



秋はバスで、エコなおでかけ！

## バス・エコファミリー

11月の土・日曜日、祝日は、大人1人につき同伴の小学生以下2人まであやバスの乗車が無料です。

### 【対象期間】

11月の土・日曜日、祝日

### 【利用方法】

バスを降りるときに「エコファミリー」と運転手に伝えてください。

### 【注意事項】

- ・大人が現金・回数券・一日乗車券で乗車する場合は対象です。
- ・定期券の乗車は対象外です。



<問い合わせ>

市民協働課 電話(42)4248

## 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 11月10、24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

※収入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。予約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、平日午前9時～午後5時

## 世界糖尿病デー市民公開講座

# 知得糖尿病 あなたは大丈夫？

血管年齢・血糖 他各種測定 10:00～13:00

栄養講座 11:30～※お弁当の事前申込みとお弁当代550円必要。  
11月9日(水)締切(平日8:30～17:15まで受付)

運動体験(出前運動講座) 10:30～4回(1回15分)

講演 「綾部市の検診状況」  
13:30～15:00 「糖尿病と老化について」  
「老化の予防」  
「メディア情報を斬る」

どなたでも  
お気軽に  
ご参加ください

～テレビ情報のウソ、ホント～

11月19日(土) 10:00～15:00

綾部市立病院 西館1階及び東館2階講堂

<お問合せ・栄養講座の申込み> 綾部市立病院 医事課 0773-43-0123(内線140)

高齢者の生活支援や介護予防などへの取り組みについて学び参加する

## あやべ・ささえ愛サポーター養成講座

●日程 11月8日(火)、10日(木)、17日(木)、18日(金)、22日(火)

※現場実習・修了式など別日程あり

●時間 午前10時～午後3時

※18日は午後1時～5時

●会場 市民ホール(宮代町)

●対象 高齢者支援の活動に興味のある市民

●定員 20人

●受講料 無料 ※調理実習食材のみ実費負担

●内容 高齢者の心理・疾患、認知症の理解、栄養・調理、コミュニケーションなど20時間程度の講座と実習

●申込締切 10月31日(月)

※定員になり次第締め切ります

<申し込み・問い合わせ>

シルバー人材センター 電話(42)9030

高齢者介護課 電話(42)4262



## 早めのヘッドライト！ 暗い夜道はハイビーム！

ライトの基本は「ハイビーム」！！

ロービームの照射範囲は、約40メートルです。

歩行者等を早く発見するため、暗い夜道では、こまめにライトを切り替え、ハイビームにするように心がけましょう。



この差が事故との境界線！

お問い合わせは、綾部警察署 交通課まで ☎0773-43-0110

## 介護者家族教室

～高齢者を介護されているご家族

これからに備えて学びたい方へ～



| 開催日時                       | 内容、開催場所など                                                                                                                                |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11月15日(火)<br>午後1時30分～3時30分 | テーマ：自宅で出来るリハビリテーション<br>講師：中丹東地域リハビリテーション支援センター 小幡彰一さん<br>会場：ふれあいの家(栗町)<br><問い合わせ><br>西部地域包括支援センター<br>電話(21)5011                          |
| 12月9日(金)<br>午後1時30分～3時30分  | テーマ：感染症から自分と家族を守る～うつさない！うつらない！<br>講師：綾部市立病院 感染症管理認定看護師 水口 尚子さん<br>会場：保健福祉センター(青野町)<br><問い合わせ><br>社会福祉協議会 電話(43)2881<br>高齢者介護課 電話(42)4262 |



集まって つながって 広げよう 笑顔の輪

## ♪ あやべ人権フェスタ2016 ♪

日時：11月26日(土) 午後1時～

場所：京綾部ホテル(味方町)

内容

### ♪人権標語コンクール表彰式 午後1時～

※市内小中学校の児童・生徒の皆さんの応募作品  
の中から優秀な作品を表彰します。

### ♪トーク&コンサート 午後1時30分～

「さらなる一歩を踏み出そう！」

立木 早絵(たてき さえ)さん

(シンガーソングライター)

### ♪人権標語コンクール作品展示など



<問い合わせ>人権推進課 電話(42)4249

## 就職個別相談

市と北京都ジョブパークでは、就職個別相談を行います。北京都ジョブパークのキャリアカウンセラーが、就職活動の疑問や不安、自分に合った仕事の選び方など、個別に相談に応じます。

|      |                              |            |
|------|------------------------------|------------|
| 日時   | 11月15日(火)                    | 午前10時～午後4時 |
| 場所   | 綾部会館(味方町)                    |            |
| 対象   | 就職活動で疑問や不安のある人<br>正社員を目指す人など |            |
| 定員   | 先着5人                         |            |
| 相談時間 | 1人約50分                       |            |

### <申し込み・問い合わせ>

|           |            |
|-----------|------------|
| 北京都ジョブパーク | 電話(22)3815 |
| 綾部会館      | 電話(42)8565 |

## 綾部市資源ごみ回収 補助金制度

ご利用ください!

市では、ごみ減量の取り組みの一つとして、自治会やPTAなど、資源回収を行う団体に対して補助金を交付しています。

### ☆補助金の交付対象者☆

資源ごみの回収を年間1回以上行う市内の地域住民により構成された団体(営利を目的とせず、資源ごみの回収を主たる業務としていない団体)

### ☆補助対象品目☆

紙類(新聞、雑誌、ダンボール  
雑がみなど)と布類

### ☆補助金の額☆

補助対象品目の回収重量1kg  
につき3円



補助金交付を受けるには**事前の団体登録**が必要です。

<登録・問い合わせ> **ぜひ登録を!!**  
環境保全課 電話(42)1489

## もの忘れ相談

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・認知症看護認定看護師が専門医です。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=11月18日(金) 1月20日(金)  
医師=12月19日(月)

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 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)4262

## ミライカレッジ海の京都(婚活事業)開催

地域社会ライフプラン協会の主催、京都府北部地域連携都市圏形成推進協議会の後援により婚活事業が開催されます。首都圏や関西圏から参加される女性と田舎暮らし体験やグループワークを行うバスツアーです。

開催日 1月14日(土)～15日(日)  
会場 舞鶴市・宮津市  
対象 府北部7市町在住の独身男性(20～45歳)  
定員 15人(応募多数の場合抽選)  
参加費 9,800円  
備考 婚活事業に申し込まれる方は必ず事前セミナーを受講してください。

### 事前セミナー開催!

日時 12月3日(土)午後2時～4時  
会場 舞鶴市商工観光センター  
定員 40人(応募多数の場合抽選)  
申込み 11月18日(金)まで

全国で活躍中の  
人気講師が  
担当します!

<申し込み>市民協働課 電話(42)4248

綾部市：中丹地域消費生活リレー講座

## 老後の生活設計とエンディングノート

今こそ知っておきたい終活について、エンディングノートの書き方を実践的に教わります。

日にち 11月29日(火)  
場所 ◆東八田公民館(梅迫町) 定員：20人

12月 6日(火)  
◆市役所まちづくりセンター2階  
定員：30人

時間 午前10時～正午  
受講料 無料  
申込み 18歳以上ならどなたでも可能

### <申し込み・問い合わせ>

コンシューマーズ京都 電話075-251-1001  
綾部市消費生活センター 電話(42)4263

あやべ温泉では、設備などのメンテナンス強化を図るため、10月から試験的に第2月曜日も休館日とします。  
【休館日：10月24日、11月7日・14日・28日、12月12日・26日】※11月7日は館内改装のため臨時休館となります。



## 第4回人権を考えるセミナー

### インターネット社会と人権 ～子どもたちをネット被害から守るために～

◆講師 佐藤佳弘（武蔵野大学教授・情報文化総合研究所代表取締役）

◆日時 11月22日（火）午後7時～

◆場所 中央公民館中央ホール（里町）

※保育ルーム・要約筆記などを希望する人は、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：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)4326、ファクス(43)0991

## 京都ウィメンズベース 女性社員向け研修



それぞれの希望や能力を生かして、次のステップに踏み出せるように、仕事に必要なコミュニケーションや人間関係力アップのスキルを学び、今後のキャリアプランを考えます。

◇11月16日（水） 午後1時30分～4時30分  
仕事をスムーズに進める“ロジカルシンキング”

◇12月14日（水） 午後1時30分～4時30分  
いざいざと働くための“キャリアプラン”

◇12月14日（水） 午後1時30分～3時30分  
女性活躍推進の迷いを解決！（管理職・人事担当者向け）

場 所：北部産業技術支援センター・綾部（青野町）

対 象：府北部在住・在勤の働く女性など

定 員：30人（先着順）

受講料：無料

<申し込み・問い合わせ>

WLBC関西 電話078(570)5616

## 女性に対する暴力をなくす運動 毎年11月12～25日

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、セクシュアル・ハラスメントなど女性への暴力は、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。

### 夫・パートナーからの暴力で悩んでいるあなたへ ～ガマンで乗り切ろうとしていませんか？～

<相談機関>

●京都府北部家庭支援センター：  
電話(22)9911（平日午前9時～午後5時）

●綾部市女性相談：電話(42)1801  
（平日午前8時30分～午後5時）

●綾部警察署：電話(42)0110（24時間）



## あいアカデミー 特別講座



社会保障制度、税金、老後のためのお金など  
気になる「お金」について楽しく学んでみませんか？

### わたしのハッピーライフ&マネープラン

第1回 11月11日（金） 午後2時～4時

～年金・税金を学び、将来のお金を考える～

第2回 11月18日（金） 午後2時～4時

～将来のハッピーライフを手に入れるために～

講 師：福一由紀さん

（ファイナンシャルプランナー/マネーラボ関西代表）

場 所：1・Tビル2階多目的ホール（西町一丁目）

募集対象：「お金」について勉強したい女性

募集人数：20人（先着順）

申込期限：11月4日（金） 午後5時

保育ルーム：10月28日（金）までに予約必要

<申し込み・問い合わせ> あいセンター 電話(42)1801

## 税についてちょっと考えてみよう！

### 「税を考える週間」

——11月11日～11月17日——

●国税庁のホームページでは「国税庁の取り組み」や「税に関する情報」を紹介しています。

●マイナンバー制度についても紹介中

☆ 詳しくは国税庁のHPへ

税を考える週間

検索 ←クリック!!

<問い合わせ>

福知山税務署 電話(22)3121（音声案内）

## ジョギング教室・ウォーキング教室 参加者募集！！

費用：参加費無料！（何回でも参加可能）

内容：ジョギング教室（初/上級）/ウォーキング教室

| 教室            | 日時                         | 場所                  | 時間          |
|---------------|----------------------------|---------------------|-------------|
| ウォーキング①       | 10/22（土）                   | 上林小・中一貫校体育館ほか（八津合町） | 午前9時30分～11時 |
| ウォーキング②       | 11/19（土）                   | 豊里コミュニティセンター（栗町）    |             |
| ジョギング①～③（※夜間） | 11/ 4<br>11/11<br>11/18（金） | 中筋小学校体育館ほか（大島町）     | 午後7時～8時30分  |

※事前申込制ですが、当日受け付けも可能です

<申し込み>文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

（主催：綾部市スポーツ推進委員連絡協議会）

宝くじの収益は、地域住民の福祉向上のために使われております。綾部市では、鷹栖町自治会が本年度、社会貢献広報事業の助成を受けて太鼓を整備され、地域の祭事などで使用されています。



# あやちゃん健康だより

<問い合わせ>

保健推進課

電話0773(42)0111

FAX0773(42)5488

## 平成28年度綾部市高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

### 対象者

①接種日に65歳以上の綾部市民

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能低下により一定の障害を有する方

(接種をうける場合、身体障害者手帳又は医師の診断書が必要です。)

### 接種期間

**10月17日(月)～平成29年1月31日(火)**

(流行時期に間に合うよう年内の接種をお勧めします!)

### <綾部市内の実施医療機関一覧>

医療機関にあらかじめ予約して下さい。

| 医療機関名     | 電話番号    | 医療機関名      | 電話番号    | 医療機関名     | 電話番号    |
|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|
| 綾部市立病院    | 43-0123 | 綾部ルネス病院    | 42-8601 | 京都協立病院    | 42-0440 |
| あやべ協立診療所  | 42-3684 | 大久保医院      | 42-1190 | 米谷外科整形外科  | 42-0127 |
| 米谷医院      | 46-0212 | 白波瀬医院      | 43-0177 | 志賀整形外科    | 40-2188 |
| 口上林診療所    |         |            |         | クリニック     |         |
| 中島整形外科医院  | 42-7667 | 西村医院       | 47-0321 | 野間医院八田診療所 | 44-0001 |
| 畑内科医院     | 43-2334 | 安村外科内科診療所  | 40-2210 | 柳川整形外科医院  | 43-1162 |
| 山下整形外科医院  | 40-2588 | 由良産婦人科小児科医 | 42-2528 | 横山医院      | 42-1073 |
| 綾部市志賀郷診療所 | 49-0210 |            |         |           |         |

★市外の医療機関で接種される場合は、事前に保健福祉センターで手続きが必要です。

### 料金

**自己負担額 1,500円(接種1回のみ)**

※ただし、下記に該当する方は無料になります。

|                       |                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 料金免除対象者<br>及び<br>申請方法 | (1) 市民税非課税世帯の方(本人を含む世帯員全員が非課税となっている世帯)<br>『自己負担金免除申請書』に必要事項を記入、捺印の上、保健福祉センターへ持参して下さい。<br>ただし、平成28年1月2日以降の転入者は、平成28年1月1日時点で居住していた市町村が発行する世帯全員の非課税を証明するものを持参して下さい。郵送での手続きを希望される場合、宛先記入済みの封筒(82円切手を貼付してください)を同封してください。 |
|                       | (2) 生活保護世帯の方<br>市役所福祉課に申請してください。                                                                                                                                                                                    |

切り取り線

## 自己負担金免除申請書

平成28年度インフルエンザ予防接種の自己負担金免除の申請に際し、私及び私の世帯構成員の課税台帳について、市保健推進課が閲覧することに同意します。

綾部市長様

平成

年

月

日

申請者氏名

㊦

住所綾部市

電話番号

| 接種希望者氏名 | 生年月日        | 接種予定医療機関 |
|---------|-------------|----------|
|         | 明・大・昭 年 月 日 |          |
|         | 明・大・昭 年 月 日 |          |