



平成26年9月診療分から 中学生の入院医療費の助成が始まります！

今年9月診療分から、中学生の入院医療費が1か月1医療機関につき200円になります。

この制度の適用を受けるためには、「綾部市すこやか子ども医療費受給者証（中学生用）」が必要です。

受給者証は申請をされた方に交付しますので、お子さんの健康保険証をご持参の上、民生児童課へ申請してください。

<申請・問い合わせ>

民生児童課 電話 (42) 3280 内線277

健診受診で健康管理！ あやちゃん健康ポイントも！



今年度からはじまった『あやちゃん健康ポイント事業』では各種健診の受診でポイントがたまります。

健診のほかにも市の健康教室、イベント参加や運動でポイントをためて、来年度の健診無料チケットなどと交換ができます。

まずは健診受診からおトクな健康サイクルをスタートしてみませんか。

特定健診・国民健康保険について…

市民・国保課 電話 (42) 3280 内線231.251

あやちゃん健康ポイント、各種健診について…

保健推進課(保健福祉センター) 電話 (42) 0111

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
9月12日(金) 午後1時30分～3時30分	テーマ：認知症の方の介護 講師：小牧裕昭さん(舞鶴医療センター 精神保健福祉士) 会場：保健福祉センター(青野町) <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
10月25日(土) 午後1時30分～3時30分	テーマ：介護が楽しく楽になる生活リハビリ術 講師：綾部さくらホーム職員 会場：綾部さくらホーム(高津町) <問い合わせ> 中部地域包括支援センター 電話 (43) 2888

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 9月4、11、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



1人で悩まないでください

9月10日～16日は自殺予防週間です。自殺は大変深刻な社会問題になっており、綾部市では平均で毎月約1人が自殺により亡くなっています。

「声をかけあうことから始めませんか。つながることで助かるいのちがあります。」



こころの健康相談先

綾部市役所福祉課	0773-42-3280	月～金(午前8時30分～午後5時15分)
中丹東保健所福祉室	0773-75-0856	月～金(午前9時～正午、午後1時～5時)
京都府自殺ストップセンター	0120-556-097	月～金(午前9時～午後8時) ※相談内容に合わせてチームで支援します
京都いのちの電話	075-864-4343	年中無休・24時間

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

宝くじ文化公演 ポール・モーリア ラブ・サ운ズ・コンサート

ジャン・ジャック・ジュスタフレ・グランド・オーケストラ

～フランスから来日する超一流のグランド・オーケストラが
織り成す華麗で豪華なステージをお届けいたします～

開催日時：9月28日(日)
開場午後1時30分 開演午後2時
会 場：中丹文化会館(里町)

入場料金：指定席 3,000円(当日3,500円)
自由席 一般 2,000円(当日2,500円)
自由席 高校生以下 1,500円(当日2,000円)

☆宝くじの助成により、
特別料金となっています！
プロオーケストラの生演奏が聴ける
貴重なこの機会をお見逃しなく！

<問い合わせ>
中丹文化事業団
電話(42)7705



第2回 人権を考えるセミナー

◆日時 9月26日(金)午後7時～
◆場所 中央公民館(里町)
◆講師 弘瀬喜代さん[相談員]
◆演題 「本当の勇氣とは やさしさとは
～結婚差別の実態から～」



結婚差別の相談に奔走する中でつかんだ
人間の真実。それは、応援する人が必ず
現れること。そして、人は変わる。

- 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。
- 送迎バスの運行
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：綾部市PTA連絡協議会
<問い合わせ> 社会教育課 電話(42)3280 内線378
ファクス(43)0991

中学校卒業程度認定試験のお知らせ

文部科学省は、平成26年度就学義務猶予免除者などの中学校卒業程度認定試験を実施します。

出願期間／8月28日(木)～9月16日(火)

応 募／願書を郵便で文部科学省へ

(願書は綾部市教育委員会にあります)

試験日／10月30日(木)

試験場／京都府教育庁別室(3号館3階)

(京都市)

<問い合わせ>

京都府教育庁学校教育課 電話075(414)5823

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が専門医です。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＝9月18日(木)

医 師＝10月16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



登録型本人通知制度について

綾部市では、平成25年5月15日から住民票や戸籍の不正取得を防止するため、本人以外の第三者に証明書を交付した場合、交付した事実を本人にお知らせする制度を実施しています。

綾部市に住民登録や本籍地のある人が登録することにより登録者の住民票の写しや戸籍謄本等の証明書を、本人の代理人及び第三者に交付した場合に、その交付した事実を登録者本人に郵送でお知らせする制度です。

◆登録できる方：綾部市の住民基本台帳・戸籍に記載されている人や、過去に記載されていた人。

◆登録の方法：本人確認ができる書類(運転免許証・保険証等)を持って市民・国保課 戸籍住民担当の窓口へ。なお、9月1日から人権福祉センター(綾部会館・物部会館・栗文化センター)、上林いきいきセンターでも、受け付けを開始します。

<問い合わせ>

市民・国保課 電話(42)3280内線263

里親にないませんか？

親のいない子どもや、親がいても、いろいろな事情でともに暮らしていくことができない子どもがいます。里親は、こうした子どもたちが明るく健やかに成長できるように、自分の家庭に迎え入れ、家庭的な雰囲気の中で、温かい愛情を持って育ててくださる方のことです。

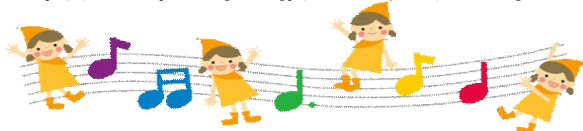
里親には、「養育里親」「専門里親」「養子縁組里親」「親族里親」など、様々な種類があります。関心のある方は、下記の窓口にご相談ください。

【京都府北部家庭支援センター(福知山児童相談所)】

〒620-0881 福知山市宇堀小字内田1939-1

電話番号：0773-22-3623

<http://www.pref.kyoto.jp/kateishien/satooya.html>



ご存知ですか？自動車は、車両価格、保険料、ガソリン代等で維持費に1日2,000円ほどかかっています。あやバス健康長寿定期なら1か月3,000円であやバス全路線乗り放題です！ ～乗って育てるがんばれあやバス～

第15回記念

あいフェスティバル

笑顔の花咲くまち あやべ
～広げよう 男女共同参画の輪～

10月5日(日)

午前9時30分～午後3時30分

I・Tビル【入場無料】
(綾部市西町一丁目)

講演

自分らしく生きる

～自分のセリフは自分で決める～

《お話と歌と語り》

佐久間 レイさん(声優・歌手・劇作家)
一人娘をもつシングルマザー。子育てや生き方に悩む女性たちへ語る。明日からの日々がなんだか待ち遠しく、今までの日々が少しだけ輝いて見えるように。



佐田 詠夢さん(ピアニスト)
中部フィルハーモニー、ウィーンフィルメンバー等と共演。父は歌手のさだまさし氏。

入賞作品展示コーナー

- ★男女共同参画社会づくりポスター入賞作品 (1階 玄関ホール)
- ★男女共同参画川柳入賞作品 (2階 多目的スペース)

活動展示コーナー (2階 多目的スペース)

綾部のいきいきしたグループ・団体の活動を紹介します

- ★あい愛ルーム
- ★綾部学習グループ
- ★綾部国際交流協会
- ★綾部市食生活改善推進員協議会
- ★綾部市男女共同参画審議会
- ★綾部市母子寡婦福祉会
- ★綾部地区更生保護女性会
- ★京都府女性の船「ステップあけぼの」綾部支部
- ★綾部市消防団シルキーファイヤー
- ★スマイルたの楽(たの)
- ★ナチュラル・ネットワーク21
- ★マーケティング・ネットワーク夢市場

展示コーナーでまゆびーを探して！
数を当てると景品プレゼント



販売・喫茶コーナー

- ★綾部市母子寡婦福祉会
昆布・お菓子ほか
 - ★あやべ作業所
醤油・クッキー・手作小物
 - ★いこいの村
石窯パン
 - ★あやべボランティア総合センター喫茶シボラ
コーヒー・紅茶 (1杯100円)
- 時間 10:30～
場所 2階多目的スペース



クイズラリーで 賞品をゲット

正解者先着50名様に
プレゼント♪

あいセンター運営委員会

保育ルーム (9:30～15:30)

要約筆記 (午後のみ)

申込み不要

主催：綾部市、あいフェスティバル実行委員会
＜問い合わせ＞あいセンター 電話(42)1801

2階多目的ホール

★オープニング

銭本鼓 (AKB28)

★開会あいさつ

★ミニコント「振り込め詐欺に注意」

民生児童委員協議会

★紙芝居「ばばの育児日記」

ナチュラル・ネットワーク21

★バランスボール体験コーナー

★ウェルカムカフェ

午
前
の
部

★開場

★合唱 綾女ねっと

★市長、実行委員長あいさつ

★「男女共同参画川柳」表彰式

★「男女共同参画社会づくりポスターコンクール」表彰式

★講演 佐久間 レイさん(声優・歌手)

佐田 詠夢さん(ピアニスト)

★閉会

午
後
の
部

ワークショップ

イクメン座談会 親子で楽しむミニ工作もあるよ♪

イクメン、イクママ、イクジィ、イクバァ etc.

子育てに関心のある方 みんな集まれー!!

時間 10:30～12:00

場所 1階コミュニティルーム



バランスボール体験コーナー

京都の人気講師も来校!

ボールエクササイズ&ボディケアでリフレッシュ!
(動きやすい服装でお越しください)

時間 1回目 10:30～11:00

2回目 11:30～12:00

対象 高校生以上どなたでも(妊婦さん以外)

場所 2階多目的ホール 女子力向上倶楽部

カードでハッピートーク

スマイル・ハッピー、仲間っていいな
ポジティブメッセージの交換をします

時間 10:30～

対象 どなたでも

場所 5階会議室 CHUートレイン



ミニあい愛ルーム

手遊び、スタントコース、切り絵
遊ぼう! 話そう! 交流しよう! 楽しいミニサロン体験

時間 1回目 10:30～11:20

2回目 11:20～12:10

対象 どなたでも

募集人数 各25名(申し込みはあいセンターへ)

材料費 100円(工作ばさみ要持参)

場所 5階交流室 あい愛ルーム



9月9日(火)午前11時～午後3時30分 保健福祉センター(青野町)で「見えにくい方・見えない方のための京都府視覚相談会」を開催。詳しくは福祉課障害福祉担当へ 電話(42)3280 内線268・360



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

他人事じゃない!
ロコモって何?

ロコモ危険度チェック

1つでもあてはまる方はロコモの危険性があります!

家の中でつまづいたり滑ったりする
片脚立ちで靴下をはけない
15分間歩き続けるのがしんどい
横断歩道を青信号の間に渡りきれない
階段を上するのに手すりが必要だ
2kg程度の買い物を持ち帰るのが難しい
重労働の家事が困難である



ころぼん教室

ころぼん教室は、いつまでも元気で過ごせるよう、運動機器を使って転ばない体をつくる教室です。

日程: 12回シリーズ

9月17日～12月3日の毎週水曜日

時間: 午前10時30分～正午

(受付: 午前10時15分～10時30分)

定員: 10人

会場: あやべ健康プラザ水夢

対象: 65歳以上で筋力が低下している
または低下しはじめている人

参加料: 1回300円

持ち物: 室内運動靴、タオル、お茶

申込み: 保健推進課へ



ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略です。

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの機能が低下し、要介護につながる可能性の高い状態をいいます。

意外と多いロコモ

要介護認定を受けている人のうち、4人に1人が「関節の痛み」や「転倒・骨折」といった骨や関節などの障害が原因と考えられています。

体を動かして予防しましょう

バランス能力や筋力は体を動かさないと低下していきます。ロコモにならないためにも、関節には過剰な負荷を与えず、骨と筋肉を鍛える全身運動が効果的です。

あなたの体力はどのくらい?

シニアの健康測定会

日にち: 9月24日(水)

受付時間:

- ① 午前9時～9時15分
- ② 午前10時30分～10時45分
- ③ 午後1時～1時15分
- ④ 午後2時30分～2時45分

定員: 各受付時間 25人ずつ

会場: 綾部市保健福祉センター

対象: 65歳以上の方

(ただし、要支援・要介護認定を受けている人を除く)

参加料: 無料

内容: 筋肉・体脂肪量・骨量測定、歩く速度や握力などの運動機能測定、認知機能測定、アンケート記入など(1時間半程度かかります)

持ち物: タオル、お茶、必要な人はメガネ

申込み: 9月10日(水)までに保健推進課へ



※この測定会は、京都大学大学院医学研究科の協力で研究を兼ねています。検査データは研究目的以外には使用しませんので、ご理解の上、ご協力お願いします。

骨密度UP 簡単ロコトレ

1日3回片足で左右各1分ずつ立つ。

転倒しないよう必ずつかまるものがある場所で行う。

足は床から浮く程度にあげる。

※痛みを感じた場合は中止してください。



あやちゃん健康ポイント対象の教室だよ! 参加してポイントを貯めて賞品をゲットしよう!



子どもの熱中症に注意!

まだまだ暑い日が続きます。気温や湿度が高い日は熱中症が心配です。子どもは体温の調節機能が未熟で、大人より熱中症のリスクが高く、注意が必要です。さらに、子どもは遊びに夢中になっていると、のどの渇きを忘れがちです。子どもの様子をよく観察し、顔が赤く、たくさん汗をかいているようなときは、涼しい場所で水分を補給させてあげましょう。

