

INSTITUTION INFORMATION

ちるみゅー



TEL 554-6000 URL http://www.chirumyu.jp

芸術? 食欲? 秋色のちるみゅー! 地域の方への催し

- ノルディックウォーキング=10・24日(木)10:00～、参加費=1,000円+ポールレンタル500円
- グラウンドゴルフ芝生開放=16日(水)10:00～、料金=大人200円・小人100円(市外の方は倍額) ※道具貸出し有り。
- 歌声喫茶=24日(木)14:00～、料金=700円 ※飲み物・特製お菓子付き。 ※いずれも入館無料。他の施設のご利用はできません。

11月の開館日の催し

- 人形劇 3・23日=人形劇団クラレテ/6日=PONちゃん劇場「さるどん かにどん」/13日=てんてんまる「うさぎとオオカミ」
- イベント・ワークショップ 6日「フライフィッシング」/「ビッグマッシュマロたき火焼き」/12・13日「秋のきのこピザ」/13日「エースあそびの学校」/23日かまどの日「収穫祭のもちつき」/26・27日「自然のクリスマスリース」

18・19・20日 丹波ささやま人形劇フェスタ

篠山市内の古民家や伝統的建物を舞台に、いろんな人形劇がやってくる! 参加バッチで3日間見放題! 篠山の「語り部サークルふるさと」や子ども劇団「菜の花」「にじいろ団」も活躍!

※予告なく変更になることがあります。詳しくはホームページ、またはお電話にてご確認ください。

西紀運動公園温水プール&芝グラウンド

TEL 590-8118 FAX 590-8119 URL http://www.nsi-sports.co.jp/school/nishiki/top

寒い時期こそ水中運動を!!

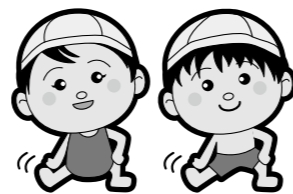
寒くなり、つい家にこもってしまう季節。運動不足になり太りやすい。 そんな時期だからこそ西紀運動公園に足を運んでみませんか。



まずは「1回30分～1時間程度」からはじめてみましょう。水着をお持ちでない方も安心してください。水着やキャップなどの販売、キャップのレンタルも行っております(水着のレンタルは不可)。

子ども向け、冬の体験教室をただいま準備中...

- ①冬休み短期水泳教室
  - ②12月1ヶ月お試し教室
- 詳しくはホームページをご覧ください。



温水プール(水温31度前後)なので、適度な水温で水中運動ができます。雨の日や雪の日でも天候に関係なく続けられ、生活習慣病の予防に最適です。



篠山総合スポーツセンター

TEL 552-8681 FAX 552-2196



URL ホームページあります 篠山総合スポーツセンター ミズノ 検索 クリック

アロマストレッチ教室

アロマを焚いてゆ～ったりとストレッチ。肩こり予防・腰痛改善など、日ごろの疲れを癒しませんか? とき 毎週金曜日13:30～14:10、19:00～19:40 定員 20人(先着順) 参加費 一般500円、ジム回数券お持ちの方100円 ※動きやすい服装。

一緒に活動しませんか? 参加者募集中!!

マラソンサークル 毎週火曜日19:00～20:30  
ダイエットサークル 毎週木曜日19:00～20:30  
詳しくは、お問い合わせください。

6日エアロ祭り

大阪で大好評のイベントが篠山に!! エアロビクス初心者から経験者まで誰でも参加できます! 対象 18歳以上 内容 初級エアロ、中級エアロ、ストレッチ講座、介護予防教室など



23日こども秋のスポーツアウトドア祭り  
ロープクライミング、木登り体験、パラグライダーなどはじめてにチャレンジ! 君の可能性は無限大!  
対象 4歳～小学校6年生と保護者  
※いずれの催しも参加費必要。詳しくはお問い合わせ。

中央図書館

TEL 590-1301 FAX 594-5450

URL ホームページあります 篠山市立中央図書館 検索 クリック 丹波篠山TV 検索 クリック

視聴覚ライブラリー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	③	4	⑤
6	7	⑧	9	10	11	⑫
13	14	⑮	16	17	18	⑰
20	21	⑳	23	24	25	㉔
27	28	㉙	30			

※色部分は、休館日です(赤字の3・23日は市民センター図書コーナーのみ休館)。  
※印はサークルの皆さんによるおはなし会が行われます。

10・17・24日(木)は篠山市民センター図書コーナーで親子ふれあいタイムが行われます!(おはなし会は11:00～)

としょかんまつり応援1日図書館員の募集

とき 12月4日(日)、12月11日(日) ①9:30～11:30 ②15:00～17:00  
募集人数 小学5年生～高校3年生で各日①②2人ずつの計8人  
内容 カウンターでの本の貸し出しや返却、本の整理作業など  
申し込み方法 中央図書館、篠山市民センター図書コーナーに備え付けの応募用紙を提出 ※これまでに1日図書館員を経験したことのない方のみ。応募者多数の場合は抽選。  
申込期限 11月13日(日)

気軽に映像を編集して「丹波篠山ビデオ大賞」にチャレンジ!

チャレンジ部門では「ささやま新発見!再発見!」の2分以内の作品も募集中。例えば、○自治会活動○サークル活動○頑張っている人○伝統・文化○とっておきの景色○篠山の土産など。視聴覚ライブラリーの編集室では、撮影した映像データをパソコンで編集できます。使い方は職員がわかりやすく説明します。ビデオ大賞への応募は11月30日(水)必着!

映画・アニメ上映会(中央図書館視聴覚ホール)

- 大人向け 「逃亡者」(吹替・字幕有) ①11日(金)14:00～16:10 ②12日(土)15:00～17:10
- 子ども向け 「ハメルンの笛ふき」 ①13日(日)14:00～15:00 ②20日(日)14:00～15:00

たんば田園交響ホール

URL ホームページあります 交響ホール 検索 クリック  
TEL 552-3600 FAX 552-3646

オペラユニット LEGEND  
ふるさと訪ねてコンサート  
オペラ界から生まれた日本初異色の男性5人組コーラスグループ。個性が織りなす極上のアンサンブル。



12月11日(日) 入場料: 指定席 4,000円 (友の会は2枚まで500円引)  
開演14:00 自由席 3,500円  
一部指定 (自由席のみ) 高校生以下 1,000円

EBIKEN The ENTERTAINMENT 2016  
ダンスパフォーマー蛭名健一が魅せる世界最高峰の総合エンターテインメント。



12月23日(金・祝) 入場料: 一般………5,000円  
開演18:00 友の会・グループ割(5名以上) 4,500円

SOC 丹波篠山 カラオケ名人

あなたのステージをホールスタッフが全力演出 スポットライトを浴びてフロのように歌いませんか?

出場者募集 2月19日(日) 開演10:00

応募締切 12月3日(土)必着  
■応募資格 歌って楽しみたい方ならどなたでもOK(18歳以下は保護者の同意が必要)  
■定員 100組(応募者多数の場合は抽選にて決定)  
■出場費 出場者1名につき2,000円(グループ参加など、2人目以降は1,000円ずつ追加)  
※詳しくは、ホールのホームページをご覧ください。

相談

11月

- 人権相談**  
【柏原人権擁護委員協議会 ☎ 0795-72-0176 / 人権推進課 ☎ 552-6926】  
2日(水) 13:30～16:00 = 今田まちづくりセンター / 4日(金) 9:00～11:30 = 丹南健康福祉センター / 25日(金) 9:00～11:30 = 篠山市民センター / 毎週月・水・木・金曜日(祝日を除く) 9:00～16:00 = 市役所第2庁舎1階
- 行政相談**  
【市民協働課 ☎ 552-5112】  
2日(水) 13:30～16:00 = 今田まちづくりセンター / 4・18日(金) 9:00～11:30 = 丹南健康福祉センター / 11・25日(金) 9:00～11:30 = 篠山市民センター
- 心配ごと相談**  
【篠山市社会福祉協議会 ☎ 590-1112】  
2日(水) 13:30～16:00 = 今田まちづくりセンター / 4・18日(金) 9:00～11:30 = 丹南健康福祉センター / 11・25日(金) 9:00～11:30 = 篠山市民センター
- 消費生活相談**  
【市民協働課(篠山市消費生活センター) ☎ 552-1186】  
2日(水) 13:30～16:00 = 今田まちづくりセンター / 4日(金) 9:00～11:30 = 丹南健康福祉センター / 毎週月～木曜日(祝日を除く) 8:30～16:30、毎週金曜日(祝日を除く) 9:00～16:00 = 市役所第2庁舎1階
- ふくし総合相談窓口相談**  
【地域福祉課 ☎ 552-5346】  
○**高齢者・障がい者権利擁護専門相談** 8・22日(火) 13:30～15:30 = 市役所第2庁舎1階 ※司法書士または弁護士、社会福祉士が対応。要予約。  
○**高齢者こころの相談(認知症などの相談)** 18日(金) 13:30～16:30 = 篠山市民センター ※専門医・相談員が対応。要予約。
- 介護セミナー(「認知症」知っておきたい基礎知識)** 21日(月) 13:30～15:00 = 篠山市民センター
- 健康相談「まちの保健室」**  
【看護協会阪神北支部・健康課 ☎ 594-1117】  
12日(土) 11:30～13:30 = 篠山市民センター
- 教育・悩み相談**  
【篠山市教育支援センター ☎ 552-5824】  
毎日(土・日・祝日を除く) 9:00～12:00、13:00～16:30 = 市役所第2庁舎3階
- 女性のための悩み相談**  
【人権推進課 ☎ 552-6926】  
毎週月・火・木・金曜日(祝日を除く) 9:00～16:00 = 市役所第2庁舎1階
- 結婚相談**  
【結婚相談室りんぐ ☎ 552-3455】  
毎週火・木曜日 10:00～18:30 / 毎週土・日曜日 10:00～17:00 = 篠山市民センター ※祝日を除く。
- 発達相談**  
【篠山養護学校(学びサポートルーム) ☎ 552-5237】  
毎週火～金曜日(祝日を除く) 10:00～16:00 = 篠山養護学校
- 不登校・ひきこもり当事者家族会**  
【地域福祉課 ☎ 552-7102】  
23日(水・祝) 19:00～21:00 = 四季の森生涯学習センター
- 精神障害者家族相談会**  
【地域福祉課 ☎ 552-7102】  
14日(月) 13:30～15:45 = 障害者総合支援センタースマイルさやま(東沢田) ※精神障害者相談員が対応。要予約。
- 精神保健福祉相談**  
【丹波健康福祉事務所地域保健課 ☎ 0795-73-3767】  
○**アルコール相談** 8日(火) 13:15～=四季の森生涯学習センター ※要予約。
- 年金事務所による年金相談**  
【西宮年金事務所 ☎ 0798-33-2944】  
○**出張年金相談** 10日(木) 12:00～15:30 = 篠山市民センター
- 相談時間延長** 毎週月曜日(19:00まで) = 西宮年金事務所 ※祝日の場合は翌日に開催。
- 休日開設日** 12日(土) 9:30～16:00 = 西宮年金事務所(西宮市) ※年金手帳など基礎年金番号が分かるもの(本人が行けない場合は委任状)が必要。
- 無料法律相談**  
【市民協働課 ☎ 552-5112】  
15日・12月6日(火) 13:30～15:30 = 篠山市民センター(受付は、15日が11月1日(火) 9:00～、12月6日が11月15日(火) 9:00～先着順) ※兵庫県弁護士会が対応。相談は1人30分、1回/年。
- 司法書士による無料法律相談**  
【司法書士会たんば支部 ☎ 594-2233(稲山)】  
19日(土) 13:30～16:00 = 篠山市民センター
- 相続・農地・空き家の手続き無料相談**  
【兵庫県行政書士会摂丹支部 ☎ 556-2250(上田)】  
12日(土) 13:30～16:00 = 篠山市民センター
- 家庭児童相談・ひとり親(母子・父子)相談**  
【福祉総務課 ☎ 552-7101】  
毎日(土・日・祝日を除く) = 市役所第2庁舎1階
- 農業担い手相談**  
【農業担い手サポートセンター(農都政策課内) ☎ 552-1114】  
毎日(土・日・祝日を除く) = 市役所第2庁舎2階
- 外国人相談**  
【NPO法人篠山国際理解センター ☎ 590-8125】  
毎週水曜日 9:00～12:00 = フィリピン語、中国語 / 13:00～16:00 = ポルトガル語、英語 ※祝日を除く。要予約。

丹波並木道中央公園

TEL 594-0990 FAX 594-0991

URL http://www.hyogo-park.or.jp/tanba/

- 第2回邦楽ふれあいコンサート**  
童謡や古典を尺八や箏で奏でます。  
とき=13日(日) 13:00～15:00  
ところ=かやぶき民家
- Let's♪ノルディックウォーキング**  
とき=20日(日) 10:00～12:00  
対象=小学生以上  
参加費=1,000円+ポールレンタル代500円  
※要予約(定員になるまで)。
- 花と緑の教室～クリスマス飾り方教室(実習)～**  
とき=25日(金) 13:30～15:00  
定員=25人 参加費=3,200円  
※要予約(17日(木) 17時まで)。
- こどもクラフト**  
とき=26日(土) 13:30～15:00  
対象=幼児以上(小学校3年生未満は保護者同伴)  
定員=16人 参加費=300～500円  
※要予約(24日(木)まで)。
- プリザーブドフラワー～クリスマスアレンジメント～**  
とき=27日(日) 10:00～12:00、13:30～15:30  
定員=20人 参加費=3,500円  
※要予約(定員になるまで)。
- 大人の木工教室～スライド式本棚～**  
とき=12月3日(土) 10:00～15:00  
定員=5人 参加費=1,500円  
※要予約(11月26日(土)まで)。

ささやまの森公園

TEL 557-0045 FAX 557-0201

URL http://www.sasayamanomori.jp/

- 秋の里山まつり**  
とき=13日(日) 10:00～15:00  
内容=木工クラフト・木のおもちゃ・焼きそば・カレー・農産物販売など  
※先着50人にしし汁の振る舞いあり。
- 草木で染めよう～ソゴ～**  
とき=18日(金) 10:00～15:00 対象=大人  
定員=15人 参加費=500円  
※天然素材の布(Tシャツ1枚分の大きさまで)などが必要。
- 竹筒パンを作ろう**  
とき=19日(土) 10:00～14:00  
対象=小学生以上の親子 定員=20人  
参加費=500円
- 秋の登山～黄葉の深山に登ろう～**  
とき=23日(水・祝) 9:30～15:30(小雨決行)  
対象=小学生～大人 参加費=100円  
※山歩きできる服装、登山靴。
- どんぐりを使ったおもちゃを作ろう**  
とき=26日(土) 10:00～15:00  
対象=小学生～大人 定員=15人  
参加費=200円
- シイタケ作り(全2回)**  
第1回原木の伐採  
とき=26日(土) 10:00～15:00 対象=大人  
定員=20人 参加費=500円  
※第2回は平成29年3月5日(日)。  
※いずれも申し込みが必要(先着順)。

まるいの 人権メッセージコーナー

心地よい毎日のための 自分マネジメントポイント

- 独りよがりにならずに他者に話す
- 自分も他者も大切にすることを心掛ける
- 目標を持って生活する
- 自分みがきをする努力を惜しまない
- プラス思考の口ぐせを習慣づける

毎日少しずつ意識をもって生活することで、夢は実現に近づきます。

働くママの時間管理術  
「女性のための働き方セミナー」  
西本恭子さん(社会保険労務士)のお話  
ト事務所特定保険労務士のお話  
家事や育児しかしたことがないからと不安に思う必要はありません。結婚や出産を機に離職し、子育てや家事をこなしていく中で、相手の都合に合わせて、他者を許す力を身につけながら生活しています。その力は社会復帰したとき大きな力になります。

夢は期限を決めることで現実的な目標となります。日々の行動の優先順位を決め、電化製品を上手に使用して家事を時短し、家族の助けも上手に求めましょう。私の思いを相手に響かすために「何考えてるん」「自分でやれば」「など、相手の行動に対する指示的な言葉ではなく、「しんどいから」と手伝って」「私の分も一緒にお茶入れて」「など自分の気持ちを素直に表現することが大切です。

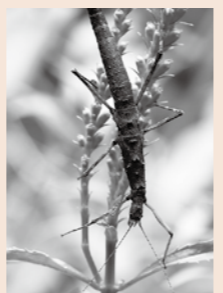
人権

問い合わせ 人権推進課 ☎ 552-6926

ふるさとの貴重な動植物

トゲナナフシ(ナナフシ科)

大きさは、57～75mm、時期は6～12月に見られます。トゲナナフシは太いポディーにもかかわらず、枝にソックリです。とげにも毒はなく、刺すためでもなく枝に似せるためのようです。食べるものも、とげのあるイバラなどを好みます。カムフラージュも徹底しています。オスは京都で1例だけ発見されていますが、メスだけで繁殖する単為生殖です。秋になると日当たりのよい山裾に現れます。



篠山自然の会丹波篠山自然塾 むしクラブ代表 大塚剛二さんの協力