

—つなごう地域 深めよう絆—

### 綾部市公民館大会を開催します!



- 日時 12月6日(土) 午後1時30分~  
 場所 中央公民館中央ホール(里町)  
 内容 ◆オープニング  
 新舞踊 やまぶき教室(山家)  
 ◆実践発表  
 □上林公民館 館長 川端 勇夫さん  
 ◆講演  
 神戸大学大学院人間発達環境学研究所  
 教授 松岡 広路さん  
 「今のロマンが未来を創る  
 ~復興のまちづくりからの教訓~」  
 ◆展示  
 各公民館の活動写真のパネル



<問い合わせ>

綾部市公民館連絡協議会  
事務局 社会教育課 電話(42)3280内線380



### 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

### 第5回 人権を考えるセミナー

- ◆日時 12月9日(火)午後7時~
- ◆場所 中央公民館中央ホール(里町)
- ◆講師 清原隆宣さん(西光寺住職)
- ◆演題 「人の世に熱あれ、人間に光あれ!」



奈良県御所市にある西光寺の住職の他、水平社博物館評議員などを務める。「水平社宣言」を起草した西光万吉の弟の孫にあたる。公立中学校の教員を引退し、現在は全国各地で講演活動を行い、差別のない世の中を創っていくことを訴えている。

- 保育ルーム・要約筆記を希望される方は、2週間前までに電話かファクスでお申し込みください。
- 気象警報発令時は中止としますのでご了承ください。
- 送迎バス:綾部駅南口(18:30)→府綾部総合庁舎前(18:35)→中央公民館(18:45)
- 主催:綾部市教育委員会 共催:綾部建設業協会

<問い合わせ>社会教育課 電話(42)3280 内線378  
ファクス(43)0991

### 12月4日から10日は、人権週間 ~考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心~

人権とは、人間が人間らしく生きていく権利です。人権問題は、学校、職場、地域など身近なところにあります。一人ひとりが身近な問題として考え、いじめ・体罰・虐待・同和・国籍等による差別、インターネットやヘイトスピーチによる人権侵害などをなくし、お互いの人権を尊重しましょう。



#### ■人権週間とは

1950年12月10日に採択された世界人権宣言を記念し、12月10日を最終日とする1週間を人権週間としています。

#### ■人権週間特設人権相談所の開設

日時:12月10日(水) 午前10時~午後3時  
場所:バザールタウンアスパ館アスパBホール  
※相談は無料で、相談内容は、固く守られます。お気軽にご相談ください。

<問い合わせ>人権推進課 電話(42)3280 内線302

### 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せんか?綾部市では、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女性の立場に立って、あなたの相談に応じます。

#### 【相談日】

12月3日、1月7日、2月4日、  
3月4日(いずれも水曜日)

#### 【相談場所】

あい(男女共同参画)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

### 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応じます。

相談は、ご家族のみ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 相談員=1月15日(木)・2月19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

**あやべあイトレイン  
かにカニ日帰りツアー**

市鉄道利用促進事業実行委員会は、JR綾部駅発着の臨時列車で行く「かにカニ日帰りツアー」の参加者を募集します。

**開催日時** 平成27年2月6日(金)  
午前10時10分ごろ 綾部駅発  
午後6時20分ごろ 綾部駅着

**行き先** 城崎温泉  
「西村屋ホテル招月庭」

**費用** 大人1人 11,000円  
(JR往復運賃+カニ料理)

**定員** 先着100人(定員になり次第締切)

**申込み** 申し込みは、**12月8日(月)**から  
市民協働課で受け付けます

<問い合わせ>  
市鉄道利用促進事業実行委員会事務局  
市民協働課 電話(42)3280 内線266

**地域で支える認知症ケア講演会(入場無料)  
認知症初期からの支援を  
～「認知症になっても穏やかに暮らし続ける」  
そんな願いをかなえるために～**

★日時 12月13日(土)  
午後1時30分～4時30分(受付1時～)

★場所 舞鶴市西駅交流センター3階ホール(舞鶴市)

★講演 「認知症初期集中支援チームが果たす役割  
と今後への期待」  
～世田谷区での取り組みを通して～

★講師 医療法人プラタナス桜新町アーバンクリニック  
在宅医療部ナースケアステーション所長  
片山知栄さん

※舞鶴市からの実践報告もあります。

<問い合わせ・申し込み先>  
京都府中丹東保健所 企画調整室  
電話 0773(75)0805  
FAX 0773(76)7746

**第35回  
綾部市民合唱祭**

～響けハーモニー 広げよう豊かな心～

**日時: 12月14日(日)**  
**正午開場、午後0時30分開演**

**場所: 中丹文化会館  
(里町)**



♪**入場無料**♪

<問い合わせ>合唱連盟事務局(文化・スポーツ振興課)  
電話(42)3280 内線382

**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** 12月4、11、18、25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

**～社会保険の被扶養者制度について～**

社会保険(協会けんぽ、共済組合、健康保険組合)では、加入者の家族について「被扶養者」として認定を受けると、加入者の保険料のみで健康保険が使えます。

現在、国民健康保険に加入している人で家族が社会保険に加入している場合は、生活実態や収入状況等によって、家族の健康保険の被扶養者になることができる場合があります。勤務先に被扶養者の要件について、ご相談されることをお勧めします。

なお、国民健康保険加入者が家族の社会保険の被扶養者になった場合は、必ず国民健康保険の脱退手続きをしてください。

ご不明な点は、下記へお問い合わせください。

<問い合わせ>  
市民・国保課 国保年金担当  
電話(42)3280 内線231、251、256



**平成26年度自衛官等募集案内  
(高等工科学校生徒)**

◆**推薦** 募集人員 約60人  
資格 男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者

受付期間 12月5日まで  
試験期日 平成27年1月10日～12日  
※いずれか1日を指定

合格発表 平成27年1月23日

◆**一般** 募集人員 約260人  
資格 男子で中卒(見込含)17歳未満

受付期間 平成27年1月9日まで  
試験期日 1次 平成27年1月24日  
2次 平成27年2月5日～8日

合格発表 1次 平成27年1月30日  
最終 平成27年2月20日

入校は来年4月上旬。修学年限3年。卒業後は陸士長。

<問い合わせ>自衛隊福知山地域事務所 電話(23)0416



## 寒くなったら 水道管の凍結にご注意ください

水道管の凍結を防ぐために、水道管や蛇口に保温材や古タオル、ビニール袋等を巻いて保温してください。もし、凍ってしまったら、自然に溶けるのを待つか、凍った部分にタオルをかぶせて、その上からぬるま湯をゆっくりかけてください。

水道管が破裂した場合は、止水栓を締めて、綾部市の給水装置工事指定業者へ修理依頼してください。また下記のとおり、地区別に凍結破損修理業者の割当制度も設けておりますのでご活用ください。

なお、凍結破損が原因の漏水は、料金減免の対象となりません。

この件に関する問い合わせは、綾部市上水道課（電話42-1815）へお願いします。

### 水道管凍結破損修理業者一覧表 (平成26年12月1日～平成27年3月31日)

	割当業者	所在地	電 話	該 当 地 区 ・ 自 治 会
1	浅巻建設(株)	田町	(42)1840	田町・新町・西本町・綾中町・東本町・新宮町・上町・月見町・中ノ町・若松町・田野町・安場町
2	(株)大島設備工業	駅前	(42)0981	東神宮寺・中神宮寺・西神宮寺・夕陽ヶ丘・明知町・幸通・駅前・本町四～八丁目・広小路・新広小路・西新町・相生町
3	(株)岡田組	味方町	(42)2064	味方町・紫水ヶ丘・西町団地・グンゼ・南西町・北西町・天神町・川糸町・弥生団地・井倉新町団地・雇用促進住宅
4	岡山電設(株)	里町	(42)6601	物部地区・志賀郷地区
5	源和住工(株)	里町	(42)4421	青野町・吉美地区
6	(株)小林電工	鷹栖町	(46)0458	山家地区・口上林地区
7	(株)斉藤管工	湊垣町	(42)4629	西八田地区・東八田地区
8	(株)清水設備工業	栗町	(47)0456	豊里地区
9	西山住設工業(株)	岡町	(42)5524 休日・夜間(42)1524	延町・鳥ヶ坪・大島町東・大島町中・大島町西・高津町
10	福岡建設(株)	睦合町	(54)0393	中上林地区・奥上林地区
11	(株)福多電気商会	井倉町	(42)2479	井倉町・宮代町・岡町・上延町
12	ミシマ(株)	並松町	(42)1145	並松町・野田町・寺町東・寺町西・上野町・上野団地・綾部合同宿舎

### 「既存借上型市営住宅」を募集

市は、綾部市営住宅基本計画に基づき、市営住宅の新たな供給方法として、民間活力の導入による「既存借上型市営住宅制度」に取り組むこととし、11月からアパートなどを経営する事業者を募集しています。

この制度は、事業者が所有または転貸する一定の基準に適合した既存の民間集合住宅（1棟全住戸単位）を市が10年間借り上げて、市営住宅として転貸するものです。

市は、借り上げ期間中の賃料（借り上げ料）を業者に支払い、借り上げ期間終了時には必要な修繕を行い、原状に回復した上で事業者にお返しします。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

#### <問い合わせ>

都市建築課 電話(42)3280 内線333

### 福祉資格者就業サポート研修を開催

京都府福祉人材・研修センターと京都府は、介護福祉士やホームヘルパー2級などの資格を持っていて、福祉・介護サービスの仕事についていない人を対象に、現場への就職を目指していただくための研修を開催します。研修は2日間です。

**日 時** 12月6日(土)午前9時50分～午後4時  
12月7日(日)午前10時～午後4時

**場 所** サンプラザ万助（福知山市）

**申込み** 12月1日(月)までに府福祉人材・研修センターへ

**その他** 参加費無料。定員20人

#### <問い合わせ>

府福祉人材・研修センター 電話075(252)6297  
高齢者介護課 電話(42)3280 内線394

70歳以上の方ならどなたでもご購入いただける1か月3,000円であやバス全路線乗り放題のお得な定期券「健康長寿定期券」好評発売中！ ～乗って育てるがんばれあやバス～



# 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

**クリスマス**

ショートケーキ (100g) 344kcal

**忘年会**

ビール(中ジョッキ) (350ml) 140kcal

**正月**

もち1つ(50g) 118kcal

ごはんは 150gで 252kcal

**こたつのおもり...**

冬は、飲んだり食べたりする機会が多くなりますが、活動量は減りがちです。飲みすぎ、食べ過ぎに注意して、からだを動かすように意識しましょう。

## 参加者募集!

# めたぼら会

めたぼら会は、メタボに該当する人や予防したい人など、メタボが気になる人のための教室です。

**【日程】**12月1日(月)  
**【時間】**午前9時30分～午後1時  
 (受付 9時～9時30分)  
**【場所】**保健福祉センター(青野町)  
**【参加費】**300円  
**【定員】**30人  
**【対象】**特定健診の結果「メタボ解消コース」の案内が届いた人やメタボに関心のある、74歳以下の人

**【内容】**  
**テーマ「冬太りにご用心！」**  
 ・とっても簡単! 食事改善のコツ (指導:市管理栄養士)  
 ・+10から始めましょう! (運動実技) ※動きやすい服装でお越しください。(指導:あやべ健康プラザ指導員)  
 ・メタボすっきりヘルシーランチ(昼食) (指導:食生活改善推進員)

**【申込締切】**事前に申し込みが必要。定員になり次第締め切り。

※表記したカロリーは目安です。材料や作り方などによって変わります。

100kcalを運動で消費しようとする...

普通歩行だと、体重50kgの方で38分  
 60kgの方で32分  
 早歩きだと、体重50kgの方で29分  
 60kgの方で24分  
 の運動が必要です。



## 成人肺炎球菌の予防接種のお知らせ

肺炎は日本人の死因の第3位で、75歳以上では肺炎による死亡率が急激に増加します。下記の年齢で予防接種を希望する人は、定期接種として一部公費負担で接種が受けられます。対象者には10月上旬に個別に通知を送りましたが、お手元に通知が届いていない人で、過去に肺炎球菌ワクチンを1度も受けたことがない人は、お問い合わせください。

平成26年度接種対象者

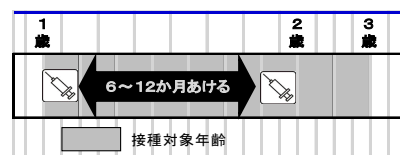
年齢	対象生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生の方
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生の方
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生の方
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生の方
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生の方
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生の方
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生の方
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日生の方
101歳以上	大正3年4月1日以前の生まれの方

接種の方法：実施医療機関で1回接種を受けます。  
 実施期間：10月6日～平成27年3月31日  
 ※お手元に通知が来た人でも、過去に肺炎球菌ワクチンを接種している人は対象外になります。ご注意ください。

## 水痘の予防接種のお知らせ

予防接種法の改正により、10月から水痘(水ぼうそう)の予防接種が定期接種となり、公費接種ができるようになりました。接種の対象者は1歳～3歳になるまでのお子さんです。

接種回数：2回(6～12か月の間をあけて接種してください)  
 ※平成26年度(平成27年3月31日まで)は特例として、3～4歳のお子さんも1回接種をすることができます。  
 ※ただし、任意接種(自費)で過去に接種されている場合は、その回数分を接種したものと計算します。



予診票の色は薄いピンク色です。  
**注意事項**  
 ・接種期間を過ぎると全額自己負担になります。  
 ・予診票は赤ちゃん訪問時(または郵送)お渡ししています。