



人権講演会のご案内

誰もが、「綾部に生まれてよかった」「綾部に住んでよかった」と言える人権のまちづくりの実現に向け、「わたし」にできることを一緒に考えましょう。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 3月2日(水) 午後7時30分～
演題 部落問題に向き合う私たち
～結婚差別を乗り越えて～
講師 石井真澄、千晶さん
場所 物部営農指導センター(物部町)
主催 人権福祉センター物部会館
物部公民館

<問い合わせ>

人権推進課 電話(42)4249
人権福祉センター物部会館 電話(49)0094

講演会 人生百歳時代を
楽しく生きる

3月5日(土)

場所 I・Tビル2階多目的ホール
(西町一丁目)
時間 講演 午後2時～3時
パネルディスカッション
午後3時10分～4時

参加費無料



講師 國松善次さん(元滋賀県知事)
健康生きがいづくりアドバイザー(1期生)

目指せ! P. P. K(ピンピンコロリ)の心構え
高齢者の健康と生きがいづくりの伝道師が語る
平均寿命より健康寿命を!

主催 NPO法人あやべ福祉フロンティア
まちカフェ実行委員会

<問い合わせ>

まちカフェ 電話(42)4901(火・木・日曜日のみ)

介護者家族教室



介護について一人で悩んでいませんか?
いろいろな情報を聞いたり、介護についての体験談など
同じ悩みを持つ者同士で話したりしてみませんか?

Table with 2 columns: 開催日時, 内容 開催場所 など. Contains details for two sessions on March 29 and March 18.

第3回 みんなでつくる
クラフトフェア

日時: 3月19日(土)
午前10時～午後4時※雨天決行
場所: 中丹文化会館(里町)

- ①工芸作家のクラフトフェア
②あおぞら手づくり市場
③あおぞらランチ広場
④パフォーマンス劇場
⑤ふれあいアカデミー作品展示会

駐車場に限りがありますので、
ご注意ください

<問い合わせ> 中丹文化会館 電話(42)7705

パソコン講座「インターネットコース」
参加者募集!!

日時: 3月8日(火)、10日(木)、11日(金)、
15日(火)、17日(木)、18日(金)【計6回】
午後7時～9時【2時間】

場所: 豊里小学校2階コンピューター室(栗町)
参加費: 1,000円
定員: 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)
申し込み: 3月1日(火)までに栗文化センターへ
その他: 私物ノートパソコンの持ち込みは不可

<問い合わせ>

栗文化センター 電話・ファクス(48)0311

マイナンバーカードを申請された方をお願い!

通知カードとともに届いた個人番号カード交付申請書を用いて申請をされた方に、交付の準備ができ次第順次「交付通知書(はがき)」を郵送します。

本人が病気などでお越しになることが難しい場合、医師の診断書が必要です。
予約優先ですので、希望の日がありましたら連絡してください。パスワード設定をする必要があります。

<必要な持ち物>

- ①交付通知書(はがき)
②通知カード
③本人確認書類(運転免許証など1点または保険証、介護保険証など2点)

詳しくはお問い合わせください。

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4245

国民年金保険料のお支払いは 口座振替がお得です！

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなく、とても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付すると月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書か年金手帳と通帳、金融機関届出印を持参のうえ、希望の金融機関か年金事務所へお申し出ください。なお、国民年金保険料口座振替依頼書は市役所でも書類をお渡しできますが、お預かりはできませんのでご了承ください。

<問い合わせ>

舞鶴年金事務所 電話0773-76-8826
市民・国保課国保年金担当 電話(42)4246

国民健康保険料の納付は 口座振替をオススメします！

<口座振替利用のメリット！>

*安心 納付のために現金を持ち歩く必要がありません。

*確実 自動的に振り替えるので納め忘れの心配がありません。

*便利 納付のためにわざわざ出掛ける手間がかからず、忙しい方には特に便利です。

口座振替を希望する場合は、下記のうち引き落としを希望する金融機関の窓口に、その通帳・届出印を持参のうえ、口座振替依頼書を提出してください。

ゆうちょ銀行・郵便局以外の金融機関を希望する場合は、市民・国保課の窓口に提出できます(ただし市役所窓口では届出印などの確認はできませんので、ご了承ください)。

*綾部市取扱金融機関：京都銀行、京都丹の国農業協同組合、近畿労働金庫、京都北都信用金庫、ゆうちょ銀行・郵便局、関西アーバン銀行福知山支店

<問い合わせ>

市民・国保課 国保年金担当 (42)4246

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18日(金)＝医師
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 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

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3、10、24、31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

※収入など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

子育て親育ち講座

日時 3月12日(土) 午前10時～11時45分

場所 中央公民館中央ホール(里町)

<内容>

◇英語で遊ぼう

講師：綾部市立小学校ALT

Jason Smith (ジェイソン・スミス) さん

◇絵本を楽しもう

講師：読書ボランティアの会 石川しのぶさん

※前半・後半に分かれて、2講座の両方を親子で受講していただきます。

<対象者>

幼児及び小学生(4歳～3年生)とその保護者 40組

申し込み必要。定員になり次第、受け付けを終了します。

<申し込み・問い合わせ>

社会教育課 電話(42)4328

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12日(土) 午後1時30分～4時

場所 京都府総合教育センター北部研修所(川糸町)

内容

■実践発表

■講演 「地域で子どもの参加を進めるために」(仮題)

講師 東洋大学社会学部助教
林大介さん

※保育ルームを準備します(申し込み不要)

主催 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)4326

さあ春だ！梅まつりに出掛けよう。

第19回和木町梅まつり

【日時】 **3月13日(日)** 午前10時～午後3時

【場所】 松原梅林（和木町松原）

和木町元気標語表彰式、標語ウォークラリー開催！
午前11時～



和木梅加工品やしし肉の焼き肉セット、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。



<問い合わせ> 和木のうしん 谷口 電話090-2352-1087

綾部市制施行65周年記念
平成27年度
森の京都音楽祭協賛イベント



第3回梅林公園「うめ梅まつり」

【日時】 **3月21日(月・振)**

午前10時～午後3時

【場所】 綾部市梅林公園（館町畑山86）



2日間ライトアップ！

19日(土)、20日(日)
日没～午後9時

見晴らし台から、夜の梅もお楽しみください。

21日は、模擬店も出店！

<問い合わせ>
農林課 電話(42)4267

日曜議会のご案内

日時 3月6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」「日本共産党議員団」「新政会」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

**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。申込書の郵送を希望する方は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)4265
ファクス (42)4406
メール syokorosei@city.ayabe.lg.jp



**平成28年度農林業者労働災害共済
加入申し込みは3月中にお済ませください**

農林業者労働災害共済とは・・・加入者が農林作業中にけがをした場合などに見舞金を支払う制度です。

加入できる人

綾部市の住民基本台帳に記録されており、農林作業に従事する満15歳以上の人（綾部市民以外の方は、市内で農林作業をされても加入できません）

会費 1世帯（住民票の世帯ごと）1,500円

期間 4月1日（4月1日以降に会費を払い込まれた場合は払込日の翌日）～平成29年3月31日

加入方法 所定の申込書に必要事項を記入し、会費とともに市役所か市指定金融機関へ

<問い合わせ> 農林課管理担当 電話(42)4266

～安全対策をしっかりと行い、事故を防ぎましょう～

綾部市のごみ処理量について

平成26年度の年間ごみ処理量は9,516 tで、その内訳は可燃ごみが8,355 t（うち家庭ごみが6,181 t）、不燃ごみが771 t（同751 t）、粗大ごみが390 tとなっています。

家庭のごみ量の比較（10月～12月の概数）



| | 燃やして処理するごみ | 燃やさないで処理するごみ |
|---------|------------|--------------|
| 26年度(t) | 1,541 | 206 |
| 27年度(t) | 1,496 | 224 |
| 対前年比(t) | -45 | +18 |
| 対前年比(%) | 2.9%の減 | 8.7%の増 |

燃やして処理するごみは約**2.9%の減**、燃やさないで処理するごみは約**8.7%の増**となりました。さらなるごみの減量に、ご協力をお願いします！

<問い合わせ> 環境保全課 電話(42)1489



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

めたぼら会 参加者募集!!

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。

【日時】3月14日(月)
午前9時30分～午後1時
(受け付けは午前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】メタボに関心のある74歳以下の人

- 【内容】
テーマ「もうすぐ春!心も体も軽やかに!」
- ・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)

●申し込みは保健推進課へ。定員になり次第締め切り。

忘年会・新年会



お正月

こたつのおもい



冬の間は飲んだり食べたりする機会が多いですが、活動する量は少なくなります。

薄着の季節がやってきます!
ため込んだ脂肪を
一緒に解消しませんか?



健康診査はお済みですか?

カロリー消費も大事ですが、まずはご自身の身体をよく知っておくことが健康への第1歩!

指定医療機関で3月31日まで実施しています

| 健診(検診)名 | 対象者 | 費用 |
|----------|-------------------------|--------|
| 特定健康診査 | 40~74歳の綾部市 国民健康保険加入者 | 1,000円 |
| 長寿いきいき健診 | 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歳以上で今までに 受けたことのない方 | 700円 |
| 乳がん検診 | 出生年の西暦が奇数 で40歳以上 | 2,000円 |
| 子宮がん検診 | 出生年の西暦が奇数 で20歳以上 | 700円 |

※直接医療機関へお申し込みください。
※市民税非課税世帯、生活保護世帯、無料クーポン券、京都府福祉医療制度の医療証(子宮がんのみ)をお持ちの方は自己負担が免除になります。

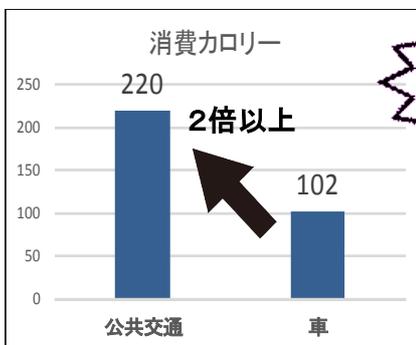
そのほか詳しくは、保健推進課へお問い合わせください。



バスや電車の利用で カロリー消費!!

車での移動は欠かせませんが、公共交通を利用すると駅やバス停まで歩くなど意外とカロリーを消費する機会が多くなります。

1時間の移動で比べてみると...



バスや電車で移動すると消費カロリーは車の2倍以上!



この差は軽いジョギング10分に相当します。1年間で体脂肪に置き換えると約6ヶ月分に!!



ジョギングやジムに行かなくても手軽にカロリーが消費できます。皆さんもバスや電車を利用しませんか?あやバスは便利な定期券もありますよ!

<問い合わせ> 市民協働課 電話(42)4248
保健推進課 電話(42)0111