



丹波篠山市 ふれあい館だより



9月1日は防災の日です

一人ひとりが災害についての認識を深め、いつ起こるかわからない災害に対する心構えと備えをし、災害の未然防止と、被害軽減の助けとなるよう、「防災の日」(9月1日)及び「防災週間」(8月30日～9月5日)が設けられました。日常生活の中で常に防災を意識するのは難しいですが、年に一度「防災の日」をきっかけに、家族で避難場所や非常袋について話し合ってみてはいかがでしょうか。



災害時に備えた家庭備蓄「ローリングストック」という方法があります。普段使う食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

お勧めの食品は、米やパックご飯、餅、乾麺、缶詰、レトルト食品、お漬物、日持ちする野菜、インスタント味噌汁等。他にもドライフルーツやペットボトルなど日頃から買っているものがたくさんあります。自分や家族の好みに合ったものを買って置きしておくことで、災害時に少しでも元気に過ごせるよう考えてみましょう。



あなたの声をきかせてください

もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか。気軽に相談できる場所があります。相談方法も電話や SNS などいろいろなものがありますので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか？



電話

★#いのち SOS 0120-061-338 (フリーダイヤル・無料)

月曜と木曜は 24 時間対応。月・木以外の曜日は 8:00～24:00

★よりそいホットライン 0120-279-338 (フリーダイヤル・無料) 24 時間対応

★いのちの電話 0120-783-556 (フリーダイヤル・無料) 16:00～21:00

★チャイルドライン支援センター 0120-99-7777 (フリーダイヤル・無料)

毎日ごご 4 時～ごご 9 時。チャイルドラインは 18 才までの子どもがかけられる電話です

SNS

SNS やチャットで悩みの相談ができます。年齢・性別を問いません。

★特定非営利活動法人あなたのいばしょ

★特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア

★特定非営利活動法人 BOND プロジェクト

★チャイルドライン支援センター (8/22～9/4 まで毎日、その後は毎週水・木・金と第 1・第 3 水曜日のごご 4 時～ごご 9 時)

(チャイルドラインは 18 才までの子どものためのチャット相談です)



人権推進課 Tel 079-552-6926 Fax 079-554-2332

畑 ふれあい館 Tel/Fax 079-552-4401

味間ふれあい館 } Tel 079-594-1003

日置ふれあい館 Tel/Fax 079-556-2850

丹南児童館 } Fax 079-594-1079

西紀ふれあい館 Tel/Fax 079-593-0093

古市ふれあい館 Tel/Fax 079-594-1001

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・中村和泉
メール：fureai-hata@gw.city.sasayama.hyogo.jp



畑地区女性発交流学習会のご案内

7月4日(月)に第1回目の世話人会議を開催し、共通テーマと年間の計画を確認しました。今年の共通テーマは「交流学習会での学びをとおして気づきを大切にしよう」です。

第1回目の人権学習会は講師に塚本一男さんを迎えてご講演いただきます。演題は「差別を許さない社会をつくるため」です。人権課題の現実を学び差別を許さない社会づくりのためにできることを参加者のみなさんとともに考えます。この学習会をとおしての気づきを大切にしましょう。

日時：9月1日(木) 午後7時30分～9時頃

会場：畑ふれあい館

講師：塚本 一男さん

(元小学校教員・現在味間児童クラブ勤務)

演題：差別を許さない社会をつくるため

※事前申し込みは不要です。

マスク着用と飲みもの持参

でご参加ください。



料理教室のご案内

9月は防災月間です。台風などの自然災害が多く発生する時期でもあります。非常時に役立つ料理を作ります。皆さんも作ってみませんか。

開催日：9月8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：500円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

締切り：9月5日(月) 午後5時まで



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。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止することもあります。事前にふれあい館にお問い合わせください。

9月のサロンの案内

♪カラオケサロン 第2木曜日8日

午後1時30分～3時00分

開催日を偶数月は第2金曜日、奇数月は第2木曜日とします。

♫かごサロン 開館日の毎月曜日

(5日、12日、26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30日第5金曜日です

午後1時00分～4時00分

親睦と脳トレーニングを目的に普通の大きさのパイを使用されています。

畑ふれあい館からのお誘い

稲刈の時期になり農作業に忙しくされていると思います。夏の疲れが出ていませんか？

体操をして体をほぐしましょう。椅子に座ってできる体操教室をおこないます。

気持ちをほっこりして笑顔で帰っていただけたらうれしいです。

開催日：9月15日(木)

時間：午前10:00～11:00 体操教室

午前11:10～11:45 脳トレ

レクリエーションゲーム

講師：岡本 節美さん

畑ふれあい館職員

参加費：無料

持ち物：マスク・飲み物

締切り：9月12日(月) 午後5時まで



※各事業に参加される際には、検温と手指消毒、マスク着用にご理解とご協力をお願いします。



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 西由利子・井関ゆかり

体験型人権学習(解放学級)ドリム学級 篠山東中学校 講演会「成年年齢は18歳になりました」のご案内



今までは20歳からが成年でしたが、2022年4月1日から18歳に引き下げられました。この民法改正によって18歳に達すると、一人でさまざまな契約ができるなど、父母の親権に服さなくなります。成年になったといってもまだまだ未熟なところもあります。契約の仕方やその注意点、お金の使い方などでトラブルにならないよう勉強しましょう。

保護者(篠山東中学以外でも可)の方や、興味のある方はぜひご参加ください。

日 時 2022年9月15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 消費者教育・啓発活動グループ Sno(スノー)

※参加申し込みは、日置ふれあい館までお電話ください。
(月～金9時～17時 ただし12時から13時までは除く)
締め切り 9月9日(金) 17時まで

○体操教室(月2回)

☆日 時 9月8日(木) 午前9時30分～午前11時ごろ
・講 師 木戸 夕皎 さん
☆日 時 9月22日(木) 午前9時30分～午前11時ごろ
・講 師 ふれあい館指導員
・場 所 いずれも日置ふれあい館 2階大会議室

※汗拭きタオル、飲み物は各自でお持ちください。

○かご作り教室(クラフトバンドで編む)

☆日 時 9月26日(月) 午後1時～午後4時ごろ
・講 師 久保田 ^{みゆき} 幸 さん
・場 所 日置ふれあい館 1階小会議室
・持ち物 はさみ、バンド、洗濯ばさみ

※作りたいレシピを各自ご準備ください。初めて参加される方、見学希望の方もお気軽にお越しください。和気あいの楽しいグループです。

○グラウンドゴルフ(月2回)

☆日 時 9月13日(火) 午前9時30分～午前11時30分
☆ 〃 9月27日(火) 午前9時30分～午前11時30分
・場 所 西荘グラウンド

※道具はありますので、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。



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。また、新型コロナウイルス感染症の拡大により中止する事がありますがご了承ください。



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

メール：fureai-nishiki@gw.city.sasayama.hyogo.jp 熊岡 操・靱井美紀

健康料理教室

～ パッククッキング ～

9月1日は1923年に関東大震災が発生した日でもあり、地震や風水害に備えるための日として『防災の日』が設定されました。

今回は防災時や普段の時短料理にも役立つ「パッククッキング」を習います。覚えておくと便利です！

日時：9月9日（金）午前9時30分～

講師：本莊賀寿美さん

参加費：実費（600円程度）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

定員：8名（先着順）

申込締切日：9月2日（金）

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。

男性クッキング・鯖寿司作り

（西紀南まちづくり協議会共催）

コロナ禍において地域のお祭りも中止になるところが多く、お家だけで「食い祭り」をされるお宅が増えたのではないのでしょうか。

男性の皆さん！こんな時こそ腕の見せ所です。美味しい鯖寿司を習って家族にいいとこ見せちゃいましょう！

日時：9月22日（木）午前9時30分～

講師：小林廣子さん

参加費：実費（800円程度）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込締切日：9月15日（木）

※試食はせずに持ち帰ります



9月の教室とサロン

⊗成人書道教室（月謝 1,500円）

7日（水）・14日（水）14：00～16：00

⊗子ども書道教室（月謝 1,000円）

2日（金）・16日（金）16：00～17：00

⊗かご作りサロン

26日（月）13：00～16：00

材料代 200円くらいから

⊗ホッとサロン アロマテラピー

1日（木）13：30～15：00

材料代 200円

講師：植西恵子さん

※ホッとサロンは材料準備のため、開催日の3日前（8/29）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マスク着用、飲み物を持参でお願いします。

⊗カラオケサロン

9月はお休みとします

安心安全教室

丹波篠山市でも電話による詐欺の被害が出ているようです。また、重傷となる交通事故も起きているようです。お話を聞くことにより、事前に防げることがたくさんあります。

自分のため！そして大切な家族のため！・・・この機会に、ぜひご参加ください。

日時：9月9日（金）

午後1時30分～3時頃まで

講師：久木田寛明さん（河内駐在所巡査）

持ち物：マスク、飲み物

※事前申し込みは不要です。

ご注意ください。

*新型コロナウイルス感染拡大防止の為や、事業当日の午前8時に警報、もしくは事業時間帯に警報が出ている場合は中止することがあります。ご了承ください。



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2022年9月号 丹波篠山市中野28
ふれあい館：西田直美・中道唯公美

電話 (079)594-1003 / FAX (079)594-1079
児童館：酒井道子・上石孝子・西田こす枝

高齢者健康料理教室

高齢者の中には運動量が減り、またコロナ禍での自粛生活によって食が細くなっている人が多いようです。健康に暮らすために、一日に摂るべき栄養素を学びましょう。

日時：9月22日(木)10時～12時30分頃

講師：本荘賀寿美先生 費用：500円

持ち物：エプロン・三角巾・お茶

参加者：70歳以上の高齢者

締め切り：9月16日(金)16時まで

9月の広場

ほっこり広場

日時 9月5日(月)13時30分～

内容 臨床美術 川崎昌代先生

材料費 200円

申込 8月31日(水)まで

10月は3日に開催、園芸療法です。



おしゃべり広場(ほっとママ広場とコラボ企画)

日時 9月21日(水)10時～

内容 ぼんぼんリース・ぼんぼんツリー作り

材料費 各200円

申込 9月16日(金)まで

丹波篠山市の高齢者福祉サービス

年齢を重ねるごとに、いろいろな心配事や困り事が増えていきます。知ることによって安心して暮らせる「丹波篠山市の高齢者福祉サービス」を教えてください。

日時：9月15日(木)13時30分～15時頃

講師：西部包括支援センター職員

*事前申し込みは不要です。

9月の教室

大正琴教室	2日・16日(金)13時30分～
茶道教室	2日・16日(金)19時30分～
パソコンサークル	2日・16日(金)13時30分～
3B体操	12日・26日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	13日・27日(火)13時30分～
ナンプレサークル	3日・17日(土)13時30分～
グラウンドゴルフ	9日・16日(金)9時～
フォークダンス	2・9・16・30日(金)13時30分～
健康料理教室	27日(火)10時～

新型コロナウイルスの感染状況や、気象警報などによって事業を中止することがあります。

ふれあい館までお問い合わせください。



丹南児童館からのお知らせ ～「夏まつり」大盛況！～

7月20日、味間校区を中心に市内の子どもたちと保護者や地域の方が集まり、「地域交流夏まつり」を「丹南児童館」や「味間ふれあい館」などで開催しました。当日は天候に恵まれ、人数制限もありましたが、おたのしみすくい(お楽しみつり)・ダブルボールゲーム・あてもん・むかし遊び・マスコットうらないなどを楽しみました。夏まつりでのお店や遊びは、大人も郷愁をくすぐられます。すてきな一時を過ごしました。熱気ムンムン、地域の方とふれあい、そのつながりを感じました。来年度も、ぜひご参加ください。

9月の楽しい行事

9月1日(木)11:00 おはなし広場 9月5日(月)地域・親子ふれあいクッキング*

9月6日(火)10:30 ほっとママ広場 「ハッピー親子ヨガ」*

9月8日(木)11:00 つくしんぼ広場

9月15日(木)11:00 つくってあそぼう「うんどうかいごっこ」*

9月21日(水)10:30 ほっとママ広場 「ぼんぼんリース or ツリー作り」*

9月29日(木)11:00 うたってあそぼう♪

*は申込制です。詳しくは児童館にお問い合わせください。





古市ふれあい館 / 〒669-2106 丹波篠山市牛ケ瀬 78-1 / tel&fax : 079-594-1001
岡澤 章好・羽馬 知代 / e-mail:fureai-furuichi@gw.city.sasayama.hyogo.jp

マイナンバーカードはもう作られましたか？

マイナンバーカードは公的な身分証明書として利用できるほか、スマートフォンからオンラインで行政手続きを行ったり、コンビニでの住民票の取得などに利用できます。

☆新しく作成すると、マイナポイントが最大、20,000ポイント（20,000円相当）ももらえます。

今回古市ふれあい館で申請手続きができるように出張申請サービスを行っていただきます。写真も無料で取っていただけ、出来上がったカードは自宅に郵送してもらえます。この機会に作られませんか？手続きは10分程度で完了です。



- ・日時 9月9日（金）
13時30分～ ※予約制です。
- ・担当 丹波篠山市市民生活部市民課職員
- ・申込 古市ふれあい館までご連絡ください。

【寄ってこ会】のお知らせ

・・・そこに行けば誰かいる！
今日は誰が来てるかな？
ちょっと『寄ってこか』！・・・



・日時 令和4年9月16日(金)
午後1時30分から午後3時頃

・場所 古市ふれあい館

・テーマ 楽しく歌おう



※アコーディオン等の伴奏でみんなで色々な歌を楽しく歌いましょう。

・講師 井上 博さん、前川 龍雄さん

- ※ 飲み物等は各自でご準備ください。
- ※ 検温・手指の消毒・マスク着用にご協力をお願いします。



ラク☆楽☆うまいなサロン

災害時や普段の時短料理にも役に立つ「パッククッキング」！

覚えておくととても便利ですよ！

※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よそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。

- 日時 9月15日（木）
午前9時30分から午後1時頃
- 場所 古市ふれあい館
- 内容 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
- 講師 本荘 賀寿美さん
- 募集人数 8名
- 申込締切日 9月9日（金）



かごサロン

—自分の作りたい作品を作ろう！—

- 日時：9月 7日(水)
9月20日(火)
午後1時から午後4時
- 講師：小倉 桂子さん
☆かごサロンは原則第一水曜日と第三火曜日に開催します。
※レシピは各自でご準備ください。



秋バテ？

「秋バテ」って知ってますか？
「秋バテ」とは、ようやく涼しくなってきたのににもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。

- 原因
夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎ
秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響 などなど
- 症状
疲れやすくだるい・食欲がなく胃がもたれる・よく眠れない・立ちくらみやめまいがする・頭痛や肩こりがする・便秘や下痢等
- 対策
38～40度のややぬるめの湯船につかる
30分程度の散歩など軽めの運動を続ける
暖かいもの、ビタミンの豊富な食べ物を食べる



※ 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。また、コロナウイルス感染症の拡大状況により急遽中止することもあります。ご了承ください。