



令和8年度第1回ふれあい館運営委員会を開催しました

新年度を迎え、今年1年間の事業計画について運営委員の皆さまにご協議いただきました。

今年度も生活上の各種相談や高齢世帯及び独居世帯等の戸別訪問をはじめ



め、人権学習につながる事業、料理教室や体操教室など健康に関係すること、また、カラオケや健康麻雀、各種サロン等で認知症予防と居場所づくりなどに取り組みます。また、「ちょっと聞いてえな」とふれあい館にお気軽にお越してください。ふれあい館からも「お変わりありませんか」と訪問させていただきます。



どうすれば「多様な人権」に関する正しい知識を幅広く人々に伝えられるのか、人権に関する無関心を取り払えるようになるのか等、工夫をしながら取り組んでいきます。こんなことしてみたらとか、こういう先生がいらっしゃるよとか、皆様からのご意見もお待ちしています。どうぞよろしくお願ひします。

「インターネット人権侵害を防止する条例」

兵庫県では、人権侵害を許さない社会の実現に向けた取組を県民の皆さんと一緒に進めるため、令和8年1月1日「インターネット人権侵害を防止する条例」を施行しました。

インターネット人権侵害とは、誹謗中傷や不当な差別的言動などを発信・拡散することにより、他人の権利を侵害する行為です。これらの行為は、被害者に深刻な苦痛を与えるネットの暴力です。

インターネットは、情報収集やコミュニケーションの手段として、私たちの生活の様々な場面で活用され、生活を便利で豊かなものにしてきました。しかし、その反面、プライバシーの侵害や名誉棄損、誹謗中傷、差別的な書き込みが発生しており、命に関わる悲惨な事件も起きています。

- 悪口や事実でないことを書いて人を傷付ける
- 写真や名前など個人情報をネットにさらす
- 特定の人や集団を見下す言葉を投稿する

多くの方が正しくネットを活用されていると思いますが、もしあなたの周りでこのような人に気づいたらその人が加害者にならないために、ひと言「ネ



ットの向こうで苦しんでいる人がいるよ」と声をかけてみてください。

専門職員や弁護士が悩みをお聞きするネット誹謗中傷の相談窓口があります。

	月	火	水	木	金
職員相談 9~17時	○	○	○	○	○
弁護士相談 15~17時	—	—	—	○	—

電話受付時間 電話 078-891-7877
(公財)兵庫県人権啓発協会



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・萩井



●そば打ちを体験しましょう

毎日暑い日が続きます。冷房の効いた調理室で、そば打ちを体験しましょう。

日時：7月16日（木）9時30分～13時頃

講師：浜園俊弘さん

費用：600円程度

内容：まず、講師が実演された打ちたてそばを試食します。その後、みなさまがそば打ちを体験してできあがったそばを味わいます。

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

定員：8名（先着順）

締切り：7月9日（木）17時まで

●スマホ教室にご参加ください

今年もスマホ教室を、7月・9月・11月と3回開催します。

1回目はLINEを使ってみよう、2回目はスマホ決済の使い方、3回目はスマホで健康管理です。

興味のある回だけの参加でも大丈夫です。

第1回スマホ教室

日時：7月23日（木）13時30分～15時

講師：ソフトバンク（株）社員

参加費：無料

内容：LINEの基本的な使い方

定員：20名（先着順）

締切り：7月16日（木）17時まで

*練習用のスマホを借りることができます。



●デマンドバス「のり～な」の説明会

デマンドバスエリアが拡大しました。

コースや利用方法を教えてもらいます。

日時：7月24日（金）13時30分～14時30分

講師：丹波篠山市創造都市課職員

参加費：無料 *事前申し込みは不要です。

●健康体操で、からだをほぐしましょう

椅子に座った状態の体操を体験します。

日時：7月24日（金）14時45分～15時45分

講師：大黒浩司さん

参加費：無料 持ち物：タオル、飲み物

*事前申し込みは不要です。

7月のサロンのご案内

カラオケサロン

2日（第1木曜日）13時30分～15時30分

かごサロン

6日・13日・27日（開館の月曜日）

10時～12時・13時～16時

ご都合の良い時間にお越しください。

材料代は実費です。

コミュサロン

24日（第4金曜日）13時～16時



料理教室のご案内

食欲が落ちやすい季節ですね。旬の夏野菜を使って、おいしく食べられる健康料理を作ります。もりもり食べて元気に過ごしましょう。

日時：7月31日（金）

9時30分～11時30分

講師：本莊賀寿美さん

費用：600円程度

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

締切り：7月27日（月）17時まで



みなさまへ

畑ふれあい館は市指定暑熱避難施設です。これからどんどん暑くなっていきますので、『ちょっと涼みに来たよ』といつでもふれあい館をご利用ください。また、涼しい部屋で教室やサロンを実施していますので暑さしのぎにご参加ください。

児童・生徒のみなさまへ

夏休み期間中、畑ふれあい館をご利用ください。冷房の効いた涼しい部屋で、宿題や自主学習をしましょう。

午前8時に警報が発令されている場合や、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。事前にふれあい館まで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 西田・羽馬

夏至が過ぎ、益々暑さが厳しくなってきました。熱中症にならないよう、暑さを避け、こまめに水分を補給しましょう。ふれあい館では、熱中症対策として「ひと涼み処」を開設していますので、ご利用ください。

○歌声サロン(月1回)

☆日 時 7月2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 7月9日(木)

・講 師 木戸 夕皎 さん

☆日 時 7月23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 7月14日(火)

7月28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 7月27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 7月10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、楽しくゲームをしましょう。



※気象警報発表および荒天時は事業が中止になる場合があります。
不明な場合はお問い合わせください。



…お知らせ…

日置ふれあい館日帰り視察研修のため、7月3日(金)は終日閉館します。

○わいわいサロン(料理教室)

☆日 時 7月17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 夏野菜料理

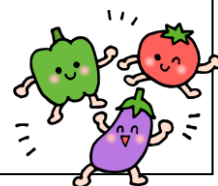
・費 用 実費 650円程度

・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 7月10日(金)

※ナスのはさみ揚げ、夏野菜チヂミ、
鶏もも肉とナスのポン酢和えなど、
夏野菜を使ったメニューを予定し
ています。



《めだかの学校》

・日 時 7月31日(金)

午前10時～12時

・場 所 日置ふれあい館 1階調理室

・内 容 ハーブ染め体験

・講 師 寺本 秀代 さん

・持ち物 木綿素材の布

(ハンカチ、手ぬぐい程度の大きさ)

・費 用 500円程度

・募集人数 10名程度

※ハーブを使ったハンカチ染め体験です。

自然の優しい色合いと香りに包まれながら、
楽しいひとときを過ごしましょう。





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・中村

焼き肉のタレと玉ねぎドレッシング作り

万能調味料として使える『焼き肉のタレ』と、旬の新玉ねぎを使った『玉ねぎドレッシング』の作り方を習います。多くの方のご参加をお待ちしています。

- 日 時：7月9日(木) 9:30~12:00頃
- 講 師：小林廣子さん
- 参加費：600円程度
- 持ち物：エプロン、三角巾、ペットボトル (500ml×1本、350ml×1本)
- 申込締切日：7月2日(木)



※材料準備のため、事前申し込みが必要です。
※ペットボトルは洗って、乾かしてご持参ください。

【川西ふれあい納涼祭】中止のお知らせ

平成22年から約15年間続けてきました「川西ふれあい納涼祭」を中止することに決定いたしました。

老若男女が集い、コミュニケーションを図ることが地域の活性化につながるという思いで行ってききましたが、新型コロナ以降の開催におきましては、運営維持が困難な状況となりました。皆さまのご支援に感謝いたします。

川西納涼祭実行委員会一同

夏休み子ども交流事業

《工作教室》のご案内

- 日 時：7月23日(木) 9:30~11:30
- 講 師：小立記正さん
- 内 容：万華鏡作り
- 参加費：500円
- 持ち物：ハサミ、水筒
- 申込締切日：7月9日(木)

☆工作教室
☆そば打ち体験
お申込み
お問合せは
西紀ふれあい館
まで、電話・ファクスでお願いします。

《そば打ち体験》ご案内

- 日 時：8月25日(火) 10:00~13:30頃
- 講 師：ねじき蕎麦 藤本定一さん
- 参加費：700円
- 持ち物：エプロン、三角巾
- 募集人数：15名(先着順)
- ※低学年の参加は保護者同伴でお願いします。
- 申込締切日：8月10日(月)

【西紀南・夏のゲームフェスティバル】

—西紀南小学校運営協議会共催—

- 日 時：7月30日(木) 9:00~自主学習 10:00~西紀南にちなんだクイズやゲーム
- 持ち物：学習道具、水筒、汗拭きタオル
- 申込締切日：7月16日(木)
- ※お申込・お問合せは、西紀南小学校担任の先生
急な欠席、夏休み中の連絡は西紀ふれあい館へ
お願いします。

ご注意ください。

*気象状況ややむを得ない事情などにより、事業を中止することがあります。

ふれあい館へお問合わせください。

元気もりもりクラブ



- 日 時：7月16日(木) 13:30~15:00頃
- 参加費：500円
- 内 容：抹茶マーブル白玉 あんみつ作り
- 持ち物：エプロン、三角巾
- ※7月9日(木)までにお申し込みください。

暑い夏のひとときを
ふれあい館で涼みながら
楽しく過ごしましょう。

大黒体操

- 日 時：7月17日(金) 13:30~14:30
- 講 師：大黒浩司さん
- 持ち物：飲み物
- ※動きやすい服装でご参加ください。



7月の教室とサロン

- 🌸成人書道教室(月謝1,500円) 8日(水)・22日(水) 14:00~16:00
- 🌸子ども書道室(月謝1,000円) 8日(水)・22日(水) 16:00~17:00
- 🌸かご作りサロン(クラフトバンドを使って) 27日(月)午前10:00~16:00
 - ・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、各自でご用意ください。
- 🌸ホットサロン 園芸療法 9日(木)13:30~15:00
 - ・参加費：500円(材料代+お茶代)
 - ・講師：植西恵子さん
- ※材料準備のため、7月6日(月)までにお申し込みください。
- 🌸折り紙教室 10日(金)13:30~15:00
 - ・参加費：200円(材料代+お茶代)
- ※前日までにお申し込みください。



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2026年7月号 丹波篠山市中野28
ふれあい館：西田直美・井関ゆかり

電話 (079)594-1003 / FAX (079)594-1079
児童館：田端俊典・上石孝子・西田こす枝

病態別料理教室③ 糖質制限

日本人の5～6人に1人が患っている糖尿病。食生活が大きく関与しています。予防のための糖質制限食事作りを学びましょう。

日時：7月28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：7月23日(木)16時まで (先着12人)

安全安心教室

交通事故をおこさない、あわないため、日々どのようなことに気を付けて行動すれば良いのか？また今年の4月から導入された自転車の交通違反についての反則金制度などを聞き、自分の身は自分で守る意識を高めましょう。

日時：7月28日(火)13時30分～15時頃

講師：篠山警察交通課

課長 寺内 大貴さん

内容：交通事故にあわないよう気をつけること

参加者：どなたでも参加できます。

事前申し込みは不要です。

7月の広場

ほっこり広場

7月、8月、9月はお休みです。

手作り広場 冷たいデザートを作しましょう

日時：7月16日(木) 10時～

講師：大江奥吏子さん

材料費：800円

申込：7月13日(月)まで



コミュ麻雀広場

日時：7月30日(木)13時～

参加費：100円

申込：不要



7月の教室・サークル

茶道教室	3日・17日(金)19時30分～
パソコンサークル	3日・24日(金)13時30分～
3B体操	13日・27日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	7日・21日(火)13時30分～
フォークダンス	3・10・24・31日(金)13時15分～
ギター教室	7日・21日(火)18時～
太極拳(悠ゆう会)	15日(水)9時～
ジャズダンス教室	4日・18日(土)13時～
かごサロン	6日(月)13時～

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。

☆丹南児童館から☆ -あそぶ まなぶ そだつところをめざして-

日差しが強く、外で遊ぶことがむずかしい季節になりました。児童館は冷房が効いていて快適に過ごせます。涼しいお部屋で、おもちゃや絵本で遊んで下さい。お待ちしております。

7月は、次の行事を予定しています。7月もうんと楽しい時間を過ごしましょう。

7月2日(木)11:00 おはなし広場 7月9日(木)11:00 つくしんぼ広場

7月15日(水)10:00 ベビーマッサージ教室※① (※は少人数の申込制)

7月16日(木)11:00 つくってあそぼう※② 7月17日(金) 夏まつり 13:30※③

7月22日(水)9:00 こども日帰りキャンプ(小学生対象)※④

7月23日(木)11:00 うたってあそぼう♪

7月30日(木)・31日(金)9:00 夏休み子ども教室1回目※⑤

8月4日(火)・5日(水)9:00 夏休み子ども教室2回目※⑥



古市ふれあい館だより

令和8年7月(文月)



〒669-2106 丹波篠山市牛ヶ瀬 78-1 / tel&fax : 079-594-1001 西・中道

※印は、申込みが必要です。実施場所は、寄ってこ会以外「古市ふれあい館」です。

※ラク☆楽☆うまいなサロン

焼き肉のたれとドレッシング

- 日 時 7月16日(木)
午前9時30分～12時
- 講師 小林 廣子さん
- 材料費 700円程度(容器代含む)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 募集人数 10名 ●締切日 7月9日(木)



※【寄ってこ会】のお知らせ

～アロマストーンを作ろう～

- お気に入りの香りを見つけてね・・・
- 日 時 7月17日(金)
午後1時30分～3時
 - 講師 寺本 秀代さん
 - 場所 犬飼公民館 ●材料費 500円
 - 締切日 7月10日(金)



※無料スマホ教室(8月・9月・12月)

- 日 時 8月6日(木) 午後1時30分～3時
- 講師 ソフトバンク(株)スマホ推進部
- 内容 LINEを使ってみよう
- 持ち物 貸し出しスマホを使って行きます。筆記用具。●募集人数 20名
- 締切日 7月30日(木)
- ♣9月・12月の日程と内容については、館だよりに掲載しますが、お問い合わせください。



※お菓子・ベーカリーサロン

- 日 時 7月23日(木)
午前9時30分～12時
- 内容 いちご・ブルーベリージャム
- 講師 小林 廣子さん
- 材料費 800円程度(容器代含む)
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- 募集人数 15人
- 締切日 7月16日(木)



ひと涼み処イベント

古市ふれあい館は、市指定暑熱避難施設です。熱中症警戒アラート発表時はもちろん、外出時に気分が悪くなったなど「暑さ回避の駆け込み寺」として気軽にお立ち寄りください。

※～パッチワーク風の布トレイ

(縦・横 17 cm、深さ 2 cm)～

ミシン・手縫いどちらでも・・・

- 日 時 7月6日(月)
午後1時～4時ごろ
- 講師 ふれあい館職員
- 材料費 450円 ●持ち物 裁縫道具
- 募集人数 7人 ●締切日 7月2日(木)



～健康体操・大黒体操～

- 日 時 7月27日(月)
午後1時～2時30分
- 講師 大黒 浩司さん
- ☆動きやすい服装で・・・休憩をはさみますので、飲み物をお持ちください。



※～縫わない布箱～(縦・横 8 cm、深さ 3 cm)

- 日 時 7月30日(木) 午後1時～4時
- 講師 ふれあい館職員
- 材料費 300円(2個)
- 募集人数 10人 ●締切日 7月28日(火)



※ハンドメイドサロン

～通帳・お薬手帳入れ～

(縦 11 cm・横 18 cm)

- 日 時 7月16日(木)
午後1時～3時30分ごろ
- 講師 ふれあい館職員
- 材料費 500円(布・ボタン代)
- ☆布柄は選べませんが、こちらで用意します。
- 持ち物 裁縫道具
- 募集人数 7名 ●締切日 7月9日(木)



かごサロン

- 日 時 7月9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 7月10日(金)
午後1時30分～3時30分

※コミュニティ健康麻雀

- 日 時 7月24日(金) 午後1時～4時
- ことぶき体操(デカボー体操)
- 毎週木曜日 午前9時30分～10時30分
- 7月～2日、9日、16日、23日・30日