

女性が初めて選挙に参加してから80年

明治23(1890)年、日本で初めての選挙が行われましたが、その時の有権者は、直接国税15円以上を納める満25歳以上の男子だけで、全国の人口のわずか1.1%。その後、選挙権の拡大を求める声が広がり大正14(1925)年、満25歳以上のすべての男子に選挙権が認められましたが女性には認められませんでした。しかし明治時代末期から誕生し始



めた婦人団体は女性の参政権獲得を訴えており、大正時代には多くの女性による政治的権利を求める活動が活発化しました。その活動は女性が選挙権を獲得するまで長年にわたって続けられ、昭和20(1945)年12月に婦人参政権が認められ、翌年の昭和21(1946)年4月10日に行われた衆議院議員総選挙で、多くの女性が初めて投票用紙を手にし、39人の女性議員が誕生しました。

女性が女性の思いや声を国政に届けたいという当たり前の権利を求め続け、長年にわたって活動してきた中でようやく獲得した権利です。先人たちの努力によって勝ち取った大切な権利を無駄にしないよう積極的に選挙に参加しましょう。



一人で悩んでいませんか 勇気を出してまず一步

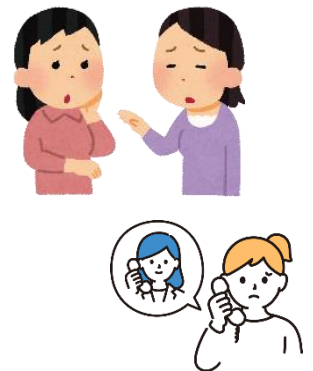
4月になれば新しい学年、新しい学校、新しい職場など身の回りの環境が大きく変化する方もたくさんおられると思います。中には新しい場所になじめるか、人間関係は大丈夫かなど、不安や心配で心が晴れなかつたり落ち込んだりしてしまう時があると思います。



厚生労働省ウェブサイト「まろうよこころ」電話やSNSの相談窓口等をわかりやすく紹介しています。

あなたはどうか？

1	毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、おっくうに感じられる	はい	いいえ
4	自分は役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい	いいえ



「はい」が1~5の項目で2つ以上、6~7の項目で1つ以上該当した場合は、からだところの不調の可能性が高いです。一人で抱え込まずに相談してください。

相談窓口		電話番号	相談受付日時他
丹波篠山市	健康課	079-594-1117	月~金 保健師等による相談 精神科医等の相談は要予約
	ふくし総合相談	079-552-5346	
丹波健康福祉事務所地域保健課		0795-73-3654	月~金 9:00~17:00(保健師) 精神科医による個別相談は要予約
兵庫県こころの電話相談		078-252-4987	火~土 9:30~11:30、 13:00~15:30



すべての館だよりをご覧になりたい方はこちら

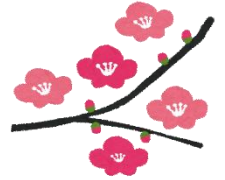


人権推進課 電話 079-552-6926 ファクス 079-554-2332
メール jinken_div@city.sasayama.hyogo.jp

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



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

寒さのなかにも、春の気配を感じる頃となりましたが、皆さんお元気でお過ごしですか？ 3月も健康教室と健康体操を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

●健康教室

開催日：3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：フレイル予防と栄養

オーラルフレイル対策、お口の体操

講師：市野栄養士

大西歯科栄養士

参加費：無料

持ち物：マスク、飲み物



●健康体操

開催日：3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）



3月のサロンのご案内

♪カラオケサロン 毎月第1木曜日

3月は5日木曜日です

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、23日、30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

3月は27日金曜日です

午後1時00分～4時00分

料理教室のご案内

春が待ち遠しいですね、お雛祭りにちなんだ献立の料理教室を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

開催日：3月6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：本莊 賀寿美さん

内容：お雛祭りのメニュー

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

参加費：600円



畑ふれあい館からのお願い

以前、当館にて案山子作りを指導していただいた方から写真の案山子を寄贈いただきました。

玄関で来館者をお迎えしています。

赤いカーディガンを着用した案山子の名前を募集します。館内に設置の応募用紙でぜひ素敵な名前をご応募ください。



素敵な名前募集です。

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

住所：丹波篠山市西荘 202 電話・ファクス：556-2850 岡澤 章好・羽馬 知代

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7年度のドリーム学級閉級式を1月15日(木)に篠山東中学校において開催しました。
 今年度は、①部落差別の歴史や解消ための取組等を学ぶため「ツラッティ干本」への日帰り研修、
 ②「インターネット時代における同和問題」について学ぶための人権講演会を実施しました。
 生徒からは「解放運動の歴史を学べた」「子供たちもしっかりと解放運動していたことに驚いた」「インターネットの怖さを改めて認識した」など他にも素晴らしい発表が多くありました。



日置ふれあい館は今後も学校と協力しながら、生徒たちの人権意識の醸成を図ります。

☆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 3月12日(木)
 ・講 師 木戸 夕皎さん
 ☆日 時 3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 3月10日(火)
 3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 3月30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 3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!



《交流グラウンドゴルフ大会》

参加者募集!! 天然芝コースでプレイ!

☆日 時 3月3日(火)
 午前9時00分～午後4時00分頃まで

☆場 所 しあわせの里
 丹波市山南町草部 490-1
 天然芝のコースが4コース
 ※バスで移動します。



☆参加費 2,200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 2月25日(水)
 ※小雨決行、雨天中止

○わいわいサロン(料理教室)

☆日 時 3月19日(木)
 午前9時30分～12時00分頃
 ・講 師 野中 陸子さん
 ・場 所 日置ふれあい館
 1階調理室
 ・内 容 ピロシキ作り
 ・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 3月12日(木)



《めだかの学校》

・日 時 3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 健康体操(大黒体操)
 ※高齢者が健康を維持するために行う
 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。



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

黒豆づくし料理教室

地域特産の「黒大豆」を使ったお料理を習います。家庭では作ったことの無いような一品が覚えられるかも！



- 日 時：3月5日(木) 午前9時30分～12時頃
- 場 所：西紀ふれあい館
- 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・マスク
飲み物・持ち帰り容器
- 締切日：2月26日(木)

元気もりもりクラブ

- 日 時：3月19日(木) 午前11時30分～午後3時30分
- 場 所：西紀ふれあい館
- 内 容：お好み焼き
- 参加費：700円程度
- 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物
- 締切日：3月12日(木)



時間が空っぽにならないように。お楽しみください。

※材料準備のため、申し込みが必要です。

◎知っていますか？ 冬バテ◎

冬バテとは・・・
寒さによる自律神経の乱れや日照不足が原因で起こる、冬季特有の心身の不調の総称です。
寒さが本格化する12月から寒暖差が激しくなる2月下旬～3月上旬頃まで続くことが多いです。

- 主な症状には・・・
不眠、だるさ、吐き気、頭痛、冷え、食欲不振などがあります。
- 冬バテ解消には・・・
糖質をエネルギーに変えるビタミンB1
日光不足を補うビタミンD
内臓から体を温める食材を取る
豚汁・おでん・納豆・鮭・・・甘酒やホットレモンも素早いエネルギー補給に最適です。

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。

健康教室と健康体操(4回シリーズ)

第4回目は・・・

「介護予防で健康長寿を目指しましょう」をテーマに、運動機能と栄養改善についてお話を聞きます。

- 日 時：3月12日(木)
- 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：市役所健康課
保健師 雪岡幸代さん
栄養士 市野愛貴さん

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～ 午前11時30分頃
 - 講 師：大黒浩司さん
 - 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。



3月6日(金) 午前10時30分～
大黒体操開催しますのでご参加ください。

3月の教室とサロン

- 🌸成人書道教室(月謝1,500円)
11日(水)・25日(水)午後2時～午後4時
- 🌸子ども書道教室(月謝1,000円)
11日(水)・25日(水)午後4時～午後5時

- 🌸かご作りサロン
23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 アロマテラピー
5日(木)午後1時30分～午後3時30分頃
参加費：500円
講師：寺本秀代さん

※ホットサロンは材料準備のため、3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
※前日までにお申込みください



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13日(金) 10時～12時過ぎ

講師：本莊賀寿美先生 参加費：700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9日(月)16時まで(先着12人)

エレベーターが設置されました。

お待たせいたしました。

味間ふれあい館の玄関ホールに、昨年10月から工事をしていたエレベーターが完成しました。

3月上旬から利用できます。

3人乗りですが、車椅子での利用もできます。



3月の広場

ほっこり広場 内容：園芸療法 成長が楽しい芝人形作りとラベンダーの挿し木

日時：3月9日(月)10時～

材料費：300円 申込：3月5日(木)まで

手作り広場 内容：かわいいライオンのエコたわし作り

日時：3月19日(木)13時30分～

材料費：1個100円

申込：3月16日(月)まで

コミュ麻雀広場

日時：3月26日(木)13時～

参加費：100円



3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・23日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	3日・17日(火)13時30分～
フォークダンス	6・13・27日(金)13時15分～
ギター教室	3日・17日・24日(火)18時～
太極拳(悠ゆう会)	お休み
ジャズダンス教室	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 子どもの成長を確かめ、この1年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】

5日(木)11:00 おはなし広場

12日(木)11:00 つくしんぼ広場 19日(木)11:00 つくってあそぼう※①

24日(火)13:00 進級お祝い会(定員あり)※②

26日(木) 春休み子ども教室(小学生・卒業生対象 定員あり)※③

※上記①②③の申し込み用紙は、児童館に置いています。今月もうんと楽しい時間を過ごしましょう。

☆3月はTCギャラリーで『一年間の思い出』を展示します。児童館へ見に来てください。



古市ふれあい館だより

令和8年3月(弥生)



〒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。会場は、すべて古市ふれあい館です。飲み物をご持参ください。

人権講演会の集い

～昼下がり 中川さんと語ろう会～



- 日 時 3月23日(月)
午後1時45分～3時15分ごろ
 - 場 所 2階大会議室
 - 講 師 丹波篠山市男女共同参画アドバイザー
子育て支援アドバイザー
中川 智子さん
- ☆参加費無料。飲み物をご持参ください。

※ラク☆楽☆うまいなサロン

～韓国のお餅作り～



- 日 時 3月19日(木)
午前9時30分～12時頃
- 講 師 小林 廣子さん
- 材料費 650円(2本持ち帰り)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 募集人数 10名
- 申込締切日 3月12日(木)

※ハンドメイドサロン

～パッチワーク(額入り)～



- 14.5cm×20cm 帆船
- 日 時 3月19日(木)
午後1時30分～4時頃
- 講 師 坂菫 信子さん
- 材料費 300円
- 持ち物 裁縫道具
- 募集人数 5名
- 締切日 3月12日(木)



かごサロン

- 日 時 3月12日(木) 午後1時～4時
- 講 師 小倉 桂子さん



ことぶき体操(デカボ一体操)

- 木曜日 午前9時30分～10時30分
～3月の日程～ 12日、26日



カラオケサロン

- 日 時 3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 3月26日(木) 午後1時～4時
今月は第4木曜日です。

【寄ってこ会】のお知らせ

～3B体操～無料・申込み不要



- 日 時 3月27日(金)
午後1時30分～3時ごろ
 - 講 師 三宅 幸子さん
- ☆運動のできる服装で。飲み物をご持参ください。

※お菓子・ベーカリーさろん

～フキタルトを作ろう～

- 日 時 3月13日(金) 午前9時30分～12時
- 講 師 大江 與史子さん
- 材料費 800円
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
持ち帰り用容器
- 募集人数 7名
- 締切日 3月9日(月)



ぬくもり処・・・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。

①大黒体操で凝り固まった体をほぐそう

- 日 時 3月2日(月) 午後1時～2時30分
- 講 師 大黒 浩司さん
- 持ち物 飲み物・運動のできる服装で。



②グミを手作りしよう

- 日 時 3月9日(月) 午後1時～3時
- 講 師 ふれあい館職員
- 材料費 500円(容器代含む)
- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- 募集人数 5名 ●締切日 3月3日(火)



駐車場のご案内



国道176号「牛ヶ瀬南」の信号を東へ入り、すぐ右にあります。隣にある白い壁の建物が、古市ふれあい館です。正面玄関は南の国道側です。順に詰めてお停めください。



☆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。ふれあい館へお問い合わせください。