

# さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F  
開所日：月～金曜日（祝日休み）  
Am9:00～Pm5:00

吹き抜ける風が冷たさを増すごとに山々もきれいに色づいてきました。紅葉の代名詞ともいえるもみじの赤色はアントシアニンという成分でできていて、緑茶にはない栄養素が含まれているもみじ茶も市販されているそうです。  
どんな味がするのでしょうか。



## 人権週間をむかえるにあたって

### 人権とは？

『私たちが幸せに生きるための権利で、人種や民族、性別を超えて万人に共通した一人ひとりに備わった権利』

毎年12月に入ると人権週間が始まります。

昭和23年12月10日に国連総会で「世界人権宣言」が採択されたことから12月10日を人権デーと定められています。

その人権デーを最終日とした12月4日～10日までを人権週間とし、さまざまな人権啓発活動が行われます。

人権は万人に備わった幸せに生きる権利ですが、障害があることで困りごとを抱えている人もおられます。自分は障害があるから仕方がないと諦めてしまっている人も少なくありません。その困りごとは、お互いの理解と思いやりで小さくできることもあります。

人権週間には、心に一粒のやさしさの種を蒔いてみましょう  
みんなが昨日より少しやさしくなることで  
みんなが住みやすい社会になっていくと思うのです。



## の予定

— 感染予防対策を徹底しつつ、行事を開催しています —

### \* チャレンジ講座 ～ミニツリー作り～

松ぼっくりやどんぐり、木の実をつかってミニクリスマスツリーを作りましょう

日時：12月9日（木曜日）Pm1:30～

場所：さんぽ

参加費：100円



## さんぽ集いの日

地域の皆さまと共に、

地域の中のさんぽであるために

12月15日（水曜日）

いずれも Am10:30～Pm3:00

さんぽってどんなところかな、と  
どなたでもお気軽におこしください

人と人との  
繋がりを大切に!!



週間予報が雨だったのでお天気が心配でしたが、当日は雨に降られることなく時折晴れ間もみられ、お出かけ日和となりました。

京丹波町内の紅葉スポットを巡ろうと、大朴の廣昌寺からさらびきのイチョウ並木、九手神社のもみじを眺め、市森の玉雲寺に行きました。まだもみじは色づきはじめていたところでしたが、黄緑とオレンジと赤の混ざった感じもまた綺麗でした。

味夢の里で昼食を取った後、丹波自然運動公園へ。ちょうど開催中の菊花展を鑑賞しました。



最後に新庁舎に隣接するブックカフェ「こだち」で休憩してさんぽにもどりしました。

「京丹波町に住んでいても行ったことがない所に行けて楽しかった。」「きれいな景色や花を見ていると、気持ちが癒されてほっこりする。」とミニドライブを楽しんでもらえました。

お問い合わせ先 地域活動支援センターさんぽ ☎・fax 86-0062

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp