

ふれあい館だより



明けましておめでとうございます

新しい歳を迎え、誰もが穏やかな一年を送れることを願っています。今年もふれあい館運営にご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。



丹波篠山市ふれあい館運営審議会を開催しました

令和5年11月30日、ふれあい館運営審議会を開催しました。

審議会では、今年度上半期のふれあい館の取り組み状況等を報告し、施設整備も含めて今後に向けた協議をしていただきました。

ふれあい館は人権啓発のための館です。視察研修や交流事業・各種教室などは、周辺地域住民との交流を深め人権に関する正しい知識を伝え、人権に対する無関心をとりはらっていくことめざして開催しています。そして地域の方々の居場所の一つとして、安心して暮らせる地域づくりの一助となれるようつとめています。

今後もふれあい館にご理解とご協力をお願いします。また、皆さまどうぞお気軽にお立ち寄りください。



あなたは大丈夫？ インターネットと人権

インターネットは、パソコンやスマートフォンなどを使って簡単に利用できます。また様々なアプリや SNS を活用することで世界中の様々な人やモノとつながることができる便利なものです。勉強の調べ物をしたり自分の意見や作品を発表したりできます。



しかし、使い方を間違えると事件や犯罪に巻き込まれるきっかけとなったり、人を傷つける「凶器」にもなったりします。軽い気持ちで投稿したメッセージや写真によって、他人や自分自身の名誉、プライバシーを侵害し、時には平穏な生活や身体・生命を脅かす事態につながることもあります。

インターネット上で、特定の地域を同和地区であると指摘するような投稿や、その地域に関係のある人々に対する誹謗中傷や差別的な投稿が大きな問題となっています。部落差別に基づく偏見や差別意識は今なお残っており、このことによって多くの人が悩み苦しんでいます。

自由な表現が尊重される一方、守られるべき権利があることを忘れてはなりません。送信ボタンを押す前に、もう一度読み返してみましょう。



人権推進課	Tel 079-552-6926	Fax 079-554-2332	
男女共同参画センター	Tel 079-552-1511	Fax 079-552-1061	
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

1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

健康教室とヨガ教室のご案内

年が明けて、めっきり寒さが加わってきましたが、皆さんお元気でお過ごしですか？
健康教室を1月に2回、2月に1回、3月に1回開催します。内容は下記のとおりです。
健康教室の後は固くなった体を椅子を使ったヨガ教室でゆっくりほぐしましょう。

●健康教室

	開催日	時間	テーマ	内容	担当者
1回	1月11日	13:15~14:15	認知症について	認知症の進行と症状について	東部地域包括支援センター
2回	1月25日	13:15~14:15	介護セミナー	未定	調整中
3回	2月15日	13:15~14:15	お口の健康（オーラルフレイル予防）	お口の機能低下が及ぼすものは・・・	健康課
4回	3月7日	13:15~14:15	高齢者等福祉サービスのあれこれ	暮らしに役立つ福祉サービス	東部地域包括支援センター

日時：開催日、時間は上記のとおりです。毎回とも木曜日です。

会場：みたけ会館1階会議室

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物

●ヨガ教室

開催日：健康教室の実施日

会場：みたけ会館1階会議室

時間：14:30~15:30

講師：渡辺 顕さん

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物

その他：動きやすい服装でご参加ください。



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。

料理教室のご案内

丹波篠山市特産の黒豆を使った黒豆づくしの料理を作ります。

開催日：1月18日（木）

時間：午前9時30分~11時30分

会場：みたけ会館調理室

講師：小林廣子さん

参加費：600円程度

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

締切り：1月15日（月）午後5時まで



1月のサロンの案内

↓カラオケサロン お休みします

↓かごサロン 開館日の毎月曜日

（15日、22日、29日）

会場は全日程ともみたけ会館2階会議室

午前10時00分~午後0時00分

午後1時00分~4時00分

上記時間で都合の良い時間にお越しください。

↓コミュマサロン お休みします





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

《1月のサロン》

○歌声サロン(月1回)

☆日時 1月12日(金)
午前10時～

・場所 日置ふれあい館和室



○体操教室(月2回)

☆日時 1月11日(木)

・講師 木戸 夕皎さん

☆日時 1月25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 1月 9日(火)

1月23日(火)

両日とも午後1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 1月22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



《めだかの学校》

・日時 1月18日(木)

午前10時～11時30分

・場所 日置ふれあい館 2階大会議室

・内容 郵便のトリビア・豆知識

※年末年始は年賀状を差し出したり、受け取ったりしますが、どのようにして届けられるのかはあまり知られていません。

郵便の配達までの流れや知られていないトリビアを紹介いたします。

◇郵便には見えないバーコードが印刷されている？

◇一番高いところにあるポストは？
一番低いところにあるポストは？

◇ちょっとお洒落な風景印って何？



・講師 日置ふれあい館館長

・費用 無料

・その他 ご自宅に配達された手紙やハガキをご持参ください。
印字されている見えないバーコードをお見せします。

麴作りと黒豆味噌作り

【麴作り】スケジュール

・2月18日(日)

米を洗い一晩浸ける。

～自宅でお願ひします～

・2月19日(月)午前9時30分～

コメを蒸す・種菌をまぶす。

・2月20日(火)午前10時～

天地返し。

・2月21日(水)

休ませる。

・2月22日(木)午前9時30分～

麴完成。

◎参加費 麴のみで参加の場合 600円

(塩・袋込みで4kgの麴を持ち帰り)

◎持ち物 生米3kg

(当日参加できない方は、事前にふれあい館までご持参ください。)



【黒豆味噌作り】

・2月22日(木)午前9時30分～

◎参加費 麴作りと黒豆味噌作り参加の場合 700円

◎持ち物 乾燥状態で3kgの生の黒豆を炊いたもの・煮汁1ℓほど(22日当日にお持ちください。黒豆の準備は出来かねますので、各自でご準備ください。)

味噌を入れる容器・厚手のゴム手袋・エプロン・三角巾・マスク。

◎講師 小林 廣子さん

※申込締切日 2月9日(金)

受付人数は10名です。定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。



☆年末年始の休館のお知らせ

12月29日(金)～1月3日(水)

の間は、ふれあい館は休館となります。

よろしくお願ひいたします。



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

健康教室とヨガ教室（4回シリーズ）

健康教室のテーマ、内容は・・・

- ①介護予防に関するトピックス「認知症や介護予防のために役立つ情報」
- ②介護セミナー「西井クリニック院長のお話、寸劇」
- ③お口の健康「お口の機能低下が及ぼすものは・・・」
- ④高齢者福祉のあれこれ「今すぐ使える便利なサービス」です。

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。

●日時：①1月11日（木）・②1月25日（木）・③2月15日（木）・④3月7日（木）

●時間：9時15分～12時頃

●場所：西紀ふれあい館

●講師：（健康教室）西部地域包括支援センター職員及び健康課歯科衛生士

（ヨガ教室）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。

かき餅を作ろう！

かき餅は農家の保存食であり、寒い時期に製造し、一年かけて少しずつ素焼きをしたり、揚げたりして食べるお菓子です。昔懐かしのお菓子を作りましょう。

●日時：1月19日（金）
9時30分～12時頃

●場所：西紀ふれあい館

●講師：小林廣子さん

●参加費：500円程度

●持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り容器
飲み物

●申込締切日：1月12日（金）

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。

黒豆味噌を作ろう！（西紀南まち協共催）

○場所：西紀ふれあい館

○講師：小林 廣子さん

○参加費：700円（麴のみ 600円）

○持ち物：エプロン・三角巾・マスク
保存容器

○締切り：1月26日（金）17時まで

お味噌作りの日程・2024年

2月4日（日）各自、自宅で行う

➡ 米【3kg】（麴用）を洗う



2月5日（月）9時から（全員参加）

➡ 米蒸し～麴菌づけ 厚手ゴム手袋持参

2月6日（火）9時から（自由参加）

➡ 天地返し

※希望者は天地返しの後「豚まん作り」をします

別途300円必要です

2月7日（水）各自、自宅で行う

➡ 豆【乾燥状態で3kg】を煮る

2月8日（木）9時から午前中（全員参加）

➡ 味噌仕込み 保存容器持参

1月の教室とサロン

🌸成人書道教室（月謝1,500円）

10日（水）・17日（水）14:00～16:00

🌸子ども書道教室（月謝1,000円）

10日（水）・17日（水）16:00～17:00

🌸かご作りサロン

29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

11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、1月9日（火）までにお申し込みください。

元気もりもりクラブ

●日時：1月18日（木）
13時30分～

●参加費：300円

●内容：どら焼きを作ろう！

1月15日（月）までにお申し込みください。



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2024年1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

病態別健康料理教室⑥ フレイル予防

加齢により心身が老い衰えた状態のことをフレイル（虚弱）といいます。低栄養もフレイルを進めてしまう要因となっています。予防のためにも栄養たっぷりの食事を心がけましょう。

日時：1月30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：1月23日（火）16時まで（先着12人）

1月の広場

ほっこり広場

日時：1月15日（月）13時30分～

内容：アロマテラピー ハンドクリーム作り

材料費：300円

申込：1月9日（火）まで

2月は園芸療法です。



おしゃべり広場

日時：1月18日（木）13時～

内容：簡単木工 カフェトレイ作り

材料費：300円

申込：1月12日（金）まで



確定申告相談会

確定申告時期前に税理士さんによる確定申告書作成相談会を実施します。相談料は無料です。

日時：① 2月2日（金）10時～14時

② 2月2日（金）15時～19時

申込：1月15日（月）～1月26日（金）9時～17時（12時～13時と、土・日曜日は受付できません。）

時間調整が必要なので、必ずお申込みください。

詳細は味間ふれあい館へお問い合わせください。

1月の教室・サークル

茶道教室	19日（金）19時30分～
パソコンサークル	12日・26日（金）13時30分～
3B体操	15日・29日（月）13時15分～
舞踊教室（桜喜会）	16日・30日（火）13時30分～
ナンプレサークル	13日・27日（土）13時30分～
グラウンドゴルフ	1月はお休みです。
フォークダンス	5・12・19・26日（金）13時15分～
ギター教室	9日・23日（火）18時～
太極拳	24日（水）9時～
ジャズダンス	13日・27日（土）13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。

お問い合わせください。



丹南児童館より

児童館事業では地域の方々やボランティアの方々大変お世話になり、ありがとうございます。

新春を迎え、子どもたちにとって、またご家族にとって笑顔がたくさんとなりますようお祈り申し上げます。新年も『あそぶ まなぶ そだつ児童館』『人のぬくもりのある児童館』をめざしていこうと、職員一同決意を新たにしています。

《1月の楽しい行事》

1月 4日（木）11:00 おはなし広場 1月 11日（木）11:00 つくしんぼ広場

1月 18日（木）11:00 つくってあそぼう※ 1月 16・23日（火）10:00 ほっとママ広場 -きんちゃく袋作り-（定員8名）※

1月 25日（木）11:00 うたってあそぼう♪

※小・中学生を対象に「けん玉検定」、園4歳児から小学生を対象に「こま回し検定」、「なわとびチャレンジ」（園児用）や「なわとび検定」（小学生用）を開催しています。引き続き、挑戦する皆さんをお待ちしています。

※は申込制です。詳しくは児童館にお問い合わせください。

年末年始閉館のお知らせ 12月29日（金）～1月3日（水）は閉館します。ご迷惑をおかけします。

古市ふれあい館だより 令和6年1月(睦月)



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
西 由利子・羽馬 知代 / e-mail:fureai-furuichi@city.sasayama.hyogo.jp

かごサロン

—自分の作りたい作品を作ろう!—

- 日 時: 1月10日(水) ← 第2(水)です。ご注意を。
1月16日(火)
午後1時から午後4時
- 講 師: 小倉 桂子さん
- ☆かごサロンは基本第1水曜日と第3火曜日に開催します。見学も大歓迎です。



申込みは、お電話で 594-1001 定員 10人



麴づくりと黒豆味噌づくり

スケジュール 日時

【麴づくり】

- 2月12日(月)
米を洗い一晩浸ける
～自宅でお願ひします～
- 2月13日(火) 午前 9時30分～
米を蒸す・種菌をまぶす。
- 2月14日(水) 午前 10時00分～
天地返し。
- 2月15日(木)
休ませる。
- 2月16日(金) 午前 9時30分～
麴の完成。



- ◎参加費 麴のみで参加の場合 600円
(塩・袋込みで4kgの麴を持ち帰り)
- ◎持ち物 生米3kg、手袋、エプロン、三角巾、マスク
(当日参加できない方は、事前にふれあい館までご持参ください。)

【黒豆味噌づくり】

- 2月16日(金) 午前 9時30分～
- ◎参加費 麴と黒豆味噌参加の場合 700円
(塩・袋込みで10kgの味噌を持ち帰り)
- ◎持ち物 乾燥状態で3kgの黒豆を炊いたもの
煮汁1ℓほど
(煮豆とともに16日に持参)
味噌を入れる容器、手袋、エプロン、三角巾、マスク
- ◎講 師 小林 廣子 さん
- ※締切日 2月5日(月) 募集人数 10人
- ※お申込みの際に
・「麴づくりのみ参加」または「麴と味噌に参加」
のどちらかをお伝えください。

ラク☆楽☆うまいなサロン(女性交流学級)

バレンタインチョコレートを手作りしよう

- 日 時 1月18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 バレンタインチョコを作る
- 材料費 実費(800円程度)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、♡持帰り用
タッパー・箱 約15cm・20cm・高さ10cm
- 講 師 大江與史子さん
- 募集人数 10名
- 申込締切日 1月11日(木)
- ※電話で受け付けます(594-1001)



【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 1月19日(金)
午後1時30分から午後3時頃
- 場 所 犬飼公民館
- 内 容 健康教室(座ってでも出来る運動)
高齢者に限らず健康維持は日々の心がけから・・・。数分でも意識して体を動かすだけでもずいぶん違います。
お家でできる簡単な運動ばかりです。覚えて帰って是非毎日続けて行ってください。
- 講 師 大黒 浩司 さん
- ※参加予約は不要です。動きやすい服装で。
※飲み物等は各自でご準備ください。



年末年始休館日のお知らせ

古市ふれあい館は・・・
12月29日(金)～1月3日(水)
まで休館となります。よろしくお願ひします。



※各事業開催日に気象警報が発表されている場合は、事業を中止する場合があります。
不明な場合などは、ふれあい館にお問い合わせください。