

## INSTITUTION INFORMATION



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

### ただいま冬期休館中、春にまた会いましょう！ 地域の方への催し

- ノルディックウォーキング=12・26日(木)10:00～、参加費=1,000円+ポールレンタル500円
- コグニサイズ=10・24日(火)13:00～、参加費=800円
- 歌声喫茶=26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。

子育て講演会～可能性の種を咲かせる子育て～  
ご来場の方に「篠山発 子育て日めくり応援メッセージ」をプレゼント!

とき 1月21日(土)9:30～12:00  
講師 辻中公さん(Re produce代表)  
※人形劇団クラルテが人形劇を上演!(9:30～10:30)

### おでかけちるみゅー実施中!

市内の園や学校にちるみゅーがやってくる!  
おもちゃつき、昔遊びで一緒に遊ぼう!  
1月は…  
岡野幼稚園、たき幼稚園、西紀みなみ幼稚園、にしき保育園、たまみず幼稚園、味間認定こども園、西紀北小学校、城南幼稚園  
※事前に申し込みの学校・園が対象。



## 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>

### 今年こそは運動を!!

#### ●水中運動の良いところ

- ①足腰への負担を少なく運動が行えます。
- ②体全体を使った運動が行えます。
- ③血行を促進しやすく、冷え症に効果的です。
- ④水の癒し効果で気持ちのリフレッシュが出来ます。



#### ●水中運動が良い理由

水中と陸上での運動で最も違う点は、「重力の影響を受けにくい」ということです。それにより体の細部まで血流がまわりやすく、血行が促進されます。また、毛細血管が増加するとも言われています。  
足腰への負担を軽くし効率よくエネルギーを発生させることができます。

#### ●西紀運動公園からのお年玉 (1月31日(火)まで)

この広報紙をお持ちいただくと2人まで「一般遊泳」か「スクール体験」を無料で利用できます。  
※前日までの予約が必要です。  
※1人1回までの利用となります。



#### 〈お知らせ〉

12月27日(火)～1月4日(水)は休館します。



## 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

### 心と身体をメンテナンス はじめてヨガ

とき 24日(火) 14:00～15:00  
定員 10人 参加費 1,080円  
気軽に参加いただける初級ヨガです。

### トレーニングジム会員募集!

ご利用には、初回講習の受講が必要です。  
とき 毎週月・水・金・日曜日  
①10:00～ ②13:00～ ③18:00～  
定員 各2人(要予約) 料金 3,000円  
トレーニングジム利用料 1回券:300円  
回数券(12回):3,000円

ランナーをサポートするミズノテックバンがやってくる  
ランニングフォーム診断 ※予約優先・先着順

とき 14日(土)・15日(日)  
10:00～17:00

内容 20分間 ランニング  
フォームを診断・分析・指導  
参加費 2,000円

ランニングフォームに悩んでいるランナー必見! 3次元の動作解析からランナーのフォームを自動的に診断して得点化。  
その診断シートを基準に専属スタッフがランニングフォームを指導します。



## 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	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※色部分は、休館日です(赤字の9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。

12・19・26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～)

### 「丹波篠山ビデオ大賞」ボランティア募集!

「第28回丹波篠山ビデオ大賞決勝大会」当日に活躍いただけるボランティアスタッフを募集します(無償)。全国から集まったビデオ作品を上映し、来場者と感動を分かち合いましょう!

とき 2月5日(日) 13:00 開会

ところ たんば田園交響ホール

応募資格 市内在住・在勤で高校生以上の方(未成年は保護者の許可を得てください)

活動内容 決勝大会当日にかかる準備・運営補助など

募集人数 若干名

申込期間 1月6日(金)まで

申し込み方法 電話にて連絡いただき、申込書を送付

申込先 視聴覚ライブラリー ☎ 590-1301

### 映画・アニメ上映会(中央図書館視聴覚ホール)

#### ■大人向け

##### 「秘密の花園」

○13日(金)14:00～15:40

○14日(土)15:00～16:40

#### ■子ども向け

##### 「王様の耳はロバの耳」

○15日(日)14:00～14:50

○22日(日)14:00～14:50

## 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



## 新春よしもお笑いライブ in ささやま2017

1月14日(土)

入場料

全席指定

1回目 開演11:00

前売 4,000円

全席完売  
立見あり

2回目 開演14:00

立見 3,500円



来たれ!  
丹波篠山

## カラオケ名人

\*開催日時\*

2月19日(日) 開演10:00

出演者の歌自慢、声自慢を  
ぜひ、お楽しみください。

多くの皆様のご来場を  
お待ちしております。

※詳しくは、ホールのホームページをご覧ください。

丹波並木道中央公園

TEL 594-0990 FAX 594-0991

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

お正月イベント

～ぜんざいのふるまいと凧づくり～

とき=8日(日) 11:30～14:00
場所=かやぶき民家 参加費=凧づくり200円

Let's♪ノルディックウォーキング

とき=15日(日) 13:30～15:30
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)。

寒茶づくり体験

とき=29日(日) 10:00～15:00
対象=小学生以上 定員=10人
参加費=1,000円
※要予約(1月27日(金)まで)。

大人の木工教室～スライド式本棚～

とき=2月4日(土) 10:00～15:00
定員=5人 参加費=1,500円
※要予約(1月28日(土)まで)。

花と緑の教室

～早咲きの球根草花の寄せ植えと管理法～

とき=2月10日(金) 13:30～15:00
定員=25人 参加費=2,200円
持ち物=汚れてもいい服装、園芸用の手袋
※要予約(2月2日(木) 17:00まで)。締切以降のキャンセル不可。

12月29日～1月3日までは休業日です。

ささやまの森公園

TEL 557-0045 FAX 557-0201

URL http://www.sasayamanomori.jp/

バードフィーダーを作ろう

ペットボトルで作る野鳥のエサ入れ。エサを入れて吊るしておくくと野鳥がよってきます。
とき=14日(土) 13:00～15:00
対象=小学生～大人 定員=20人
参加費=100円
持ち物=飲み物、空きペットボトル(500ml) 4本など

とんど祭&もちつき大会

とき=15日(日) 10:00～14:00
対象=小学生以上の親子 定員=10組
参加費=1人300円
持ち物=飲み物、軍手、しめ縄など「とんど」で燃やすもの

こんにやくを作ろう

とき=22日(日) 13:00～15:30
対象=小学生～大人 定員=20人
参加費=300円
持ち物=飲み物、エプロン、三角巾、ゴム手袋など

ダンボール箱でくん製を作ろう

とき=29日(日) 10:00～14:00
対象=小学年以上の親子 定員=10組
参加費=1組300円
持ち物=弁当、飲み物、軍手、生もの以外の食材など

※いずれも申し込みが必要(先着順)。

相談

1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】

6日(金) 9:00～11:30=丹南健康福祉センター / 26日(木) 13:30～16:00=ハートピアセンター / 27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】
6・20日(金) 9:00～11:30=丹南健康福祉センター / 13・27日(金) 9:00～11:30=篠山市民センター / 26日(木) 13:30～16:00=ハートピアセンター

心配ごと相談

【社会福祉協議会 ☎ 590-1112】
6・20日(金) 9:00～11:30=丹南健康福祉センター / 13・27日(金) 9:00～11:30=篠山市民センター / 26日(木) 13:30～16:00=ハートピアセンター

消費生活相談

【市民協働課(篠山市消費生活センター) ☎ 552-1186】
6日(金) 9:00～11:30=丹南健康福祉センター / 26日(木) 13:30～16:00=ハートピアセンター / 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会

【地域福祉課 ☎ 552-5346】
○高齢者・障がい者権利擁護専門相談 10・24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) 20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。

健康相談「まちの保健室」

【看護協会阪神北支部・健康課 ☎ 594-1117】
14日(土) 11:30～13:30=篠山市民センター

教育・悩み相談

【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】
25日(水) 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】
16日(月) 13:30～15:45=障害者総合支援センタースマイルささやま(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】

○こころのケア相談 11日(水) 13:15～=四季の森生涯学習センター ※要予約。

○アルコール相談 24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】

○予約相談 毎週月～金曜日 8:30～16:00=西宮年金事務所
※ねんきんダイヤル(☎ 0570-05-1165)または西宮年金事務所まで。受付は1カ月前～前日。
○出張年金相談 12日(木) 12:00～15:30=篠山市民センター

※いずれも、要予約(先着順)。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】
17日・2月7日(火) 13:30～15:30=篠山市民センター(受付は、17日が1月4日(水) 9:00～、2月7日が1月16日(月) 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。

土地家屋調査士による無料登記相談

【兵庫県土地家屋調査士会伊丹支部篠山地区 ☎ 506-2841(細山)】
18日(水) 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。

ふるさとの貴重な動植物

オヤニラミ(ケツギョ科)

分布: 淀川・由良川以西の本州、四国北部、九州北部までの河川

全長: 約13cm
兵庫県絶滅危惧種: Bランク



えらぶたに大きな目のような模様があるのが特徴です。産卵期は5月ごろで、メスが水中の植物の茎などに卵を産みつけて、それをオスが世話をします。卵に近づく他の魚をオスが追いはらい、親がにらみをきかせて卵を守る姿から「親にらみ」という名前がついています。市内ではかつては多く生息していましたが、環境の悪化のため、今ではほとんど見られなくなりました。昨年、市内で生物調査をしているグループ「篠山市地域いきものラボラトリー」が生息場所を発見し、オヤニラミの生息場所を保全する方法を研究しています。

篠山環境みらい協議会会長・兵庫県立篠山東雲高等学校教諭 田井彰人さんの協力

まるいの 人権メッセージコーナー

就職差別につながるおそれがある事項(厚生労働省「公正な採用選考をめざして」より抜粋)

- 本人に責任のない事項
本籍・出生地、家族、住宅状況、生活環境・家庭環境
○本来自由であるべき事項(思想信条に関すること)
宗教、支持政党、人生観・生活信条、尊敬する人物、思想、労働組合・学生運動など社会運動、購読新聞・雑誌・愛読書など
○採用選考の方法
身元調査の実施、全国高等学校統一応募用紙・JIS規格に基づかない応募書類の使用、合理的・客観的に認められない採用選考時の健康診断

目からウロコ! 人権への気づきと実行
春川正信さん(三木市人権・同和教育協議会副会長)のお話し
人権は、普段自分たちの暮らしの中にあることを、まず知ることからスタートしましょう。
その1つとして「全国高等学校統一用紙(高等学校卒業生就職応募書類)が定められています。事業主は、採用・選考に際し、本籍地、家族の職業など本人の適性と能力に関係のない事項について聞かないなど、差別のない公正な採用・選考を行うように求められています。
さまざまなる人権施策は、国民全体の幸せにつながっています。

問い合わせ 人権推進課 ☎ 552-6926