



まゆびー

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 6月5、12、26日(木)
午後1時～4時20分

場所 市民ホール(宮代町)

費用 40分5,400円(税込み)
※収入等が一定額以下の人は無料

予約 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！ 「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 syokorosei@city.ayabe.lg.jp

介護者家族教室

介護に役立つ情報などをお伝えする教室と介護者同士の交流会を開催します。多数ご参加ください。

開催日時	内容 開催場所 など
6月15日(日) 午後2時～4時	<p>テーマ：パーソン・センタード・ケアの視点を活かした認知症の人・介護家族の暮らしのあり方</p> <p>講師：松尾 隆昭氏</p> <p>会場：うえずぎ松寿苑デイサービスセンター(上杉町)</p> <p><問い合わせ> 中部地域包括支援センター 電話(43)2888</p> 
7月15日(火) 午後1時30分～3時30分	<p>テーマ：補聴器の耳よりの話。</p> <p>講師：いこいの村 言語聴覚士</p> <p>会場：綾部市保健福祉センター(青野町)</p> <p><問い合わせ> 高齢者介護課 電話(42)3280 内線335 社会福祉協議会 電話(43)2881</p>

ご注意ください！

督促状の発送に係るお知らせ

綾部市では、国民健康保険料等の納付がないまま一定期間を経過しますと督促状を送付しています。納付された金融機関によっては、市での入金確認に時間を要し、行き違いで督促状が届く場合があります。お手元の領収書の科目、年度、期別、金額を確認いただき、既にお支払済みの場合は、送付された督促状と納付書をお手数ですが破棄していただきますようお願いいたします。

なお、国民健康保険に加入されている方で、既にほかの健康保険へ加入されている場合は、脱退の手続きをしていただく必要があります。届け出がないと保険料がかかり続け、督促を受けたり、延滞金が加算されたりしますのでご注意ください。

<問い合わせ>

市民・国保課 電話(42)3280 内線231、251、256



健康一番 綾部市2014

5月28日(水)

～6月3日(火)



●運動なら何でもOK

ウォーキングや自転車、縄跳びなど
続けて15分以上の運動なら 何でもOK

●だれでもOK

市内にいる人ならだれでも参加OK

●どこでもOK

自宅や職場、公園など市内ならどこでもOK

チャレンジ結果をご報告ください
抽選で奨励賞が当たります！

【報告先】

体育協会事務局

電話(42)0682 ファクス(21)4885

教育委員会文化・スポーツ振興課

電話(42)3280内線382 ファクス(43)0991

自治会連合会事務局

電話(43)3557 ファクス(43)2964

◆6月1日は「人権擁護委員の日」です◆

■人権擁護委員とは

法務大臣から委嘱を受けて、人権擁護の活動をしています。

■活動内容は

人権に関することや困りごとの相談に応じたり地域の中で人権思想を広めたり、人権侵害が起きないように見守る活動をしています。

■市内の人権擁護委員は

- 青野美智子 (東山町) 電話(46)0522
- 入澤久美子 (田野町) 電話(42)6840
- 斉藤 啓子 (下八田町) 電話(42)2556
- 佐々木清次 (仁和町) 電話(49)1748
- 四方 健治 (里町) 電話(42)1874
- 西口 博幸 (志賀郷町) 電話(49)1692
- 平岩 敏之 (井倉新町) 電話(42)3679
- 山本みさ子 (西町二丁目) 電話(42)3671

(敬称略、委員は5月16日現在)

～人権相談のお知らせ～

毎日の生活の中で、困ったり、悩んだり、これは人権問題ではと感じたことについて、1人で悩まないで、相談してください。

人権擁護委員が相談に応じます。
相談は無料で相談内容は固く守られます。

【相談日】

日程：6月2日(月)、6月10日(火)、7月10日(木)
時間：午後1時～3時

【相談場所】

市役所まちづくりセンター
人権福祉センター物部会館 (物部町)
上林いきいきセンター (八津合町)
※物部、上林会場は事前に申し込みが必要です。



<申し込み・問い合わせ>

人権推進課 電話(42)3280 内線302

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、グループホーム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に耳を傾けます。

相談に来られる方は、ご本人が一緒に来られなくてもご家族のみの相談でも差し支えありません。相談の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行います。気軽にご相談ください。

相談日 医師＝6月19日(木)
相談員＝7月17日(木)
時間 午前10時30分～午後0時30分
場所 保健福祉センター(青野町)
定員 各先着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



平成26年経済センサス - 基礎調査
商業統計調査

総務省統計局は、7月1日を基準日に平成26年経済センサス - 基礎調査及び商業統計調査を実施します。

6月中旬から下旬に、調査員証を携行した調査員が調査区の事業所に伺いますので、ご協力をお願いいたします。

この調査は、統計法に基づいて実施する国の重要な調査です。調査結果は、国の各種行政施策をはじめ、地域の産業振興や商店街の活性化などの地域行政のための基礎資料として利用され、今後の皆さんの暮らしの改善に役立てられます。

なお、提出いただいた調査票は、統計作成の目的以外には一切使用しませんので、ご安心ください。



<問い合わせ>

総務課
電話(42)3280 内線223

パソコン講座 受講生募集



【人権福祉センター綾部会館・物部会館】

綾部市人権福祉センターでは、多くの方がパソコンを活用できるように、また、参加者の交流を図るため、下記の日程でパソコン講座を開催します。“これからパソコンを始めたい”方や“もう一度パソコンを基礎から学びたい”、“少しステップアップしたい”という方にも、さまざまなコースを用意しています。ご自分に合ったコースにぜひお申し込みください。

【物部会館】※申込期限 **ワード 6月5日(木)**
エクセル 6月26日(木)

申込多数の場合は抽選とします

昼の部:午後2～4時 夜の部:午後7～9時

●ワード初級コース(全9日)定員25人

日程 6月11日(水)、12日(木)、16日(月)
17日(火)、18日(水)、19日(木)
23日(月)、24日(火)、25日(水)

●エクセル初級コース(全9日)定員25人

日程 7月3日(木)、7日(月)、8日(火)
9日(水)、10日(木)、14日(月)
15日(火)、16日(水)、17日(木)

※日程は気象警報等の発令により変更となる場合もあります

受講料 各コース1,500円 ※テキスト代別途1,296円

<申し込み・問い合わせ>

人権福祉センター物部会館 電話・FAX(49)0094

【綾部会館】※申込期限 **ワード 7月17日(木)**
エクセル 8月21日(木)

申込多数の場合は抽選とします

昼の部:午後2時～4時 夜の部:午後7時～9時

●ワードステップアップコース(全6日)定員30人

日程 7月23日(水)、24日(木)、25日(金)
30日(水)、31日(木)、8月1日(金)

●エクセルステップアップコース(全6日)定員30人

日程 8月27日(水)、28日(木)、29日(金)
9月3日(水)、4日(木)、5日(金)

※日程は気象警報等の発令により変更となる場合もあります

受講料 各コース1,000円 ※テキスト代別途1,296円

<申し込み・問い合わせ>

人権福祉センター綾部会館 電話・FAX(42)8565

男女共同参画週間

6月23日～6月29日

平成26年度キャッチフレーズ

家事場のパパチカラ

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、政府や地方公共団体だけでなく、みなさん1人ひとりの取り組みが必要です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801



—はかりの定期検査日程—

平成26年度のはかりの定期検査を次の日程で行います。手数料をご持参の上、検査場へお越しください。

取り引きや証明（業務用）に使う場合は、必ずこの検査を受けてください。受検しないと業務用には使えません。やむを得ず該当地区の検査場で受検できないときは、他地区の検査場でも受検できます。（昼休み時間（正午～午後1時）は除く。）

志賀郷、物部、豊里地区

日時 6月9日(月) 午前9時30分～午後1時30分
場所 物部営農指導センター（物部町）

奥上林、中上林、口上林地区

日時 6月10日(火) 午前9時30分～午後3時
場所 観光センター（八津合町）

上記以外の地域

日時 6月11日(水) 午前9時30分～午後2時
6月12日(木) 午前9時30分～午後2時
場所 市役所

<問い合わせ>商工労政課 電話(42)3280 内線308

第34回京都府女性の船 参加者募集

- 女性リーダーとして活躍したい。
- 地域づくり・NPO活動等に関心がある。
- 職場でさらに能力を発揮したい。
- 府内のネットワークを構築したい。

そんな女性の参加をお待ちしています！

■日程：8月9日(土)（京都市）
9月5日(金)～9月8日(月)
（3泊4日・北海道）
10月11日(土)（京都市）

■参加費：35,000円以内

■申し込み：6月2日(月)～30日(月)までにあいセンターへ申込書を提出してください。

<問い合わせ・申し込み>
あいセンター 電話・ファクス(42)1801



☆ 男女共同参画を考える講座 ☆

あいアカデミー



◆第2講座◆

日時 6月29日(日)午後1時30分～
場所 I・Tビル2階（西町一丁目）

演題 **韓国ドラマで楽しく学ぼう！**
～お隣の国の男女共同参画～

講師 やました よんえ 山下 英愛さん（文教大学文学部教授）

知っているようで知らないお隣の国“韓国”。韓国は、ここ30年ほどで、女性に係る法律・制度が劇的に前進しました。それを担った女性たちの運動がどう立ち上がり、どう実を結んでいったのか？韓国の女性パワーの歴史と現状をわかりやすく話していただきます。

ドラマを観ながら、楽しく学んでみませんか？

<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801

参加者募集！！ ひとり親家庭 親子一日旅行

対象 ひとり親家庭の親と子
行先 王子動物園と北野工房体験、神戸港クルーズ
日程 6月15日(日)午前8時15分集合
午前8時30分出発、午後6時30分ごろ帰着
集合場所 京都府綾部総合庁舎（川糸町）
参加費 会員 大人2,000円（中学生以上）
小人1,000円（3歳～小学生）
非会員 大人3,000円（中学生以上）
小人2,000円（3歳～小学生）
その他 昼食、飲み物、おやつなどは各自で準備してください

申込締切 5月31日(土)

<申し込み、問い合わせ>

綾部市母子寡婦福祉会 神内さん
電話 090-3037-4176 ファクス40-1483



市・府民税が変わります

災害に強いまちづくりのために要する費用の財源を確保するため、市・府民税の均等割の税率を平成26年度から次のとおり引き上げることになりました。

○ 期間 平成26年度から平成35年度まで

○ 引上額 市民税 500円
府民税 500円
合計 1,000円

○ 目的 綾部市が実施する**防災事業**に充てられます

※ 詳しくは、市役所税務課市民税担当へ

<問い合わせ>
税務課 電話(42)3280 内線273、274



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

この1年で転んだり、転びかけたことはありませんか？

綾部市で骨折が原因で入院された方は…

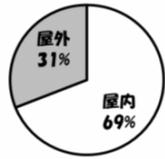
約 340 人

十分な運動機能を持っている高齢の方でも
3人に1人は1年間に1回以上転倒しています



どこで？いつ転ぶの？

屋内が69%と
ごく身近な所に危険が
潜んでいます。



どうすれば転ばないの？

「**ステッププラス**」という

デュアルタスク能力を高める頭と体を使った
新しい転倒予防の方法があります！

カタカナで難しそう・・・
運動はちょっと苦手・・・
元氣やでまだまだ必要ないわ！



そんなあなたこそ取り組んでいただきたい!!
皆で楽しく転ばない生活を手に入れよう



綾部市ではステッププラスを実践できる教室を開催します。
皆様、多数ご参加ください!!

あやちゃん健康ポイント対象事業です！

健康食を楽しむ会

「新しい転倒予防を学ぼう!!」と題して、転ばないための話や体や頭を使った体操、予防に食べたい食事(昼食)を楽しむ健康教育を開催します。

時間 午前10時～午後0時30分
(受付：午前9時45分～10時)

対象者 市内在住の人
定員 各会場 先着30人
参加料 300円
申込み 事前に申し込みが必要



実施日	会場
6月 2日(月)	綾部市観光センター(中上林)
6月13日(金)	志賀郷公民館(志賀郷)
6月23日(月)	物部堂農指導センター(物部)
6月26日(木)	東八田公民館(東八田)
6月30日(月)	綾部市ふれあいセンター(中筋)
7月 4日(金)	綾部市保健福祉センター(綾部)
7月 7日(月)	農業振興センター(吉美)
7月10日(木)	栗文化センター(豊里)
7月11日(金)	林業者等健康管理センター(奥上林)
7月15日(火)	基幹集落センター(山家)
7月16日(水)	農村婦人の家(西八田)
	健康ファミリーセンター(口上林)

ステッププラス教室

頭と体を楽しく動かし、転ばないための力を高める教室です！

対象者 65歳以上で、つえなどの歩行補助具や付添いなしで歩ける方。
場所 観光センター(八津合町)
時間 午前10時～11時30分
(受付 午前9時30分～)
定員 15人(事前に申し込みが必要、先着順)
日程 12回シリーズ

1	6月12日(木)	7	7月22日(火)
2	6月17日(火)	8	7月29日(火)
3	6月24日(火)	9	8月 6日(水)
4	7月 4日(金)	10	8月11日(月)
5	7月11日(金)	11	8月19日(火)
6	7月15日(火)	12	8月26日(火)

参加料 1回につき100円
持ち物 室内用運動靴、タオル、お茶



申込みは6月6日(金)まで

親子のふれあいタイムを大切に

暖かくなり外で遊ぶにはよい季節になりました。
「子どもとの遊びってこれでいいの?」「仕事で十分にかかわれていないかな…」いろいろな不安や悩みがありますよね!いつもの関わりに『ふれあいタイム』を意識してみてください。

- ★1日10分でもOK!
- ★お風呂の時間も立派なふれあいタイム。
- ★余力があれば…ふれあいタイムにお子さんの良い所を1つ見つけてみてください。

