



## 「消防団員募集！」

**入団資格** 綾部市在住か綾部市内にお勤めの方で  
18歳以上なら男女問わず。

**待遇**

- 報酬・手当
- 公務災害補償
- 表彰制度
- 被服の貸与
- 退職報奨金



私たちのまちを守るために  
消防団にはあなたの「ちから」が必要です。

問い合わせはお気軽に、まずはお電話で。

<問い合わせ>  
消防本部管理課消防団担当 電話(42)0119

## 市制施行65周年記念 第32回綾部市美術展

### 作品募集

**会期**：5月2日(土)～6日(水・振休)  
**作品搬入**：4月5日(日)、6日(月)  
午前10時～午後5時  
市民センター多目的ホール(並松町)  
**募集部門**：書・日本画・洋画・写真  
(参考出展：立体造形・工芸)

※出品申込書は、市教育委員会と市役所窓口、  
各公民館などで配布しています。

<問い合わせ>  
文化・スポーツ振興課 電話(42)3280 内線382

## 介護者家族教室

高齢者を介護されている方、これから備えて学  
びたい方へ、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。

**講演：無理しない介護方法。  
便利に使える福祉用具の色々。**  
★講演終了後に交流会を開催します。

**講師**：中丹地域リハビリテーション支援センター  
コーディネーター 小幡彰一さん

**日時**：3月10日(火)  
午後1時30分～3時30分  
(受け付けは午後1時～)

**会場**：保健福祉センター(青野町)



<申し込み・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

## 図書館ボランティア養成講座

### 落語に学ぶ間の取り方講習会

**日時** 3月7日(土)  
午後1時30分～3時30分  
(受け付けは午後1時～)

**場所** 図書館(新宮町)

**講師** 渚家 栄都さん

**内容** 落語を通して、人前で話をするときの間  
の取り方、ちょっと知っているウケの  
いい小話などを教えていただきます。

**定員** 20人

**申込み** 電話かファクスで図書館へ



<問い合わせ・申し込み>  
図書館 電話(42)6980、ファクス(42)4570  
※蔵書点検期間中(2月16日(月)～24日(火))  
は、社会教育課(電話(42)3280)へ

## 1人で悩まないでください

3月は自殺対策強化月間です。自殺は大変深刻な  
社会問題になっており、綾部市では、平均すると毎  
月1人が自殺により亡くなっています。

「声を掛け合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(8時30分～ 17時15分)
中丹東保健所 福祉室	0773-75-0856	月～金(9～12時、 13～17時)
京都府自殺 ストップセンター	0120-556-097 0570-783-797	月～金(9～20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

## 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** 3月5、12、26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

**◆国保料の納付は簡単・便利な口座振替を！**

国民健康保険料（国保料）の納付を口座振替にすると、指定の口座から自動的に引き落とされるので納め忘れの心配がありません。1度手続きをすれば翌年度以降も自動的に継続。手間がかからず便利です。

利用可能な金融機関は、  
▽京都銀行▽京都丹の国農業協同組合▽京都北都信用金庫▽近畿労働金庫▽関西アーバン銀行福知山支店▽ゆうちょ銀行・郵便局一です。

口座振替には、引き落とし口座の通帳とその届出印が必要です。金融機関備え付けの「口座振替依頼書」で手続きしてください。

また、保険料の納付方法が特別徴収（年金天引）に該当している人は、申し出により口座振替に変更できる場合があります。変更を希望する人は、お申し出ください。

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

**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の相談に応じます。

相談は、家族のみでもできます。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 3月19日(木)＝医師  
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 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

**里親になりませんか？**

～あなたを必要としている子どもがいます～



親のいない子どもや、親がいても、いろいろな事情で一緒に暮らしていくことのできない子どもがいます。里親とは、本来の家庭に代わって、こうした子どもたちが明るく健やかに成長できるよう自分の家庭に迎え入れ、家庭的な雰囲気の中で、温かい愛情と正しい理解を持って育ててくださる方のことです。

● 里親についてのご相談は・・・ ●

京都府北部家庭支援センター  
(福知山児童相談所)  
〒620-0881  
福知山市字堀小田内田1939-1  
電話:0773(22)3623



<問い合わせ>  
民生児童課  
電話(42)3280 内線359

**平成27年度自衛官等募集案内**

**<幹部候補生>**

◆一般

大卒程度試験 資格 22歳以上26歳未満の者 大卒(見込含)  
院卒者試験 資格 修士課程者など(見込含)は28歳未満  
修士課程修了者(見込含)で、20歳以上28歳未満の者

◆歯科・薬剤科

資格 専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満の者(薬剤は28歳未満の者)

上記について 受付期間 3月1日～5月1日(募集人員は、決定次第自衛官募集HPなどで公表)  
試験期間 1次 5月16、17日(17日は飛行要員のみ) 2次 6月16日～19日  
3次 7月13日～17日(海) 7月18日～8月6日(空)

**<予備自衛官補>**

◆一般

資格 18歳以上34歳未満の者 募集 約1,400人(陸)

◆技能

資格 18歳以上で国家免許資格等を有する者 募集 約200人(陸)  
(資格により53歳未満～55歳未満)

上記について 受付期間 ①3月24日まで ②7月1日～9月18日(②は実施しない場合あり)  
試験期間 ①4月10日～14日 ②10月2日～5日(いずれか1日指定)

<問い合わせ>自衛隊福知山地域事務所 電話(23)0416

70歳からの定期券「健康長寿定期券」は、1か月3,000円(1日あたり約100円)であやバス全線乗り放題！目的地までの運賃確認や小銭の用意が不要でとっても便利です。～乗って育てる がんばれあやバス～

## 日曜議会のご案内

日時 3月8日(日) 午前9時30分～

場所 市役所3階 議場、委員会室  
1階 会議室

内容 「民政会」「創政会」「新政会」  
「日本共産党議員団」の代表が  
市政全般にわたり質問します。  
※1階会議室では手話通訳と要約  
筆記を行います。

<問い合わせ>

議会事務局 電話(42)1259

## 青少年すこやかフォーラム

～子どもたちが心豊かに成長することを願って～

日時 3月14日(土) 午後1時30分～4時

場所 中央公民館 中央ホール(里町)

内容 ■実践発表「物小チャレンジクラブの取組」  
サポーター並びに参加児童のみなさん

■講演「子どものすこやかな成長と  
地域の関わり」(仮題)  
東京学芸大学教授 松田恵示さん

保育ルームを準備します。(申し込み不要)  
送迎バスが午後1時に綾部駅南口を出発します。

主催 綾部市青少年育成連絡協議会

<問い合わせ>

同協議会事務局(社会教育課)  
電話(42)3280 内線380



## さあ春だ！梅まつりに出掛けよう。

### 第18回和木町梅まつり

【日時】3月15日(日)

午前10時～午後3時

【場所】松原梅林(和木町松原)



和木梅加工品や  
焼肉用のしし  
肉セット・山家の  
特産品など販売。  
もちつき体験、  
ビンゴゲームなど  
お楽しみも盛りだ  
くさんです。

### 第2回 梅林公園「うめ梅まつり」

【日時】3月21日(土・祝)

午前10時～午後3時

【場所】綾部市梅林公園(館町畑山86)



3月19日(木)  
と20日(金)は、  
日没から午後9  
時まで梅の木を  
ライトアップ！  
見晴らし台の  
仮設もします。

21日のまつりには、模擬店も多数出店！！

## 豊かな老後は農業者年金で！

農業者のみなさん！

自身の老後の備えは十分ですか？

- ・積立方式で少子化に強い公的年金
- ・保険料は全額社会保険料控除対象
- ・終身年金(80歳までの保証付)



農業者年金の加入条件

1. 60歳未満の方
2. 年間60日以上農業に従事する方  
(配偶者・後継者も可)
3. 国民年金第1号被保険者の方

<問い合わせ>

綾部市農業委員会事務局  
電話(42)3280 内線276

## 子育て親育ち講座

日時 3月14日(土) 午前10時～正午

場所 保健福祉センター(青野町)

<内容>  **親子で参加  
参加料無料**

10時10分～ **リズムにのって**

講師：(株)水夢 坂上美奈子さん

10時50分～ **選択講座**

◇英語で遊ぼう(親子25組)

講師：綾部市立小学校ALT  
Jacob Kownackiさん

対象年齢：おおむね1歳～6歳

◇絵本を楽しもう(親子25組)

講師：読書ボランティアの会 石川しのぶさん  
対象年齢：おおむね4歳～9歳

申し込み必要。選択講座はどちらかを選んでください。

<申し込み・問い合わせ>

社会教育課 電話(42)3280 内線378

空き家の管理に困っていませんか？

空き家を管理していただける市内の事業者を紹介します。詳しくは、定住促進課 電話(42)3280 内線331へ



# 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

## 歯と口の健康を！！

大人の歯は、全部で28～32本あります。  
歯を失う原因のトップは『歯周病』その次が『むし歯』です。

(平成23年度あやべ健康増進・食育推進計画アンケート調査より)

28本以上自分の歯を持っている人(全体)	39.5%
60歳代で24本以上自分の歯を持っている人	41.3%
80歳以上で20本以上自分の歯を持っている人	16.6%
80歳以上で自分の歯が0本の方	36.3%
1年以内に歯科健診を受けたことのある人	9.6%

※調査対象：綾部市内在住の高校生以上の方



歯科健診を受けている人は少ないんだね！

## 歯周病は生活習慣病の一つ！！

特に歯周病は、自覚症状がないまま進行し、放置しておくとも中高年になるころ歯が抜けてしまいます。歯についての歯垢(プラーク)の中で繁殖した菌によって歯肉炎⇒歯周病へと進んでいきます。

### <主な歯周病の原因>

- ①歯みがきが不十分
- ②歯並び・かみ合わせが悪い
- ③食生活が乱れている
- ④肥満、糖尿病
- ⑤喫煙
- ⑥生活が不規則



食後3分以内の歯みがき  
朝一番のうがいも効果的

ていねいな歯みがき、規則正しい生活や食生活、禁煙、定期的な歯科健診を心がけましょう。入れ歯の方も自分の歯と同じようにお手入れを。肺炎予防など全身の病気に影響します。

## 健康診断はお済ですか？

今年度まだ健診(検診)を受けていない方は、平成27年3月末まで指定医療機関で実施しています。

検診名	対象者	費用
特定健診	40～74歳綾部市国民健康保険加入者	1,000円
長生きいきいき健診	後期高齢者医療保険加入者	無料
大腸がん検診	40歳以上	500円
肝炎ウイルス検診	40歳以上で受けたことのない方	700円
乳がん検診	西暦偶数年生まれで40歳以上	2,000円
子宮がん検診	西暦偶数年生まれで20歳以上	700円

申込みは直接医療機関へ。  
詳しくは、保健推進課へお尋ねください！！



## むし歯予防のために～フッ素塗布～

3歳になるとむし歯のお子さんが急激に増えます。綾部市のお子さんの歯科健診の結果(H25年度)

	むし歯のあったお子さん	受診者数
1歳6か月児	0人(0%)	241人
3歳児	53人(19.9%)	266人



フッ素塗布にはむし歯になりにくくする効果があり、生えたての乳歯や永久歯に塗ると効果が大きいです。おおむね1年に2～4回の塗布が目安です。

## お急ぎ下さい！不妊治療助成金の申請

平成26年3月分の治療費の申請は、平成27年3月中に申請してください。「診療日の翌日から1年以内」の治療費が助成対象です。

### 【内容】

保険適応の不妊治療の自己負担金の2分の1を助成します。ただし、上限額があります。

### 【申請方法】

所定の申請書に医療機関の証明書を添えて、保健推進課へ。市のホームページからダウンロードできます。

