。消費生活センターに相談しましょう。

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



「名もなき家事」

例えば、シャンプーの補充、玄関の靴を片付ける、献立を考えるなど、はつきりと名前がついていない家事のことを「名もなき家事」と呼びます。性別による固定的な役割分担意識により、家庭内や共同生活の中で誰か一人にこれらの家事を任せることが当たり前になっていませんか。

名もなき家事は、積み重なれば大きな負担になります。もしも、誰か一人に負担が偏っているのなら、パートナーや家族、仲間で話し合い、助け合うことが大切です。そんな声かけや助け合いによって、全員が笑顔でいられる時間が長くなる、といいですね。自分のために、大切な人のために、あなたも家事分担のあり方を考えてみませんか。

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



柏原木の根大学ヨガ教室
～腹式呼吸による全身リラクセス～

私たちのヨガ教室では、17人の会員が加齢による機能衰えの改善を目指して活動しています。基本は、椅子に座ったままで無理をせずに手や足腰が動きやすい状態で体を整えます。また、座布団やヨガマットなどを敷いて、床に仰向けに寝て行う腹式呼吸を取り入れた練習もしており、身体も心もリラックスして、ストレス解消にも役立っています。

教室には、一人では味わうことのできないふれあいがあります。また、みんなと一緒にするから続けられるという長所もあります。ヨガが終了した時には、次回を楽しみにして、みんな爽やかな笑顔で会場を後にします。

皆さんも全身リラックスして笑顔になれるヨガ教室に、参加しませんか。



■ヨガ教室

実施日	毎月第2・4金曜日 午前10時～11時
場所	柏原町 古市場公民館
対象	市内在住のおおむね60歳以上
会費	月会費1,000円

閻市民活動課 ☎82-0409