



# ふれあい館だより

桜のつぼみはふくらみ始め、山々の緑も日毎に色めきかけました。道端の草花などを見ても春の訪れを感じます。新しい年度を迎え、進級、進学、就職、または退職等、環境が変わる方もおられることと思います。新しい環境になじめるかなあと不安を抱えてらっしゃる方もあると思います。

それでも、1日1回は誰かと話をしよう、1日1回は外へ出て太陽の光を浴びようなど、小さなことでも何か目当てを持つことで、1日1日が充実するのではないかと思います。お互いに声を掛け合い楽しく日々を送りたいものです。



## 「丹波篠山市民人権のつどい～人権啓発研修会～」(講演会)のお知らせ

インターネットやスマートフォンの発展に伴い、世の中ではいろいろなことが起こっています。

電話を掛けたりメールのやり取りだけでなく、スマートフォンひとつで、わからない漢字や言葉の意味を調べたり、写真を撮ったり、買い物ができたり、会社へ行かなくても自宅で仕事ができたりします。

しかし、便利なことだけではありません。



その匿名性と手軽さから、他人を誹謗中傷したり、被差別地区をインターネット上でさらしたり、差別を助長するような書き込みをする人もいます。

インターネットの向こう側には多くの人があります。インターネットを使う時にはまず発信する前に、その書き込みが誰かを傷つけたり、自分自身を危険にさらしたりする可能性がないかしっかり考えましょう。私たち一人一人

が正しく使うことが大切です。



**と き** 令和6年4月24日(水)  
午後7時～午後8時30分(予定)

**と ころ** 四季の森生涯学習センター

**講演内容** ネット社会における部落差別と人権

**講 師** 北口 末広(きたぐち すえひろ)さん(近畿大学教授)

**対 象** 人権啓発推進員・自治会の人権のまちづくり推進員・その他関心のある方

※手話通訳・要約筆記・託児有(託児は前日までに下記人権推進課へ予約してください。)



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



## お知らせ

昨年 11 月より始まった耐震工事が 3 月中に完了します。長い期間ご不便をおかけしました。また、工事期間中のふれあい館事業は全てみたけ会館でお世話になり、みたけ会館の関係者の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。感謝申し上げます。

4 月よりふれあい館事業はふれあい館で実施していきます。  
今年度も地域の皆様のニーズにあった事業が展開できるように  
頑張りますのでよろしくをお願いします。



## 健康サロンのお誘い

今年も月 1 回のペースで生活の中で気になることや興味深いこと等を専門の講師を招いてお話を聞きます。脳トレーニングやレクリエーションも考えています。

4 月は市広報で消費生活センターからのお知らせにあった、不用品回収サービスのトラブルやトラブルを防ぐためのポイント等についてお話を聞きます。皆様のご参加をお待ちしています。

開催日：4 月 12 日（金）

時間：午前 10 時～11 時

講師：丹波県民局からの委託講師

場所：畑ふれあい館 1 階会議室

内容：不用品回収サービスのトラブルやトラブルを防ぐために

参加費：無料



## 4 月のサロンの案内

♪カラオケサロン 第 2 金曜日 12 日

午後 1 時 30 分～3 時

♪かごサロン 開館日の毎月曜日

(1 日、8 日、15 日、22 日)

午前 10 時 00 分～12 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

4 月は 26 日金曜日です

午後 1 時 00 分～4 時 00 分

耐震工事中、お休みしていたカラオケサロン、コミュマサロンを再開します。

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

丹波篠山にも春の風が感じられるようになりました。

これから丹波篠山は桜の季節を迎えます。市内には桜の名所がたくさんあります。

【篠山城跡】【王地山公園】【春日神社】【高蔵寺】【大山オカメザクラ】

【西岡屋・有居桜のトンネル】【篠山川沿い】【宮田川沿い】等々

皆さんのお気に入りの場所もあるのではないですか？

また、ご自分だけのお気に入りの秘密の場所をお持ちなのではないですか？

新しい季節の風を感じに天気の良い日は、外に出かけましょう。



## 《4月のサロン》

### ○歌声サロン(月1回)

☆日 時 4月4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 4月11日(木)

・講 師 木戸 夕皎さん

☆日 時 4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 4月 9日(火)

4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 4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



## ○わいわいサロン(料理教室)

☆日 時 4月19日(金)

午前9時30分～

・講 師 小林 廣子さん

・場 所 日置ふれあい館

1階調理室

・内 容 とふめし、黒豆ふりかけ

アップルパイ、その他

※「とふめし」は丹波篠山市の大山地区に伝わる郷土料理です。

・費 用 実費(600円程度)

・持ち物 エプロン、三角巾、マスク

・募集人数 10名程度

・申込締切日 4月11日(木)



## 《めだかの学校》

・日 時 4月26日(金)

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 健康体操

※高齢者が健康を維持するために

どこでもできる簡単な体操

・講 師 大黒 浩司さん

・費 用 無料

・その他 タオル、飲み物等をご持参

ください。



☆今回は趣向を変えて健康教室です。

簡単な体操を継続することでいつ

までも元気で暮らせるようにしましょう。

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

## たけのこ料理を作ろう！

『たけのこ』・・・ご飯もいいなあ～、天ぷらに春巻き、煮物も食べたいなあ～！  
春になると食べたくなる食材の一つですね。

今回は「メンマ」作りにも挑戦します。  
みんなで一緒に作りましょう。

- 日 時：4月26日（金）  
9時30分～
- 場 所：西紀ふれあい館
- 講 師：小林廣子さん
- 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
- 申込締切日：4月19日（金）



## 新しい本を購入しました

### ◎伝える力

（著者）池上 彰

（発行所）株式会社 PHP 研究所

### ◎エッセンシャル思考

最少の時間で成果を最大にする

（著者）グレッグ・マキューン

（発行所）株式会社かんき出版

### ◎認知症は接し方で100%変わる

「接し方」のポイント、困ったときの対処の仕方、自宅でできる認知症改善法

（著者）吉田勝明

（発行所）株式会社 IDP 出版

### ◎マンガでわかる 認知症

本人の気持ち、行動の理由、適切なケアがよくわかる！

（監修）内門大丈（マンガ）吉田美紀子

（発行所）株式会社池田書店

※気になる本がある方はふれあい館へお声がけください。

## 元気もりもりクラブ

- 日 時：4月18日（木）  
13時30分～
- 場 所：西紀ふれあい館
- 講 師：大黒浩司さん
- 内 容：座ったままでもできる運動
- 費 用：無料
- 持ち物：飲み物
- 締切日：4月11日（木）



## 今夜の一品

### 豆苗の和え物

..... ちょっと美味しい話 .....

#### 材料（2人分）

- ・豆苗・・・1袋（伸び具合で下の材料調整）
- ・ツナ缶・・・お好みで（1/2～1缶）
- ・塩昆布・・・お好みで（3gくらい）
- ・ごま油・・・一回し（小さじ1/2～1）

#### 作り方

1. 豆苗は根元を切り落とし、半分に切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約2分加熱
2. ツナは油を切る
3. ボウルに全ての材料を入れ混ぜ合わせる

## 4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

22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

4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、4月2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4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・西田こす枝

## 病態別料理教室① 高血圧予防

今年度も健康に過ごしていただくために、病態別料理教室を行います。ご参加ください。

日時：4月30日(火) 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

申込：4月24日(水)16時まで(先着12人)

## 4月の広場

### ほっこり広場

日時：4月1日(月)13時30分～

内容：園芸療法 芝人形作り

材料費：300円 申込：3月25日(月)まで

5月はアロマテラピーです。

### 手作り広場(おしゃべり広場からの変更です)

楽しくおしゃべりをしながらいろんなものを作りましょう。

日時：4月18日(木)13時30分～

内容：ワイヤー工作(こいのぼりを作ろう♪)

材料費：200円

申込：4月12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。



## 4月の教室・サークル

茶道教室	5日・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	8日・22日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	9日・23日(火)13時30分～
ナンプレサークル	13日・27日(土)13時30分～
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	17日(水)9時～
ジャズダンス教室	13日・27日(土)13時～
コミュ麻雀	25日(木)13時～

## 丹南児童館から みんな またひとつ おおきくなったね おめでとう

4月は出会いの季節です。児童館でも新しい友だちをたくさんつくって、みんなで楽しく遊びましょう。

**4月の楽しい行事** 下記の※印は申込制。詳しくは児童館にお問い合わせください。

4月4日(木) おはなし広場

4月11日(木) つくしんぼ広場

4月16日(火)・23日(火) ほっとママ広場(こぎん刺しで小物作り)※

4月17日(水) ベビーマッサージ教室※

4月18日(木) つくってあそぼう※

4月25日(木) うたってあそぼう♪

○上記の催しについて、こぎん刺しとベビーマッサージは10時に、それ以外は11時に始まります！

○年間を通じて幼児には「すなあそび」が人気です。手で砂の感触を感じながら想像力を働かせて遊ぶ砂遊びは、五感を刺激します。砂場セットも貸し出しますので、気軽にお越しください。



# 古市ふれあい館だより 令和6年4月(卯月)



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

## 文化教養教室の新規受講者募集、人権・福祉・生活相談等もお気軽に

古市ふれあい館は、地域社会における福祉の向上及び人権啓発における住民の活動拠点となるコミュニティセンターとして、部落問題をはじめ様々な人権課題の解決のための事業を行っています。その活動の一環として、古市ふれあい館では、年間を通して様々な文化教養教室が行われています。

教室に参加して、楽しく交流して親睦を深め、お互いの理解を深めながら心豊かに暮らしましょう。新規受講者を募集しますので、お申込みをお待ちしております。人権や福祉に関する相談も随時受付けていますので、お気軽にお声掛けください。

 教室 〔講師〕	開設日時	会費	新規募集 定員(名)
料理教室 〔細見多恵子先生〕	毎月第4月曜日 9:30~12:00	月 1,200円(食材費含む、 6カ月毎に集金)	若干名
パッチワーク教室 〔坂菫信子先生〕	毎月第4木曜日 9:30~11:30	半年約 4500円(6カ月 前納)と材料実費	若干名
パソコン教室(注:1) 〔遠藤正和先生〕	毎月第1・3月曜日 (8月・1月・2月は休み) 9:30~11:30	1回 500円と教材実費	若干名
お菓子づくり教室 〔宮本芙美子先生〕	毎月第2木曜日 9:00~12:00	人数で決定(前期/後期 納入)と材料実費	若干名
大正琴教室B(中級) 〔小稲泰子先生〕	毎月第2金曜日 10:00~12:00	1回 1,000円	若干名
大正琴教室C(初級) 〔小稲泰子先生〕	毎月第1・3火曜日 10:00~12:00	1回 1,000円	若干名
書道教室 〔谷村桂華先生〕	毎月第3水曜日 13:30~15:00	半期分 5,000円(年2回) と教材実費	若干名
丹南点訳アイ・愛サー クル〔森由起子先生〕	毎月第2・4金曜日 13:30~15:30	無料(ただし、教材費・保 険料等実費)	若干名

(注:1)パソコン教室:会場は四季の森生涯学習センターIT講習室です。各自パソコン持参可。

※ 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。

※ お問い合わせ・申込先は、古市ふれあい館までお願いします。年間を通じて募集しています。定員になり次第締切ります。

<p><b>ラク☆楽☆うまいなサロン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日 時 4月18日(木) 9:30~13:00</li> <li>・内 容 春の献立</li> <li>・参加費 実費(700円程度)</li> <li>・講 師 小林廣子さん</li> <li>・募集人数 8名</li> <li>・申込締切日 4月11日(木)</li> </ul>	<p><b>寄ってこ会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日 時 4月19日(金) 13:30~15:00</li> <li>・場 所 犬飼公民館</li> <li>・内 容 ~悪質な詐欺から自分を守る対策を学ぼう~</li> <li>・講 師 丹波県民局からの委託グループ</li> </ul> 	<p><b>かごサロン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日 時 4月 3日(水) 4月16日(火) 13:00~16:00</li> <li>・場 所 古市ふれあい館</li> <li>・材料費 実費</li> <li>・持ち物 はさみ、木工用ボンド、洗濯ばさみ</li> <li>・講 師 小倉桂子さん</li> </ul>
---	--	---