



丹波篠山市 ふれあい館だより



秋の全国交通安全運動

令和 5 年 9 月 21 日(木)~9 月 30 日(土)

自転車のライトつけていますか？

「これぐらいならまだ見えるから」とか「夏は遅くまで明るいから大丈夫」と思っていないませんか？自転車のライトは、車や他の人に自転車（自分）の存在をアピールする役目もあります。夕暮れ時や暗闇の中、自分は周りが見えているからと思ってライトをつけずに走っていると、車のドライバーなどから見落とされて、交通事故に遭う危険性が高くなります。油断することなく暗くなる前に早めに点灯しましょう。



自転車に乗る時は5つの左を実践しましょう！



- ① 左から乗る
- ② 車道は左側を走る
- ③ 左からブレーキ
- ④ 停車時、左足は地面、右足はペダル
- ⑤ 左から降りる



自転車に乗る時は全員ヘルメットを着用しましょう

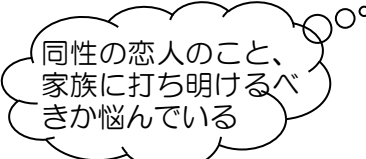
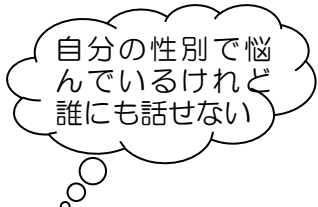
自転車を運転する際は、運転する方がヘルメットをかぶることに努めなければならないのはもちろんのこと、同乗する方にもヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。また、保護者等の方は、児童や幼児が自転車を運転する際は、ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。



性的マイノリティ特設電話相談について

丹波篠山市では令和 4 年 9 月 1 日より性的マイノリティ特設電話相談を開設しています。

相談を希望される方は、まず下記までお電話ください。相談を希望される候補日時を教えていただいた上で、専門相談員と日程調整をし、相談日が決まりましたら事前に連絡します。



相談の受付：祝日・年末年始を除く平日の 9:00~17:00
 相談料：無料
 連絡先：丹波篠山市人権推進課 電話：079-552-6926
 ※ご本人、ご家族、ご友人などどなたでも相談できます

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		
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

10月



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

メール：fureai-hata@gw.city.sasayama.hyogo.jp

料理教室のご案内

秋晴れの候、皆様お元気でお過ごしですか？

食欲の秋とも言われるように味覚を楽しめる季節となりました。

色々な秋の食材を使って彩り豊かなお弁当を作ります。皆さんのご参加をお待ちしています。

料理教室の後は地域の方と交流食事をします。

ゆっくりふれあい館でお過ごしください。

開催日：10月26日（木）

時間：午前9時30分～午後1時00分

場所：畑ふれあい館調理室

講師：本莊賀寿美さん

参加費：600円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物



10月のサロンのご案内

♪カラオケサロン 第2金曜 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、16日、23日、30日)

午前10時00分～午後0時00分

午後1時00分～4時00分

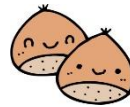
上記の時間で都合の良い時間にお越しください。

材料代は実費です。

♪コミュマサロン 毎月第4金曜日

10月は27日です

午後1時00分～4時00分



日帰り研修のお誘い

朝夕涼しくなり、乾燥が気になる季節となりましたが体調管理には気を付けてください。

秋の作業や黒枝豆収穫作業は一段落されましたか？好季節のこの時期に気分転換しませんか。

開催日：11月4日（土）

時間：午前8時30分出発

午後5時00分帰着（予定）

行き先：舞鶴引揚記念館

海軍ゆかりの港巡り遊覧船

五老スカイタワー

舞鶴港とれとれセンター

昼食先：舞鶴ふるるファームのバイキング

参加費：5,000円（当日集金）昼食代、入館料、保険料などが含まれます。

※バス代、通行料、駐車料については丹波篠山市が負担します。

交通手段：中型観光バス

締切り：10月24日（火）午後5時まで

募集人数：20名（定員になり次第締め切ります）

※詳細はふれあい館までお問い合わせください。



健康サロンのご案内

今年の夏は本当に暑かったですね！

10月に入って少し過ごしやすくなりました。

夏の疲れは出ていませんか？

懐かしいビデオを観ながらゆっくりふれあい館でお過ごしください。ビデオ鑑賞の後は料理教室の参加者の方と交流食事をします。

皆さんのご参加をお待ちしています。

開催日：10月26日（木）

時間：午前10時30分～11時30分

（ビデオ鑑賞）

午前11時45分～午後1時00分

（食事会）

場所：畑ふれあい1階会議室

内容：ビデオ鑑賞

交流食事会

参加費：食事会は600円

持ち物：マスク、飲み物



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・井関 ゆかり



味覚の秋です。
秋の篠山はおいしいものが一杯です。
観光客もたくさん来られ賑わいます。



《10月のサロン》

○歌声サロン(月1回)

- ☆日 時 10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 10月12日(木)
- ・講 師 木戸 夕皎さん
- ☆日 時 10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 10月10日(火)
- 10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 10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



○わいわいサロン(料理教室)

- ☆日 時 10月20日(金)
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 サバ寿司、その他
- ・費 用 実費(1000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 10月12日(木)



○10月の人権カレンダー

- ・高年齢者雇用促進月間
厚生労働省は高年齢者雇用が一層促進するよう各種の活動を行っています。
- ・仕事と家庭を考える月間
厚生労働省は、仕事と家庭の両立について、社会全般の理解を深めるため活動を展開しています。
- ・里親月間
里親等の登録の促進を図るとともに、里親の研修や一日里親等の行事が行われています。
- ※世界メンタルヘルスデー 10/10
- ※国際反戦デー 10/21
- ※国連デー 10/24

○市外の車に注意しましょう！

10月は丹波篠山市内にたくさんの観光客の方が来られます。多くの方が車で来られますが、普段に運転されていない方、篠山の道に不慣れな方も多くおられます。目的のお店等を見つけて急ブレーキ、急ハンドルをされる場合も多く見かけます。そういった場面を想定して制限速度を守る、車間距離を十分とるなどの安全運転に心がけましょう。



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

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

地域交流・日帰り研修会のご案内

皆さんの所では秋の作業も一段落しましたか？

いつも何かしらの用事があって、なかなかゆっくりできませんね。

だんじりの大屋根に乗る体験や、だんじり囃子の鳴り物体験を通して「岸和田だんじり祭」を実感できます。

- 日 時：10月27日（金）
8時00分出発→→17時30分頃帰着
- 行き先：岸和田だんじり会館・岸和田城・自然資料館（見学）、月化粧ファクトリー（見学）
- 参加費：4,000円（当日集金）昼食代・入館料・保険料などが含まれます
- 交通：貸切中型観光バス
- 締切日：10月17日（火）12時まで
- 定員：20名（申し込み順に、定員になり次第締め切ります）
- 申込方法：西紀ふれあい館まで（電話又はFAXでも受け付けます）



※日程等の詳細については西紀ふれあい館までお問い合わせください

鯖寿司作り

『男性クッキングだけでなく、私たち「鯖寿司」作りたいわ〜！』の声にお応えして・・・

日 時：10月2日（月）
午前9時30分～12時頃

講師：小林廣子さん

材料費：1,000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25日（月）

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。

元気もりもりクラブ

今月の元気もりもりクラブはお休みです。

『来月の予告』

●日 時：11月16日（木）
午後1時30分～午後3時頃

●内 容：可愛いマグネット作り



10月の教室とサロン

⊗成人書道教室（月謝1,500円）
4日（水）・18日（水）14:00～16:00

⊗子ども書道教室（月謝1,000円）
4日（水）・18日（水）16:00～17:00

⊗かご作りサロン
30日（月）10:00～16:00
材料代200円くらいから

⊗ホッとサロン 臨床美術
5日（木）13:30～15:00
材料代300円
講師：川崎昌代さん

※ホッとサロンは材料準備のため、10月3日（火）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、飲み物を持参でお願いします。

ご注意ください。

*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。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

2023年10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・中道唯公美 児童館：田端俊典・上石孝子・西田こず枝

高齢者健康料理教室③

暑かった夏も終わり、何を食べてもおいしい味覚の秋になりました。秋の食材を使って、彩り豊かな行楽弁当を作りましょう。

日時：10月20日(金) 10時～12時過ぎ

講師：本莊賀寿美さん 参加費：600円

持ち物：エプロン・三角巾・お茶

参加者：70歳以上の高齢者

申込：10月13日(金)16時まで(先着12人)

10月の広場

ほっこり広場

日時：10月2日(月)13時30分～

内容：アロマテラピー アロマスプレー

材料費：300円

申込：9月25日(月)まで

11月は園芸療法です。

コミュ麻雀



コミュニケーションがとれ、脳活にも効果的な健康麻雀を楽しみましょう。麻雀をやったことがない人には経験者が丁寧に教えてくださいます。

日時：10月26日(木)13時～

内容：健康麻雀(賭けない、酒飲まない、吸わない)

参加費：100円 事前申し込み不要

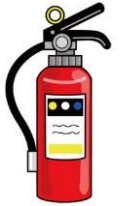


防火・防災講習会

もしもの時のために消火器の使い方や、火災の原因や予防について学びましょう。

日時：10月19日(木) 10時～11時頃

講師：丹波篠山市消防本部職員 事前申し込み不要



10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	16日・23日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	10日・24日(火)13時30分～
ナンプレサークル	14日・28日(土)13時30分～
グラウンドゴルフ	13日・27日(金)9時～
フォークダンス	6・13・20・27日(金)13時15分～
太極拳	18日・25日(水)9時～
ギター教室	3日・17日(火)18時～

無料 Wi-Fi をご利用ください。

味間ふれあい館で無料 Wi-Fi が利用できます。接続については職員にお問い合わせください。

気象警報や、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。

お問い合わせください。



遊びに行こうよ！みんなの「丹南児童館」へ！

食欲の秋・スポーツの秋・文化の秋というように様々な活動を行うのに適した季節です。しかし、季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時期でもあります。そこで、子どもたちが風邪に負けない体づくりの方法を紹介します。①手洗い・うがいの習慣をつける。②十分な睡眠と規則正しい生活。③バランスの良い食事。この3つを心がけて、『秋』を楽しみましょう。

10月の楽しい行事

10月 5日(木)11:00 おはなし広場 10月10日(火)10:30 ベビーマッサージ教室※

10月12日(木)11:00 つくしんぼ広場

10月18日(水)10:00 ほっとママ広場「ミニクリスマスツリーとトムテ作り」※

10月19日(木)11:00 つくってあそぼうく運動会ごっこ②※>

10月23日(月)13:30 スクールソーシャルワーカー座談会

10月24日(火)10:30 ほっとママ広場「ハッピー親子ヨガ」※

10月26日(木)11:00 うたってあそぼう♪…「どんぐりころころ」ほか



※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 丹波篠山市牛ヶ瀬 78-1 / tel&fax : 079-594-1001
西 由利子・羽馬 知代 / e-mail:fureai-furuichi@gw.city.sasayama.hyogo.jp

【寄ってこ会】のお知らせ

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



- 日時 令和5年10月20日(金)
午後1時30分から午後3時
- 場所 犬飼公民館
- 内容 **未然に防ごう!電気製品からの発火**
※電気製品の間違った使い方。
消火器の正しい扱い方など。
- 講師 丹波篠山市防災設備保安協会会長
岡田政光さん(オカダ電工代表)
※参加費無料。申し込みは必要ありません。
飲み物等は各自でご準備ください。

かごサロン

—自分の作りたい作品を作ろう!—

- 日時：令和5年10月4日(水)
令和5年10月17日(火)
午後1時から午後4時
- 場所 古市ふれあい館
2階大会議室
- 講師：小倉 桂子さん



※レシピは古市ふれあい館にもあります。
材料費は、作品にもよりますが
500円程度です。
とても楽しいサロンですから、見
学だけでもお越しください。

※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。



ラク☆楽☆うまいなサロン

～丹波篠山の秋の郷土料理を
作りましょう!～

丹波篠山市では秋になると「鯖寿司」
がよく作られます。丹波篠山市の食文化の
ひとつとしてあり、小浜から鯖が運ばれ
ていたことから、お祭りなど祝いの席で
は「鯖寿司」がふるまわれることが根付
いております。今でも多くのお店や家庭
でも作られています。市内で推しのお店
の「鯖寿司」もあるかと思いますが、手
作りに挑戦して、



- 日時 令和5年10月19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 鯖寿司づくり
- 材料費 実費(1000円程度)
- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- 講師 小林 廣子さん
- 募集人数 先着10名
- 申込締切日 10月12日(木)
※募集人数がいっぱいになり次第締
め切ります。

秋の～特にちょっと注意～

10月は市外の観光客の方が多く来ら
れます。道に不慣れな方が車や自転車
に乗っていると歩いていると考えいつも
より注意深く運転しましょう。

