



いのちを守る一歩を

少し立ち止まり、周囲の人にそっと手を差し伸べてみよう。

家族、友人、同僚、あるいは見知らぬ人にでも。

その小さな行動が、誰かの人生を支えることになるかもしれません。

あなたが気にかけているとそっと伝えることで、その人に希望を与える手助けができます。

どんなに小さな事であっても、私たち誰もが役割を担うことができるのです。

私たちの行動がもたらす可能性は計り知れません。

私たちは皆、手を差し伸べ、そして話を聞くことができます。何をすべきか、必ずしも解決策を示す必要はないのです。

誰かの苦痛や自殺念慮について、じっくりと耳を傾ける時間と場所を作るだけでも助けになります。

世間話をするだけでも、誰かの命を守り、苦しんでいる人につながりと希望をもたらすことができるのです。



—「いのち支える自殺対策推進センター」ホームページより引用—

9月10日は「世界自殺予防デー」です。日本ではこの日からの1週間（9月10日～16日）を「自殺予防週間」として様々な啓発活動に取り組んでいます。

身近な人や大切な人が落ち込んでいたらとても心配になりますね。そんな時は勇気を出してまずは優しく声をかけてみることから初めてみてはどうでしょうか。



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

電話 0120-007-110

夏休みが明け、新学期が始まります。憂うつに感じることもありますよね。多くの人が、進路や友人、家族に関する悩みを抱え、また、何となく不安を感じたりしています。

友達から「いじめ」にあっていて学校に行きたくない、家の人にいやなことをされる、部活動でひどいことを言われる・暴力を受けているなど、先生や親には話しにくいけど、このままではどうしていいかわからない、誰も気づいてくれない・・・。



このような悩みがあったら、迷わず電話してください。「まわりでこんなことで困っている人がいる」という相談でもいいです。

8月21日(水)～8月23日(金) / 8月26日(月)～27日(火) 午前8時30分～午後7時

8月24日(土)～8月25日(日) 午前10時～午後5時

相談はいつでも受けられます。月曜日～金曜日 8:30～17:15



人権推進課 電話 079-552-6926 ファクス 079-554-2332

メール jinken_div@city.sasayama.hyogo.jp

畑 ふれあい館	電話/ファクス 079-552-4401	メール fureai-hata@gw.city.sasayama.hyogo.jp
日置ふれあい館	電話/ファクス 079-556-2850	メール fureai-hioki@gw.city.sasayama.hyogo.jp
西紀ふれあい館	電話/ファクス 079-593-0093	メール fureai-nishiki@gw.city.sasayama.hyogo.jp
味間ふれあい館	電話 079-594-1003	メール fureai-ajima@gw.city.sasayama.hyogo.jp
丹南児童館	ファクス 079-594-1079	メール fureai-ajima@gw.city.sasayama.hyogo.jp
古市ふれあい館	電話/ファクス 079-594-1001	メール fureai-furuichi@gw.city.sasayama.hyogo.jp



畑ふれあい館だより



住所：丹波篠山市菅 239-6 電話・ファクス 552-4401 山西和子・靱井美紀

健康サロンのご案内

日中の暑さはまだまだ厳しい毎日ですが、皆さんお元気でお過ごしですか？郵便番号の秘密やおもしろポスト、見えないバーコード等々、身近な郵便局のお話です。皆さんの参加をお待ちしています。

開催日：9月12日（木）

時間：午後1時30分～2時30分

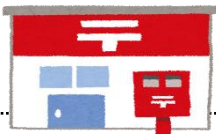
場所：畑ふれあい1階会議室

講師：岡澤章好さん（日置ふれあい館長）

内容：郵便のトリビア（雑学）

※ご自宅に配達された手紙・はがきをご持参ください。（見えないバーコードをお見せします。）

参加費：無料



9月のサロンのご案内

♪カラオケサロン 第2金曜日 13日

午後1時30分～3時00分

♪かごサロン 開館日の毎月曜日

（2日、9日、30日）

午前10時00分～12時00分

午後1時00分～4時00分

上記の時間で都合の良い時間にお越しください。

材料代は実費です。



♪コミュマサロン 毎月第4金曜日

9月は27日金曜日です

午後1時00分～4時00分

健康体操のご案内

誰もが健康で笑顔で過ごしたいですね！

椅子に座ったまま簡単にできる体操です。

お家でも続けられる体操を紹介していただきます。

開催日：9月27日（金）

時間：午後1時30分～2時30分ごろ

場所：畑ふれあい館1階会議室

講師：大黒 浩司さん

内容：健康体操

持ち物：タオル、飲み物

参加費：無料



料理教室のご案内

9月は台風が日本へ接近・上陸しやすく、災害が発生しやすい時期です。災害の未然防止と被害の軽減に繋がるようにするために、9月は「防災月間」とされています。非常時に備えて防災食を作ります。

開催日：9月19日（木）

時間：午前9時30分～11時30分

場所：畑ふれあい館調理室

講師：本庄 賀寿美さん

参加費：600円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

締切り：9月13日（金）午後5時まで



再掲載

畑ふれあい館も熱中症対策「ひと涼み処」開設の施設です。暑熱の厳しい日中に冷房を備えた公共施設でひと涼みしていただくためにご利用いただくものです。開設期間は7月1日（月）～9月30日（月）まで。遠慮なく「ひと涼み」においでください。

各事業については午前8時に警報が発令されている場合は中止することがあります。事前にふれあい館にお問い合わせください。



日置ふれあい館だより

丹波篠山市西荘 202 電話・ファクス：556-2850 岡澤 章好・羽馬 知代

**9月になっても暑い日が続きます。
また夏バテが出やすい時期でもあります。
睡眠、食事、健康管理に注意しましょう!!**



《9月のサロン》

○歌声サロン(月1回)

☆日 時 9月 5日(木)
午前10時～

・場 所 日置ふれあい館和室



○体操教室(月2回)

☆日 時 9月12日(木)
・講 師 木戸 夕皎さん

☆日 時 9月26日(木)
・講 師 ふれあい館指導員

両日とも午前9時30分～

・場 所 日置ふれあい館 2階大会議室



○グラウンドゴルフ(月2回)

☆日 時 9月10日(火)
9月24日(火)
両日とも午前9時30分～

・場 所 西荘グラウンド



○かご作り教室(クラフトバンドで編む)

☆日 時 9月30日(月) 午後1時～

・講 師 久保田 幸さん

・場 所 日置ふれあい館
1階会議室



《めだかの学校》

今回は「いきいき健康体操」です。

☆日 時 9月6日(金)
午前10時～午前11時30分頃

☆場 所 日置ふれあい館 2階大会議室

☆講 師 飯窪 雅宏さん(ｽﾎﾟｰﾂﾄﾚｰﾅｰ)

☆持ち物 運動できる服装、
汗拭きタオル、飲み物等

☆募集人数 10名

定員になり次第締め切ります。



○体験型人権学習(解放学級)ドリーム学級 (篠山東中学校)

◇人権研修会のご案内

・日 時 9月19日(木)
午後3時15分～午後4時40分

・場 所 丹波篠山市立篠山東中学校
2階視聴覚室

・講 師 津瀬 雅之(市民生活部人権教育指導員)

・テーマ 『ネット社会における部落差別と人権』
～誰もが一人の人間として尊重される社会の実現を目指して～

☆ビデオ「大切な人」視聴し、ネット上での人権侵害の現状や課題についての理解を深めます。ぜひ多くの方にご参加いただきたいと思います。篠山東中学校生の保護者に限らず、どなたでもご参加いただけます。

※参加申し込みは、日置ふれあい館までお電話ください。

○参加申込締切日 9月13日(金)午後5時まで



《交流グラウンドゴルフ大会》

参加者募集!!

普段と違った天然芝コースでプレイ!

☆日 時 9月17日(火)

午前9時～午後4時頃まで

☆場 所 三木総合防災公園(三木市志染町)

※バスで移動します。

☆参加費 2,500円(食事代、プレー費等)

※70歳未満は3,000円

☆服 装 グラウンドゴルフに適した服装

☆持ち物 汗拭きタオル、飲み物等

☆募集人数 20名(定員になり次第締め切ります。)

※小雨決行、雨天中止



○わいわいサロン(料理教室)

☆日 時 9月19日(木)
午前9時30分～

・講 師 小林 廣子さん

・場 所 日置ふれあい館
1階調理室

・内 容 夏バテ防止料理

※夏バテから体を守る料理を作ります。
ちらし寿司、豚肉と野菜のカラフルソ
ース、カレースープ

・費 用 実費(600円程度)

・持ち物 エプロン、三角巾、マスク

・募集人数 10名程度

・申込締切日 9月13日(金)



各事業開催日に気象警報が発表されている場合は、事業を中止することがあります。
ふれあい館にお問い合わせください。



西紀ふれあい館だより

住 所：丹波篠山市川西 70 電話・ファクス：593-0093 熊岡 操・中村和泉

健康料理教室～パッキング～

9月1日は1923年に関東大震災が発生した日で、地震や風水害等あらゆる災害に備えるため『防災の日』として設定されました。

「パッキング」は災害時や普段の時短料理にとっても役に立ちます。是非覚えましょう。

- 日 時：9月12日(木)
午前9時30分～午後1時頃
- 講 師：本莊賀寿美さん
- 材料費：600円程度
- 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物
- 申込締切日：9月5日(木)

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。

(西紀南まちづくり協議会共催)

鯖寿司を作ろう！

午前は(男性クッキング)男性の皆さんで、午後からは成人の方対象に鯖寿司作りを実施します。何度も挑戦されている方は既に「プロ級の腕前」の方も・・・

お誘い合わせのうえご参加ください。

- 日 時：9月27日(金)
(午 前)午前9時30分～午後12時頃
(午 後)午後1時30分～午後3時30分頃
- 講 師：小林廣子さん
- 材料費：1,200円程度
(時価のため金額が変わる可能性があります。)
- 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物
- 申込締切日：9月13日(金)

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。

9月は秋のスタート地点！

9月は旧暦で「長月」といい、これは、9月が秋であるからついた名前だと言われています。

また、秋には「〇〇の秋」という言葉がたくさん存在しています。

- ・読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋
- あなたはどんな秋を楽しみますか？

9月の教室とサロン

🌸成人書道教室(月謝1,500円)

11日(水)・25日(水)午後2時～午後4時

🌸子ども書道教室(月謝1,000円)

11日(水)・25日(水)午後4時～午後5時

🌸かご作りサロン

30日(月)午前10時～午後4時

材料代200円くらい

🌸ホッとサロン アロマセラピー

5日(木)午後1時30分～午後3時

材料代300円

講師：寺本秀代さん

※ホッとサロンは材料準備のため、9月2日(月)までにお申し込みください。

ホッとするひと時を楽しんでください。

各教室やサロン参加の際は、飲み物持参でお願いします。

元気もりもりクラブ



- 日 時：9月19日(木)
午後1時30分～午後3時頃
- 材料費：300円程度
- 内 容：アイシングクッキー作り

アイシングクッキーとは・・・
クッキーの上に粉砂糖と卵白を混ぜて作った「アイシングクリーム」でクッキーの表面をデコレーションしたもの

- 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物、持ち帰り用の容器
- ★9月13日(金)までにお申し込みください。

ご注意ください。

事業当日の午前8時に警報が出ている場合は中止することがあります。ふれあい館へお問い合わせください。



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2024年9月号 丹波篠山市中野 28

電話 (079)594-1003 / FAX (079)594-1079

ふれあい館：西田直美・井関ゆかり

児童館：田端俊典・上石孝子・西田こず枝

病態別料理教室③ 痛風予防

ある日突然激痛におそわれる痛風。日頃の食生活がかなり影響するようです。予防のための食事作りを学びましょう。

日時：9月24日(火) 10時～12時過ぎ

講師：本荘賀寿美さん 参加費：600円

持ち物：エプロン・三角巾・お茶

参加者：どなたでも参加できます。

申込：9月19日(木)16時まで (先着12人)

人権学習会 お墓は？戒名は？墓じまいは？

大切な人を悼むこと、自分らしい終末を迎えるために考えておきたいことは？そして、老後や死をどう迎えれば？一緒に考えましょう。

日時：9月12日(木)13時30分～15時頃

内容：「遺骨を拾わない・お墓をつくらない」葬送

講師：女性学研究者 源淳子さん(京都府木津川市)

申込：事前申し込みは不要です。

*第六福寿会人権学習会との共催事業です。

救急処置訓練 元気だと思って暮らしていても、突然に体調が悪くなるかもしれません。何か起こった時、落ち着いて対処するために日頃からの訓練がとても大事です。

日時：10月3日(木)13時30分～14時30分 ところ：味間ふれあい館 2階大会議室

講師：丹波篠山市消防本部職員 内容：AEDの体験や救急措置 事前申し込みは不要です。

9月の広場

ほっこり広場 内容：臨床美術 プロコローを描く

日時：9月2日(月)13時30分～

材料費：400円 申込：8月29日(木)まで

10月はアロマセラピーです。10月7日実施

手作り広場 内容：鉛ちゃんリュック

日時：9月19日(木)

材料費：300円 申込9月13日(金)まで

コミュ麻雀広場

日時：9月26日(木)13時～

参加費：100円(お茶と飴玉)



9月の教室・サークル

茶道教室 6日・20日(金)19時30分～

パソコンサークル 13日・27日(金)13時30分～

3B体操 9日・30日(月)13時15分～

舞踊教室(桜喜会) 10日・24日(火)13時30分～

フォークダンス 6日・13日・20日・27日(金)13時15分～

ギター教室 3日・17日・24日(火)18時～

太極拳 5日・26日(水)9時～

ジャズダンス教室 28日(土)13時～

かごサロン 2日・9日(月)13時～



気象警報発表時や、やむを得ない事情などによって事業を中止することがあります。

☆丹南児童館から☆ 児童館は元気な笑顔があふれています (^ ^)

もうすぐ秋になります。ちょっとずつ涼しくなって、過ごしやすくなりましたね。

9月の楽しい行事

9月5日(木)11:00 おはなし広場 9月6日(金)10:00 地域・親子ふれあいクッキング※

9月9日(月)10:00 スクールソーシャルワーカー個別相談会※

9月11日(水)10:00 ほっとママ広場「ハッピー親子ヨガ」※ 9月12日(木)11:00 つくしんぼ広場

9月19日(木)11:00 つくってあそぼう「うんどうかいごっこ」※

9月25日(水)10:00 ほっとママ広場「ベビーマッサージ教室」※ 9月26日(木)11:00 うたってあそぼう♪

※印は申込制・定員があります。詳しくは児童館にお問い合わせください。児童館事業は、市のホームページにも掲載！



古市ふれあい館だより

令和6年9月(長月)



〒669-2106 丹波篠山市牛ヶ瀬 78-1 / tel&fax : 079-594-1001 西 由利子・中道唯公美

申込み方法～「ラク☆楽☆うまいなサロン」・「ハンドメイドさろん」・「コミュニティ健康麻雀」「パン作り教室」は、9月2日(月)9時～受付けます。(受付時間 月～金9時～17時、土・日・祝・12時～13時は除く)。材料費が記載されていないものは無料です。

ラク☆楽☆うまいなサロン ～防災食～

☆災害時や普段の時短料理にも役に立つ「防災食」。覚えておくとても便利です！

※パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。

普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器に盛り付ければ食器が汚れない、などのメリットがあります。

- 日 時 9月26日(木)
9時30分から13時頃
 - 講 師 本莊 賀寿美さん
 - 内 容 防災食(パッククッキング)
 - 材料費 実費(600円程度)
 - 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
 - 募集人数 10名
- ※申込みが必要です。☎594-1001 まで

寄ってこ会～座ってできる健康体操～

- 日 時 9月20日(金)13時30分～15時
- 場 所 古市ふれあい館
- 講 師 大黒 浩司さん
- 持ち物 飲み物(休憩時間に水分補給)

かごサロン

- 日 時 9月12日(木)・9月26日(木)
13時～16時
- 講 師 小倉 桂子さん
- 材料費 作品によって異なりますが、初心者500円程度。

※いずれも、古市ふれあい館2階大会議室。

パン作り教室～メロンパン～

- 日 時 9月9日(月)9時～15時
 - 講 師 野中 陸子さん
 - 材料費 1,000円程度
 - 持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- ※申込みが必要です。☎594-1001

カラオケさろん

- 日 時 9月6日(金)
13時30分～15時30分
- ※申し込みは、必要ありません。



コミュニティ健康麻雀

- 日 時 9月27日(金)
13時30分～16時
- ※申込みが必要です。☎594-1001



「ハンドメイドさろん」

手作り大好きな方は、ぜひご参加ください。唯一無二の世界で一つだけの作品を作りましょう。毎回内容は様々です。

「前からやってみたかった」が見つければいいですね。

初回は、「コメ袋柿渋バッグ(写真)」

10kg・30kg用いずれか。

コメ袋に柿渋を塗って乾かし、風合いのあるバッグができて上がります。

- 日 時 9月19日(木)
13時30分～15時

- 場 所 古市ふれあい館
 - 講 師 ふれあい館指導員
 - 材料費 コメ袋10kg350円
30kg400円
- ◎汚れても良い服装で。

※申込みが必要です。☎594-1001

材料準備のため17日(火)までに申込みください。



古市ふれあい館を利用される方へ
～駐車場のご案内～

点滅信号「国道176号・牛ヶ瀬南」を東に入る、すぐ右手に駐車場(木に囲まれた広場)があります。



※各事業開催日に気象警報が発表されている場合は、事業を中止する場合があります。ふれあい館にお問い合わせください。
飲み物は、各自でご用意ください。