



ふれあい館だより



人権講演会 部落差別の現在 差別が生じるメカニズムから考える

参加費・予約・申込不要

マジョリティ（社会的多数派・支配的集団）、マイノリティ（社会的少数者）という言葉が聞かれたことがありますか。マジョリティの人びとが「普通・当たり前」と思うことがマイノリティの人にとっては「普通・当たり前」でないことがあります。そんな時マイノリティの人を知識不足や努力不足などとみなして、見下し、排除することがあります。これは差別であり絶対してはいけないことです。

偏ってしまいがちな社会の普通を無くして、誰もが人として尊重され、その人らしく生きられる社会の実現に向けて共に学習しましょう

日 時 **令和5年3月16日(木) 19:30~21:00**

場 所 丹波篠山市民センター2階多目的ホール

講 師 関西大学社会学部教授 内田 龍史(うちだ りゅうし)さん



あなたのこころは元気ですか

「最近、よく眠れない」「何をするのもおっくう」というようなことはありませんか。過度なストレス生活を続けることで、こころとからだは変調をきたしていきます。ご自身の心の状態に気づき、早めに対処することが大切です。

こんなことに思い当たりませんか

- ★毎日の生活に充実感がない
- ★これまで楽しんでやっていたことが、楽しめなくなった
- ★以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる
- ★自分は役に立つ人間だと思えない
- ★死について何度も考えることがある
- ★気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある

思い当たることがあれば、一人だけで悩まずに誰かに話してみてください。

相談窓口



相談窓口	電話番号	時間	曜日
健康課	594-1117	8:30~17:15	月~金曜日
社会福祉課	552-7102		
市ふくし総合相談窓口	552-5346		
丹波健康福祉事務所	0795-73-3654	9:00~12:00 13:00~17:00	月~金曜日
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	18:00~翌8:00 (土日祝は24時間)	
兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	9:30~11:30 13:00~15:30	火~土曜日

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

料理教室のご案内

3月3日は桃の節句お雛祭りですね！ちらし寿司、ハマグリのお吸い物は定番メニューです。お雛祭りにちなんだメニューを用意していますので楽しみにご参加ください。

開催日：3月10日（金）

時間：9時30分～11時30分

場所：畑ふれあい館調理室

講師：本荘 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：3月6日（月）午後5時まで

※マスク着用と飲み物持参でご参加ください。



3月のサロンの案内

♪カラオケサロン 第2木曜日9日

午後1時30分～3時00分

♪かごサロン 開館日の毎月曜日

（6日、13日、20日、27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

3月は24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

地域の方から「かかし作りを教えてください」とご希望をいただきました。市野々の自治会には沢山のかかしがあると聞き「市野々かかしの里づくり」の方に作り方のご指導をお願いしたところ2回に分けてご指導いただくことになりました。

かかし作りに興味のある方は一緒に作りませんか？

開催日：3月14日（火）、17日（金）

時間：9時～12時

場所：畑ふれあい館

講師：市野々かかしの里づくり

材料代：1500円程度（当日集金します）

持ち物：はさみ、新聞（2週間分）

募集人数：先着8名

締切り：3月3日（金）午後5時まで

※準備の都合上、締切りまでに申込みをお願いします。詳細は申込時にお伝えします。

健康教室とヨガ教室のご案内

健康教室とヨガ教室を開催します。健康教室のテーマは健康寿命を延ばそう！です。

口腔ケアとお口の体操を丹波篠山市健康課歯科衛生士さんからご指導いただきます。

健康教室の後は固くなった体をヨガ教室（椅子を使ったヨガです）でほぐしましょう。

開催日：3月10日（金）

時間：午後1時30分～2時30分健康教室

午後2時45分～3時45分ヨガ教室

講師：健康教室は丹波篠山市健康課

歯科衛生士

ヨガ教室は渡辺顕さん

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物

締切り：3月6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。





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

「北朝鮮当局による日本人拉致問題」に関する啓発パネル展を終えて



市内の各ふれあい館では、毎年、拉致問題啓発に関するパネル展示を行っており、当館では1月に実施しました。

声を上げる家族会の高齢化が進む中、拉致被害者の早期救出を願うとともに、私たち一人一人が関心を持ち続けることも大切です。

拉致被害者の救出を求めるシンボルとして、ブルーリボンを着ける国会議員も多くおられますが、救出活動はどう具体的に進んでいるのでしょうか。ブルーリボンがパフォーマンスに終わらないよう、力を入れた活動を推進してほしいと思います。

来年のパネル展では、少しでも救出について進展していることを祈ります。

《3月のサロン》

○体操教室（月2回）

☆日 時 3月 9日（木）午前9時30分～

・講 師 木戸 夕皎さん

・場 所 日置ふれあい館 2階大会議室

☆日 時 3月23日（木）午前9時30分～

・講 師 ふれあい館指導員

・場 所 日置ふれあい館 2階大会議室

※マスク・汗拭きタオル・飲み物は各自でお持ちください。

○グラウンドゴルフ（月2回）

☆日 時 3月14日（火）午後1時30分～

3月28日（火）午後1時30分～

・場 所 西荘グラウンド

※マスク・汗拭きタオル・飲み物は各自でお持ちください。

※道具はあります。お気軽にご参加ください。

○かご作り教室（クラフトバンドで編む）

☆日 時 3月27日（月）午後1時～

・内 容 各自作りたいレシピをお持ちください。館にもあります。

・材料費 120円～350円程度

・持ち物 はさみ、ポンド、洗濯ばさみは館にも用意してあります。

～寒く縮こまっている身体をストレッチ～

「寒いつ」ついつい肩がすくんで、背中を丸めてしまいがちですが、春はもうすぐ！

今こそ硬くなった身体をほぐしましょう。

講師は、スポーツトレーナーの飯塚雅宏さんです。

無理なく自分のペースでOKです。動きやすい服装と、汗拭きタオル・飲み物をご持参ください。

日 時 3月8日（水）

午後1時30分～

約1時間程度

場 所 日置ふれあい館 2階大会議室

募 集 10名（先着順）



※各事業、教室については午前8時に警報が発表されている場合は中止することがあります。

また、新型コロナウイルス感染症拡大の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。



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（春のお弁当）

暦の上では春となり、さむ～い冬もあと少し・・・ポカポカ暖かい春になると心もウキウキしてきますね。色とりどりのお弁当を持ってみんなで出かけしましょうか？

- 日時：3月6日（月）午前9時30分～
- 場所：西紀ふれあい館
- 講師：本莊賀寿美さん
- 費用：実費（600円程度）
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物
- 締切日：2月27日（月）



健康教室とヨガ教室（4回シリーズ）

第4回目は・・・

健康寿命を延ばそう②「口腔ケア」

- 日時：3月10日（金）
- 時間：午前9時15分～10時15分頃
- 場所：西紀ふれあい館
- 講師：丹波篠山市保健福祉部職員

健康教室の後は、ヨガ教室でゆっくりと身体をほぐしましょう。

- 時間：10時30分～12時頃
- 講師：渡辺顕さん（丹波市）
- 参加費：無料
- 持ち物：マスク・飲み物

*動きやすい服装でご参加ください。

黒豆づくしの料理教室

（西紀南まち協共催）

丹波黒大豆を使い、揚げ物や煮物、和え物など、色々な料理を習います。

生産地ならではの「ご馳走料理」があるかもしれません！

- 日時：3月17日（金）午前9時30分～
- 場所：西紀ふれあい館
- 講師：小林廣子さん
- 費用：実費（500円程度）
- 募集人数：10名
（定員になり次第締め切ります）
- 持ち物：エプロン・三角巾・マスク
飲み物・持ち帰り容器
- 締切日：3月10日（金）午後5時まで

3月の教室とサロン

⊗成人書道教室（月謝1,500円）

1日（水）・15日（水）14:00～16:00

⊗子ども書道教室（月謝1,000円）

1日（水）・15日（水）16:00～17:00

⊗かご作りサロン

27日（月）13:00～16:00

材料代200円くらいから

⊗ホットサロン アロマセラピー

2日（木）13:30～15:00

材料代200円

講師：寺本秀代さん

※ホットサロンは材料準備のため、2月27日（月）までにお申し込みください。

ホッとすむ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、飲み物を持参をお願いします。

春の和菓子作りとDVD鑑賞会

豊臣秀吉公が名付けたとも言われている

春の訪れを告げる和菓子を作りましょう。

- 日時：3月20日（月）
午前9時30分～
- 場所：西紀ふれあい館
- 内容：うぐいす餅
- 講師：野中陸子さん
- 費用：実費（500円程度）
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク
- 締切日：3月13日（月）



※試食をしながらDVD鑑賞をします

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

2023年3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：酒井道子・上石孝子・西田こず枝

高齢者健康料理教室④

厳しい寒さの中でも、梅の花がちらほらと咲いてきました。春が待ち遠しいですね。

そんな春を待つ気持ちを込めて、彩り豊かなお花見弁当を作りましょう。

日時：3月23日(木) 10時～12時過ぎ

講師：本荘賀寿美先生 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：3月17日(金)16時まで(先着12人)

3月のおしゃべり広場

♪ガラクタ楽器演奏会～♪

使えなくなってしまった「じょうろ」や「ほうき」などが「マエストロ足立」さんの手にかかる、見事な楽器に変身！その楽器を使って懐かしのメロディーを演奏していただきます。お話も楽しいですよ。

日時：3月23日(木) 13時30分～15時

講師：マエストロ足立さん(丹波市)

申込：不要 参加費：無料



おしゃべり広場

3月の広場

ほっこり広場

日時：3月6日(月)13時30分～

内容：アロマテラピー 寺本秀代さん

材料費：400円 クリア石鹸を作ります。

申込：2月28日(火)まで

4月は3日に開催、アロマテラピーです。



3月の教室

大正琴教室	17日・31日(金)13時30分～
茶道教室	3日・17日(金)19時30分～
パソコンサークル	3日・17日(金)13時30分～
3B体操	13日・20日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	7日・14日(火)13時30分～
ナンプレサークル	4日・11日(土)13時30分～
グラウンドゴルフ	3日・17日(金)13時～
フォークダンス	3・10・17・31日(金)13時15分～
健康料理教室	3月はお休みです。
太極拳	15日(水)9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 子どもの成長を確かめ、この1年間を振り返りましょう。

子どもは日々成長しています。4月当初を思い出し、今と比べてみてください。体の成長と共に心も大きく育ち、できることがどんどん増えています。3月は子どもの成長を確かめる絶好の機会です。ぜひ「よくがんばったね!」と、言葉を添えて愛情を目一杯注いでください。ハグが加わると、なおいいです。

【3月の楽しい行事】

2日(木)11:00 おはなし広場

9日(木)11:00 つくしんぼ広場

16日(木)11:00 つくってあそぼう

23日(木)11:00 うたってあそぼう♪

24日(金)13:00 進級お祝い会(2部制、定員あり)※①

27・28日(月・火) 春休み子ども教室(小学生・卒業生対象 定員あり)※②

※上記①②の申し込み用紙は、児童館に置いてあります。3月もうんと楽しい時間を過ごしましょう。

☆TCギャラリーで『一年間の思い出』を展示中。一度、児童館にお越しください。





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

かごサロン

—自分の作りたい作品を作ろう！—

●日 時：3月1日(水)、3月28日(火)
 午後1時から午後4時

●材料費 実費

●持ち物 はさみ、木工用ボンド
 せんたくばさみ

●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。

※ 事前申込みは不要です。



【寄ってこ会】のお知らせ

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



●日 時 3月17日(金)
 午後1時30分から午後3時

●場 所 古市ふれあい館

●内 容 丹波篠山市の懐かしの映像を見よう！
 ☆市のライブラリーに保管されている

貴重な古い映像を視聴します。

懐かしい方、お知り合いが映っているかも？



☆ホロンピア博覧会、篠山線廃止等々

※参加予約は不要です。

ご自由にご参加ください。

※飲み物等は各自でご準備ください。

ラク☆楽☆うまいなサロン

丹波篠山市の郷土料理の「とふめし」を作りますよ。

「とふめし」は、丹波篠山市の大山地区に約120年前から伝わる郷土料理で、地域の寄り合いの際に大勢の料理を用意することが大変だったので、長老がおかずとご飯を混ぜて作ればいいと提案したことから生まれた料理と言われています。

●日 時 3月16日(木)
 午前9時～午後1時頃

●場 所 古市ふれあい館

●内 容 とふめし作り、
 その他(春巻き、ミートローフ等)

●材料費 実費(600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 8名

●申込締切日 3月 9日(木)



季節の変わり目にご注意を！

～春の体調不良の予防と対策～

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。自律神経が乱れやすい時期となります。

○春の不調の原因とは

1. 激しい寒暖差
2. めまぐるしい気圧の変化
3. 日照時間の変化
4. 生活環境の変化
5. 花粉症



○予防と対策

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう
2. こまめに体を動かしましょう
3. 入浴は湯船につかりましょう
4. 睡眠をしっかりとりましょう
5. 衣服で温度調節をしましょう
6. 花粉症対策をしましょう



3月8日は「国際女性デー」です

「国際女性デー」は、国際婦人の日、国際婦人デー、国際女性の日などとも呼ばれています。1904年アメリカ合衆国のニューヨークで、参政権のない女性労働者が労働条件の改善を要求してデモを起こしました。

これを受けドイツの社会主義者クララ・ツェトキンが、1910年にデンマークのコペンハーゲンで行なわれた国際社会主義者会議で「女性の政治的自由と平等のためにたたかう」記念の日とするよう提唱したことから始まりました。

※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中止することもあります。ご了承ください。