



# 明けましておめでとうございます



新しい歳を迎えることができた喜びをかみしめながら、今年一年穏やかに過ごせることを願っています。笑顔であいさつしたり、誰かと話をしたり、一日一回は外の空気を吸ってみようなど、ささやかでもよいので目標を持ちながら日々暮らしていきたいと思います。

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。



第5回「フィフティ」連続ミニ講座

## わたしの人生はわたしのもの

参加無料  
一時保育付

30年以上女性支援に関わってきましたが、女性はしばしば親の期待や周囲の声に縛られて、自分らしい人生を後回しにしていると気付きました。

あなたの人生はあなたのもので誰のものでもありません。他人との関係に左右されず、自分自身の軸で生きるためのメッセージをお届けします。

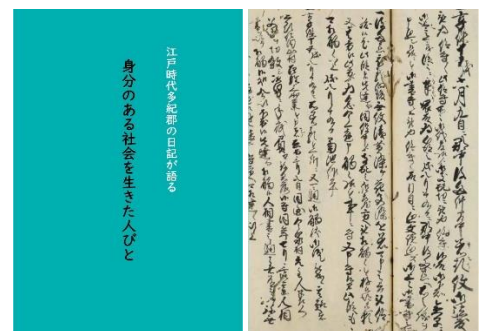
- とき 令和8年1月30日(金)13:30~15:30
- ところ 丹波篠山市民センター 1階 多目的ルーム1
- 講師 田上 時子(たがみ ときこ)さん  
(NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西 理事長)
- テーマ 「わたしの人生はわたしのもの」
- 対象 テーマに興味のある方
- 定員 30人(先着順)
- 申込先 男女共同参画センター「フィフティ」電話 552-1511
- 一時保育 有り 1/23までに要予約、無料、6か月~就学前



丹波篠山市では、市内の被差別地域に残されていた古文書を活用した、人権啓発に資する資料を作成しました。その文書からは、江戸時代を生きてきた農民たちがお互いに助け合い、共同で作業をしていたが、身分制度が厳格で厳しい差別政策も行われていたことなどが読み取れました。どうしても譲れないときは藩に対して抗議の歎願をしたり、農民同士による差別があった場合にもしっかりと闘っている様子も記録されていました。是非ご一読いただきたいと思えます。

ご希望の方に下記の通り販売します。

- ◇冊子の概要 A5 版カラー、全 58 ページ (表裏表紙含む)
- ◇価格 1冊 700 円※税込み (一人1冊まで)
- ◇販売場所 丹波篠山市人権推進課  
(問合先) 丹波篠山市北新町 41  
電話 079-552-6926  
FAX 079-554-2332



※購入申込書 (人権推進課窓口備付) に記入をお願いします

また、郵送による購入もできます (詳しくは市のホームページをご覧ください)

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

すべての館だよりをご覧になりたい方はこちら

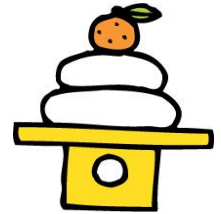


畑 ふれあい館	電話/ファクス 079-552-4401	メール fureai-hata@gw.city.sasayama.hyogo.jp
日置ふれあい館	電話/ファクス 079-556-2850	メール fureai-hioki@gw.city.sasayama.hyogo.jp
西紀ふれあい館	電話/ファクス 079-593-0093	メール fureai-nishiki@gw.city.sasayama.hyogo.jp
味間ふれあい館	電話 079-594-1003	メール fureai-ajima@gw.city.sasayama.hyogo.jp
丹南児童館	ファクス 079-594-1079	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



# 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・舛井美紀



## 健康教室と健康体操のご案内

めっきり寒さが加わってきましたが、皆さんお元気で過ごしてはいますか？ 健康教室と健康体操を開催します。暖かくして皆さんのお越しをお待ちしています。

### ●健康教室

開催日：1月9日（金）

時間：午後1時30分～2時30分

会場：畑ふれあい館1階会議室

内容：もの忘れ予防

講師：東部地域包括支援センター職員

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物

### ●健康体操

開催日：1月9日（金）

時間：午後2時45分～3時45分

会場：畑ふれあい館2階会議室

内容：椅子に座ったまま簡単にできる体操  
ボールを使った簡単な体操

講師：大黒 浩司さん

参加費：無料



## 1月のサロンのご案内

♪カラオケサロン 第2木曜日8日

（1月は第2木曜日変更します）

午後1時30分～3時30分

♪かごサロン 開館日の毎月曜日

（5日、19日、26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

1月は23日金曜日です

午後1時00分～4時00分



## 畑地区女性発交際学習会のご案内

第3回の人権学習会は今井進さんを講師に迎え、畑地区の人権の歴史についてご講演いただきます。皆さんの参加をお待ちしています。

開催日：1月23日（金）

時間：午後7時00分～8時30分頃

場所：畑ふれあい館1階会議室

講師：今井 進さん

演題：「畑地区の人権の歴史を考える」

是非ご参加ください。



## 3回目スマホ教室のご案内

厳しい寒さが続きますが、風邪などひかれていますか？ 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：1月22日（木）

時間：午後1時30分～3時00分

場所：畑ふれあい館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：メッセージアプリの使い方  
ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスク確認の使い方

持ち物：筆記用具

定員：20名（先着順）

締切り：1月13日（火）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



## 年末年始休館のお知らせ

12月27日（土）～1月4日（日）まで、畑ふれあい館は休館します。

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・羽馬 知代

## 《1月のサロン》

### ○歌声サロン(月1回)

☆日 時 1月15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 1月 8日(木)

・講 師 木戸 夕皎さん

☆日 時 1月29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13日(火)

1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 1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



### ○健康マージャン(コミュニケーション麻雀)

☆日 時 1月16日(金)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》

・日 時 1月23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 テニスボールマッサージ

※テニスボールを使って、体の色々な  
箇所をほぐすマッサージです。

・講 師 ふれあい館館長

・費 用 無料

・その他 タオル、飲み物等をご持参  
ください。



☆使用するテニスボールは、ふれあい館で用意し  
て、差し上げます。(新品ではありません。)  
以後も自宅で継続実施できます。

## 《麴作りと黒豆味噌作り》

### 【麴作り】スケジュール

・2月16日(月)

米を洗い一晩浸ける。

～自宅でお願ひします～

・2月17日(火)午前9時30分～

コメを蒸す・種菌をまぶす。

・2月18日(水)午前10時～

天地返し。

・2月19日(木)

休ませる。

・2月20日(金)午前9時30分～

麴完成。

◎参加費 麴のみで参加の場合 700円程度  
(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20日(金)午前9時30分～

◎参加費 麴作りと黒豆味噌作り参加の場合  
800円程度

◎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(20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5日(木)

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。

## 《わいわいサロン》

### ○バレンタインのお菓子作り

○日 時：1月30日(金)

午前9時30分～午前12時頃

○場 所：日置ふれあい館

○講 師：本荘 賀寿美さん

○参加費：600円程度

○持ち物：エプロン、三角巾、飲み物等

○受付人数：10名程度

○申込締切日：1月21日(水)

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。



## ☆年未年始の休館のお知らせ

12月27日(土)～1月4日(日)

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 熊岡 操・中村和泉

## 健康教室と健康体操（4回シリーズ）

健康教室のテーマ、内容は・・・

- ① 「安心して生活するためのあれこれ」  
（高齢者福祉サービスの紹介）  
・日時：1月9日（金）  
・講師：市役所長寿福祉課
- ② 「フレイル予防の知識」  
・日時：2月6日（金）  
・講師：西部地域包括支援センター職員
- ③ 「しっかりかめる おくちをつくる」  
・日時：2月20日（金）  
・講師：市役所健康課 歯科衛生士
- ④ 「食から始める フレイル予防」  
・日時：3月12日（木）  
・講師：市役所健康課職員

### ①～④の健康教室開催時間と場所

- ・時間：午前9時15分～午前10時15分
- ・場所：西紀ふれあい館（和室）

健康教室の後は、健康体操（大黒体操）

- ・講師：大黒浩司さん
- ・時間：午前10時30分～午前11時30分
- ・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。

## 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：800円（麴のみ 700円）
- 持ち物：エプロン・三角巾・保存容器
- 締切り：1月30日（金）



### お味噌作りの日程・令和8年

- 2月8日（日）各自、自宅で行う  
➡ 米【3kg】（麴用）を洗って浸水させる。
- 2月9日（月）午前9時～（全員参加）  
➡ 米蒸し～麴菌づけ 厚手ゴム手袋持参
- 2月10日（火）午前9時～（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。どなたでも参加できます。別途500円必要です
- 2月11日（水）各自、自宅で行う  
➡ 豆【乾燥状態で3kg】を煮る
- 2月12日（木）午前9時～（全員参加）  
➡ 味噌仕込み 保存容器持参

## かき餅作り！

- 日時：1月15日（木）  
午前9時30分～12時頃
- 講師：小林廣子さん
- 参加費：700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8日（木）

## 健康料理教室～冬のあったかメニュー～

- 日時：1月23日（金）  
午前9時30分～12時頃
- 講師：本莊賀寿美さん
- 参加費：600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16日（金）

## 元気もりもりクラブ（大黒体操）

- 日時：1月15日（木）  
午後1時30分～午後3時
  - 講師：大黒浩司さん
  - 参加費：無料
  - 持ち物：飲み物
- 前日までにお申込みください。



## 1月の教室とサロン

- 🌸成人書道教室（月謝1,500円）  
14日（水）・21日（水）午後2時～午後4時
- 🌸子ども書道教室（月謝1,000円）  
14日（水）・21日（水）午後4時～午後5時
- 🌸かご作りサロン  
26日（月）午前10時～午後4時  
参加費：（1回につき）300円  
材料費：（別途）200円くらい
- 🌸ホッとサロン アロマセラピー  
8日（木）午後1時30分～午後3時  
参加費：500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6日（火）までにお申し込みください。
- 🌸折り紙教室  
9日（金）午後1時30分～午後3時30分  
参加費：200円  
※前日までにお申し込みください。

\*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。\*12月27日（土）～1月4日（日）は、年末年始のため閉館させていただきます。



# 味間ふれあい館・丹南児童館だより

2026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・井関ゆかり 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 脂質異常

血液中の脂質が増加するという事は、血がドロドロの状態になることです。

美味しい食べ物は脂質が多いようです。予防のための食事を心がけましょう。

日時：1月27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20日(火)16時まで

(先着12人)



## 五感が刺激される臨床美術

手で触れたり、匂いを嗅いだり味わったりしながら作品を作ります。心がほぐれる楽しいひと時です。今回は手袋を描きます。

日時：1月19日(月)10時～11時半

参加費：300円

申込：1月13日(火)まで



## 確定申告相談会について

毎年2月に行っていましたが、今年度より中止させていただきますことになりました。

市役所での相談会や、インターネットでの申告をお願いします。予定されていまして方にはご迷惑をおかけします。

## 1月の広場

**ほっこり広場** 内容：臨床美術

右上記のとおりです。

**手作り広場** 内容：本格的な広島焼きを楽しもう

日時：1月15日(木) 10時～

材料費：500円 申込：1月9日(金)まで

**コミュ麻雀広場** 初心者歓迎！

日時：1月29日(木)13時～

参加費：100円

申込：不要



## 1月の教室・サークル

茶道教室	16日(金)19時30分～
パソコンサークル	16日・30日(金)13時30分～
3B体操	26日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	13日・27日(火)13時30分～
フォークダンス	9・16・23・30日(金)13時15分～
ギター教室	13日・27日(火)18時～
太極拳(悠ゆう会)	お休み
ジャズダンス教室	17日・24日(土)13時～
かごサロン	19日(月)13時～
脳トレ麻雀(自由参加)	13日(火)13時30分～

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 子どもたちを取り巻く全てが、心の栄養！

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。

新年も『あそぶ まなぶ そだつ児童館』『めくもりのある児童館』をめざしていきます。

《1月の楽しい行事》※印は申込制です。

1月8日(木)11:00 つくしんぼ広場 1月15日(木)11:00 つくってあそぼう※

1月13・20日(火)10:00 ほっとママ広場 ーきんちゃく袋作りー(定員8名) ※

1月22日(木)11:00 うたってあそぼう♪

1月26日(月)スクールソーシャルワーカー個別相談会(定員3名程度)※

☆小・中学生を対象に「けん玉検定」、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。



年末年始閉館のお知らせ 12月27日(土)～1月4日(日)は休館します。ご迷惑をおかけします。



# 古市ふれあい館だより 令和8年1月(睦月)

〒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、申し込みが必要です。定員になり次第締め切ります。寄ってこ会以外、古市ふれあい館で実施。

## ※麴づくりと黒豆味噌づくり

・講師 小林 廣子さん

◎スケジュール・日時

【麴づくり】

- ・1月26日(月) 前日準備。米を洗い一晩浸ける  
～自宅をお願いします～
- ・1月27日(火) 午前9時30分～12時 米を蒸す・種菌をまぶす
- ・1月28日(水) 午前9時30分～12時頃 天地返し + 豚まんを作ります(500円)
- ・1月29日(木) 休ませる
- ・1月30日(金) 午前9時30分～麴の完成



- ◎参加費 麴のみの場合 700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】

- ・1月30日(金) 午前9時30分～
- ◎参加費 麴と黒豆味噌参加の場合 800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30日に持参)。味噌を入れる容器、手袋、エプロン、三角巾、マスク
- ※締切日 1月19日(月)・募集人数 10人

## ※ハンドメイドサロン(かぎ針編み)

～メジャーカバー(くまさん)～

- ・日時 1月16日(金) 午後1時30分～4時頃
- ・持ち物 かぎ針(5・6号)
- ・材料費 200円(メジャー代含む)
- ・講師 田中 廣子さん・募集人数 8名
- ・申込締切 1月9日(金)



## ●※コミュニティ健康麻雀～参加費無料

・1月30日(金)午後1時～4時

## ●カラオケサロン～参加費無料

・1月9日(金)午後1時30分～3時30分

●かごサロン ・1月8日(木) 午後1時～4時



## ～ことぶき体操【デカポー体操】～参加費無料

- 木曜日 午前9時30分～10時30分
- 1月は、8日・15日・22日・29日

## めくもり処

(毎日とにかく寒いから、「みんなで集まって何かをする」という企画です。)

◎時間は各回同じ、午後1時～3時頃

※1回目は、「焼きプリン」を作ります。



- ・実施日 1月22日(木)
- ・持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- ・材料費 500円(容器代含む)
- ・講師 佐藤 由紀恵さん・募集人数 8名
- ・申込締切 1月15日(木)

**開催予告** 詳しい内容は、2・3月の館だよりで!

- ※2回目は、2/9(月) かぎ針でマフラーを編む  
・講師 田中 廣子さん
- 3回目は、3/2(月)大黒体操(自宅でもできる)  
・講師 大黒 浩司さん

## ※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を手作りしよう～

- ・日時 1月16日(金) 午前9時30分～12時頃
- ・材料費 800円程度
- ・持ち物 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り用の容器(約15cm・20cm・高さ10cm)
- ・講師 大江與吏子さん・募集人数 10名
- ・締切日 1月9日(金)



## ※お菓子・ベーカリーサロン～テーブルパン～

- ・日時 1月9日(金) 午前9時～12時
- ・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 8名・締切日 1月6日(火)



## ※【寄ってこ会】のお知らせ

～3B体操～激しい運動ではありません。

自分の体調に合わせて行います。

- ・日時 1月23日(金)午後1時30分～15時
- ・場所 犬飼公民館
- ・講師 三宅 幸子さん
- ・参加費無料
- ☆運動のできる服装で。飲み物をご持参ください。



◎年末年始の休館日は、12月27日(土)～1月4日(日)まで。