

男女共同参画研修会

申込不要
参加費無料

女性活躍と働き方改革の進め方

～働きがいをもつ職場づくり～

昨今の育児介護休業法の改正、女性活躍の現状、介護や育児、女性の健康課題など、広く現状と課題を捉えて、両立支援を軸に、女性が働きやすい環境について考えます。

日時 令和8年2月5日(木)14:00～15:30

場所 丹波篠山市民センター2階 多目的ホール
丹波篠山市黒岡191

講師 塚田 香織(つかだ かおり)さん

※一時保育を希望の方は、1月29日(木)までにお申し込みください。

(概ね6か月～就学前)

主催 丹波篠山市男女共同参画センター/兵庫県立男女共同参画センター

共催 丹波篠山市商工会

問合先 丹波篠山市男女共同参画センター「フィフティ」 電話 079-552-1511



メーカー、医療機関、税理士事務所勤務の後、キャリアコンサルタントとして行政機関にて再就職支援、セミナーを担当。その後、社会保険労務士事務所を開業。現在は、研修、組織内キャリアコンサルティング、労務管理支援等を通じて、すべての人がいきいきワクワク働くことができる組織づくりのサポートに活動中。



※悪天候その他やむを得ない事由により、講演会が中止または延期となる場合があります。その際は、ホームページでお知らせします。



特殊詐欺被害が増えています

ニセ警察詐欺の被害が拡大！警察は LINE(ライン)のビデオ通話で連絡しません！

- +から始まる国際電話からの着信ではありませんか。
- LINEの「ビデオ通話」で取り調べられることはありません。
- 「逮捕状が出ている」と電話で言われることはありません。
- 「保釈金」「現金の確認」等の名目でお金を要求されたら詐欺。
- ビデオ通話で偽物の「逮捕状」「警察手帳」を見せられていませんか？



○警察です。
警察手帳と逮捕状を見せますので、確認してください。

警察はビデオ通話等を求めません。ビデオ通話等を求められれば間違いなく詐欺です。

スーツ姿や警察の制服を着た犯人が出て「警察手帳」や「逮捕状」を見せてきます。逮捕状にはあなたの本名が書かれていますが逮捕状は偽物です。**信じないでください。**警察がお金を送金するよう指示することは絶対にありません。

警察がお金を送金するよう要求すれば詐欺です。

(兵庫県警察ホームページ参照)



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・靱井美紀

健康教室と健康体操のご案内

余寒厳しき折ですが、皆さんお元気でお過ごしですか。2月も健康教室と健康体操を開催します。部屋を暖かくしてお待ちしていますので是非ともご参加ください。

●健康教室

開催日：2月13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：介護施設のあれこれ

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：2月13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

持ち物：タオル、飲み物、
ボール（ない人は館で用意します）



2月のサロンのご案内

♪カラオケサロン 第1木曜日5日

午後1時30分～3時30分

♪かごサロン 開館日の毎月曜日

（2日、9日、16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

2月は27日金曜日です

午後1時00分～4時00分

防火講習会のご案内

リチウムイオン電池からの火災が急増しています。リチウムイオン電池の火災の怖さや野焼きについてのお話を聞きます。

開催日：2月20日（金）

時間：午後1時30分～3時00分頃

場所：畑ふれあい館1階会議室

講師：丹波篠山市消防本部職員

内容：消火器の使い方

リチウムイオン電池の火災について
のやきの注意喚起



料理教室のご案内

地域の方から酒粕のご提供と酒粕を使った料理教室の希望がありました。酒粕を使った料理教室を開催します。どんなメニューがあるのか楽しみです。

開催日：2月27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

内容：酒粕を使った料理

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

参加費：600円



お知らせ

北朝鮮による日本人拉致問題への理解を深めるためパネルを1月～2月末日まで畑ふれあい館1階会議室に展示しています。一人ひとりの関心が解決の大きな力になります。是非パネルをご覧ください

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

丹波篠山市では昨年の冬季に火災が多発しました。
冬季は火災が発生しやすい時期ですので、特に注意が必要です。
「暖房機器などを正しく使う」ことが重要です。
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。



《2月のサロン》

○歌声サロン(月1回)

☆日 時 2月5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12日(木)

・講 師 木戸 夕皎さん

☆日 時 2月26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10日(火)

2月24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16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 2月6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!



《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16日(月)～20日(金)

【黒豆味噌作り】

・2月20日(金) 午前9時30分～

◎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。



《めだかの学校》

・日 時 2月27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 いきいき健康体操

※ストレッチポールを使用したストレ
ッチやマッサージなど高齢者にも出
来る体操を教えてください。

・講 師 飯窪 雅宏さん

・費 用 無 料

・持ち物 運動できる服装、
飲み物、タオル等

・募集人数 10名程度

※簡単に継続しやすい体操を学びましょう。



この季節は、暖かいお風呂は本当に気持ちが良いものです。
しかし、お風呂の際には「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。



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）

第3回目は・・・

「しっかりかめる おくちをつくる」

- 日時：2月20日（金）
- 時間：午前9時15分～
午前10時15分頃
- 場所：西紀ふれあい館
- 講師：丹波篠山市役所健康課
歯科衛生士 大西菜摘さん

健康教室の後は、大黒体操で身体をほぐしましょう。

- 時間：午前10時30分～12時頃
- 講師：大黒浩司さん
- 参加費：無料
- 持ち物：マスク・飲み物

ご飯の【お供】を作しましょう！

ご飯のお供には、佃煮や漬物、ふりかけなど多くの物がありますが、冬は体を温める生姜や根菜類などを取り入れることも『食養生』には大切なこと・・・白米がもりもり進む「ご飯のお供」を、皆さんで楽しみながら習いましょう。

- 日時：2月27日（金）
午前9時30分～12時頃
- 場所：西紀ふれあい館
- 講師：野中陸子さん
- 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
- 締切日：2月20日（金）



チョコレートのお菓子を作ろう！

- 日時：2月11日（水・祝）
午前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：800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人
- 締切日：2月4日（水）



元気もりもりクラブ

- 日時：2月19日（木）
午後1時30分～午後3時頃
- 参加費：500円程度
- 内容：ひしもちカラーの
フルーチェムースデザート
- 締切日：2月12日（木）



2月の教室とサロン

- 🌸成人書道教室（月謝 1,500円）
4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）
4日（水）・21日（水）午後4時～午後5時
- 🌸かご作りサロン
16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
- 🌸ホットサロン 臨床美術
5日（木）午後1時30分～
午後3時30分
参加費：500円
講師：川崎昌代さん
※ホットサロンは材料準備のため、2月2日（月）までにお申し込みください。
- 🌸折り紙教室
13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。

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

2026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・井関ゆかり 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」。
丹波篠山旬の食材を使ってのごちそう料理です。

日時：2月12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5日(木)16時まで

持ち物：エプロン・三角巾・マスク 定員：14名

筆ペンに親しもう(手作り広場)

皆さんよくご存知の短歌を筆ペンで書きます。
ゆっくりと雅な時間を楽しみましょう。

日時：2月19日(木) 13時30分～15時

講師：池本道子さん

参加費：筆ペンと材料480円 材料のみ100円

申込：2月12日(木)16時まで

ネット社会について考えよう

インターネットが発達し、誰もが全世界へ情報を発信できる時代になりました。しかし、気を付けないと、だまされたり、誰かを傷つけたりする可能性があります。

そこで、これから必須になるのが「リテラシー」という力。この言葉を中心にして、皆さんと一緒にネット社会と人権について考えていきましょう。

日時：2月16日(月) 13時30分～15時頃

ところ：味間ふれあい館多目的ホール

講師：丹波新聞社記者 森田靖久さん

内容：ネットリテラシーと人権

*この講演会は、第六福寿会と味間ふれあい館の共催事業です。事前申し込みは不要です。

2月の広場

ほっこり広場 内容：アロマテラピー

日時：2月9日(月)10時～

内容：リップクリームとかわいいプローチ作り

材料費：400円 申込：2月5日(木)まで

3月は園芸療法です。3月9日実施

コミュ麻雀広場

日時：2月26日(木)13時～

参加費：100円 申込：不要



2月の教室・サークル

茶道教室	6日・20日(金)19時30分～
パソコンサークル	6日・20日(金)13時30分～
3B体操	9日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	10日・24日(火)13時30分～
フォークダンス	6・13・20・27日(金)13時15分～
ギター教室	3日・17日(火)18時～
太極拳(悠ゆう会)	4日・25日(水)9時～
ジャズダンス教室	7日・28日(土)13時～
かごサロン	2日・16日(月)13時～
脳トレ麻雀(自由参加)	10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 子どもたちが笑顔で過ごせるよう応援します

毎日とても寒いですが、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楽しく過ごしましょう。

《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3日(火)10:00 ウェルカムボードづくり※ 2月5日(木)11:00 おはなし広場

2月12日(木)11:00 つくしんぼ広場 2月19日(木)11:00 つくってあそぼう※

2月26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。



古市ふれあい館だより

令和8年2月(如月)



〒669-2106 丹波篠山市牛ケ瀬 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。飲み物をご持参ください。

※ラク☆楽☆うまいなサロン ~黒豆づくし~

(巻きずし・コロッケ・白和え・ふりかけ・大福・のし餅)

- 日時 2月19日(木)
午前9時30分~12時頃
- 講師 小林 廣子さん
- 材料費 600円程度(容器代含む)
(古市ふれあい館へご寄付いただいた黒豆を使います)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 募集人数 10名
- 申込締切日 2月12日(木)



※日帰り研修会(大型バス)

~防災について今一度見直そう~

- 日時 3月5日(木)
- 行程 古市ふれあい館 午前8時30分出発
(犬飼バス停経由 午前8時35分)
- ◎兵庫県広域防災センター(三木市志染町御坂1-19)
防災学習 午前10時~12時(起震車体験他)
- ◎昼食 三木市文化会館 レストラン 夢郷
午後12時25分~13時30分
- ◎フルーツフラワーパーク道の駅 午後2時~3時
- ◎めんたいパーク神戸三田 午後3時10分~3時50分
(犬飼バス停 午後4時35分)
古市ふれあい館午後4時40分 到着
- 参加費 おひとり 3,000円
(電話予約いただき、ふれあい館窓口へ2月20日(金)までにお支払いください。)
- 募集人数 25人(募集人数になり次第締め切ります。)
- 締切日 2月20日(金)

【寄ってこ会】のお知らせ

~3B体操~無料・申込み不要

- 日時 2月20日(金)
午後1時30分~3時頃
- 講師 三宅 幸子さん
- 場所 初田公民館 ♪ ご注意ください。
☆運動のできる服装で。



※ハンドメイドサロン

~(ミシンで)巾着バッグ~

- 日時 2月19日(木)
午後1時~5時頃
- 講師 ふれあい館職員
- 募集人数 5名 縦30cm 横35cm
- 持ち物 裁縫道具 マチ13cm・持ち手含まず
裏地付なので、巾110cm×50cm(表・裏布)・紐
70cm×2本。詳しくは申込み時にお伝えします。
布が無い方は、ご相談ください。
- 締切日 2月12日(木)



※お菓子・ベーカリーサロン

~ドーナツとクッキーを作ろう~

- 型抜きドーナツ・型抜きクッキーだから、とっても簡単で美しい仕上がりに・・・。
- 日時 2月13日(金)午前9時~12時
- 講師 ふれあい館職員
- 材料費 650円(おつりのないように)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク・
持ち帰り用袋・容器
- 募集人数 7人
- 締切日 2月6日(金)



めくもり処・・・毎日、寒いから「みんなで集まって何かをする」という企画です。

※穴あきマフラーを(かぎ針で)編む

- 日時 2月9日(月)午後1時~4時
- 講師 田中 廣子さん
- 持ち物 中細であれば50g強・編み針
- 締切日 当日参加も可



※クリップ付きペンホルダー(ミシンで)

ノート・ファイル・バッグなどに挟んでサッとペンが取り出せる便利グッズです。

- 日時 2月26日(木)午後1時~3時
- 講師 ふれあい館職員
- 材料費 150円 2個作ります。
生地のは柄は、おまかせで。
- 持ち物 裁縫道具
- 申込締切日 2月19日(木)



歯の健康のお話とデカボー体操

- 日時 2月16日(月)午後1時30分~3時
- 講師 丹波篠山市歯科衛生士・保健師
- ☆運動のできる服装で。
飲み物も忘れずに!



ことぶき体操(デカボー体操)

- 木曜日 午前9時30分~10時30分
~2月の日程~ 5日、12日、26日

かごサロン

- 日時 2月12日(木) 午後1時~4時
- 講師 小倉 桂子さん

カラオケサロン

- 日時 2月6日(金)午後1時30分~3時30分

※コミュニティ健康麻雀

- 日時 2月27日(金)午後1時~4時

