



令和6(2024)年2月21日発行

ふれあい館だより



人権講演会

水平社宣言の魂と現在の部落差別

参加費・予約・申込不要



大正11(1922)年3月3日、京都市内の岡崎公会堂で全国水平社創立大会が開催されました。丹波篠山市でも同年部落差別撤廃大会が開催されています。それから100年が経過し多くの人に部落差別は不合理でいけないことだと理解されるようになりましたが、今なお部落差別はなくなっておりません。特に近年はインターネット上での差別書き込みや誹謗中傷が激しくなり、その結果命を絶ってしまった人もあります。

偏ってしまいがちな社会の普通を無くして、誰もが人として尊重され、安心して、その人らしく生きられる社会の実現に向けて共に学習しましょう

日時 **令和6年3月8日(金) 19:00~20:30**
場所 丹波篠山市四季の森生涯学習センター東館 1階 大会議室
演題 「水平社宣言の魂と現在の部落差別」
講師 朝治 武(あさじ たけし)さん

丹波篠山市出身、大阪人権博物館 館長



高齢者のうつ病をご存じですか

❀ 高齢者のうつ病とは? ❀

- 疲れやすい、だるい、痛い、食欲の低下などの身体症状、イライラ感、焦燥感を訴える場合があります。
- うつ病と認知症が合併していることもあります。
- 見分けるのは難しいため、専門の医療機関で見てもらいましょう。
- 思い当たることがあれば、一人だけで悩まずに誰かに話してみてください。



参照：兵庫県ホームページより

相談窓口

相談窓口	電話番号	時間	曜日
健康課	594-1117	8:30~17:15	月~金曜日
社会福祉課	552-7102		
市ふくし総合相談窓口	552-5346		
丹波健康福祉事務所	0795-73-3654	9:00~12:00 13:00~17:00	
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	18:00~翌8:30 (土日祝は24時間)	



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

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高齢者等福祉サービスのあれこれです。内容は暮らしに役立つ福祉サービスのお話です。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。※ヨガ教室のみ3月21日（木）午後2時30分～3時30分みたけ会館1階会議室で開催します。

開催日：3月7日（木）健康教室とヨガ教室

：3月21日（木）ヨガ教室のみ開催

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

（ヨガ教室3月7日（木）、21日（木）両日とも午後2時30分～3時30分です。）

会場：みたけ会館1階会議室

講師：健康教室は東部地域支援センター主任介護支援専門員 上村有紀さん

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：3月4日（月）午後5時まで



新しい本の紹介

下記の本を購入しました。興味のある方はふれあい館にお声かけください。

☆窓ぎわのトットちゃん 黒柳 徹子著

☆続窓ぎわのトットちゃん 黒柳 徹子著

☆食品の裏側 安部 司著

☆食品の裏側② 安部 司著



3月のサロンのご案内

♪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

（4日、11日、18日、25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



春の寄せ植え教室のご案内

春とはいえまだまだ寒い日がつづきますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。春の寄せ植え教室を開催します。色々な花で春の訪れを実感しませんか？

開催日：3月14日（木）

時間：午前9時30分～11時30分

会場：みたけ会館

講師：植西 恵子さん

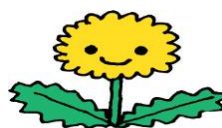
参加費：1,000円

募集人数：10名

持ち物：軍手、飲み物、マスク

その他：汚れても良い服装でお越しください。

締切り：3月11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

住所：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

篠山東中学校区体験型人権学習活動(ドリーム学級)閉級式を開催

令和5年度のドリーム学級閉級式を1月18日(木)に篠山東中学校において開催しました。今年度は、①戦争の悲惨さなどを学ぶため「舞鶴引揚記念館」への研修旅行、②丹波篠山市が「パートナーシップ宣誓制度」を導入したことから、制度の概要等について中川智子さん(丹波篠山市男女共同参画アドバイザー、前宝塚市長)による講演会を開催いたしました。

生徒からは「戦争の悲惨さが理解できた」「シベリア抑留について初めて知った」「多様性の大切さを学べた」など他にも素晴らしい発表が多くありました。

日置ふれあい館では今後とも関係する学校と協力しながら、生徒たちの人権意識の醸成に役立てるように努めてまいります。

☆ドリーム学級が昨年12月の人権フェスタで発表した資料を日置ふれあい館で展示しています。ぜひご覧ください。



《3月のサロン》

○歌声サロン(月1回)

☆日 時 3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 3月14日(木)

・講 師 木戸 夕皎さん

☆日 時 3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 3月12日(火)

3月26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 3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



《介護セミナー》

☆日 時 2月28日(水)

午前10時～11時30分

・場 所 日置ふれあい館 2階会議室

・内 容 「消費生活問題や特殊詐欺など
地域の安心・安全について」

・講 師 篠山警察署・日置駐在所

※申し込み不要、参加費無料

安心に暮らすための情報満載です



《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 3月13日(水)

午前8時30分～午後4時30分頃まで

☆場 所 青野運動公苑グラウンドゴルフ場

加西市油谷町 639-3

日本グラウンドゴルフ協会

認定の天然芝のコースです。

※バスで移動します。

☆参加費 3,800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。)

※申込締切日 3月6日(水)

※小雨決行、雨天中止



《めだかの学校》

・日 時 3月21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 オリジナルハンドクリーム作り
※好みの香りの自分だけのハンド
クリームを作りましょう。

アロマ効果でリラックスできます。

・講 師 寺本 秀代さん

・費 用 300円程度(実費)

・持参品 特に必要ありません。

・申 込 材料等を用意する関係がありますので、
参加希望の方は、3月14日(木)までに
日置ふれあい館へ申し込んでください。



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

黒豆づくしの料理教室

丹波黒大豆を使って、色々な料理を習います。

『黒豆ってこんな風にも使えるんやあ〜』
というようなご馳走料理があるかもしれません！

- 日 時：3月14日(木)
9時30分～
- 場 所：西紀ふれあい館
- 講 師：小林廣子さん
- 費 用：500円程度
- 持ち物：エプロン・三角巾・マスク
飲み物・持ち帰り容器
- 締切日：3月7日(木)



健康教室とヨガ教室(4回シリーズ)

第4回目は・・・

高齢者福祉のあれこれ 今すぐ使える便利なサービス情報

- 日 時：3月7日(木)
- 時 間：9時15分～10時15分頃
- 場 所：西紀ふれあい館
- 講 師：西部地域包括支援センター
稲山主任ケアマネージャー

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(お祝いの料理)

3月・・・卒業や入学と色々な行事があり、ご馳走を食べる機会も多くなりますね。

外食もいいけれど、普段よりちょっぴり豪華に、お祝いのお料理を習って作ってみましょう。

- 日 時：3月15日(金)
9時30分～
- 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・持ち帰り容器
- 締切日：3月8日(金)



3月の教室とサロン

- 🌸成人書道教室(月謝1,500円)
13日(水)・27日(水)14:00～16:00
- 🌸子ども書道教室(月謝1,000円)
13日(水)・27日(水)16:00～17:00
- 🌸かご作りサロン
25日(月)10:00～16:00
材料代200円くらいから
- 🌸ホッとサロン 園芸療法
7日(木)13:30～15:00
材料代300円
講師：植西恵子さん

※ホッとサロンは材料準備のため、3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マスク着用、飲み物を持参でお願いします。

元気もりもりクラブ

- 日 時：3月21日(木)
13時30分～
- 場 所：西紀ふれあい館
- 内 容：アップルパイ
- 費 用：300円程度
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク
飲み物、持ち帰り容器
- 締切日：3月15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。



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2024年3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④

厳しい寒さの中でも、梅の花がちらほらと咲いてきました。春が待ち遠しいですね。

そんな春を待つ気持ちを込めて、彩り豊かなお花見弁当を作りましょう。

日時：3月21日(木) 10時～12時過ぎ

講師：本莊賀寿美先生 参加費：600円

持ち物：エプロン・三角巾・お茶・マスク

参加者：70歳以上の高齢者

申込：3月15日(金)16時まで (先着12人)

「みんなの部屋」を設置しました。

ふれあい館の付帯施設に、定員6名程度の小さな部屋があります。事前予約の必要がなく、空いていれば自由にご利用いただけます。

窓ガラスがすりガラスになっていますので、授乳や子どもさんのお着替えにも安心です。またお弁当を召し上がっていただくこともできます。

ご利用希望の方はふれあい館か児童館にお声かけ下さい。

3月の教室・サークル

3月の広場

ほっこり広場

日時：3月4日(月)13時30分～

内容：臨床美術 いちごの水彩画

材料費：300円 申込：2月26日(月)まで

4月は園芸療法です。



おしゃべり広場

日時：3月21日(木)13時30分～

内容：毛糸でつくる手織りのコースター♪

材料費：200円

申込：3月15日(金)まで



茶道教室	1日・15日(金)19時30分～
パソコンサークル	8日・29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	22日(金)9時～
フォークダンス	1・8・15・29日(金)13時15分～
ギター教室	5日・19日(火)18時～
ジャズダンス教室	16日・30日(土)13時～
コミュ麻雀	28日(木)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 子どもの成長を確かめ、この1年間を振り返りましょう。

子どもは日々成長しています。4月当初を思い出して今と比べてみてください。体の成長と共に心も大きく育ち、できることがどんどん増えています。3月は子どもの成長を確かめる絶好の機会です。

「よくがんばったね!」と、言葉を添えて愛情をたくさん注いでください。そしてぎゅっとだきしめてあげるといいですね。

【3月の楽しい行事】

7日(木)11:00 おはなし広場

14日(木)11:00 つくしんぼ広場

21日(木)11:00 つくってあそぼう

22日(金)13:00 進級お祝い会(2部制、定員あり)※①

25日(月) 春休み子ども教室(小学生・卒業生対象 定員あり)※②

※上記①②の申し込み用紙は、児童館に置いています。3月もうんと楽しい時間を過ごしましょう。

☆TCギャラリーで『一年間の思い出』を展示中。児童館へ見に来てください。





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

かごサロン

—自分の作りたい作品を作ろう！—

●日 時 : 3月6日(水)、3月19日(火)
午後1時から午後4時

●材料費 実費

●持ち物 はさみ、木工用ボンドせんたくばさみ

●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。



【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 3月15日(金)

午後1時30分から午後3時

●場 所 古市ふれあい館

●講 師 大黒 浩司さん

●内 容 健康教室(座ったままでも出来る運動)
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。お家で出来る簡単な運動ば
かりです。覚えて帰って是非毎日続
けて行ってください。



ラク☆楽☆うまいなサロン

丹波篠山市の郷土料理の「とふめし」を作り
ましょう。

「とふめし」は、丹波篠山市の大山地区に約120
年前から伝わる郷土料理で、地域の寄り合いの際
に大勢の料理を用意することが大変だったので、
長老がおかずとご飯を混ぜて作ればいいと提案し
たことから生まれた料理と言われています。

- 日 時 3月21日(木)
午前9時30分～午後1時頃
- 場 所 古市ふれあい館
- 内 容 とふめし作り その他(白身魚と
野菜のマリネ、黒豆のふりかけ、
和えもの、お吸い物、イチゴ大福)
- 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 8名
- 申込締切日 3月14日(木)



～歌謡曲・童謡・唱歌を ギター演奏と一緒に歌いましょう～

- 日 時 3月22日(金)
午後1時30分～午後2時30分
- 場 所 古市ふれあい館 2階大会議室
- 演 奏 『丹波ギターフレンズ』
- 参加費無料、申込みの必要はありません。

『丹波ギターフレンズ』は、丹波市在住の
50代～60代の6人組。
彼らが奏でるギターに合わせてみんな
歌いましょう。聴き役だけの参加も大歓迎
です。

3月8日は「国際女性デー」です

「国際女性デー」は、国際婦人の日、国際婦人デー、国際女性の日などとも呼ばれています。
1904年アメリカ合衆国のニューヨークで、参政権のない女性労働者が労働条件の
改善を要求してデモを起こしました。これを受けドイツの社会主義者クララ・ツェト
キングが、1910年にデンマークのコペンハーゲンで行なわれた国際社会主義者会議で
「女性の政治的自由と平等のためにたたかう」記念の日とするよう提唱したことから
始まりました。

イタリアでは、男性から女性にミモザの花を贈ります。花言葉は『感謝』。



※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。