

## INSTITUTION INFORMATION

### ちるみゅー



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

**お待ちしてま〜す! ちるみゅーは  
3月4日、5日からOPEN!  
オープニングイベント**

3月4日(土) マジックショー  
そのほか、お楽しみワークショップ  
3月5日(日) プラレールマラソン大会  
体育館一つ分の合作プラレールに挑戦!



### 地域の方への催し

- コグニサイズ=7・21日(火) 13:00~、参加費=800円
- ノルディックウォーキング=9・23日(木) 10:00~、参加費=1,000円+ポールレンタル500円
- 歌声喫茶=23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。

### 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! おもちつき、昔遊びと一緒に遊ぼう!  
※事前にお申し込みのある学校園のみ。



### 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>

### 運動が一番のおくすりです

運動不足の解消、ストレスの発散、膝や腰の痛みの緩和、筋力の強化など…。運動することは健康でいることの一番の秘訣です。

また水中では全身運動が可能で、体や患部への負担が軽減されます。

お客さまにあったスイミングスクールプログラムをご用意しております。

『さあ、健康生活を始めましょう!!』



### ●大人スクール(会費)

自由遊泳もレッスンも自由にお使いいただけます。会費は税込表示で月額料金。

レギュラー  
会員  
6,800円

デイ会員  
5,800円

ナイト会員  
5,200円

市内在住の65歳以上の方は、割引制度があります。「運動したいけれど、なかなか始めるきっかけがない」という方はぜひこの機会に。詳しくはお問い合わせください。



### 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 ゆったりヨガ

気軽に参加できる初級ヨガです。自分自身と向き合い呼吸を整え、自己メンテナンス!  
とき 24日(金) 10:00~11:00 定員 10人  
参加費 1,080円 申込開始日 1日(水)

### 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。  
初回講習=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  
ジム利用料 1回券300円、回数券(12回)3,000円

### 2月は1コインで♪ アロマストレッチ

カラダが硬くても大丈夫! 肩こり・腰痛・運動不足でお困りの方、ぜひご参加ください。ジムで運動したあとのメンテナンスにもおすすめ!  
とき 毎週金曜日 13:30~14:10、19:00~19:40  
定員 各15人 参加費 100円 ※通常は500円。

### 参加者の声



寝るときまでカラダがぼかぼか、日ごろの疲れがリセットできます



アロマの香りも心地よく、リラックスできます♪

## 中央図書館 視聴覚 ライブラリー

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

### 市民センター図書コーナーのボランティア募集!

#### 活動時間

午前= 10:00 ~ 14:00 (日曜日は 10:00 ~ 13:30)

午後= 14:00 ~ 18:00 (日曜日は 13:30 ~ 17:00)

※特に土・日曜日と平日の午後に活動いただける方。



**活動内容** 利用者が自動貸出返却機を使用する際のサポート、図書の整理および返本作業、新聞整理作業ほか  
**対象** 活動時間に活動できる健康な方  
※活動謝礼として1回500円をお支払いします。資格は問いません。

**活動体制** 午前、午後それぞれボランティア2人。12:00~15:00(土・日曜日は13:00~15:00)は中央図書館の司書在勤。

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				

※色部分は、休館日です(11日は篠山市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。

2・9・16・23日(木)は篠山市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~)

### 映画・アニメ上映会(中央図書館視聴覚ホール)

#### ■大人向け

- 「ブラック・レイン」(字幕)  
○10日(金) 14:00~16:05  
○11日(土) 15:00~17:05

#### ■子ども向け

- 「フランダースの犬」  
○12日(日) 14:00~14:50  
○19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

**SOC 来たれ! 丹波篠山**  
カラオケ名人  
\*全席自由・入場無料\*  
2月19日(日) 開演10:00  
※詳しくは、ホールのホームページをご覧ください。

**フィガロの結婚** ええとどり!  
ハイライトコンサート  
4月30日(日) 開演15:00  
入場料: 一般 500円  
高校生以下 300円

●フィガロの結婚 本編 全4幕  
7月29日(土) 開演14:00  
入場料: 一般 8,000円  
高校生以下 3,000円  
友の会割引 各500円引  
障がい者割引 本人と付添1名まで半額  
友の会先行予約 2/19(日) 全席指定  
一般発売 2/25(土)

### 2017年度 友の会 会員募集! 特典

主催公演の先行予約ができます。(1会員2枚まで) お得な入場料割引もあります! 催し物案内をお届けします!

- 2017年度 主催公演予定 **年会費1,000円**
- ◆ 佐渡裕プロデュースオペラ関連イベント オペラ「フィガロの結婚」ハイライトコンサート
  - ◆ 大黒摩季「Maki Ohguro 2017 Live-STREET!! ~Gratest Hits+~」
  - ◆ 桂文珍ふるさと独演会9回目
  - ◆ 佐渡裕プロデュースオペラ2017 割引あり オペラ「フィガロの結婚」全4幕イタリア語上演
  - ◆ 第9回東京国際音楽コンクール西日本准本選
  - ◆ ポップスコンサート(交渉中)
  - ◆ コロケコンサート2017(2回公演) 割引あり
  - ◆ ささやま市民ミュージカル 第8弾「ピノキオ」【市民共同企画事業】
  - ◆ 第4回 篠山秋の狂言会

◆ 入会方法 受付 2月1日(水)から 入会申込書に必要事項を記入の上、最寄の郵便局から年会費を振り込むか、年会費を添えて交響ホール事務局へ申し込んでください。

相談

2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(木) 13:30 ~ 16:00 = 西紀支所 / 3日(金) 9:00 ~ 11:30 = 丹南健康福祉センター / 24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(木) 13:30 ~ 16:00 = 西紀支所 / 3・17日(金) 9:00 ~ 11:30 = 丹南健康福祉センター / 10・24日(金) 9:00 ~ 11:30 = 篠山市民センター
- 心配ごと相談**  
【社会福祉協議会 ☎ 590-1112】  
2日(木) 13:30 ~ 16:00 = 西紀支所 / 3・17日(金) 9:00 ~ 11:30 = 丹南健康福祉センター / 10・24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(木) 13:30 ~ 16:00 = 西紀支所 / 3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会**  
【地域福祉課 ☎ 552-5346】  
○**高齢者・障がい者権利擁護専門相談** 14・28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)** 17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(医療と介護のちょっといい話を!)** 20日(月) 13:30 ~ 15:00 = 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】  
22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】  
13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 ☎ 0795-73-3654】  
○**思春期保健相談** 21日(火) 13:45 ~ = 丹波健康福祉事務所 ※要予約。  
○**アルコール相談** 28日(火) 13:00 ~ = 丹波健康福祉事務所 ※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 ※要予約。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。  
※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】  
21日・3月7日(火) 13:30 ~ 15:30 = 篠山市民センター(予約受付は、21日が2月1日(水)9:00 ~、3月7日が2月15日(水)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)】  
18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/

■**Let's♪ノルディックウォーキング**  
とき=19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)。



■**プリザーブドフラワー ~ひなまつりアレンジメント~**  
とき=19日(日) 10:00 ~ 12:00、13:30 ~ 15:30 参加費=3,800円 定員=各回10人  
※要予約(定員になるまで)。

■**第3回なみきみち冬の味覚市**  
とき=26日(日) 10:00 ~ 15:00  
ところ=公園管理棟周辺

■**大人の木工教室~スライド式本棚~**  
とき=3月4日(土) 10:00 ~ 15:00  
定員=5人 参加費=1,500円  
※要予約(2月25日(土)まで)。

■**花と緑の教室~春の草花の寄せ植えと管理法~**  
とき=3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(3月2日(木) 17:00まで)。締切以降のキャンセル不可。

ささやまの森公園

TEL 557-0045 FAX 557-0201

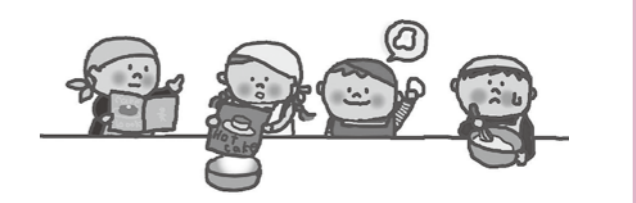
URL http://www.sasayamanomori.jp/

■**冬の生きものを探そう**  
動物の足跡や冬越し昆虫などを観察します。クワガタの幼虫が見つかるかも。  
とき=11日(土・祝) 13:00 ~ 15:00  
対象=どなたでも 定員=20人  
参加費=100円  
持ち物=飲み物、軍手など ※山歩きできる服装。

■**バームクーヘンを作ろう**  
屋外で、家族やグループで1本のバームクーヘンを作ります。温かいティーも楽しめます。  
とき=19日(日) 13:00 ~ 15:00  
対象=家族、グループ 定員=10組  
参加費=1組500円 持ち物=飲み物、軍手など

■**黒豆のお味噌を作ろう**  
地元の黒豆を100%使って1人3kgの味噌を作ります。  
とき=①25日(土)②26日(日) ※いずれも時間は10:00 ~ 12:00。 対象=大人  
定員=各日15人 参加費=3,000円  
持ち物=飲み物、エプロン、三角巾、ゴム手袋、タッパーなど持ち帰り容器(4~5ℓ)など

※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

日本の子ども 6人に1人が貧困

青砥恭さん(NPO法人さいたまユースサポートネット)のお話し

お問い合わせ 人権推進課 ☎ 552-6926

※貧困率とは、世帯収入から国民一人一人の所得を試算して順番に並べたとき、真ん中の人の所得の半分(貧困線)に届かない人の割合。子どもの貧困率は、18歳未満でこの貧困線を下回る人の割合を指します。

このような状況下で、互いに教え支え合う仲間づくりや他者との温かい交流の経験を持たず、学習能力や意欲の低下などから、学校や地域での居場所を失い、行き場のない子どもがいます。また、これらの状況が就労を困難にし、さらなる貧困を招く要因となるのが課題となっています。

さいたまユースサポートネットの居場所・地域づくりでは、①たまり場(居場所)②交流と学び直し(ボランティア)③生活困窮者世帯の学習(学び直し)支援④地域若者サポートステーション(就労支援)⑤さいたま市若者自立支援ルームを実施されています。

社会で何が起きているのか関心を持ち、今自分に何ができるのか考え、まずできることから始めましょう。

ふるさとの貴重な動植物 ホテイチク(イネ科マダケ属)

マダケの変種で中国の帰化植物のため九州地方に多く分布しています。過酷な条件の土地にも耐えるので治山に利用されました。篠山でもたまに見かけますが園芸用に植えられたのでしょう。節が不規則に短く詰まり、一部が膨れあがり歪な節間の形をしています。膨れる様子を七福神の布袋さんの腹に見立て付けられた名前です。生は折れやすいですが、乾燥すると強靱になり、釣竿では高級品として利用され、杖にしているお年寄りも見かけます。竹の皮は笠に使用でき、タケノコはアクもなく、おいしく珍味です。



篠山自然の会 兵庫県生物学会 樋口清一さんの協力