



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
7月15日(火) 午後1時30分 ～3時30分	テーマ：補聴器の耳よりな話。 講師：いこいの村 言語聴覚士 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
8月7日(木) 午後1時30分 ～3時30分	テーマ：毎日はずらつ 体すっきり健康体操 講師：衣川知久さん (健康運動実践指導者) 会場：ふれあいの家（栗町） ＜問い合わせ＞ 西部地域包括支援センター 電話(21)5011



7月中旬 後期高齢者医療保険

保険証の更新・26年度保険料決定

★保険証

現在の保険証(緑色)の有効期限は平成26年7月31日です。新しい保険証(紫色)は7月中旬に簡易書留で郵送します。

※長期間留守にされる場合や送付先が住所と異なる場合(郵便局で転送の手続きをされている場合等)は下記担当へご連絡ください。

★保険料

7月中旬に平成26年度保険料の決定通知書をお送りします。お手元に届きましたら保険料額及びお支払方法をご確認ください。

＜問い合わせ＞

市民・国保課 電話(42)3280 内線231・251

綾部市国民健康保険

後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ

事前に申請してください！！

ひと月の自己負担限度額は、年齢や所得区分により異なり、1医療機関ごとに限度額が適用されます。

医療費が高額となる場合は自己負担額が限度額までとなる「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を事前に申請し、医療機関等に提示してください。

申請には、保険料の滞納がなく、世帯主と保険加入者全員の所得申告が必要です。

適用は申請された月の初日からとなります。

なお、70歳以上の方で課税世帯の場合は、高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証を医療機関窓口へ提示することで支払いが限度額までとなるため、申請は不要です。

＜問い合わせ＞市民・国保課

電話(42)3280 内線231、251、256

森林を取得したときは届け出を

個人・法人にかかわらず、売買や相続、贈与、法人の合併などによって森林を取得した場合は「森林の土地の所有者届出書」を提出していただく必要があります。森林の所有者となった日から90日以内に、市役所へ届け出てください。

届け出には、登記事項証明書や土地売買契約書の写しなど、土地を取得したことが分かる書類のほか、その土地の位置を示す図面も添付してください。

提出先：市役所農林課

※届出書は農林課にあります。

＜問い合わせ＞

農林課 電話(42)3280 内線330、345

森林の伐採は事前届け出が必要

個人所有の森林であっても、伐採する場合は事前に市への届け出が必要です。

なお、トラブルを防ぐため、伐採前には隣接する森林の所有者との間で境界確認をしてください。

提出義務者 森林所有者(伐採業者が提出する場合は森林所有者との連名で)

提出期間 伐採開始日の90日前から30日前までの間

提出先 市役所農林課
※届出書は農林課にあります。

＜問い合わせ＞

農林課 電話(42)3280 内線330、345

海フェスタ京都のお知らせ

毎年、全国の主要港湾都市で「海の日」を中心に約2週間、海フェスタというイベントが開催されています。

第11回にあたる今年の海フェスタは7月19日(土)から8月3日(日)までの16日間、舞鶴市を中心とした京都府北部5市2町で行われます。

綾部市では次のイベントを海フェスタ京都の関連イベントとして実施します。

- 綾部市天文館夏休み工作教室・夜間天体観望会 (7月19日～8月31日)
- 口上林川まつり (7月20日)
- あやべ特産館イベント (7月20日)
- あやべ水無月まつり (7月26日)
- 2014里山サイクリングin綾部 (9月23日)

<問い合わせ>
観光交流課 電話(42)3280 内線326

あやべ踊り練習会のお知らせ

8月16日(土)に行われる「あやべ盆踊り大会」に向けて、綾部踊り保存会の指導による『あやべ踊り練習会』が開催されます。どなたでも参加できますので、ふるってご参加ください。

- ◇日程 7月10日(木)、22日(火)、8月7日(木)
- ◇時間 いずれの日も午後7時30分～
- ◇場所 市民ホール(宮代町)
- ◇主催 あやべ盆踊り大会実行委員会
- ◇その他 参加費無料、事前申し込み不要

<問い合わせ>
綾部市観光協会(同大会実行委員会事務局)
電話(42)9550

募集!

サマーボランティア体験2014

～ふれあい福祉体験～

市社会福祉協議会とあやべボランティア総合センターでは「サマーボランティア体験」の参加者を募集しています。

社会福祉施設や団体などで仕事を体験することや、子ども、高齢者、障害のある人と触れ合うことで、ボランティア活動や社会福祉への関心を深めるとともに自分の可能性を広げる機会にしませんか。

- 体験期間 8月1日(金)～21日(木)のうち3日間
- 体験場所 市内の社会福祉施設など(障害者、高齢者、児童など)
- 対象 市内在住、在勤、在学の人
- 申込み 7月2日(水)までにあやべボランティア総合センターへ



<問い合わせ>
あやべボランティア総合センター
電話(40)1388、ファクス(40)1389

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。

相談は本人と一緒に来られなくても、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=7月17日(木)、8月21日(木)
医師=9月18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



図書館で暑い夏を涼しく過ごそう!

新宮町の市図書館は7月1日～8月31日、クールスポットの取り組みを実施。土・日曜日の午前と午後、大型絵本の読み聞かせや「綾部の伝説・民話」大型紙芝居の上演などを行います。

- 日時 クールスポット期間(7月1日(火)～8月31日(日))の土・日曜日の午前11時～、午後2時～
- 内容 土曜日→大型絵本の読み聞かせ、パネルシアター、エプロンシアターなど
- 日曜日→「綾部の伝説・民話」大型紙芝居の上演(市内各地区の12作品)

7月20日(日)は「なつのはな」、8月23日(土)はアマチュア落語家の渚家栄都さんによる「落語絵本の読み聞かせと子ども向け寄席」を開催予定。詳しくは図書館のホームページをご覧ください。

※クールスポット期間中の行事参加者には『ちまっとかわいいプレゼント』をご用意!

<問い合わせ>図書館 電話(42)6980

ご来場ください! 農大マルシェ2014

府立農業大学校と同校学生自治会は、広く農業大学校を知ってもらうことを目的に、同校産の農産物や地域のこだわり加工品を販売する「農大マルシェ」を開催します。

日時 7月26日(土)午前9時～正午
場所 府立農業大学校(位田町)

農大コーナー
農産物販売(午前9時～、10時30分～)、野菜収穫体験、お茶の試飲、オープンキャンパスなど

地域連携コーナー
こだわり加工品販売や中丹味覚ブースなど

※併催で、畜産ふれあい広場もあります。

<問い合わせ>
府立農業大学校 電話(48)0321



あいセンターミニ講座

あっぱれ！日本文化のここに惚れた
～ドイツに学ぶ男女共同参画～

日時 8月3日(日)
午後1時30分～3時30分
場所 I・Tビル 2階 (西町一丁目)
講師 ラプロウ セーニャ さん



ドイツ出身。京都で和菓子職人として修業。
現在は明治国際医療大学看護学部(助産師専攻)に所属。趣味はマラソン♪

- ・世界と日本、どんな違いがあるんだろう？
 - ・外から来たから分かる日本のイイところ！
 - ・和菓子の魅力ってなに？
 - ・出身国ドイツについて♪
- などなど、楽しくお話しいたします(^_^)v

<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801

CO²削減/ライトダウンキャンペーン

「電気を消して、未来をみつめよう」

6月21日は「夏至ライトダウン」
7月 7日は「七夕ライトダウン」

夏至の夜、七夕の夜、照明を落として、
家族みんなで、満天の星空をみつめよう

6月21日(夏至の日)、7月7日(七夕の日)
は、夜8時から10時までの2時間、電気を消して、静かに、地球とわたしたちの未来についての想いをめぐらせてみませんか。



環境保全課
電話(42)1489



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 7月3、10、24、31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

～永井産業振興基金顕彰事業～

綾部市永井賞募集！



応募期限 9月26日(金)必着

応募条件 市内の地域産業(商工、観光、農林漁業)の振興・発展に貢献、または将来性のある取り組みを行っている団体・企業・個人(自薦・他薦は問いません)

顕彰の種類 永井大賞、永井賞、永井奨励賞
(賞金 100万円、50万円、30万円)

応募方法 所定の応募用紙に必要事項を記入の上、応募してください。

応募用紙は市ホームページ(産業・ビジネス/産業)
<http://www.city.ayabe.lg.jp/> からダウンロードできます。

<応募・問い合わせ>
商工労政課 電話(42)3280 内線308

男性クッキング

日時 8月2日(土)
午前10時～午後2時(予定)
場所 保健福祉センター2階
(青野町東馬場下15-6)
持ち物 エプロン、三角巾(頭にかぶる手ぬぐいなど)
対象 高校生以上の男性(市内在住、在勤、在学)
費用 600円程度(材料費)
申込み 7月31日(木)までにあいセンターへ



- ・はんぺんナゲット
- ・ごはん
- ・カボチャと大豆のカレーサラダ
- ・なめ茸とキュウリの和え物

<問い合わせ>
あいセンター 電話・ファクス(42)1801

サマージャンボ宝くじ・
サマージャンボミニ6000万発売

今年は、サマージャンボ宝くじ史上最高額の
1等・前後賞合わせて6億円！

名称	サマージャンボ宝くじ	サマージャンボミニ6000万
当せん金	1等 4億円×26本	1等 6,000万円×90本
発売期間	7月4日(金)～25日(金)	
抽せん日	8月5日(火)	

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

みなつき献血にご協力を！

日時 7月26日(土)
午前10時～正午、午後1時～3時30分
場所 保健福祉センター(青野町)

<問い合わせ>
保健推進課管理担当
電話(42)0111



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

6月は食育月間！毎月19日は食育の日



食育って何？

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

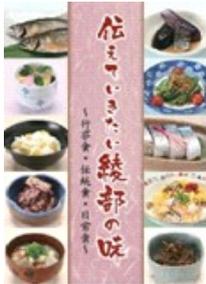
1日3食きちんと食べる、「いただきます」「ごちそうさまでした」と感謝の気持ちを表す、地元の農産物に関心を持ち利用する、など食について考え、できることから始めてみませんか。

綾部市では地場産の食材を利用するようにしている人は 33.7% です。
(あやべ健康増進・食育推進計画より)

目標 50%

地場産の食材を利用するとこんないいことがたくさん！

- ・新鮮で安心な食材を買うことができる
- ・生産者の顔が見えて、安心
- ・おいしい食べ方を教えてもらうなど生産者との交流ができる
- ・本来の「旬」の味を知ることができる



皆さんも地元でとれたものを食べて健康的な生活をしよう！

料理冊子「伝えていきたい綾部の味」では綾部の食材を使った伝統食、行事食のレシピを掲載しています。ぜひご活用ください。
綾部市保健福祉センターに設置しています。

6月の食育月間中、保健福祉センターでは、食育コーナーを設け、フードモデルの展示や毎日の料理に役立つ献立集など設置しています。
お立ち寄りください。

地域活性化

栄養価が高い

CO2削減でエコ

おいしい

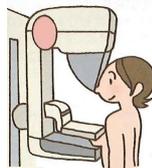
新鮮

定期検診を受けて安心！

乳がん・子宮がんは早期発見で8～9割程度が治ると言われています。

女性のかかるがんの中で一番多いのが乳がんです。

日本女性の14人に1人がかかると言われます。
30代から増え始め、40代後半がピークです。
市の検診は、
30代の方は医師の診察、
40代以降は、マンモグラフィ
(乳房専用のレントゲン撮影)
をあわせて行います。



子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。HPV(ヒトパピローマウイルス)が原因で、性交渉のある女性なら誰でも感染している可能性があります。近年、20～30代で急増しています。20歳になったら2年に1回は検診を受けることが勧められています。
市の検診は、医師の診察と細胞診(子宮入口の粘膜を綿棒などで採取して検査)で行います。



歯と口は健康・元気の源だ！



お子さんの歯科健診結果(H25)

むし歯のある子どもさんの率

1歳6か月児健診	0%
3歳児健診	19.9%

年齢が大きくなるとむし歯も増えていきます。

【むし歯予防のポイント】

- ①はみがき
歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯のみぞを重点に。
- ②食事
ダラダラ食べはむし歯のもとと量と時間を決めましょう。
- ③フッ素の利用
歯を強くし、むし歯の菌の力を弱める働きがあります。

