



丹波篠山市

ふれあい館だより



丹波篠山市ふれあい館運営委員会

ふれあい館は、市内に5館あります。各ふれあい館運営委員会を開催し今年度の運営方針や事業計画についてご協議いただきました。

ふれあい館は周辺地域の方も含めて様々な学習会や各種教室、視察研修等を通して交流を深め、お互いの思い込みや偏見を取り払い、理解し合うことを目指しています。また一人暮らしの方や高齢世帯の方を中心に訪問させていただきご様子をお伺いさせていただきます。みなさまと会話しふれあうことで関係を深めていきたいと思っています。



新型コロナウイルスの5類移行に伴い、ふれあい館の事業も感染に対して十分注意を払いながら各種事業に取り組みます。

「ふれあい館へ行ったら楽しい。」とだけ言っていたらダメなように各種事業を計画していきますので、「こんなことやあんなことをしてほしい」というご意見をお待ちしています。いつでも遠慮なくお聞かせください。

これからも「福祉と人権のまちづくり」を目指して活動を推進していきます。皆さま方のご協力とご理解をいただきますようよろしくお願いいたします。



知っていますか？「アンコンシャス・バイアス」

「アンコンシャス・バイアス」は、日本語で「無意識の偏ったものの見方」のことを言います。「無意識の思い込み」「無意識の偏見」「無意識バイアス」等と表現されることもあります。



●血液型を聞いて相手の性格を想像することがある ●性別、世代、学歴などで相手を見ることがある ●男性から育児や介護休暇の申請があると「奥さんは？」と咄嗟に思う

このようなことに思い当たることはありませんか。アンコンシャス・バイアスはそれ自体が問題なのではありません。過去の経験や見聞きしたことに影響を受けて、自然に培われているので良し悪しはありません。しかしそれに気づかずにいると、そこから生まれた言動が知らず知らずのうちに相手を傷つけたり、自分自身の可能性を狭めてしまったりするなど様々な影響が考えられるので注意が必要です。

具体的な対処法として、①「私のこの思いは決めつけや押し付けかもしれない」と気づいたらアンコンシャス・バイアスかもと疑ってみる。②相手の表情や態度の変化など「サイン」に注目する。③アンコンシャス・バイアスの正体は「自己防衛心」です。脳が無意識に自分にとって都合の良い解釈をすることで起きています。自然の摂理で完全に払しょくすることはできません。大切なことは、アンコンシャス・バイアスに気づこうと一人ひとりが意識することです。



参照：「共同参画」内閣府男女共同参画局 No144(2021.5月)

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



料理教室のご案内

梅雨が明けると、本格的に暑い夏がやってきます。体調管理には十分気をつけてください。畑でとれる夏野菜をたっぷり使ったメニューや夏バテ防止のメニューを用意しています。皆さんの参加をお待ちしています。

開催日：7月13日(木)

時間：午前9時30分～11時30分

場所：畑ふれあい館

講師：本荘 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：7月10日(月)午後5時まで



7月のサロンのご案内

♪カラオケサロン 第2木曜日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

(3日、10日、24日、31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。

♪コミュサロン 毎月第4金曜日

7月は28日金曜日です

午後1時00分～4時00分



健康サロンのご案内

フレイル予防には日ごろの栄養バランスの取れた食生活が大切です。食事の摂り方で大切なことをお話しいただきます。

お話を聞いた後はピザを一緒に作りましょう！

開催日：7月20日(木)

時間：午前10時00分～11時00分

内容：フレイル予防について

場所：畑ふれあい館会議室

時間：午前11時00分～午後0時00分

内容：ピザ作り

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：7月18日(火)午後5時まで



夏休み親子クッキングのご案内

待望の夏休みが始まりましたね！

親子でクッキングをしませんか？

ホットケーキミックスを使ったお菓子作りをします。小学校3年生以上であれば子どもさんだけの参加も可能です。

開催日：7月28日(金)

時間：午前9時30分～午後0時00分

場所：畑ふれあい館調理室

講師：本荘 賀寿美さん

参加費：一人300円

持ち物：エプロン、三角巾、飲み物、マスク

締切り：7月24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。

令和5年度畑地区女性発交交流学習会の活動計画です。皆さん是非ご参加ください。

月/日	講師	内容	会場
9/22(金) 19:30～	一般社団法人ひょうご部落解放・人権 研究員 北川真児さん	現在起きている差別の現状について	畑ふれ あい館
11/16(木) 19:00～	在日コリアン青年連合 渉外広報部長 李明哲(リミンチョル)さん	在日コリアンの歴史や在日コリアンからの視点から考える	みたけ 会館
令和6年2月 19:00～	向井 千尋さん	LGBTQについて少人数のグループに分かれて意見交換会	みたけ 会館



日置ふれあい館だより

丹波篠山市西荘 202 電話・FAX:556-2850 岡澤章好・井関ゆかり



今年の夏の暑さはどうでしょうか？
しっかりと食べて、しっかりと寝て、
暑さに負けずに健康に過ごしたいもの
ですね。
エアコンなどの空調機も正しく、しっ
かりと使いましょう！

○めだかの学校

- ・日 時 7月20日(木) 午前10時～
- ・場 所 日置ふれあい館 2階大会議室
- ・内 容 市のライブラリーに保存されている
貴重な古い動画を鑑賞しよう！

※100年前の篠山、篠山線、日置小学校の落成、
軽便鉄道、ホロンピア博覧会など
☆あなたやお知り合いが映っているかも？



☆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
していました各種事業を順次再開しています。
ぜひ多数ご参加ください。

○7月は、「めだかの学校」(各種お楽しみ集会)
を再開します。

《7月のサロン》

○歌声サロン(月1回)

☆日 時 7月 6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 7月13日(木)

- ・講 師 木戸 夕皎さん

☆日 時 7月27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 7月11日(火)

7月25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 7月31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



熱中症に注意

のどが渇いてからではダメ！
のどが渇く前に水分補給を
心がけましょう。



《いきいき健康体操》

好評につき今年度も年4回実施予定です。

☆日 時 7月19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

☆講 師 飯窪 雅宏さん(ｽﾎﾟｰﾂﾄﾚｰﾅ)

☆持ち物 運動できる服装で。

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。



7月の人権に関する週間等

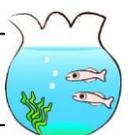
7月 再犯防止啓発月間

7月1日 更生保護の日

法務省は広く再犯の防止等についての関心と理解を
深めるため毎年7月を「再犯防止啓発月間」として、
様々な啓発活動を行なっています。また、罪を犯した
人や非行をした少年の更生と社会復帰を促進するた
め、犯罪者予防更生法が施行された7月1日を「更正
保護の日」としています。犯罪や非行を防止し、立ち
直りを支援する地域社会を実現するために、7月は再
犯防止や更正保護について理解を深めましょう。



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

焼き肉のタレ作り

恒例の『焼き肉のタレ』の作り方を習います。りんごやバナナ、ニンニクなどが入った本格的なタレです。焼き肉だけでなく野菜炒めなどにも使える優れものです。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時：7月13日(木) 午前9時30分～

講師：小林廣子さん

材料費：500円程度

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込締切日：7月6日(木)

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。持ち帰り容器は材料費に含んでいます。



7月の教室とサロン

⊗成人書道教室(月謝1,500円)

12日(水)・19日(水)午後2時～午後4時

⊗子ども書道教室(月謝1,000円)

12日(水)・19日(水)午後4時～午後5時

※どちらも講師が変更になります。

丹波篠山市大山新(浄土寺) 宮田住職

⊗かご作りサロン

24日(月)午前10時～午後4時

材料代200円くらいから

※昼食が必要方は、各自でご用意ください。

⊗ホッとサロン 臨床美術

6日(木)午後1時30分～午後3時

材料代200円

講師：川崎昌代さん

※ホッとサロンは材料準備のため、7月4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、サロン参加の際は飲み物を持参をお願いします。

夏休み子ども交流事業

—西紀南小学校運営協議会共催—

《第1回》

・日時：7月27日(木)
9時～11時45分解散(予定)

・時間：9時～自習学習
10時～宮田川の生き物を知ろう!

・講師：東雲高校(田井先生)
自然科学部の生徒さん

・参加費：無料

・持ち物：学習道具、水筒、帽子、タオル

・服装：川に入る時の服装(水着、ぬれても良い服・靴)

・締切日：7月13日(木)

※雨天の場合は、ふれあい館で生き物のお話を聞きます

《第2回》

・日時：8月7日(月)
9時～11時45分解散(予定)

・時間：9時～自習学習
10時～手打ちうどん作り・試食

・講師：本莊賀寿美さん

・参加費：200円(材料費)

・持ち物：夏休みの宿題、学習道具、水筒
エプロン、三角巾、マスク、タオル
ボウル(直径24cmくらいのもの)

・締切日：7月13日(木)

詳しい内容は、西紀ふれあい館までお問合せください。

元気もりもりクラブ



●日時：7月20日(木)
午後1時30分～午後3時頃

●材料費：200円程度

●内容：冷たいデザート作り

★前日までにお申込みください。

ご注意ください。

*事業当日の午前8時に警報、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。ふれあい館へお問合わせください。



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2023年7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②

暑くなるとどうしても食欲が落ちてしまいますが、夏こそスタミナたっぷりの食事が大切です。

夏バテしないように乗り越えましょう。

日時：7月27日(木) 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：7月20日(木)16時まで (先着12人)

安心安全教室

篠山警察署杉駐在所の友野警部補から、安心安全に暮らすために注意することを教えてもらいます。市内でも特殊詐欺による被害や交通事故が後を絶ちません。大事な命や財産を守るために、しっかり学習しましょう。ぜひご参加ください。

日時：7月14日(金) 10時～11時30分頃

講師：篠山警察署杉駐在所 友野篤志さん

※事前申し込みは不要です。

7月の広場

ほっこり広場

日時：7月3日(月)13時30分～

内容：園芸療法 植西恵子さん

カラーサンドに観葉植物を植えます。

材料費：300円

申込：6月29日(木)まで

8月はお休みです。



おしゃべり広場

日時：7月27日(木)13時～

内容：ハーブ石鹸作り

材料費：200円

申込：7月25日(火)まで



7月の教室

茶道教室 7日・21日(金)19時30分～

パソコンサークル 7日・21日(金)13時30分～

3B体操 10日・24日(月)13時15分～

舞踊教室(桜喜会) 11日・25日(火)13時30分～

ナンプレサークル 8日・22日(土)13時30分～

グラウンドゴルフ 7月はお休みです。

フォークダンス 7・14・21・28日(金)13時15分～

太極拳 26日(水)9時～

ギター教室 4日・18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

たくさん遊んで暑い夏を乗り切りましょう！充実した夏になりますように。

7月は、次の行事を予定しています。7月もうんと楽しい時間を過ごしましょう。

7月6日(木)11:00 おはなし広場 7月12日(水)10:30 ほっとママ広場(モールで生き物作り)①※

7月13日(木)11:00 つくしんぼ広場 7月18日(火)10:30 ほっとママ広場(親子ヨガ)※②

7月20日(木) 夏まつり 1部(幼児向け)13:00～、2部(小学生向け)14:20～※③

7月26日(水)9:00 こども日帰りキャンプ(小学生対象)※④ 7月27日(木)11:00 うたってあそぼう♪

※①～④は申込制・定員があります。

詳しくは児童館(594-1003)にお問い合わせください。

申し込み用紙は6月中旬頃、児童館に置きます。



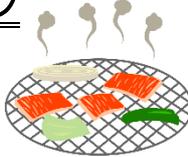
夏休み子ども教室1回目は8月1・2日、2回目は8月8・9日。どちらか2日間に参加してもらおうよう計画しています。

開催案内チラシは6月中旬～下旬に児童館に置きます。



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

ラク☆楽☆うまいなサロン 焼き肉のたれを作ろう



●日 時 7月20日(木)
午前9時30分から午後0時頃

●場 所 古市ふれあい館

●内 容 夏バテ防止に焼き肉をする機会が多くなると思います。それに欠かせないのは「焼き肉のたれ」。自家製であればニンニク・ショウガなど薬味の量を変えて自分好みの味に作れます。野菜炒めにも最適です。

- 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 10名程度
- 申込締切日 7月14日(金)



かごサロン

—自分の作りたい作品を作ろう!—

●日 時：7月 5日(水)
7月18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1水曜日と第3火曜日に開催します。

※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。
お気軽にお越しください。



【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』!



～ペットボトルでモグラ・カラス 除けの風車を作ろう～

●日 時 7月21日(金)
午後1時30分から午後3時頃

- 場 所 犬飼公民館
- 内 容 おしゃべりしながら作りましょう。
- 持ち物 ペンチ、ハサミ、あれば空の500mlのペットボトル。



※ 飲み物等は各自でご準備ください。

夏バテ防止対策のポイント

- 夏の暑さに身体が順応出来ずに現れる様々な症状を総称して、「夏バテ」と呼んでいます。
- 夏バテ予防には、運動、睡眠、栄養のバランスが大切です。
 - ①生活リズムの対策
朝ごはんをしっかり食べましょう。
 - ②しっかり睡眠の対策
夜更かしをせずにしっかりと睡眠しましょう。
 - ③冷房設定の対策
冷房の設定は、外気温との差が、5℃以下を目安としましょう。
 - ④水分補給の対策
のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
 - ⑤適度な運動の対策
夏バテしない身体を作るには、軽い運動が効果的です。

※ 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。