

令和8年度「人権講演会～丹波篠山市民人権のつどい～」

『ひきこもり』とは、特定の病気や障がいではなく、「状態」をさす言葉です。

ひきこもりの状態にある人は、何かしらの生きづらさを抱え、生活上の困難を抱えていたり、家族を含め他者との交流が限定的（稀薄）になっていたり、支援を必要とする状態にあります。誰でもひきこもりになる可能性があります。早めに相談することで、社会生活への影響を最小限にすることができます。



本人や家族が安心して相談できるよう、ひきこもりに対する間違った認識や偏見を改め、地域全体や個人で、ひきこもりについて正しく理解することが大切です。

本人も家族も「誰にもわかってもらえない」「自分はどうなってしまうのだろう」など大きな不安を抱えながら暮らしています。個人の問題ではなく、自分たちにも共通の問題として考え、気持ちに寄り添いながら、誰もが安心して暮らせる社会をめざして一緒に考えましょう。

日 時 令和8年9月15日(火) 19:00～20:30
場 所 四季の森生涯学習センター西館 多目的ホール
演 題 「社会におけるひきこもりと人権」
講 師 船越 明子 さん(神戸市看護大学 教授)
託 児 希望者は9月9日(水)17:00 までに下記人権推進課へお申し込みください

手話通訳、要約筆記あります

※本講演会は去る6月3日(水)に予定していましたが、台風接近のため延期したものです

参加費・申込不要
託児有・要申込



キミの“想い”を受け止めたい。そんな味方が近くにいます。

「他の子と比べないで!」「自分だけが変なのかな?」「心配かけたくないし…」「ちょっと疲れたな」「ちょっと話を聴いてほしかっただけなのに…」「どうしたらいいのかな?」……何気ない日々、何気ない言葉の裏がわに、気づいてほしい“想い”があります。



こども家庭庁のウェブ
サイト(相談窓口の一覧)



厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこ
ころ」(電話やSNSの相談窓口等を紹介)

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで話してみませんか?



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・萩井美紀



●第2回スマホ教室のご案内

スマホを使ったキャッシュレス決済が増えていきますね。

第2回スマホ教室は、スマホ決済の使い方を学びます。皆さんの参加をお待ちしています。

日 時：9月24日（木）13時30分～15時

場 所：畑ふれあい1階会議室

講 師：ソフトバンク（株）社員

内 容：スマホ決済の使い方

参加費：無料

定 員：20名（先着順）

締切り：9月17日（木）17時まで

※練習用のスマホを借りることができます。

●防災講習会のご案内

9月は防災月間です。防災について日頃から気をつけることなどを教えていただきます。

日 時：9月25日（金）13時30分～14時30分

場 所：畑ふれあい2階会議室

講 師：丹波篠山市消防本部職員

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

椅子に座った状態でできる体操を教えてください。お気軽にご参加ください。

日 時：9月25日（金）14時45分～15時45分

防災講習会終了後行います

場 所：畑ふれあい館2階会議室

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。



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。

●料理教室のご案内

非常時に役に立つ防災食を作りましょう。

日 時：10月2日（金）9時30分～11時30分

場 所：畑ふれあい館調理室

講 師：本荘賀寿美さん

参加費：600円

締切り：9月28日（月）17時

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

9月のサロンのご案内

カラオケサロン

3日（第1木曜日）13時30分～15時30分

かごサロン

7日・14日・28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。

コミュマサロン

25日（第4金曜日）13時～16時



●日帰り研修のご案内

コウノトリの郷公園と出石永楽館を訪ね、自然環境や近畿最古の芝居小屋の歴史・文化について学びます。

開催日：10月3日（土）

時 間：8時20分出発 16時20分帰着予定

行き先：コウノトリの郷公園（豊岡市）

出石永楽館（豊岡市）

参加費：4,000円（当日集金）昼食代、入館料、保険料、予約手配料などが含まれます。

交通手段：中型観光バス

募集人数：25名

締切り：9月18日（金）17時まで

※詳細は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

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。睡眠、食事、健康管理に努め、夏の疲れを解消しましょう。9月も「ひと涼み処」を開設していますので、涼みに来てください。

○歌声サロン(月1回)

☆日 時 9月 3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10日(木)
・講 師 木戸 夕皎 さん
☆日 時 9月24日(木)
・講 師 日置ふれあい館指導員
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

☆日 時 9月29日(火)
午前9時30分～
・場 所 西荘グラウンド
※ 最終火曜日1回のみ
になります。



○かご作り教室(クラフトバンドで編む)

☆日 時 9月28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 9月 4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。

○わいわいサロン(料理教室)

☆日 時 9月18日(金)
午前9時30分～12時
・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
・費 用 実費 600円程度
・持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タッパー
・募集人数 約10名
・申込締切日 9月11日(金)

※ 調理器具や水など、
各種必需品が十分でない
災害時でも、美味しく簡単に
できる防災食を作ります。



《めだかの学校》

・日 時 9月11日(金) 午前10時～
・場 所 2階大会議室
・内 容 健康体操(大黒体操)
・講 師 大黒 浩司 さん
・費 用 無料
・持ち物 タオル、飲み物等

※ 健康維持のための簡単な体操です。
ゆっくり楽しみましょう!



※ 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。

《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ー!

☆日 時 9月16日(水) 午前9時～午後4時頃
☆場 所 やしろ鴨川の郷(加東市) 市バスで移動します。
☆申 込 日置ふれあい館にて申し込みをお願いします。9月8日(火) 申し込み締切
☆参加費 2,500円(プレー費・食事代・保険等) 申し込み時にご持参ください。
☆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



9月16日(水) 交流グラウンド
ゴルフ大会開催の場合は、職員同
行のため、終日閉館になります。





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

元気もりもりクラブ

- 日 時：9月17日(木)
13:30~15:30頃
- 参加費：500円
- 内 容：ホウ酸団子作りとカラオケ
- 持ち物：エプロン、三角巾
- ※9月10日(木)までにお申し込みください。



大黒体操

- 日 時：9月18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。



(西紀南まちづくり協議会共催)

鯖寿司を作ろう！

午前は(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。実山椒や大葉、生姜なども入れたとても美味しいお寿司です。
お誘い合わせのうえでご参加ください。

- 日 時：9月25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11日(金)

※材料準備のため、事前申し込みが必要です。

楽しかった・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)
7月30日(木)、ふれあい館で西紀南小学校児童の皆さんと、「夏のゲームフェスティバル」を行いました。「西紀南にちなんだクイズやゲーム」をしたり、「ポン菓子の実演見学」では、講師先生のお話を聞き、出来上がりまでの間、大学生の先輩が準備してくれた「ポン菓子クイズ」で盛り上がりました。ポン菓子のバクハツでは、みんな「耳」をふさいで「ワー！」と大きな歓声が上がっていました。



9月の教室とサロン

- 🌸かご作りサロン
28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。

- 🌸ホッとサロン アロマテラピー
10日(木)午後1時30分~午後3時
・材料代500円
・講師：寺本秀代さん
※材料準備のため、9月7日(月)までにお申し込みください。

- 🌸折り紙教室
11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。

書道教室のご案内

やってみよう！

- 毎月2回水曜日に書道教室を開催しています。
◎成人書道教室では三通りの方々がおられます。
・日本習字教育財団に入会し、毎月お手本を受け取り、清書を郵送で提出。検定を受けて段級位認定をめざします。
・神戸新聞習字紙上展での毎月の課題を練習。
・写経(仏教の経典『お経』)の書き写し。
◎子ども書道教室では二通りあります。
・小学校3年生以上は、神戸新聞習字紙上展の課題で学習し、自分の名前をしっかりと書けるように練習。
・小学校低学年は、硬筆(えんぴつ)で書き順も学びながら練習しています。

《9月の教室は》

- 🌸成人書道教室(月謝1,500円)
9日(水)・16日(水)午後2時~午後4時
- 🌸子ども書道教室(月謝1,000円)
9日(水)・16日(水)午後4時~午後5時



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。ふれあい館へお問い合わせください。



味間ふれあい館・丹南児童館だより

2026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

老人介護施設見学会

これからの暮らしを考えるヒントになればと、老人介護施設見学会を行います。ご参加ください。

日時：9月28日(月)10時出発～15時ごろ帰着

見学先：やまゆりの里・篠山東デイサービスセンター・グループホーム篠山東・デイサービスセンターさくらんぼ他

参加費：1,000円(昼食代)当日集金します。

申込：定員20名になり次第締め切ります。

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29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(金)16時まで (先着12人)

9月の広場

ほっこり広場 9月はお休み

手作り広場 かわいいブローチを作しましょう

日時：9月10日(木)13時30分～

材料代：3個100円

申込：9月7日(月)17時まで

コミュ麻雀広場(初心者歓迎)

日時：9月24日(木)13時～

参加費：100円 申込：不要



エレベータ内の鏡は何のために？

味間ふれあい館にエレベータが設置されて、4か月が過ぎました。多くの方がご利用されています。

エレベータ内の鏡は、車椅子利用者が後ろ向きで降りる際に、扉や周囲の状況を確認するために設置されています。また、身だしなみを整えたり、狭い空間が広く感じて安心したりします。

鏡はすべての人をサポートするユニバーサルデザインの役割を果たしています。

エレベータを乗車中に車椅子利用者が乗ってこられたら、鏡の前に立たないようにしましょう。



9月の教室・サークル

茶道教室	4日・18日(金)19時30分～
パソコンサークル	4日・18日(金)13時30分～
3B体操	14日・28日(月)13時15分～
舞踊教室(桜喜会)	15日・29日(火)13時30分～
フォークダンス	4・11・18・25日(金)13時15分～
ギター教室	1日・15日・29日(火)18時～
太極拳	お休み
ジャズダンス教室	19日(土)13時～
かごサロン	7日(月)13時～

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(^^)

まだまだ暑い日が続きますが、元気に過ごしましょう。

9月の楽しい行事

9月3日(木)11:00 おはなし広場 9月4日(金)10:00 地域・親子ふれあいクッキング※

9月9日(水)10:00 ほっとママ広場「ハッピー親子ヨガ」※

9月10日(木)11:00 つくしんぼ広場 9月16日(水)10:00 ほっとママ広場「ベビーマッサージ教室」※

9月17日(木)11:00 つくってあそぼう※ 9月24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8年9月(長月)

〒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、すべて「古市ふれあい館」です。

※ラク☆楽☆うまいなサロン

～防災食～

- 日 時 9月24日(木)
午前9時30分～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 10名 ●締切日 9月17日(木)



※お菓子・ベーカリーサロン

～あんパン・クリームパン～

- 日 時 9月17日(木)
午前9時～12時
- 講 師 小林廣子さん
- 材料費 500円程度
- 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、
持ち帰り用袋
- 募集人数 5人 ●締切日 9月10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。

※～ショートアームカバー～

裏地なし15cm～ ミシン・手縫いでも

- 日 時 9月3日(木)午後1時～4時ごろ
- 講 師 ふれあい館職員
- 材料費 300円 ◎柄は選べませんが、ふれあい館で用意します。
- 持ち物 裁縫道具 ●募集人数 8人
- 締切日 9月1日(火)



※～健康麻雀～

- 日 時 9月10日(木)
午後1時～4時
- 募集人数 12人



※～モルック～参加費無料・初めての方大歓迎

- 日 時 9月14日(月)
午後1時～3時ごろ
- 講 師 いぬいモルック会
- ◎動きやすい服装で。飲み物をお忘れなく。
- 締切日 9月7日(月)



※【寄ってこ会】のお知らせ

～アロマストーンを作ろう～

- 日 時 9月18日(金)
午後1時30分～3時
- 講 師 寺本 秀代さん
- 材料費 500円 ●締切日 9月11日(金)



※ハンドメイドサロン

～帽子を作ろう～

- 日 時 9月17日(木)
午後1時～4時ごろ
- 講 師 ふれあい館職員
- 持ち物 タテ60cm×ヨコ60cm
表布=オックス・ツイルなど・裏布=シーチングなど各1枚、直径1.5cmのボタン5個、
裁縫道具(用意できない方は、要相談)
- 募集人数 6名 ●締切日 9月10日(木)



※無料スマホ教室 ソフトバンク(株)スマホ推進部

- 日 時 9月11日(金)
午後1時30分～3時
- 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 9月4日(金)
- ※次回は、12月3日(木)午後1時30分～3時
「ネットやアプリを使ってみよう」



ことぶき体操 (3・10・17・24日)

- 毎週木曜日 午前9時30分～10時30分
- ※ことぶき体操と脳の健康チェック
9月10日(木)は体操の後、市保健師らによる
「脳の健康チェック」があります。

カラオケサロン

- 日 時 9月4日(金)
午後1時30分～3時30分



かごサロン

- 日 時 9月10日(木) 午後1時～4時
- 講 師 小倉 桂子さん



※コミュニティ健康麻雀

- 日 時 9月25日(金) 午後1時～4時