



# 丹波篠山市 ふれあい館だより



## ひとりで悩んでいませんか？

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こんな悩みで困っていませんか

- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・何度も目が覚める
- ・イライラする
- ・意欲がない
- ・原因不明の身体不調



- ・表情が暗く元気がない
- ・イライラしている
- ・不安を訴える
- ・身なりにかまわなくなった
- ・気分が高揚している
- ・怒りっぽい

周りにこんな人いませんか

つらいことや悲しいこと、苦しいことなど、どんなことでも良いので話してみませんか。  
その気持ちを誰かに伝えるだけできっと楽になります。  
～死にたくなるほどつらいとき、困ったとき、お電話ください～

相談機関	電話番号	時間
丹波篠山市 健康課	079-594-1117	月～金 8:30～17:15 保健師等による相談。
丹波篠山市 社会福祉課	079-552-7102	精神科医等の専門相談(予約制)もあります。
丹波健康福祉事務所 地域保健課	0795-73-3654	月～金 9:00～17:00 保健師による相談。 アルコール相談・思春期保健相談もあります。
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月曜～金曜 18:00～翌 8:30 土曜・日曜・祝日 24時間



## 世界平和アピール七人委員会講演会

世界平和アピール七人委員会は、丹波篠山市今田町出身で平凡社を創業した故下中弥三郎さんの提唱により発足しました。人道主義と平和主義に基づいて国際間の紛争は絶対に武力によらず、平和的な話し合いで解決すべきだと考え、国内・国外に意見表明を続けてきた不偏不党の知識人・文化人有志七人の会です。発足当時の委員は、下中弥三郎、植村環、芽誠司、上代たの、平塚らいてう、前田多門、湯川秀樹の七人でした。

丹波篠山市では、下中弥三郎没後50年の節目である平成23年11月に記念講演・シンポジウムが開かれ、以来毎年各委員の持ち回りによる講演会が開催されています。

ロシアとウクライナによる戦争の終わりが見えない今、改めて平和について考えてみましょう。皆さま是非ご近所お誘いあわせの上ご参加ください。

### 記

- と き 令和5年9月9日(土) 19:00～21:00(予定)
- と ころ 丹波篠山市民センター2階多目的ホール
- 内 容 1部…講演 2部…酒井さんを囲んでパネルディスカッション
- 演 題 イラク戦争から20年日本と国際社会はどう変わったか
- 講 師 酒井 啓子(さかい けいこ)さん(世界平和アピール七人委員会委員)



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

# 9月



## 健康サロンのご案内

朝夕は幾分しのぎやすくなりましたが、まだまだ暑い日が続いています。皆様お元気でお過ごしですか？

ガラクタ楽器の演奏会を下記の日程で開催します。手作りの楽器で懐かしい音楽も聴ける予定です。皆様のご参加をお待ちしています。

楽しいひと時をふれあい館でお過ごしください。

開催日：9月21日（木）

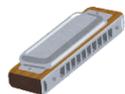
時間：午前10時00分～11時30分

場所：畑ふれあい館1階会議室

内容：ガラクタ楽器演奏会

講師：足立 晃一郎さん

参加費：無料



## 9月のサロンのご案内

♫カラオケサロン 第2木曜 14日  
午後1時30分～3時00分

♫かごサロン 開館日の毎月曜日  
(4日、11日、25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

9月は22日です

午後1時00分～4時00分

## 畑地区女性発交流学习会のご案内

実りの秋ですね、稲の刈り取り等の作業は順調にはかどっていますか？

第1回目の人権学習会は講師に一般社団法人ひょうご部落解放・人権研究所 研究員北川真児さんを迎えご講演いただきます。部落差別の現状と最近の差別事象について具体的にお話いただきます。

皆様お誘い合わせのうえ一人でも多くの人に参加いただき実りある学習会にしたいと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

開催日：9月22日（金）

時間：午後7時30分～9時00分ごろ

場所：畑ふれあい館1階会議室

講師：一般社団法人ひょうご部落解放・

人権研究所 研究員 北川真児さん

内容：部落差別の現状と最近の差別事象について



## 料理教室のご案内

9月とはいえまだまだ暑い毎日が続きますね。また、台風等の災害が多い時期で9月は防災月間とされています。非常時に備えて防災食を作ります。皆様のご参加をお待ちしています。

開催日：9月28日（木）

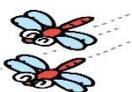
時間：午前9時30分～11時30分

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



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

**9月になっても暑い日が続きます。  
また夏バテが出やすい時期でもあります。  
睡眠、食事、健康管理に注意しましょう!!**



## 《いきいき健康体操》

今年度2回目です。(年4回実施予定です)

- ☆日時 9月13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(ｽﾎﾟｰﾂﾄｰﾅｰ)
  - ☆持ち物 運動できる服装、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。



## ○体験型人権学習(解放学級)ドリーム学級(篠山東中学校)

### ◇講演会のご案内

- ・日時 9月14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 善明 浩二 (丹波篠山市人権推進課課長補佐)



☆丹波篠山市では本年度からパートナーシップ宣言制度を開始しました。多様性が求められる現在において、この制度の意義などについてお話いただきます。ぜひ多くの方にご参加いただきたいと思います。篠山東中学校生の保護者に限らず、どなたでもご参加いただけます。

※参加申し込みは、日置ふれあい館までお電話ください。  
参加申込締切 9月8日(金) 17時まで

## 《9月のサロン》

### ○歌声サロン(月1回)

- ☆日時 9月7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 9月14日(木)
  - ・講師 木戸 夕岐さん
  - ☆日時 9月28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 9月12日(火) 9月26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 9月25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



## 《交流グラウンドゴルフ大会》

### 参加者募集!! 認定コースでプレイ!

- ☆日時 9月19日(火) 午前9時～午後4時頃まで
  - ☆場所 しあわせの里(丹波市山南町草部) 協会認定の天然芝のコースです。 ※バスで移動します。
  - ☆参加費 2,500円(食事代、プレー費等)
  - ☆服装 グラウンドゴルフに適した服装
  - ☆持ち物 汗拭きタオル、飲み物等
  - ☆募集人数 20名(定員になり次第締め切ります。)
- ※小雨決行、雨天中止



## 《めだかの学校》

- ・日時 9月21日(木) 午前10時～
  - ・場所 日置ふれあい館 2階大会議室
  - ・内容 篠山城を知ろう! 現在は城跡しか残されていない篠山城ですが、コンピュータグラフィックを使って築城当時の様子を再現した画像などを見ながら篠山城を知りましょう!
- ※参加申込は不要です。たくさんの方のご参加をお待ちしています。



☆篠山はあるテレビ番組の「GWに行くべき全国の城下町ベスト15」で第2位になったほど歴史豊かな城下町です。ちょっと自慢していい(?)城跡です。

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

## 健康料理教室～パッキング～

9月1日は1923年に関東大震災が発生した日で、地震や風水害等あらゆる災害に備えるため『防災の日』として設定されました。

「パッキング」は防災時や普段の時短料理にとっても役に立ちます。是非おぼえましょう。

日時：9月14日(木)  
午前9時30分～午後1時頃

講師：本莊賀寿美さん

材料費：600円程度

持ち物：エプロン、三角巾、飲み物

申込締切日：9月7日(木)

※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)

男性の皆さん！今年も恒例の鯖寿司作りを開催します。何度も挑戦されている方は既に「ブ口級の腕前」だったりして・・・

お誘い合わせのうえご参加ください。

日時：9月21日(木)  
午前9時30分～午後1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14日(木)

※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



●日時：9月14日(木)  
午後1時30分～午後3時頃

●材料費：300円程度

●内容：ロールケーキを作ろう！

★前日までにお申し込みください

## 9月の教室とサロン

⊗成人書道教室(月謝1,500円)

6日(水)・20日(水)午後2時～午後4時

⊗子ども書道教室(月謝1,000円)

6日(水)・20日(水)午後4時～午後5時

⊗かご作りサロン

25日(月)午前10時～午後4時

材料代200円くらい

⊗ホットサロン アロマテラピー

7日(木)午後1時30分～午後3時

材料代300円

講師：寺本秀代さん

※ホットサロンは材料準備のため、9月5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、飲み物持参をお願いします。

今が旬の美味しいトマトを使って・・・

## トマトソースを作ろう！



・日時：9月21日(木)  
午後1時30分～午後3時頃

・講師：小林廣子さん

・材料費：600円程度

・持ち物：エプロン、三角巾、飲み物  
ソースを入れる(400ml～500ml)瓶

・申込締切日：9月14日(木)

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。

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：田端俊典・上石孝子・西田こず枝

## 病態別料理教室③ 脂質異常予防

健康作りのために食生活を見直す病態別料理教室。3回目は生活習慣病の一つである「脂質異常」予防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：9月26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：9月19日(火)16時まで (先着12人)

## 9月の広場

### ほっこり広場

日時：9月4日(月)13時30分～

内容：臨床美術 金彩野草図

材料費：150円

申込：8月28日(月)まで

10月はアロマテラピーです。



おしゃべり広場

### おしゃべり広場

日時：9月28日(木)13時～

内容：ハロウィン工作(リース作り)

参加費：300円

申込：9月26日(火)まで

## お葬式の今昔(いまむかし)人権学習会

お葬式は何のために？誰のために？コミュニケーションが希薄になるにつれて、人生の最後のお別れまで味気ないものになっています。今一度、人の温かみを振り返ってみましょう。  
**延期となりました。**  
**開催日は未定です。**

日時：9月14日(木)13時30分～15時頃

講師：真宗大谷派 宗玄寺住職 酒井勝彦さん

申込：不要

## 9月の教室・サークル

茶道教室	1日・15日(金)19時30分～
パソコンサークル	8日・22日(金)13時30分～
3B体操	11日・25日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	5日・19日(火)13時30分～
ナンプレサークル	9日・23日(土)13時30分～
グラウンドゴルフ	8日・22日(金)9時～
フォークダンス	1・8・15・22・29日(金)13時15分～
太極拳	13日(水)9時～
ギター教室	5日・19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

児童館は元気な笑顔があふれています！

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」を開催しました。そして7月26日、三田市野外活動センターに出かけての日帰りキャンプでは、清流での川遊びを経験しました。どちらも天候に恵まれ、大勢の子どもたちの笑顔にふれることができました。9月も楽しい行事が盛りだくさんです。

## 9月の楽しい行事

9月7日(木)11:00 おはなし広場

9月8日(金)10:00 地域・親子ふれあいクッキング※

9月12日(火)10:30 ほっとママ広場「ベビーマッサージ教室」※

9月14日(木)11:00 つくしんぼ広場

9月21日(木)11:00 つくってあそぼう「うんどうかいごっこ」※

9月26日(火)10:30 ほっとママ広場「ハッピー親子ヨガ」※

9月28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

災害時や普段の時短料理にも役に立つ「防災食(パッククッキング)」！  
覚えておくととても便利です！

※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盛り付ければ食器が汚れない、などのメリットがあります。

- 日 時 9月21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 防災食(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 本庄 賀寿美さん
- 募集人数 10名
- 申込みが必要です。  
締切日 9月15日(金)  
☎ 594-1001 まで



## かごサロン

—自分の作りたい作品を作ろう！—

- 日 時：9月 6日(水)  
9月 19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。



## 【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？  
：『寄ってこか』！・・・



- 日 時 9月15日(金)  
午後1時30分から午後3時頃
- 場 所 古市ふれあい館
- 内 容 ペットボトルでモグラ・カラスよけを作ろう
- 持ち物 あればペンチ・はさみ
- 参加費無料



※ 飲み物等は各自でご準備ください。

古市ふれあい館は、

## 熱中症対策「ひと涼み処」です。

毎日、世界的規模の異常気象について伝えられています。丹波篠山市も、今までに経験したことのない猛暑日が続いています。

熱中症による被害者が出ないように市内18か所に開設された「ひと涼み」してもらえる施設として当館も稼働しています。お出かけ、特に田んぼ・畑で気分が悪くなったなどの際は、死につながりますので遠慮なく駆け込みいただきたいと思えます。まだまだ暑い日は続きます。どうぞお気軽にご利用ください。



※ 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。