



女性相談のお知らせ

暮らしの中でさまざまな不安や心配を抱えていますか？市では、女性のための相談業務を行っています。女性のカウンセラーがあなたの相談に応じます。

【相談日】

4月8日、5月13日、6月3日、
7月1日（いずれも水曜日）

【相談場所】

あいセンター研修室
(西町一丁目、I・Tビル5階)

【時間】午後1時20分～4時10分

【定員】3人(1人50分)

- ◆秘密は厳守します。
- ◆予約制です。
- ◆相談は無料です。

<申し込み・問い合わせ>

あいセンター 電話(42)1801



国保の加入・脱退届出は「14日以内」に！

<国保に加入するとき>

- 職場の健康保険をやめたとき
⇒ 資格喪失日のわかる証明書を持って手続きを
- 転入・出生
⇒ 住民異動届と一緒に手続きを

※届け出が遅れると、それまでの間の医療費が全額自己負担となります。また、保険料は加入日までさかのぼって納めなければなりません。

<国保を脱退するとき>

- 職場の健康保険に加入したとき
⇒ 職場の健康保険証または加入証明書と国保証を持って手続きを

※届け出されないままでは保険料がかかり続けます。また、社会保険加入後に国保証を使用された場合、国保が負担した医療費を後から返金していただくことになります。

<受け付け・問い合わせ>

市民・国保課 電話(42)3280 内線231、251、256

介護者家族教室

日時 4月22日(水)午後1時30分～3時30分

会場 保健福祉センター(青野町)

講演 「介護が行き詰まった時に効(き)く話」

講師 綾部市社会福祉協議会 事務局長
中部地域包括支援センター センター長
社会福祉士 山下宣和さん

介護について1人で悩んでいませんか？
介護についての情報を聞いたり、体験談や同じ悩みを持つ人同士で話してみませんか？

参加料無料。家族交流会も開催します。

<申し込み・問い合わせ>

社会福祉協議会 電話(43)2881

高齢者介護課 電話(42)3280 内線335



京都弁護士会 綾部法律相談センター

京都弁護士会は、法律問題で困り事がある人のために法律相談を実施します。気軽にご相談ください。

日時 4月2、9、23、30日(木)

午後1時～4時20分

場所 市民ホール(宮代町)

※あやバス「市民ホール前」下車すぐ

費用 40分5,400円

予約 ※収入等が一定額以下の人は無料
相談日の前日までに電話で丹後法律相談センターへ。予定件数に達した場合は締め切ります。

<申し込み・問い合わせ>

丹後法律相談センター 電話0772(68)3080

※受付時間は平日の午前9時～午後5時

ご利用ください

3月14日のダイヤ改正で
JRがさらに便利になりました！

○特急「きのさき1号」が増発になります！

京都7:32発 綾部8:38着

○京都市内から京都府北部へのアクセスがより一層便利になります。

また、綾部から豊岡・城崎温泉方面へも9時台に到着でき、ゆっくり観光いただけます。観光に、ビジネスにぜひご利用ください。

春のおでかけはぜひ、JRでどうぞ！

◆新ダイヤのお問い合わせ◆

JR西日本 綾部駅 電話(42)0401



ご利用ください！

「就職情報」などの提供制度

市では、市内での雇用の確保により、定住促進を図ることを目的に、綾部市内で就職や定住を希望する人へ毎月1回、就職情報などを提供します。

○提供内容 ハローワークの求人情報(新規分)、就職相談・各種セミナー、就職面接会の案内、市政情報など

○登録方法 申込書を商工労政課へ提出してください。申込書は郵送しますので下記へお問い合わせください。

※ご記入は本人、ご家族のいずれでも結構です。市外で就学や就職されているご家族や知人にも、ぜひこの制度をご案内ください。



<登録・問い合わせ>

商工労政課 電話(42)3280 内線317

ファクス(42)4406

メール sykorosei@city.ayabe.lg.jp

4月29日 【水・祝】
9:00～

見においで！
遊びにおいで！

バンド演奏
パレード

ウォークラリー

ゲーム

あやべ丹の国まつり

開催場所：由良川花庭園・あやべグンゼスクエア・中心市街地

<問い合わせ>あやべ丹の国まつり実行委員会事務局 電話(42)1920

もの忘れ相談

綾部市では、高齢者やその家族を対象に「もの忘れ相談」を実施しています。相談に応じるのは、専門の相談員か専門医です。相談員は認知症の方への接し方などをアドバイス。専門医は認知症への不安を感じている高齢者の悩みなどの相談に応じます。相談は、家族のみでもできます。内容に応じて地域包括支援センターの職員が適切な支援をします。気軽にご相談ください。

相談日 4月17日(金)＝相談員
時間 午後1時30分～3時30分
場所 保健福祉センター(青野町)
定員 先着2組



※事前申し込みが必要です。
<申し込み・問い合わせ>
市地域包括支援センター(高齢者介護課内)
電話(42)3280 内線336

第35回京都府女性の船 参加者を募集

- ◎地域づくり・NPO活動等に関心がある女性
- ◎職場でさらに能力を発揮したい女性

- * 学習とネットワーク構築の機会として
- * 京都府女性の船に参加してみませんか？

日時：7月10日(金)～13日(月)、北海道
(事前/事後研修：6月20日/8月8日、京都市)

募集定員：100人

参加費：35,000円以内

応募締切：4月24日(金) (予定)

応募方法：申込用紙にご記入の上、あいセンターへ

<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801



農林業者労働災害共済 平成27年度 加入受付中

農林業者労働災害共済とは…加入者が農林作業中に受けた災害に対し、見舞金を支払う制度です。

加入できる人 綾部市の住民基本台帳に記録されており、農林業に従事する満15歳以上の人(綾部市民以外の方は、市内で農林作業をされても加入できません)

会費 1世帯(住民票の世帯ごと)1,500円

共済期間 4月1日(4月1日以降に会費を払い込まれた場合は払込日の翌日)～平成28年3月31日

加入方法 所定の申込書に必要事項を記入し、会費とともに市役所か市指定金融機関へ

<問い合わせ>農林課 電話(42)3280 内線356、237

～安全対策をしっかりと行い、事故を防ぎましょう～

ボランティア募集！ 由良川クリーン作戦

綾部高校では、由良川の清掃活動に参加いただけるボランティアを募集しています。

日時 4月18日(土)午前9時～10時30分

場所 綾部高校東分校(川糸町)集合
その後、綾部大橋から丹波大橋、市民グラウンド周辺までを清掃します

その他 申し込み不要。当日、綾部高校東分校へお越しください

<問い合わせ>
綾部高校東分校 電話(42)0453

 あいセンターをご利用ください 

交流室[無料] (午前9時～午後6時)

- ・あいライブラリーで本を借りられます。
- ・大型テレビでDVDを見られます。
(研修等に限る)
- ・飲食OK! 1杯50円のセルフ
コーヒーおいています♪



研修室[有料] (午前9時～午後10時)

- ・会議などに最適です。
- ・無料で使える日もあります。
(原則毎月第1日曜日)



●休館日は年末年始のみ (12月28日～1月4日)

<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801

「あやべ特別市民」会員募集中
～市民の入会も歓迎!～

- 年会費** 1万円※専用の振込用紙で郵便局などから
会員期間 平成27年4月1日
～平成28年3月31日(いつでも入会可)
- 特典①** 年3回、綾部の特産品を送付
特典② 市内飲食店の割引券・市内施設の無料
利用券を送付
「あやべ温泉入浴無料」携帯クーポン配信
特典③ 毎月、会報・市広報紙を送付
特典④ ふるさとカレンダーを送付



<問い合わせ・申し込み>

秘書広報課 電話(42)3280 内線212

農地の賃借料情報を提供します

農地の賃借料の参考として、平成26年の田の賃借状況をお知らせします。

近年、農業・農村事情が変化し、耕作放棄地が増加する状況にあります。農地の円滑な利用集積により、農地の荒廃化を防ぎ、生産活動を維持するため、貸し手、借り手双方の理解ある話し合いで適正な賃借料を決めてください。

- 農地の賃借料情報は、地域における賃借料の参考として、農業委員会が提供するものです。
- 提供する賃借料情報は「前年1年間に農業経営基盤強化促進法に基づき利用権設定された賃貸借における賃借料水準(10アール当たり)」です。
- 賃借料は、それぞれの農地の耕作条件などにより、貸し手・借り手双方による話し合いで決めていただくものです。ここに提供する賃借料情報は、あくまで話し合いの際の参考にしてもらうためのものであり、賃借料の金額を強制するものではありません。

田の賃借状況(綾部市全域)

区分	データ数	賃借料(10アール当たり)別のデータ数				
		1,500円	2,000円	3,000円	4,000円	5,000円
有償賃借	62件	3件	3件	35件	16件	5件
使用(無償)賃借	502件					

注：賃借状況について

- (1) 賃借状況は平成26年1月から平成26年12月までの利用権設定を集計しました。
- (2) データ数は集計に用いた筆数です。
- (3) 畑については、賃借事例が少なく、客観的な数値が得られなかったため、今回は田のみの情報提供としています。
- (4) 賃借料の平均額から±70%を超えるデータは、特殊なケースとして集計から除いています。
- (5) 物納は集計の対象としていません。

<問い合わせ>

市農業委員会事務局 電話(42)3280 内線241、276



あやちゃん健康だより

<問い合わせ>
保健推進課
電話 (42)0111
FAX (42)5488

あやちゃん健康ポイント抽選発表!!

今年度初めて、『健康づくりでポイントを貯め賞品がもらえる』というあやちゃん健康ポイントを行い、市内589人にご参加いただきました。ダブルチャンスで当たる賞品の抽選会を行い、厳正な抽選の結果、抽選に応募いただいた560人のうち30人が当選されました。当選された方の喜びの声をお届けします。



ご参加頂いた皆さま
ありがとうございます

市長に抽選をしてもらったよ！
まゆピーもかけつけてくれて、一緒に応援したよ！

まさか私が当選！嬉しいです。これからもウォーキングやピーチパレー、自然の中で野菜や花など育てて楽しみたいです。

活動量計ご当選 Kさん



ご当選された方の
喜びの声



これを使って
運動頑張ります！

活動量計ご当選 Nさん



広報で健康ポイントを知りました。健診を受けたり、すこやかフェスティバルに参加しました。「来年も行こか！」と約束しています。

ランチジャーご当選 Aさん



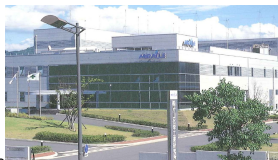
友達から聞いてポイントを貯めました。とっても楽しかったです。これからも自分の力で歩いて皆と楽しくおしゃべりができるように頑張りたいです。

歩数計ご当選 Sさん

健診を受けて賞品がもらえただけでラッキーでした。片山化学では毎日朝と昼にラジオ体操をしています。昼休みにはキャッチボールや散歩をしている社員もいます。また来年もポイント制度があるなら取り組みたいです。

レッグマッサージャご当選 Tさん

※株式会社片山化学工業研究所の社員の皆さまで健康ポイントに取り組みました。



ステッププラス教室に参加して皆でポイントを貯めました！これからもがんばります！

ステッププラスは無理なく適度な運動と脳トレで、声を出し笑い笑顔になれます。これからも続けていきたいです。

歩数計ご当選 Sさん



●応募に手が届きそうなので意識した。もらった活動量計で数値を励みに運動したい。

●ポイントのことを意識しながら楽しめた。毎年健康診査を受診・イベントに参加して健康づくりに頑張りたい。

●少しの運動でも続ければ効果があることがわかった。“無理せず楽しく”を心掛けたい

●運動したくない日もほいほいものがもらえると目標ができ頑張れた。

来年度もご自身で、ご近所さん等誘い合って綾部市全体で健康づくりに取り組みましょう！

健康診査・がん検診のお知らせは、4月に入ってから世帯主様宛にお届けします。



朝食のはなし

1日の始まりは朝食からといえます。毎日朝食を食べていますか？



【朝食の効果】

- ①正しい生活習慣で、糖尿病などの生活習慣病を予防！（子どもの時からの習慣が大事です）
- ②脳にエネルギーがまわり、集中力・記憶力アップ！
- ③腸の動きが活発になり、スッキリ快腸！



子どもにも大人にもよい効果があります。ぜひご家庭で朝食習慣を取り入れてみましょう！

狂犬病予防注射を受けさせましょう

～毎年4～6月の間に1回、生後91日以上の飼い犬に「狂犬病予防注射」を受けさせることは、法律で定められています～

狂犬病予防注射は、市が4月に公民館などで実施する集合注射、または動物病院(4月1日から受付開始)で受けさせることができます。

