



人権啓発標語募集中

人権に関する標語を募集中です。普段何気なく日々を暮らしていますが、ちょっと立ち止まって私たちの周りにある「人権」について考えてみてください。一人ひとり大切にしたいことがあると思います。それを20字以内の文字で表してみてください。それが標語になって多くの人に伝えられたらいいなと思います。みなさまの応募をお待ちしています。

募集作品 広く人権尊重を訴えるもので、親しみやすい標語(概ね20字以内)

応募資格 市内在住、または在勤・在学の方

募集期間 **令和7年9月12日(金)まで**

応募方法 作品・氏名・住所・年齢・電話番号・(学生の方は学校名と学年)・(市外在住で市内在勤の方は勤務先)を記入の上、郵送、FAX、メール、直接持参等で応募ください

提出先 丹波篠山市市民生活部人権推進課(市役所第2庁舎1階)

電話 079-552-6926 FAX 079-554-2332

応募数 1人1点(オリジナルで未発表のもの)

審査等 厳正に選考し12月の人権フェスタで表彰状と記念品を贈呈

※その他詳細は提出先の人権推進課へお問い合わせください。



こちらからも
応募できます



9月1日は防災の日

8月30日(土)~9月5日(金)は防災週間

9月1日(月)~9月30日(火)は防災月間

1923年9月1日に発生した関東大震災がきっかけで防災意識を喚起するため「防災の日」が制定されました。

1995年1月17日阪神淡路大震災の発生した日は「防災とボランティアの日」

2011年3月11日東日本大震災の発生した日は「防災意識を育てる日」とされています。



大雨が降る前、風が強くなる前に、家の周りの側溝や排水溝の掃除や懐中電灯やモバイルバッテリーなどの非常用品の確認、非常用に備蓄している水や非常食などの点検、避難場所の確認や家族の連絡方法などを話し合っておきましょう。

今年は阪神淡路大震災から30年です。改めて身のまわりの防災と減災について考えてみましょう。

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)~9月30日(火)

自転車安全利用五則を守りましょう

- ① 車道が原則、車と同じく左側を通行、歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って安全確認しましょう
- ③ 夜間は必ずライトを点灯
- ④ 自転車も飲酒運転は禁止です
- ⑤ 自転車事故による被害を軽減するためにヘルメットを着用しましょう



歩行者は反射材用品や明るい目立つ色の衣服着用を心がけ、ドライバーに早めに認識されることで自分の身を守ることにつながります。



車は横断歩道・自転車横断帯で歩行者を優先する義務があります。

ながらスマホや飲酒運転を絶対にしない、夕暮れ時の早めのライト点灯など一人ひとりが事故防止に向けて意識しましょう。

(参照:内閣府ホームページ)



人権推進課 電話 079-552-6926 ファクス 079-554-2332

メール jinken_div@city.sasayama.hyogo.jp

畑 ふれあい館 電話/ファクス 079-552-4401 メール fureai-hata@gw.city.sasayama.hyogo.jp

日置ふれあい館 電話/ファクス 079-556-2850 メール fureai-hioki@gw.city.sasayama.hyogo.jp

西紀ふれあい館 電話/ファクス 079-593-0093 メール fureai-nishiki@gw.city.sasayama.hyogo.jp

味間ふれあい館 } 電話 079-594-1003 メール fureai-ajima@gw.city.sasayama.hyogo.jp

丹南児童館 } ファクス 079-594-1079 メール fureai-ajima@gw.city.sasayama.hyogo.jp

古市ふれあい館 電話/ファクス 079-594-1001 メール fureai-furuichi@gw.city.sasayama.hyogo.jp

すべての館だよりをご覧
になりたい方はこちら





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

スマホ教室のご案内

日中の暑さはまだまだ厳しい毎日ですが、皆さんお元気でお過ごしですか？

スマホの基本的な操作を専門のスタッフから学びます。皆さんの参加をお待ちしています。

開催日：9月11日（木）

時間：午後1時30分～3時00分頃

場所：畑ふれあい1階会議室

講師：ソフトバンク株式会社スマホ推進部

内容：スマホの基本操作

マップ、カメラ、LINE、音声等

参加費：無料

持ち物：筆記用具

定員：20名（先着順）

締切り：9月4日（木）午後5時まで

その他：当日は貸し出し用スマホを用意しています。



9月のサロンのご案内

♪カラオケサロン 第1木曜日4日

午後1時30分～3時30分

♪かごサロン 開館日の毎月曜日

（1日、8日、22日、29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

9月は26日金曜日です

午後1時00分～4時00分

健康体操のご案内

誰もが健康で笑顔で過ごしたいですね！

椅子に座ったまま簡単にできる体操です。

お家でも続けられる体操を紹介していただきます。

開催日：9月26日（金）

時間：午後1時30分～2時30分ごろ

場所：畑ふれあい館2階会議室

講師：大黒 浩司さん

内容：健康体操

持ち物：タオル、飲み物

参加費：無料



料理教室のご案内

9月は台風が日本へ接近・上陸しやすく、災害が発生しやすい時期です。災害の未然防止と被害の軽減に繋がるようにするために、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。

開催日：9月19日（金）

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：本庄 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

締切り：9月12日（金）午後5時まで



お知らせ 再掲載

畑ふれあい館も熱中症対策「ひと涼み処」開設の施設です。暑熱の厳しい日中に冷房を備えた公共施設でひと涼みしていただくためにご利用いただくものです。開設期間は7月1日（火）～9月30日（火）まで。遠慮なく「ひと涼み」においでください。

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。



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・羽馬 知代

**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!!**



≪9月のサロン≫

○歌声サロン(月1回)

- ☆日 時 9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 9月11日(木)
- ・講 師 ふれあい館指導員
- ☆日 時 9月25日(木)
- ・講 師 木戸 夕皎さん
- 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 9日(火)
- 9月30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29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



○健康マージャン(コミュニケーション麻雀)

- ☆日 時 8月21日(木) 午前10時～
- ・場 所 日置ふれあい館 2階大会議室
- ※初心者大歓迎
ルールを知らなくても大丈夫
です。楽しくゲームをしま
しょう!



≪めだかの学校≫

今回は「いきいき健康体操」です。

- ☆日 時 9月12日(金)
午前10時～午前11時30分頃
- ☆場 所 日置ふれあい館 2階大会議室
- ☆講 師 飯窪 雅宏さん(ｽﾎｰﾂﾄﾚﾅｰ)
- ☆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)

◇人権研修会のご案内

- ・日 時 9月18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 津瀬 雅之(市民生活部人権教育指導員)



☆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。
ぜひ多くの方にご参加いただきたいと思います。
※参加申し込みは、日置ふれあい館までお電話ください。

○参加申込締切日 9月12日(金)午後5時まで

≪交流グラウンドゴルフ大会≫

普段と違った天然芝コースでプレイ!

- ☆日 時 9月17日(水)
午前9時～午後4時頃まで
- ☆場 所 やしろ鴨川の郷(加東市)
- ※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



○わいわいサロン(料理教室)

- ☆日 時 9月18日(木)
午前9時30分～
- ・講 師 本荘 賀寿美さん
- ・場 所 日置ふれあい館
1階調理室
- ・内 容 防災食作り
※災害時には調理器具や水など食事を作るための各種必需品が十分でないことが想定されます。
そのような状況下でも美味しく簡単に作れる防災食を紹介します。
- ・費 用 実費(700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 9月11日(木)



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 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」は災害時や普段の時短料理にとっても役に立ちます。是非覚えましょう。

- 日 時：9月11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、マスク
- 申込締切日：9月4日(木)

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。

(西紀南まちづくり協議会共催)

鯖寿司を作ろう！

午前(男性クッキング)男性の皆さんで、午後からは成人の方対象に鯖寿司作りを実施します。何度も挑戦されている方は既に「プロ級の腕前」の方も・・・

お誘い合わせのうえご参加ください。

- 日 時：9月26日(金)
(午 前)午前9時30分～午前12時頃
(午 後)午後1時30分～午後3時30分頃
- 講 師：小林廣子さん
- 材料費：1500円程度
(時価のため金額が変わる場合があります。)
- 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物、マスク
- 申込締切日：9月12日(金)

※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18日(木)
午後1時30分～午後3時頃
- 講 師：大黒浩司さん
- 参加費：無料
- 内 容：大黒体操
- 持ち物：飲み物
- ★前日までにお申込みください。



9月の教室とサロン

🌸成人書道教室(月謝1,500円)
10日(水)・17日(水)午後2時～午後4時

🌸子ども書道教室(月謝1,000円)
10日(水)・17日(水)午後4時～午後5時

🌸かご作りサロン
22日(月)午前10時～午後4時
・参加費：(1回につき)300円
・材料代：(別途)200円くらい
※昼食が必要な方は、各自でご持参ください。

🌸ホットサロン 臨床美術
4日(木)午後1時30分～午後3時
材料代500円
講師：川崎昌代さん
※ホットサロンは材料準備のため、9月1日(月)までにお申し込みください。

🌸折り紙教室
12日(金)午後1時30分～午後3時30分
・参加費：200円(材料代)
※前日までにお申し込みください。

【9月病】があるのをご存知ですか？

夏休み明けに学校や仕事が再開する際に感じるストレスや疲労からくるもので、具体的には気持ちの落ち込みや体調不良、食欲の低下などの症状が見られます。約4割の人が9月に不調を感じるという調査結果もあり、これは「5月病」の秋バージョンとも言われています。9月病の主な原因は「ストレス」です。適度な運動をし、栄養バランスのとれた消化に良い食事をとり、質の良い睡眠を取りましょう。本当の病気にならないようご注意ください。

ご注意ください。

事業当日の午前8時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

2025年9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・井関ゆかり

児童館：田端俊典・上石孝子・西田こず枝

病態別料理教室④ 痛風予防

ある日突然激痛におそわれる痛風。日頃の食生活がかなり影響するようです。予防のための食事作りを学びましょう。

日時：9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・マスク

参加者：どなたでも参加できます。

申込：9月25日(木)16時まで (先着12人)

9月の広場

ほっこり広場

内容：園芸療法 秋のミニ寄せ植え

日時：9月8日(月)10時～

材料費：600円 申込：9月4日(木)まで

手作り広場

右側 上段に掲載しています。

コミュ麻雀広場(初心者歓迎)

日時：9月25日(木)13時～

参加費：100円(お茶他) 申込：不要



ヤングケアラーを知っていますか？

家族の介護や家事などを日常的に行っている18歳未満の子どものことをいいます。味間ふれあい館でヤングケアラーの本を購入しました。漫画なので読みやすくなっています。ぜひ読んでみてください。

「お母さんのおむつを替えた日」 著：一ノ瀬かおる

「私だけ年をとっているみたいだ。」 著：水谷緑

手作り広場で遊びましょう

毎月、第3木曜日頃(月によってかわります)に、簡単な小物を手作りしたり、お菓子を作ったりしています。5・8・11・2月には筆ペンを持って、名前や平仮名を練習しています。毎回、和気あいあいと交流されています。この広場はどなたでも参加できます。お気軽に遊びに来てください。

9月は水まんじゅうを作って試食します。

日時：9月25日(木) 10時～12時頃まで

講師：大江興吏子さん 参加費：500円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

申込：9月18日(木)16時まで



9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	5日・19日(金)13時30分～
3B体操	8日・29日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	9日・30日(火)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	2日・16日(火)18時～
太極拳	お休み
ジャズダンス教室	お休み
かごサロン	1日・22日(月)13時～
脳トレ麻雀(自由参加)	16日(火)13時30分～

気象警報発表時や、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。

☆丹南児童館から☆ 児童館は元気な笑顔があふれています(^^)

もうすぐ秋になります。ちょっとずつ涼しくなって、過ごしやすくなりましたね。

9月の楽しい行事

9月4日(木)11:00 おはなし広場 9月5日(金)10:00 地域・親子ふれあいクッキング※

9月8日(月)10:00 スクールソーシャルワーカー個別相談会※

9月10日(水)10:00 ほっとママ広場「ハッピー親子ヨガ」※ 9月11日(木)11:00 つくしんぼ広場

9月16日(火)10:00 ほっとママ広場「ベビーマッサージ教室」※

9月18日(木)11:00 つくってあそぼう「うんどうかいごっこ」※ 9月25日(木)11:00 うたってあそぼう♪



※印は申込制・定員があります。詳しくは児童館にお問い合わせください。児童館事業は、市のホームページにも掲載！

古市ふれあい館だより

令和7年9月(長月)



〒669-2106 丹波篠山市牛ヶ瀬 78-1 / tel&fax: 079-594-1001 西由利子・中道唯公美

※印は、申込みが必要です。定員になり次第締め切ります。場所は、古市ふれあい館。

※ラク☆楽☆うまいなサロン

～防災食(パッキング)～

災害や緊急事態に備えて

「防災食」について今一度考えてみよう。

- 日時 9月12日(金)
9時30分～13時頃
- 講師 本荘 賀寿美さん
- 材料費 600円程度
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 募集人数 10名
- 申込締切日 9月5日(金)



※【寄ってこ会】のお知らせ

～こけ玉作り～

お部屋に飾ると涼しげで、和風にも洋風にも合います。玄関にも・・・。どなたでも参加できます。ぜひ、みんなで作りましょう!

- 日時 9月19日(金)
13時30分～15時頃
- 講師 植西 恵子さん
- 場所 古市ふれあい館
- 材料費 300円
- 持ち物 持ち帰り用袋
- 申込締切日 9月12日(金)



※ハンドメイドサロン

～着脱楽々・三角巾～

- 日時 9月18日(木)
13時～15時30分頃
- 講師 ふれあい館職員
- 持ち物 ☆布・タテ52cm×ヨコ55cm
(柄が一方方向でない布地で、三角巾に適した生地。)
☆2. 5cm巾のゴムを17cm
◎布・ゴムが無い方は、ご相談ください。
- 募集人数 5名
- 申込締切日 9月11日(木)



※お菓子・ベーカリーサロン

- 日時 9月18日(木)
9時30分～12時頃
- 内容 かぼちゃのバスケットケーキ
ケーキ型15cmのケーキを持ち帰り、冷蔵庫で2～3時間冷やして出来上がり。
- 講師 ふれあい館職員
- 材料費 900円程度
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 募集人数 5人
- 締切日 9月11日(木)



カラオケサロン

- 日時 9月5日(金)
13時30分～15時30分
- ◎歌わなくても、涼みがてらお越し下さい。



※コミュニティ健康麻雀

- 日時 9月26日(金)
13時～16時



ことぶき体操(デカボー体操)

- 木曜日 9時30分～10時30分
「桃太郎さん」「春が来た」など簡単な童謡を歌いながら体操します。自分の体調に合わせて行います。申込み不要、参加費無料。飲み物をご持参ください。
～9月の日程～ 4日、11日、25日



かごサロン

- 日時 9月11日(木) 13時～16時
- 講師 小倉 桂子さん
- ☆見学だけでも大歓迎です。



ひと涼み処

古市ふれあい館は、市指定暑熱避難施設です。熱中症予防のため、家に帰る道中、運動時、熱中症警戒アラート発表時はもちろん、気軽にお立ち寄りください。

☆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。古市ふれあい館(594-1001)へお問い合わせください。