



【開設期間】9月30日(火)まで

## 丹波篠山市指定暑熱避難施設「ひと涼み処」

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

熱中症予防のため、家に帰る道中、運動時、熱中症警戒アラート発表時などにひと涼みしましょう。

### 開放場所一覧

篠山	多紀	丹南
<b>市役所本庁舎 市民ホール</b> 月～金曜日8:30～17:15 <b>市役所第2庁舎 ロビー</b> 月～金曜日8:30～17:15 <b>丹波篠山市民センター</b> 毎日9:00～22:00 ※日・月曜日・祝日は17:00まで。 <b>丹波篠山総合スポーツセンター</b> 毎日9:00～21:00 ※9月16日(火)は休館。 <b>畑ふれあい館</b> 月～金曜日8:45～17:15	<b>多紀支所</b> 月～金曜日8:30～17:15 <b>西紀支所</b> 月～金曜日8:30～17:15 <b>西紀運動公園</b> 火曜日以外9:00～21:00 ※日曜日・祝日は19:00まで。 <b>西紀ふれあい館</b> 月～金曜日8:45～17:15	<b>丹南健康福祉センター</b> 月～金曜日8:30～17:15 <b>四季の森生涯学習センター</b> 月～金曜日8:30～17:15 <b>中央図書館</b> 図書館カレンダー参照 10:00～18:00 <b>味間ふれあい館</b> 月～金曜日8:45～17:15 <b>古市ふれあい館</b> 月～金曜日8:45～17:15
城東	今田	
<b>城東支所</b> 月～金曜日8:30～17:15 <b>日置ふれあい館</b> 月～金曜日8:45～17:15	<b>今田支所</b> 月～金曜日8:30～17:15 <b>今田薬師温泉ぬくもりの郷</b> 火曜日以外10:00～21:00	



### 今年も市内郵便局で「ひと涼み処」が開放されます!

お近くの郵便局で、ぜひ、ひと涼みしてください。

**開放場所**…篠山郵便局、今田郵便局、古市郵便局、丹南郵便局、西古佐郵便局、畑郵便局、篠山河原郵便局、丹波篠山東吹郵便局、篠山本荘郵便局、篠山後川郵便局、篠山日置郵便局、城南郵便局、村雲郵便局、福住郵便局、福井郵便局、本郷郵便局、西紀郵便局、大山郵便局

**開放日**…月～金曜日(祝日除く) **開放時間**…9:00～17:00

### 熱中症予防のポイント

- ① 規則正しい生活 「バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」
- ② 暑さを避ける エアコンや扇風機を上手に利用、涼しい服装を
- ③ こまめな水分補給を のどが渇いていなくても、こまめに水分補給



## 休日にも乳がん検診を受けることができます!

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

**対象者** 20歳以上の女性

**検診費用** 1,700円

◎以下の方は無料です。

- ①丹波篠山市国民健康保険加入者
- ②70歳以上の方
- ③後期高齢者医療制度加入者
- ④生活保護受給者
- ⑤無料クーポン券対象者



乳がんは9人に1人がなると言われていますが、早期発見・早期治療による効果が非常に高く、効果的な治療が確立されています。

平日、忙しい女性のために、休日・祝日にマンモグラフィーによる乳がん検診を受けることができるよう日程を設けています。

平日都合がつきにくい方、これまで乳がん検診を受けたことがない方、この機会にぜひ、受けてみませんか。

### ●兵庫医科大学ささやま医療センター●

日	時間	定員(先着順)
9月7日(日)	8:30～12:30	25人
11月24日(月・祝)	8:30～17:00	50人

**申し込み** 兵庫医科大学ささやま医療センター(☎552-7553)へ電話

**受付開始** 8月1日(金)

**受付時間** 13:00～16:30(平日のみ)

※受け付け終了は、ささやま医療センターホームページでお知らせします。

※平日(月・水・木)も女性技師で乳がん検診を行っています。

### ●かわいクリニック●

日	時間	定員(先着順)
10月19日(日)	9:00～12:00	25人

**申し込み** かわいクリニック(☎552-0308)へ電話

**受付開始** 9月1日(月)

**受付時間** 9:00～12:00(月～土曜日)

17:00～19:00(木・金曜日以外の平日)

※エコー検査も可能です。希望する方は予約時に申し込みください(別途料金が必要)。

どちらの医院も女性技師が撮影します。医師による視触診はありません。

【定員】  
200人

## 丹波篠山市・上廣歴史文化フォーラム

問い合わせ 社会教育・文化財課 ☎552-5792

9月27日(土) 13:30～16:30

丹波篠山市民センター 多目的ホール

このフォーラムは、歴史から先人の考えや行動を学び、現代そして未来の生き方を考えるヒントとなることをめざします。

今回は、江戸時代に老中として幕府を支え、丹波篠山藩の発展に力を尽くした丹波国篠山藩4代藩主青山忠裕公に焦点を当てます。

専門家による講演と対談を通して、青山忠裕公の志や、藩政に与えた大きな貢献について深く掘り下げます。

### 【テーマ】

「老中 青山忠裕の志—丹波篠山に刻まれた足跡」

### 【内容】

★講演1 「青山忠裕とその知られざる実像」

講師=青山忠靖さん

(事業構想大学院大学特任教授・公益社団法人兵庫県育才会理事長)

★講演2 「青山忠裕のみた幕府政治—

11代將軍徳川家斉の時代」

講師=福留真紀さん

(清泉女子大学総合文化学部教授)

★対談 青山忠靖さん × 福留真紀さん

主催 公益財団法人上廣倫理財団

共催 丹波篠山市教育委員会

後援 文化庁

みんなで  
ブランドを守ろう!

# 丹波篠山黒枝豆を 食べてもらうために

おいしく

問い合わせ 農都政策課 ☎552-1114

## 梱包・発送

### ① 冷蔵宅配便などの利用

枝豆を収穫した後に冷蔵庫で冷やしてから輸送したり、冷蔵宅配便で輸送したりすると、鮮度を保つことができます。

### ② 鮮度保持袋の使用

「鮮度保持袋」を使うと袋内が低酸素、高二酸化炭素状態になり、鮮度を保つことができます。

8月中旬～

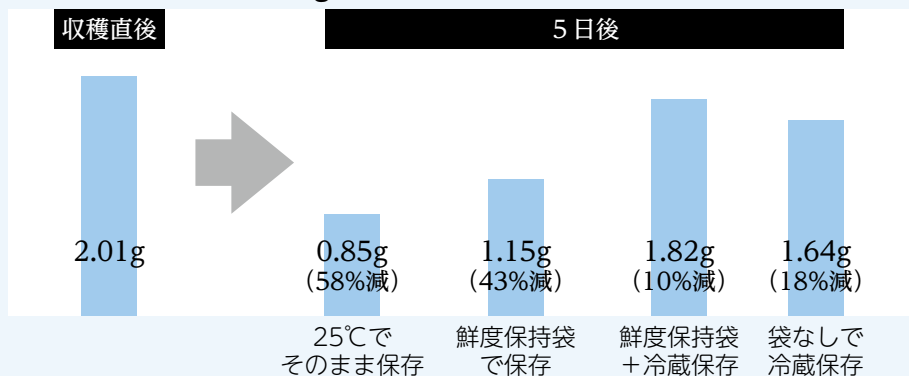
(一社)ウイズささやま  
でも鮮度保持袋の購入が  
可能になります!

対象 市内の農業者  
料金 2,400円/100枚



★(一社)ウイズささやま★  
丹波篠山市民センター内  
☎552-7373

さや豆での調査例(豆100g中のしよ糖含有量の推移)



枝豆などの野菜は、収穫後も生きて呼吸し生命を維持しています。枝豆の呼吸が多いと自身の栄養成分(しよ糖)などを消耗し、甘みが徐々に減っていきます。これを防ぐには低温に保つことや鮮度保持袋の使用によって枝豆の呼吸を抑えることが効果的です。



募集期限 8月18日(月)

## 女性消防団員募集!

問い合わせ 市民安全課 ☎552-5117

任命日	10月1日(水)
対象	任命日時点で市内に居住または勤務する18歳以上の方
募集人数	若干名
申し込み	市民安全課へ申込書を提出

全国の女性消防団員の数は約2万8,000人。地域防災の担い手として全国的に注目され、現在、市では9人が活躍しています。

女性消防団員は、消火活動は行わず、火災予防や防災の啓発、定例行事や訓練の運営補助などに携わります。「安心できる地域づくり」のため、共に活動しましょう!



申込書は  
市ホームページにも  
掲載しています



市ホームページ