

ふれあい館だより



丹波篠山市本人通知制度について

個人の戸籍や住民票が本人の知らない間に不正に取られていることがあります。これら個人情報が多くが結婚や就職の際の身元(思想・信条・家柄・生まれた所など)調査に使われています。これらは多くの場合、重大な事件侵害や差別行動につながっており、ひいては部落差別や差別意識の温存につながっています。

一人でも多くの方に登録していただくことが人権侵害を防ぐことにつながります。是非登録いただいて、人権侵害に苦しむ人が減っていくようにご協力をお願いします。



1. 本人通知制度とは、本人等の代理人や第三者からの住民票の写しや戸籍謄本などの交付請求に対し、証明書を交付した事実を、事前登録されている方に郵便でお知らせする制度です。

代理人とは、本人等の委任状を持参して代理権を明らかにした人のことで、第三者とは、本人等以外の第三者(個人、法人、ハ業士)が交付請求を行った場合をいいます。

※ハ業士…弁護士、司法書士、土地家屋調査士、税理士、社会保険労務士、弁理士、海事代理人、行政書士

2. 本人通知制度を利用するためには事前登録が必要です。登録の手続きは市役所本庁市民課、各支所、各ふれあい館の窓口で行うことができます。また郵送での申出も可能ですので事前にお問い合わせください。



男女共同参画研修会

男性の育児が社会を変える ～家族の幸せと企業の成長～

申込不要
参加費無料

昨今、男性の育児休暇の取得が推進されていますが、すべての男性が取得できているわけではありません。この研修会では、キャリアアドバイザーの中西信雄さんに男性の育児と仕事の両立についてお話しいたします。

日時 令和6年2月14日(水) 19:00~20:30
場所 丹波篠山市民センター2階 多目的ホール
内容 <第1部> 講演
<第2部> パネルディスカッション
「男性の育休取得と働き方について考える」
講師 中西 信雄(なかにし のぶお)さん



NPO 法人ファザーリング・ジャパン関西
10年前より続けている丹波篠山市の農村ボランティアがきっかけで
2023年4月に大阪市より妻と子ども3人と丹波篠山市へ移住



人権推進課 電話 079-552-6926 ファクス 079-554-2332
男女共同参画センター「フィフティ」 電話 079-552-1511 ファクス 079-552-1061
畑ふれあい館 電話/ファクス 079-552-4401 日置ふれあい館 電話/ファクス 079-556-2850
西紀ふれあい館 電話/ファクス 079-593-0093 味間ふれあい館 } 電話 079-594-1003
古市ふれあい館 電話/ファクス 079-594-1001 丹南児童館 } ファクス 079-594-1079

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

畑地区女性発交流学習会のご案内

暦のうえでは、節分、立春と春に向かっていますが、まだまだ寒い日が続きます。さて、畑地区女性発交流学習会では少人数のグループに分かれて意見交換会を行います。グループでの司会進行は事務局で行いますので気軽に参加してください。住民学習のテーマである「生き方の創造 22 号-性の多様性について考えよう-」からの意見交換を行います。意見を聞くことで何か気づきがあるかもしれません。寒い時期ですが皆様の参加をお待ちしています。

開催日：2月9日（金）

時間：午後7時～8時30分

会場：みたけ会館1階会議室

講師：向井千尋さん

内容：グループに分かれて
意見交換



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・・・です。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：2月15日（木）

時間：午後1時15分～2時15分健康教室
午後2時30分～3時30分ヨガ教室

会場：みたけ会館1階会議室

講師：健康教室は健康課歯科衛生士大西さん

ヨガ教室は渡辺颯さん

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物

締切り：2月13日（火）午後5時まで



2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

（5日、19日、26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



料理教室のご案内

大変寒い毎日が続きますが皆さんお元気でお過ごしですか？地域の方から「酒粕」の提供がありました。酒粕を使った体が温まる料理教室を開催します。皆さんのご参加をお待ちしています。

開催日：2月22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：本莊 加寿美さん

参加費：600円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、
飲み物

締切り：2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

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年で一番寒い季節となりました。

丹波篠山では朝の最低気温が-5℃以下になる日も多くあります。

※過去には-10℃以下も何度か記録しています。

この季節は、どうしても家にこもりがちになりますが、寒さに負けずに適度な運動を行いましょう！

また、「ヒートショック」に注意しましょう。

「ヒートショック」とは、暖かい場所から寒い場所への移動等、急激な温度の変化により、血圧の急激な上昇・下降が生じるために起こる健康被害のことをいいます。住宅内においても、暖房をしていない脱衣室や浴室、トイレなどに移動する際には、脳卒中や心疾患等を引き起こす恐れがありますので、事前に脱衣所や浴室などを温めておくなど注意しましょう。



《2月のサロン》

○歌声サロン(月1回)

☆日 時 2月1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 2月8日(木)

・講 師 木戸 夕皎さん

☆日 時 2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 2月13日(火)

2月27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 2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



《わいわいサロン》

2月のわいわいサロンは、「麴作りと黒豆味噌作り」を行います。

詳細はふれあい館だより1月号でお知らせしています。(参加者募集中です)

【麴作り】

・2月18日(日)～22日(木)

【黒豆味噌作り】

・2月22日(木)午前9時30分～

◎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。



冬季は火災が発生しやすい時期です。

理由としては、「空気が乾燥している」「暖房機器などの火を使用する機会が増える」があげられます。

空気の乾燥は、私たちがコントロールできませんが、暖房機器などの取り扱いは、私たちが注意できることです。

特にストーブの扱いには注意してください。

ストーブによる火災は、近くにカーテンや洗濯物など燃えやすいものがあることが、出火原因として多いようです。また、就寝時にストーブを付けたまま寝てしまい、布団に燃え移るというケースもみられます。

「ストーブの近くに燃えやすいものを置かない」「外出や就寝時にはストーブを消す」など、取り扱いには十分に注意しましょう



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

健康教室とヨガ教室（4回シリーズ）

第3回目は・・・

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・・・

- 日 時：2月15日（木）
- 時 間：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
健康課職員

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。

健康料理教室

水餃子を作きましょう！

寒い日のご馳走は、あったかい湯気の上があったものを思い浮かべますね。今回は『水餃子』を皮作りから習います。プルンプルンでつるんとしたのど越しが美味しい『水餃子』を皆さんで楽しみながら作りましょう。

- 日 時：2月16日（金）
9時30分～12時頃
- 場 所：西紀ふれあい館
- 講 師：本莊賀寿美さん
- 費 用：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9日（金）



春のお菓子を作ろう！

桜色や若草色など、目で見て楽しく、食べて美味しく、春を感じるお菓子を作りましょう！

- 日 時：2月22日（木）
9時30分～12時頃
- 場 所：西紀ふれあい館
- 講 師：大江與吏子さん
- 費 用：700円程度
- 持ち物：エプロン・三角巾・マスク
持ち帰り容器
- 募集人数：8名
- 締切り：2月15日（木）

元気もりもりクラブ

- 日 時：2月15日（木）
13時30分～15時頃
- 参加費：300円程度
- 内 容：マクラメ編みのストラップ
- 締切り：2月9日（金）



2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）14:00～16:00
- ⊗子ども書道教室（月謝1,000円）
7日（水）・14日（水）16:00～17:00
- ⊗かご作りサロン
26日（月）10:00～16:00
材料代200円くらいから
- ⊗ホッとサロン アロマテラピー
1日（木）13:30～15:00
材料代300円
講師：寺本秀代さん

*ホッとサロンは材料準備のため、1月30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マスク着用、飲み物を持参でお願いします。

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。ご了承ください。



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2024年2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

郷土料理教室

丹波を知ろう・作ろう・繋げよう「郷土料理」。

地元ならではの食材を使っの料理教室です。

日時：2月22日(木) 10時～12時30分

講師：丹波篠山市いずみ会 参加費：600円

申込：2月13日(火)16時まで

持ち物：エプロン・三角巾・マスク 定員：14名

味間人権講座

韓流ドラマがブームになっています。なぜ韓流ドラマが多くの人々の心をうつのでしょうか？

日時：2月29日(木) 13時30分～15時

ところ：味間ふれあい館(2階大会議室)

講師：高 吉美(こう きるみ)さん

内容：韓流ドラマを通して、差別について考える

*事前申し込みは不要です。

日帰りバス旅行 たつの市へ行きましょう

たつの市には日本を代表する産業がたくさんあります。そのうちの有名な2か所を訪れます。

揖保乃糸で有名なそうめんの里で見学と昼食、皮革産業の工場見学と革細工体験を行います。

詳細については味間ふれあい館までお問い合わせください。

日時：3月7日(木) 9時45分出発

行先：たつの市 そうめんの里・皮革工場他

参加費：5000円(昼食・入館料・体験料他)

申込：2月20日(火)まで

2月の教室・サークル

茶道教室	2日・16日(金)19時30分～
パソコンサークル	9日・16日(金)13時30分～
3B体操	5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	2月はお休みです。
フォークダンス	2・9・16日(金)13時15分～
ギター教室	6日・20日(火)18時～
ジャズダンス教室	3日・24日(土)13時～
コミュ麻雀	22日(木)13時～

2月の広場

ほっこり広場

日時：2月5日(月)13時30分～

内容：園芸療法 木の実の壁飾り

材料費：300円 申込：1月29日(月)まで

3月は臨床美術です。



おしゃべり広場

日時：2月15日(木)13時30分～

内容：クラフトテープで雛人形作り

材料費：200円

申込：2月9日(金)まで



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 子どもたちが笑顔で過ごせるよう応援します

お正月はお子様たちとどのように過ごされましたか？子どもたちは元気いっぱい児童遊園を走り回っています。それでも寒い季節なので体調を崩すことが心配されます。健康に気を配りながら本年も楽しく過ごしたいと思います。

《2月の楽しい行事》 ※は申込制です。詳しくは児童館にお問い合わせください。

2月1日(木)11:00 おはなし広場 2月8日(木)11:00 つくしんぼ広場

2月14日(水)10:00 ほっとママ広場ーおひな様づくりー※

2月15日(木)11:00 つくってあそぼう※ 2月22日(木)11:00 うたってあそぼう

★「けん玉検定」小・中学生対象 「こま回し検定」4歳から小学生対象 「なわとびチャレンジ」園児対象

「なわとび検定」小学生対象 を随時開催しています。たくさんチャレンジしてください。お待ちしております。





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@gw.city.sasayama.hyogo.jp

出張

認知症カフェ



認知症の始まりの症状は?
そのきっかけは?
突然発症することもあるの?
認知症になったらどうしよう・・・。
などなど、知らないのに怖い病気と思いませんか?
教えて欲しいことばかりだけど、どこに聞けばいいの?



?だらけの方はもちろん、介護に疲れた方、地域の皆さんもおしゃべりしに来てください。あなたと同じ思いの人や専門家との出会いでホット息抜きしませんか。

認知症や介護のことなど
専門職に相談することができます。



- ・日時 2月21日(水)
午後1時30分～午後3時00分
- ・場所 古市ふれあい館 2階大会議室
- ・参加費 おひとり100円(飲み物付)
- ・申込みはいりません。どなたでもご参加ください。
- ・内容 『認知症カフェ』についての話、介護体験談、脳と体の楽しいレクリエーション、社会資源の紹介など

主催 カフェやすらぎ実行委員会 代表 丁畑千春さん
協力 特別養護老人ホームやすらぎ園、丹波篠山市社会福祉協議会、西部地域包括支援センター、丹波篠山市長寿福祉課



古市ふれあい館を利用される方へ ～駐車場のご案内～



点滅信号「国道176号・牛ヶ瀬南」を東に入る、すぐ右手に駐車場(木に囲まれた広場)があります。

かごサロン

—自分の作りたい作品を作ろう!—

- 日時: 2月7日(水)、2月20日(火)
午後1時から午後4時
 - 材料費 実費
 - 持ち物 はさみ、せんたくばさみ、木工用ボンド
 - 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。見学大歓迎。



【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』!・・・
 - ・日時 2月16日(金)
午後1時30分から午後3時
 - ・場所 初田公民館
 - ・内容 健康教室(座ってでも出来る運動)
高齢者に限らず日々の健康維持は日々の心がけから。1日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。
- ※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。



「節分」とは?

旧暦では、2月4日前後の「立春」が1年の始まりです。そのため、立春の前日を「季節を分ける日」という意味の「節分」と称しました。豆は「魔を滅する(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。また、まいた豆から芽が出ると縁起が悪いと考えられていたため、炒った大豆を枀へ入れ神棚にお供えしてから使います。



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