



ふれあい館だより



令和5年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

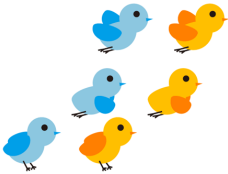
【無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来】

「男女共同参画社会基本法」(平成11年6月23日法律第78号)の交付・施行日である6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、目的や基本理念について理解を深めることをめざしています。



男女共同参画社会基本法は、だれもが対等の立場で、個人として能力を十分に発揮し、家庭生活と仕事を両立させていく社会を目指す社会活動全般に関する法律です。

法律が制定されてから、男女の平等についての認識が大きく進展してきています。男らしくとか、女だからということに縛られることなく、一人ひとりが自分の望むことを選べるようになってきましたが、まだまだ性差による不平等は残っています。「女のくせに」「やっぱり女は」というような女性を軽視した言葉を聞くこともあります。半面「男なんだから」と、男は強くあらねばならないなど、男性の生きづらさについても考えていかなければならないと思います。



法務省 啓発活動重点目標 ～人権啓発キャッチコピー～

「誰か」のことじゃない。

いじめや体罰・虐待など、子どもが被害者となる事案が後を絶ちません。子どもの人権をめぐる状況は一層深刻化しています。こうした悩みを抱える子どもの声をすくい上げ、必要な支援を行うことで、社会全体がその健やかな成長を後押ししていかなければなりません。さらにインターネット上での様々な誹謗中傷や、差別を助長するような情報の発信(差別書き込み)は重大な人権侵害につながるもので、多くの人が苦しんでおり、決してあってはならないことです。

多くの人権課題が依然として存在していますが、これらは自分以外の「誰かのこと」、「自分には関係のないこと」ではなく、一人ひとりが自分のこととして、人権を尊重し合うことの大切さを認識し、行動できるよう意識したいものです。

参照：(公財)人権教育啓発推進センター発行「アイユ」令和5年4月号



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

6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

健康サロン（介護予防教室）のご案内

介護式車椅子・自走式車椅子を使って介護予防教室を開催します。実際にふれあい館の周りを車椅子に乗り操作します。また介護者の立場からの車椅子の操作も学びます。是非ご参加ください。

開催日：6月15日（木）

時間：午前10時00分～12時00分

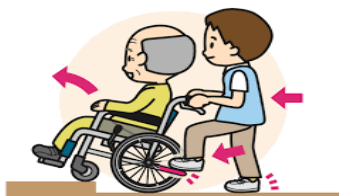
場所：畑ふれあい館

講師：酒井節代さん

参加費：無料

持ち物：（マスク）、飲み物

締切り：6月12日（月）午後5時まで



6月のサロンのご案内

♪カラオケサロン 第2金曜日 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
（5日、12日、19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
6月は23日金曜日です
午後1時00分～4時00分

3月に開催したかかし作り教室の作品です。

顔を作るのに大変苦勞されていましたが、表情豊かなかかしができました。どことなく作り手の顔に似ているように思います。



料理教室のご案内

寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期なので体調管理には気を付けてください。

新玉ネギ、新じゃが芋をふんだんに使った料理を作りますので皆さんのご参加をお待ちしています。

開催日：6月23日（金）

時間：午前9時30分～1時30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

締切り：6月19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。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

今年の梅雨入りはいつかな？

農作物に大切な梅雨も気分が沈むだけじゃなく、体もだるくなりがちですよね。

それは気温や気圧の変動に体が反応しようとして、自律神経のバランスが崩れてしまうから。

天候が安定しない時だけに、体調面で心掛けたいのは自分自身の生活習慣。

食事や睡眠をしっかりとる、決まった時間に軽く体を動かす…など、毎日のリズムを整えて自律神経のバランスをキープしましょう。



＜体験型人権学習活動(解放学級・篠山東中学校参加希望生徒)について＞

本年度のテーマは、「パートナーシップ宣言制度」です。

丹波篠山市も本年度から開始しているこの制度について学んでいく予定です。

☆事業再開のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大により、中止等していましたが各種事業を順次再開します。

ぜひ多数ご参加ください。

○6月は、「わいわいサロン」(料理教室)と「歌声サロン」(カラオケ)を再開します。

○歌声サロン

- ・日時 6月1日(木) 午前10時～
- ・場所 日置ふれあい館 和室
- ・内容 楽しくカラオケをしましょう!
- ・費用 無料



☆今後毎月第一木曜日に開催する予定です。

○わいわいサロン

- ・日時 6月15日(木) 午前9時30分～
- ・場所 日置ふれあい館 調理室
- ・講師 小林 廣子さん
- ・内容 梅、しょうがご飯、鶏とトマトの甘酢あえ、その他
- ・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 8名(申込締切日前でも定員になり次第締め切ります)
- ・申込締切日 6月8日(木)



＜6月のサロン＞

○体操教室(月2回)

- ☆日時 6月 8日(木)
- ・講師 木戸 夕皎さん
- ☆日時 6月22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 6月13日(火)
- 6月27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 6月26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



6月の人権に関する週間等

○男女共同参画週間 (6月23日～29日)

6月23日から29日は「男女共同参画週間」です。

男女が性別にかかわらず互いに人権を尊重しつつ、その個性と能力を發揮することができる社会の形成に向け、男女共同参画社会基本法を施行し、その理解を深めるため、男女共同参画週間を設けています。

※ 各事業開催日に気象警報が発表されている場合は、事業を急遽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。

みなさまの「こんな事業・イベントを企画してほしい!」というお声をお待ちしています。





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

健康料理教室

～菌を増やさない工夫ができる料理～

梅雨の時期になってくると「食中毒」が心配になってきますね。

お料理の時のちょっとしたコツで、菌を増やさない工夫ができます。

しっかり習って日々の料理に役立てましょう！

- 日 時：6月22日（木）
午前9時30分～12時頃
 - 講 師：本莊賀寿美さん
 - 参加費：実費（500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：6月15日（木）
- ※材料準備のため、事前申し込みが必要です。

梅干し作りと 玉ねぎドレッシング作り

初夏の手仕事の一つ、【梅干し作り】と簡単で美味しい「玉ねぎドレッシング」を作りましょう。一度食べるとやみつきになるかも・・・

- 日 時：6月16日（金）
午前9時30分～12時頃
- 講 師：小林廣子さん
- 参加費：実費（1,500円程度）
- 持ち物：1kgの梅が漬けられる瓶
（海苔の瓶でも大丈夫です）
エプロン、三角巾、マスク、飲み物
- 定 員：10名（先着順）
- 申込締切日：6月8日（木）

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。瓶等について分からない事がありましたらふれあい館までお問合せください。



6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）午後2時～午後4時

🌀子ども書道教室（月謝 1,000円）

7日（水）・14日（水）午後4時～午後5時

🌀かご作りサロン

26日（月）午前10時～午後4時

材料代 200円くらいから

※昼食が必要な方は、各自でご用意ください。

🌀ホッとサロン 園芸療法

1日（木）13:30～15:00

材料代 200円

講師：植西恵子さん

※ホッとサロン材料準備のため、5月29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、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。

元気もりもりクラブ

●日 時：6月15日（木）



午後1時30分～午後3時頃

●参加費：実費（200円程度）

●内 容：みんなで遊ぼう！

★前日までにお申し込みください

梅干しを毎日一粒食べることで、カルシウムが体内に定着しやすくなり、骨粗しょう症の予防につながるよ！

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。ご了承ください。



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2023年6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

病態別料理教室② 糖尿病予防

今年度から健康作りのために食生活を見直す料理教室を行っています。2回目は生活習慣病の一つである「糖尿病」のための食事作りを学び、食生活について一緒に考えます。

日時：6月27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：6月20日(火)16時まで(先着12人)

生理用品を設置しています。

味間ふれあい館では、施設内の各トイレに生理用品を設置しています。

トイレットペーパーが常備されているように、生理用品も常備されていれば、急なことに対応できると考えました。

お困りの方はご利用ください。



6月の広場

ほっこり広場

日時：6月5日(月)13時30分～
内容：臨床美術 川崎昌代さん
材料費：300円
申込：5月29日(月)まで
7月は3日に開催、園芸療法です。



おしゃべり広場

日時：6月22日(木)13時30分～
内容：切って貼るだけ！フェルトでつるし飾り作り
材料費：200円
申込：6月20日(火)まで



6月の教室

茶道教室	2日・16日(金)19時30分～
パソコンサークル	9日・23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	10日・24日(土)13時30分～
グラウンドゴルフ	9日・23日(金)9時～
フォークダンス	2・9・16・23・30日(金)13時15分～
太極拳	12日(月)・22日・29日(木)9時～
ギター教室	6日・20日(火)18時～

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。

ふれあい館までお問い合わせください。



丹南児童館より

天気の変わりやすい季節になりました。汗をかいている子どもも多く見られます

ので、水分補給や着替えなどをして体調を整えていきましょう！

◇開館日 月曜日から金曜日(祝日・年末年始は除く)

◇開館時間 9:00～17:00 ◇利用者 0才～18才までの子ども、およびその保護者の方など

【今月の行事予定】下記の※は少人数の申込制。詳しくは児童館にお問い合わせください。

- 6月 1日(木)11:00 おはなし広場
- 6月 6日(火)10:30 ほっとママ広場「ベビーマッサージ」※
- 6月 8日(木)11:00 つくしんぼ広場
- 6月 13日(火)10:00 ほっとママ広場「布ぞうりを作ろう&はこう」1回目※
- 6月 15日(木)11:00 つくってあそぼう※
- 6月 20日(火)10:00 ほっとママ広場「布ぞうりを作ろう&はこう」2回目※
- 6月 22日(木)11:00 うたってあそぼう♪
- 6月 27日(火)10:30 ほっとママ広場「ハッピー親子ヨガ」※

古市ふれあい館だより 令和5年6月(水無月)



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

いきいき健康体操

つつい背中を丸めがちな方必見です。スポーツトレーナーを招いて縮こまった体を伸ばしましょう。「椅子」に座って、無理なくゆっくり行います。難しいものではありません。どうぞ気軽にご参加下さい。

体を慣らして「ストレッチポール」にチャレンジしてもいいですね。急がず挑戦しましょう。



- 日 時：6月28日(水) 午後1時30分から午後3時頃
- 場 所：古市ふれあい館 2階会議室
- 講 師：スポーツトレーナー 飯窪 雅宏 さん
- 募 集 10名(先着順) 参加費無料
- 持ち物 汗拭きタオル、飲み物など

ラク☆楽☆うまいなサロン

美味しい料理を楽しく作りませんか？今回は今が旬のジャガイモ・玉ねぎを使った料理です。



- 日 時 6月15日(木) 午前9時30分から12時頃
- 場 所 古市ふれあい館
- 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 10名
- 申込締切日 6月9日(金)



【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 6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 笑いで免疫力アップ！
「落語鑑賞【DVDで】」
- ※ 飲み物等は各自でご準備ください。

かごサロン

(クラフトバンドで、かごを編む)

- 日 時：6月 7日(水) 6月20日(火) 午後1時～午後4時
- 講 師：小倉桂子さん
※レシピは各自でご準備ください。
ふれあい館にもありますヨ。
☆見学の方大歓迎です。お気軽に。



マイクロアグレッションって?・・・決めつけ?

先日、研修会で初めて聞いた「マイクロアグレッション」という言葉。マイクロ=小さな・ささいな・見えにくい、アグレッション=攻撃という意味です。発する側には相手を傷つけたり差別する意図はないけれど、社会的マイノリティ(少数派)に対する無知や存在の無視、偏見や差別意識が潜んでいることをさします。

例えば「ハーフやろ、お父さんどこの国の出身、お母さんどこから来られたの」など親の出身を聞くのも人によってはそれに当てはまります。決めつけ意識で尋ねられると相手方を傷つけるということに気づかなければいけません。そんなこと思っていたら会話が成り立たないという人もいますでしょう。

しかし、「今の言葉、無意識に傷つけたかも」と思う鋭い人権感覚が大切なのだと思いました。『マイクロアグレッション』。人種、文化背景、性別、障がい、一人ひとりの価値観があることを理解し合わないといけない、無理解が人を傷つけるということを学ぶ研修となりました。

西 由利子

※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。
ふれあい館にお問合せください。