

ねつと 2

平成28(2016)年

今月の
表紙

和やかに「ハイ、取った！」

綾部公民館が第25回綾部百人一首かるた会を開催。子どもから大人まで約100人が参加し、ふるさと綾部の情景などを詠んだ短歌のかるた取りを楽しみ、和やかに交流を深めました。

1月16日、本宮町の大本長生殿で。

主な内容

- 綾部に朝ドラを誘致しよう！ 2
- 市長のふるさと講座開催 3
- 軽自動車税が変わります 4
- マイナンバーが必要な手続き 5
- あやべ特別市民会員を募集 6



綾部市制施行65周年



綾部市公式ホームページ
<http://www.city.ayabe.lg.jp>

f 綾部市公式Facebookページ
皆様からの「いいね！」をお待ちしています



綾部に朝ドラを誘致しよう！

全国から4万人の署名も

昨年7月に悲願の京都縦貫自動車道が全線開通し、ヒト・モノの動きが活発になっています。市の魅力をPRし、さらなる定住交流施策につなげ「綾部創生」の実現を目指すため、現在、NHK朝の連続テレビ小説（通称・朝ドラ）を誘致しようとする運動が展開されています。



グンゼ創業者の波多野鶴吉とその妻はな。人間愛に満ちあふれたドラマチックな生涯をドラマ化しようと、活動が展開されている

昨年9月に誘致協議会を設立

明治期、日本の産業振興と本市の発展に大きく寄与したグンゼ創業者・波多野鶴吉とその妻・はな。彼らの生涯を広く紹介し、綾部の先駆性と愛に満ちた市民風土を全国に発信するため、昨年6月、朝



羽井会長に要望書を手渡す山崎市長。12月7日、NHK東京放送センターで

誘致活動を広く展開

同協議会は昨年12月7日にNHK東京放送センターを訪れ、羽井勝人日本放送協会会長に要望書を手渡しました。また、今年1月13日には大阪放送センターも訪問。山崎市長は「今日の夢」を「明日

の連続テレビ小説誘致推進協議会発起人会を組織。オール綾部で朝ドラを誘致しようとするメンバーとする「NHK朝の連続テレビ小説誘致推進協議会」（会長・山崎善也綾部市長、会員23人）を設立しました。



1月13日に、協議会メンバー総出で行ったNHK大阪放送センターでの要望

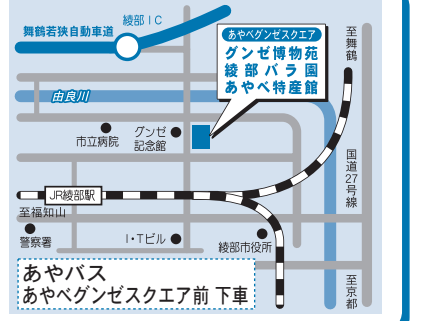
引き続き署名活動にご協力を

2月5日時点で、全国各地から集まった署名は4万2965人分。同協議会では引き続き、10万人を目標に署名活動を展開していきます。今後も皆様のご協力をお願いします。詳しくは、観光交流課 ☎(42)4272、綾部商工会議所 ☎(42)0701へ。

あやベグゼスクエアに行こう！

市の観光交流拠点・あやベグゼスクエア（青野町）内にあるグンゼ博物館の今昔蔵では、波多野鶴吉と妻・はなの生涯のほか、グンゼの創業から現在までの歴史などを紹介。市民一人ひとりが我がまちの歴史を知ることが、魅力を市外にPRする大きな力につながります。綾部発展の歴史を学びに、同苑を訪れてみてはいかがでしょうか。

グンゼ博物館 開館時間：午前10時～午後4時
火曜日休館（祝日の場合は翌日）
☎(42)3181（平日） ☎(43)1050（土日祝）



はばたく君に贈る言葉

市長のふるさと講座開催

将来を担う生徒たちがふるさとを理解し、愛着や誇りを持つて生きる資質を養うことを目的に、市は「市長のふるさと講座」を開催。1月18日から山崎善也市長が市内6中学校を順に訪れ、卒業を迎える3年生に講演を行っています。

通網などに恵まれた綾部の魅力のほか、課題や今後の展望などを伝えました。また、生徒に「将来の夢は何ですか」と問いかけ、「職業を自由に選べることはとてもありがたいこと。夢の実現

のための努力と戦略的な計画の2つが揃った時、前に進む大きな力になる」、「人生の壁にぶち当たっても帰ってくる場所がある。ふるさとを裏切らないと覚えていてほしい」とメッセージを贈りました。

同講座は平成22年度から始まり、今年で6年目。初年度に講座を受けた当時の中学3年生は、今年成人を迎えました。今回市長からのエールを受けた生徒と当時講座を受けた新成人の声を紹介します。



歴史的建造物や文化、自然などを紹介しながら綾部の魅力を語る山崎市長。1月21日、何北中学校で

ふるさととは裏切らない
1月21日には何北中学校で開催。自身がUターンでふるさとに戻った経験を踏まえ、自然や歴史、利便性の高い交

両親のUターンとともに、神奈川県から引っ越してきました。綾部は自然が豊かで、神奈川県の友達にも胸を張って自慢できるまち。講座の中で、自由に仕事を選べることや帰るふるさとがあるという話を聞いて、恵まれていると感じました。これからも、ふるさと・綾部を誇りにしていきたいです。



坂根 ここのさん
（何北中学校）

当時は綾部について知らないことが多く、自分のまちをもっと知らなければと痛感したことを覚えています。現在進学のため地元を離れていますが、綾部は心から落ち着ける場所。将来を担う成人の一員として、家族や友人、ふるさとへの感謝を忘れず勉学に励み、いつか綾部に戻ってふるさとに貢献したいです。



相根 のぞみさん
（綾中町、大学生）

善聞語録



72

108ミリの煩惱

ゴルフ愛好者ならばグリーン上のカップの口径が108ミリであることはご存じか？この穴にボールを入れるまでに、プロ・アマ問わず山あり谷あり様々なドラマが展開し、四苦八苦することもざらでない。ゴルフは英国を発祥の地とするが、期せずして「108」という数字が仏教に言う煩惱の数と一致するのも摩訶不思議なことである。

ちなみに四苦八苦を4×9（＝36）、8×9（＝72）などと語呂合わせすれば、ゴルフのパーの数と一致をみる。そしてこの二つの数字の和（36+72）が「108」となるに至っては、ゴルフとはもとよりスポーツと言うより、むしろ煩惱と闘う精神修行の場であると言ってしまうかもしれない。

ホール口径108ミリの由来は、ホールの位置を無常に変ずるたびに徐々に穴が大きくなり、これを防ぐために水道管を切って枠として使ったが、この管の口径が108ミリであったとのこと。この偶然までを仏教用語の煩惱に重ね合わせるのはいささか数字を弄んだ感もあるが、いずれにせよ、この世には理屈では説明できない不思議な現象があるものだ。

意外な人が意外な場所で関係していたり、意外な縁で共通の知人が存在したり。洋の東西と古今を超えて「108」が繋ぐ不思議な縁に、人と人との出逢いの大切さと奥深さを、感謝の気持ちをもって重ねてみる。

山崎善也（綾部市長）

確認しましょう!



マイナンバー(個人番号)が必要な手続き

番号利用法等の施行にともない、1月から市で行う社会保障や税などの分野のさまざまな手続きにマイナンバーの記載が必要となっています。マイナンバーを利用する主な手続きは下記のとおりです。詳しくは、担当課にお問い合わせください。

マイナンバーを利用する主な手続き

手続き	担当課	電話番号
通知カード・個人番号カードに関する事	市民・国保課 戸籍住民担当	(42)4245
市税などに関する事	税務課	管理担当 (42)4231
		市民税担当 (42)4235
		固定資産税担当 (42)4244
国民健康保険・後期高齢者医療保険に関する事	市民・国保課 国保年金担当	(42)4246
保育所に関する事	民生児童課 子育て支援担当	(42)4252
児童手当に関する事		
児童扶養手当・特別児童扶養手当に関する事	民生児童課 福祉医療担当	(42)4253
障害者手帳などに関する事	福祉課 障害福祉担当	(42)4254
生活保護に関する事	福祉課 保護担当	(42)4257
介護保険などに関する事	高齢者介護課 介護保険担当	(42)4261
妊娠届・母子健康手帳の交付に関する事	保健推進課 保健推進担当	(42)0111
幼稚園に関する事	学校教育課 学務指導担当	(42)4323

※上記以外にもマイナンバーを利用する手続きがあります

マイナンバーを利用する手続きには、①マイナンバーの確認と②本人確認が必要です。

①マイナンバーの確認に必要なもの(次のうちいずれか)

- ア 通知カード
- イ 個人番号カード
- ウ 個人番号が記載された住民票(発行には手数料が必要です)

②本人確認に必要なもの(次のうちいずれか)

- ア 運転免許証やパスポート、個人番号カードなど顔写真付きのものいずれか1種類
- イ 健康保険証や年金手帳など顔写真がないものいずれか2種類以上

※手続きを家族や福祉関係施設職員などが代理で行う場合、委任状や代理人の本人確認書類などが必要になることがあります。

平成28年4月 軽自動車税が変わります

地方税法の一部改正により、平成28年度から軽自動車の税率が引き上げられます。また、環境負荷の小さなものには軽課措置を、新車新規登録から13年を超える環境負荷の大きい車両に対しては重課措置を適用します。

新税率で軽課措置導入

三輪や四輪の軽自動車税は4月1日時点で所有する車が対象です。新税率は平成27年4月1日以降に新規取得された新車から適用。平成27年3月31日までに登録済の車は旧税率となります。また、グリーン化を進めるため平成27年4月1日から平成28年3月31日に最初(新車)の新規検査を受けた車両で、排出ガス性能及び燃費性能の優れた環境負荷の小さなものには軽課措置(平成28年度のみ)を、排出ガス性能及び燃費性能環境負荷の大きい、新車新規登録から13年を超える車両(車検証

廃車や譲渡などは手続き必要

軽自動車を廃車や譲渡などした場合は、所定の登録手続きが必要。廃車・名義変更などの手続きを済ませていないと、毎年4月1日時点で登録している人に課税されます。4月2日以降に手続きをして、その年度分の税金は全額納めることとなりますのでご注意ください。

に記載の初度検査年月が平成14年12月以前の車両)に対しては重課措置が導入されます。二輪車や農耕車などは、登録年にかかわらず、平成28年度からすべての車両に新税率が適用されます。

原動機付自転車・二輪などの税率

	平成28年度以降
原動機付自転車	50cc以下 2,000円
	50cc超90cc以下 2,000円
	90cc超125cc以下 2,400円
軽二輪車	125cc超250cc以下 3,700円
小型二輪車	250cc超 3,600円
小型特殊自動車	農耕作業用 2,000円 その他 5,900円

小型特殊自動車の登録
工場内で使用するフォークリフトや農耕作業用のトラクター、田植機などの小型特殊自動車については、公道走行の有無にかかわらず、軽自動車税の課税対象です。ナンバープレートの交付を受けていない場合は必ず印鑑と車台番号などが確認できる書類(販売証明書など)を持って、交付を受けてください。
詳しくは、税務課市民税担当 ☎(42)4235へ。

旧税率・新税率・重課税率	旧税率(平成27年3月31日以前に新車新規登録済みの車)	新税率(平成27年4月1日以降に新車新規登録する車)	重課税率(新車新規登録後13年を超える車)	
三輪	3,100円	3,900円	4,600円	
四輪	乗用	営業用 5,500円	6,900円	8,200円
		自家用 7,200円	10,800円	12,900円
	貨物用	営業用 3,000円	3,800円	4,500円
		自家用 4,000円	5,000円	6,000円

軽課税率(平成28年度)の注意事項
※電気自動車と天然ガス自動車は、平成21年排出ガス規制に適合し、かつ、窒素酸化物の排出量が同基準値より10%以上少ない車両に限ります。
※ガソリン車とハイブリッド車は、平成17年排出ガス基準規制に適合し、かつ、窒素酸化物の排出量が同基準値より75%以上少ない車両に限ります。

軽課税率(平成28年度)	75%軽減する車両	50%軽減する車両	25%軽減する車両	
軽課税率の対象	電気自動車・天然ガス自動車	乗用車は平成32年度燃費基準+20%達成車、貨物車は平成27年度燃費基準+35%達成車	乗用車は平成32年度燃費基準、貨物車は平成27年度燃費基準+15%達成車	
三輪	1,000円	2,000円	3,000円	
四輪	乗用	営業用 1,800円	3,500円	5,200円
		自家用 2,700円	5,400円	8,100円
	貨物用	営業用 1,000円	1,900円	2,900円
		自家用 1,300円	2,500円	3,800円

3団体が永井奨励賞受賞

市は2月5日、地域産業の振興・発展に多大な貢献、または将来性のある取り組みを行っていると思われる団体や企業、個人をたたえる「第24回綾部市永井奨励賞式」を開催。「J A 京都にのくに農産物直売所『彩菜館』綾部運営協議会」と「綾部商工会議所 建設部会 空き家媒介事業者紹介業務 参加事業者」、「綾部バラ会」の3団体に永井奨励賞が贈られました。



中東和平へ世界連邦の役割説く

綾部世界連邦運動協会（鹿子木旦夫会長）は1月30日、綾中町のアスパホールで世界連邦市民学習会を開催しました。市民ら約40人が参加し、京都学園大学非常勤講師の矢野裕巳さんが「中東情勢を読み解く～人はなぜ争うのか～」と題して講演。紛争が続く中東の状況や平和のための日本の役割などを解説し、「世界連邦の実現が平和へのゴールだ」と述べました。



国際交流で友達の輪広がる

中国・重慶市巴蜀中学校の1年生28人が1月29日、八津合町の上林小・中一貫校を訪問。小学校4、5年生による太鼓演奏などの歓迎を受けた後、水墨画体験や英語学習で交流しました。巴蜀中学校の生徒は「同世代の児童・生徒たちと交流できて楽しかった」と喜び、中学校2年生（8年生）の藤井想来さんは「友達ができ嬉しい。ジェスチャーや分かる限りの英語でも伝わり、自信になった」と語りました。

救急救命活動での活躍に期待



市は、災害対応特殊救急自動車を更新。救急業務の高度化と多様化に対応する最新の資機材を装備しており、事業費は約2900万円。1月27日に開催した配置式で柳原秀一消防長は「機動力をさらに向上し救命率を上げ、安全・安心のため尽力しよう」と訓示。車両は緊急消防援助隊京都府隊に登録され、大規模災害発生時には応援出動します。

もしもの時のために正しい知識と備えを



市と府は1月31日、里町の中央公民館で原子力防災に係る「地域防災リーダー訓練」を開催。自治会連合会長や自治会長など約130人が参加し、屋内退避や避難の手順確認、放射線値を計るゲートモニタを使用したスクリーニング体験を行いました。その後に行われた研修会では、京都大学原子炉実験所の三澤毅教授を講師に、放射線の種類や影響、安定ヨウ素剤の適切な使用法などについて学びました。

平成28年度

特典いっぱい!

「あやペ特別市民」会員を募集

京都府綾部市



市は、本市出身者や市に関心のある方などに「あやペ特別市民」として、「綾部」を応援していただける会員を募集。市外だけでなく、市内の方もご入会いただけます。会員にはよりすぐりのふるさと産品と毎月発行する会報や市の最新情報などをお届けします。

年会費 1万円 **会員期間 平成28年4月1日～平成29年3月31日**

綾部市役所や全国の郵便局、金融機関で申し込みが可能。専用の申込書兼振込用紙をお送りしますので、秘書広報課までお問い合わせください。

特典

①綾部の特産品（写真は平成27年度に送付した特産品）
平成27年度は「産品詰め合わせ」など11種類のうち、3種類をお届けしました。
※1、3回目は選択制。



- ②市内飲食店の割引券・市内施設の無料利用券
「あやペ温泉入浴無料」携帯クーポン配信
- ③毎月発行の会報・市広報紙 ④ふるさとカレンダー



同窓会をご予定の方はご一報ください。「あやペ特別市民制度」のチラシをお届けします。

申し込み 問い合わせ

綾部市役所 秘書広報課
〒623-8501 京都府綾部市若竹町8-1
TEL:0773-42-4204 FAX:0773-42-4905
e-mail: hisyokoho@city.ayabe.lg.jp

★贈り物などにもご利用ください★

会費は紹介者が負担することもできます。親せきや友人への贈り物として、お子さんへの仕送りとしてご活用ください。

綾部の旬が盛りだくさん!
「あやペ特別市民」ホームページ

<http://www.ayabefan.com/>

春の全国火災予防運動

3月1日(火)から7日(月)まで「無防備な心に火災がかくれんぼ」を統一標語に、春の全国火災予防運動が行われます。

春先は空気の乾燥や季節風によって火災が発生しやすい気象状況となります。1人ひとりが防火に努め、火災を起こさないようにしましょう。

また、火災から命と暮らしを守る住宅用火災警報器の設置やお手入れも、お忘れのないようお願いします。

消防本部 ☎ (42) 0119

綾部市立病院 土曜日休診

綾部市立病院は、開院以来、土曜日の外来診療を行ってきましたが、継続的な医師の配置が困難な状況になったことから、平成28年4月から土曜日の外来診療を全診療科休診とさせていただきます。患者様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、緊急性の高い患者様につきましては、引き続き救急外来で対応します。

保健推進課 ☎ (42) 0111

市立病院管理課 ☎ (43) 0123

あやバス健康長寿定期券

70歳以上の方を対象に、1か月3000円であやバス全線乗り降り自由の健康長寿定期券を販売しています。

販売場所 / 市民協働課、あやべ観光案内所(駅前通り)、上林いきいきセンター(八津合町)。
その他 / あやべ温泉のレストラで提示いただく食事料金が5割割引になります。

市民協働課 ☎ (42) 4248

ネコが原因となるトラブルが増えています

「所有者のわからないネコが敷地内でふん尿をする」「屋外でネコにエサやりをしている方がいてネコが集まっている」などの相談が増えています。飼い主がいないネコにエサを与えることはやめましょう。ネコは年3〜4回子どもを産むことができます。放し飼いをされている場合は繁殖の確立が高くなりますので、室内での飼育を心がけ、不妊・去勢手術の実施をおすすめします。

文化・スポーツ振興課 ☎ (42) 4356

二王門凧揚げ大会

今年の凧揚げ大会は、場所を第1市民グラウンドから二王公園に移して開催。二王門凧揚げ大会実行委員会では「二王門凧揚げ大会」への参加者を募集します。

日時 / 3月19日(土)午後1時30分から(受け付けは正午から)。
場所 / 二王公園 芝生広場(睦寄町)。
参加費 / 1つの凧につき500円(あやべ温泉入浴券付き)。
その他 / 小学生以下は保護者の同伴が必要。表彰の対象は手づくりの凧のみ。事故防止のため、凧糸への釣り糸の使用は不可。ぜんざいの無料接待あり。
申込み / あやべ観光案内所か天文館、あやべ温泉へ。当日参加も可能です。
その他 / 当日午前10時から、会場で「凧作り教室」を実施します。材料費は和凧200円。ビニール凧100円。揚げる時の凧糸は別売り(80円)です。

観光協会 ☎ (42) 9550
天文館 ☎ (42) 8080
あやべ温泉 ☎ (55) 0262

(手芸を除く)も受け付けます。
対象 / 中丹地域、京丹波町に在住、在勤、在学または綾部市出身者で高校生以上の人。
出品数 / 1部門につき1人2点以内。
出品料 / 1部門につき1500円、高校生は500円、立体造形・工芸は無料。
規格 / 書Ⅱ縦横いずれかが100cm×24.2cm以下の枠張りまたは額装、本紙の最小寸法は半切(巻物、軸装は受け付けません)、篆刻は印影のみ額装。積文をつけてください。
絵画 / 洋画、日本画は10号以上100号まで。版画、デザインは画面がB3からB1までのもので額装してください。
写真 / 半切以上全紙までで、63cm×76cm以内のアルミ額縁に入れたもの。組写真は全紙額に入ってください。
立体造形・工芸 / 最大等身大まで。すべて額面にガラスは付けないでください(アクリル系統は可)。
申込み・搬入 / 作品と出品票、出品料を持って4月3日(日)か4日(月)に市民センター1階多目的ホール(並松町)へ搬入してください。時間はいずれも午前10時から午後5時まで。要項・出品票は各公民館、文化・スポーツ振興課などで配布しています。

めします。動物を捨てることは法律で禁止されています。飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。

保健推進課 ☎ (42) 0111

平成27年度「ともいきで笑顔あふれる地域の集い」

京都精神保健福祉推進家族会連合会は精神障害への理解を深めるための集いを開催します。

日時 / 3月19日(土)午後1時から
場所 / I・Tビル(西町一丁目)。
内容 / 第一部 佛教大看護学看護学講師、田中恭子さんの「誰にでもおこりうるこころの病」と題した講演。第二部 お笑いコンビ、松本ハウスの「松本ハウスがやってきた」40人に1人のよくある話」と題した講演と統合失調症のコント。

京都精神保健福祉推進家族会連合会事務局 ☎ 075(464)3378

女性活躍推進法の成立

女性の職業生活における活躍の推進に関する法律が成立。職場での女性の活躍推進の取組を前進させるべく、国、地方公共

シルバー人材センターは、4月29日(金)・祝から5月3日(火)・祝まで青野町の由良川花庭園で開く「2016あやべ由良川花壇展」のファミリー&グループ募集内容を募集します。

募集内容 / 一般の部、ガーデニングの部(いずれも4平方メートル、一般の部は三角形(四角すいの1面の斜面)、ガーデニングの部は四角形の花壇。花苗は主催者が用意。特殊な花苗や制作物は参加者が準備してください)。
募集区画 / 両部合わせて先着14区画。
植栽日 / 4月16日(土)から18日(月)まで。
申込み / 3月中旬までに、電話かファクス(応募する部門と住所、氏名、電話番号を明記)でシルバー人材センターへ。

同センター ☎ (42) 9030
ファクス ☎ (42) 9029

技能修得資金

府は、専門学校などの技能修得施設に修学する、低所得世帯の学生に奨学金を支給します。
申請期限 / 1次 3月25日(金)。
2次 4月22日(金)。
申請書 /

団体、一般事業主(民間企業)それぞれで行動計画を立てて取り組むことが求められます。

平成28年4月1日から常用労働者数が301人以上の事業主は▽自社の女性の活躍に関する状況把握、課題分析▽状況把握、課題分析を踏まえた行動計画の策定、社内周知、公表▽行動計画を策定した旨の都道府県労働局への届け出▽女性の活躍に関する情報の公表が義務付けられます。(300人以下の事業主は努力義務) 詳しくは厚生労働省ホームページ(女性活躍推進法特集ページ)をご覧ください。

京都労働局雇用均等室 ☎ 075(241)0504

募集

綾部市美術展

市教育委員会は4月27日(水)から5月1日(日)までを会期に開催する「第33回綾部市美術展(一般の部)」への出展作品を募集しています。多数の出品をお待ちしています。
部門 / 書、洋画、日本画、写真、参考出展として立体造形・工芸

府中丹東保健所福祉室(舞鶴市)と府中丹広域振興局綾部地域総務室(川糸町)で配布。
その他 / 受給資格や支給対象となる施設など詳しくは府中丹東保健所へ。
同保健所福祉室 ☎ 0773(75)0856

平成27年度第4次自衛官募集

防衛省は、4月入隊の自衛官候補生(男子)を募集しています。
資格 / 18歳以上27歳未満。受付までに福知山地域事務所へ。
試験日 / 3月5日(土)。
試験科目 / 筆記試験(国語、数学、社会、作文)、口述試験、適性検査、身体検査。応募方法など詳しくは自衛隊福知山地域事務所へ。
同事務所 ☎ (23) 0416

人口・火災

2月1日現在の綾部市の推計人口は33531人(男15984、女17547)。世帯数は14045世帯です。
同日現在の火災発生状況は1件(建物1件)です。

給与振込・年金受取口座のご指定は近くで便利な「ほくとしんきん」へ!

地域元気宣言の
京都北都信用金庫

綾部中央支店 TEL 0773(42)0380
西町支店 TEL 0773(42)1080
中筋支店 TEL 0773(42)7788
URL <http://www.hokuto-shinkin.co.jp/>

正規職員募集中

- 看護職員(夜勤なし・日勤帯のみ・栗の木寮担当)
- ホームヘルパー
- 障害者の相談員
- 生活支援員
- 介護職員

募集人数 若干名

いこいの村聴覚言語障害センター
綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地
TEL(0773)46-0101 FAX(0773)46-0610 総務課

病は氣から!!

自律神経のバランスがくずれると、いろんな病気が発生します!

漢方薬は、氣を治します!!

お気軽に
ご相談下さい!

創業明治42年
赤尾漢方薬局
綾部市本町2丁目3
☎0773-42-0429
※店内の展示スペースは無料でご利用頂けます

中丹映画大好き劇場
終戦70年特別企画
杉原千畝
3月26日(土)

①10:30 ②14:00 ③18:00
前売り 自由席
大人~高校生 1,300円 小人 800円
京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705

えびかに合戦

スワイガニ 甘海老 90分 食べ放題!!

大人 5,980円 小学生 2,500円
※2名以上からの予約となります。
※前日までにご予約下さい。
※当日のご欠席分は人数変更は承れませんのでご了承ください。

フリードリンクプラン
先付け4種
その他、特典ございます。
~2月28日(日)

お問い合わせ・ご予約は
京 綾部ホテル 0773-40-5100

わたしたちは誰もが安心して暮らせる
やさしい街づくりを目指しています。

>>スタッフ募集<<
☐ケアマネジャー

明るく
熱い職場です

ミストラル介護センター
☎0773-47-5333 綾部市栗町土居ノ内31
ミストラルサービス 検査

くらしのメモ 3/4月上旬

講座・教室

図書館ボランティア養成講座
 日 3月5日(土) 製本講習会
 時 13時～16時
 ※参加費500円
 日 3月6日(日) 絵本と子ども
 が出会ったら～年齢別の読み
 聞かせ～
 時 13時30分～15時30分
 場 図書館(新宮町)
 ☎ 図書館 ☎(42)6980
 社会教育課 ☎(42)4326

里山そば打ち教室「すみか」
 日 3月9日(水)
 時 9時30分～13時30分
 場 里山交流研修センター(鍛冶屋町)
 ※参加費2700円(試食代込)
 申 里山ねっと・あやべ
 ☎(47)0040

ぶくぶくひろば
 日 3月11日(金)
 時 9時45分～10時受付
 場 保健福祉センター(青野町)
 ※妊婦、6か月までの乳児とそ
 の母親対象。持ち物は母子手帳
 保健推進課 ☎(42)0111

あいセンター(西町二丁目)
 申 あいセンター ☎(42)1801

耳のこと相談
 日 3月8日(火)
 時 13時～15時30分
 場 農業振興センター(多田町)
 ※送迎あり
 申 社会福祉協議会
 ☎(43)2881

公証相談
 日 3月8日(火)
 時 13時30分～15時
 場 市役所市民相談室
 申 市民協働課 ☎(42)4248

交通事故相談
 日 3月9、23日(水)
 時 9時～11時30分、13時～16時
 場 府福知山総合庁舎(福知山市)
 申 市民協働課 ☎(42)4248

人権相談
 日 3月10日(木)
 時 13時～15時
 場 市役所まちづくりセンター、
 物部会館(物部町)、上林い
 きいきセンター(八津合町)
 ※物部、上林会場は申し込み
 必要
 申 人権推進課 ☎(42)4249

糖尿病教室

日 3月14日(月) 試食会
 時 12時30分～14時30分
 日 3月28日(月)
 時 13時～15時
 場 市立病院(青野町)
 ※試食会は申し込み、実費必要
 申 市立病院 ☎(43)0123

元気はつらつ教室(運動教室)
 日 3月15日(火)
 時 13時30分～15時30分
 場 保健福祉センター(青野町)
 ※65歳以上対象。定員30人。持
 ち物は健康手帳、タオル、お
 茶。内容は「足裏健康体操」
 申 保健推進課 ☎(42)0111

離乳食講座
 日 3月18日(金)
 時 9時45分～10時受付
 場 保健福祉センター(青野町)
 ※生後5～11か月の乳児の保護
 者対象。材料費300円
 申 保健推進課 ☎(42)0111

森林ボランティア活動
 日 3月19日(土) 時 10時～15時
 場 里山交流研修センター(鍛冶屋町)

調停相談
 日 3月16日(水)
 時 9時30分～正午
 場 市民ホール(宮代町)
 申 市民協働課 ☎(42)4248

法律相談
 日 3月17日(木)
 時 13時～17時
 場 市民ホール(宮代町)
 ※申し込みは3月10日(木)
 8時30分。先着10人
 申 市民協働課 ☎(42)4248

就職相談
 日 3月22日(火)
 時 10時～16時
 場 市役所1階会議室
 ※定員5人
 申 商工労政課 ☎(42)4265

生活相談
 日 3月22日(火)
 時 10時～16時
 場 市役所まちづくりセンター
 ※定員5人
 申 商工労政課 ☎(42)4265

行政相談
 日 3月22日(火)
 時 13時～16時
 場 市役所まちづくりセンター

※参加費500円
 申 里山ねっと・あやべ
 ☎(47)0040

家族で楽しむ「防災BBQ」と
 木の切りかた教室
 日 3月20日(日)・祝
 時 10時10分～15時
 場 里山交流研修センター(鍛冶屋町)
 ※参加費2000円(小学生1
 000円、小学生未満無料)
 申 里山ねっと・あやべ
 ☎(47)0040

くるくるうどん大作戦
 (うどん打ち体験)
 日 3月27日(日)
 時 10時～正午
 場 里山交流研修センター(鍛冶屋町)
 ※参加費1000円(中学生以下
 700円、3歳以下で保護者
 と一緒に体験する場合は無料)
 申 里山ねっと・あやべ
 ☎(47)0040

催しなど
早春のうたごえコンサート
 日 3月6日(日)
 時 14時～
 場 天文館(里町)
 ※童謡や唱歌、昭和歌謡などを
 映像とともに楽しめるピアノ

第2会議室
 申 市民協働課 ☎(42)4248

成年後見相談
 日 3月23日(水)
 時 13時～15時30分
 場 福祉ホール(川糸町)
 申 社会福祉協議会
 ☎(43)2881

健康相談・栄養相談
 日 3月28日(月)
 時 9時30分～11時30分
 場 保健福祉センター(青野町)
 申 保健推進課 ☎(42)0111

多重債務相談(司法書士会)
 日 4月5日(火)
 時 13時～16時
 場 市役所
 ※申し込みは3月29日(火)～
 4月1日(金)
 申 商工労政課 ☎(42)4263

無料開放
総合運動公園第2体育館
 日 3月6日、4月3日(日)
 時 9時～17時
 場 上杉町 ☎(44)0990

あいセンター
 日 3月6日、4月3日(日)

とオカリナのコンサート
 申 天文館 ☎(42)8080

喫茶シボラ
 日 3月14日(月)
 時 13時～15時30分
 場 ふれあいの家(栗町)
 ※参加費1000円。あやべ作業
 所などの製品販売あり
 申 あやべボランティア総合センター
 ☎(40)1388、
 ファクス(40)1389

あやべ寄席
 日 3月26日(土)
 時 14時～16時
 場 I・Tビル(西町二丁目)
 ※前売り協力券1000円
 申 あやべ寄席実行委員会事務
 局(あやべ福祉フロンティア
 内) ☎(45)3233

相談
育児相談
 日 3月1日(火)
 時 10時～11時受付
 場 保健福祉センター(青野町)
 申 保健推進課 ☎(42)0111

女性相談
 日 3月2日(水)
 時 13時20分～16時10分
 場 西町二丁目 ☎(42)1801

市民センター競技場
 日 3月20日(日)・祝
 時 8時30分～17時
 場 並松町 ☎(42)1320

市役所の窓口延長
 日 3月3、10、17、24、31日
 4月7、14、21、28日(木)
 時 19時まで
 ※戸籍・国保関係の届出、各種
 証明書の発行、市税などの納
 入(納付書必要)
 申 市民・国保課
 ☎(42)4245、(42)4246
 会計課 ☎(42)4288

ご寄付ありがとうございました
 1月受付分(敬称略)
 《地域振興基金に》
 河北禮治遺族(宇治市) 100万円
 《社会福祉事業基金に》
 新川靖雄(高槻町) 10万円
 竹内早智子(栗町) 3千円
 《ふるさと納税》
 12件 52万円

あいセンター
 日 3月6日、4月3日(日)

スタッフ募集
 介護スタッフ
 看護スタッフ
フェイスブック開設!!
 日々の活動の様子をご覧ください
<https://www.facebook.com/asjn.jp>
松寿苑
 社会福祉法人
 ☎0773-43-1123

国民年金にご加入されているみなさまへ
国民年金基金
 国民年金に **+α** する、
 公的な年金。
 加入できる方 自営業の方など国民年金の保険料を納付中の60歳までの人(第1号被保険者)および60歳以上65歳未満で任意加入されている方
 ●お問い合わせ、資料請求は 平604-8161 京都市中京区烏丸通三条下ル福屋町55番地3 大同生命京都ビル8階
京都府国民年金基金 ☎0120-65-4192
 ホームページ <http://www.kyoto-kikin.or.jp/> TEL 075-212-8415

広告募集
 本紙「広報あやべ・ねっと」に掲載する広告を募集します。1枠縦4.5㍎、横6㍎2色刷り詳しくはお問い合わせください。
 (問い合わせ) 秘書広報課 電話(42)4205

定休日が第4月曜日
 のみとなりました
 ご来館お待ちしております
あやべ温泉
 京都府綾部市睦寄町在ノ向10
 TEL 0773-55-0262
 毎月第4月曜日休館(祝日の場合は翌日)

なが——い、おつきあい。
 京都銀行はさまざまなシーンで
 皆様を応援します!
京都銀行
 綾部支店 TEL.0773(42)8711

ニチイケアセンター綾部
 (訪問介護・通所介護・居宅介護支援)
介護スタッフ募集中!!
 ☎0773-40-1405
 綾部市青野町館ノ後47番地
 ☆ニチイケアセンターゆらの里(グループホーム)綾部市内開設中
 やましまる、あまのほかにない、ニチイ

ふるさとの太鼓 いつまでも

～結成50周年 あやべ太鼓保存会～



中丹和太鼓フェスティバル
で九鬼水軍太鼓を披露
(平成26年)

綾部を代表する郷土芸能の一つ「綾部太鼓」の保存・継承に取り組む「あやべ太鼓保存会」(足立眞佐次会長)が、このほど結成50周年を迎えました。

太鼓好きが集まり結成

あやべ太鼓保存会は、当初からの会員で顧問などを歴任された平田喜久夫さん(90歳位田町)によると、昭和40年に太鼓を好きな人が集まり、二宮神社(青野町)で演奏活動や太鼓競技大会をはじめたことがきっかけで結成。これに刺激を受け、市内各地でも次々に太鼓団体が組織され、その広がりは近隣の市町にも及びました。

昭和55年には市内の団体で構成する綾部市太鼓連合会が設立され、その中核としても活躍しています。



祭りでの演奏。3人打ち
などアイデア出し合う
(昭和49年)



発足当初の会員。平田さんは
前列右から2番目(昭和40年)



水無月大祭で船上演奏
(昭和53年)



中丹和平プロジェクトでは太鼓で交流
(平成15年)

綾部太鼓の起源

約400年前、鳥羽城主であった九鬼氏が綾部藩主として入部した時に伝えられたといわれている。九鬼氏は元来、熊野灘に君臨した豪族。勇壮な水軍の太鼓は荒波を想像させる。

住んでよかつた
みたくなる…

綾部発
情報
すくらんぶる

23

綾部の太鼓を次の世代へ

現在、保存会は子ども会員26人、一般会員19人。主な活動は、行催事・イベントでの演奏などで、毎週土曜日に市民センターで練習を行っています。会員の芦田敏隆さん(私市町)は「進学や就職などで一



毎週土曜日午後6時30分から10時まで市民センター
中央ホール(並松町)で練習



あやべ水無月まつりで子ども太鼓の
巡行(平成24年)



太鼓大好き! 会員の皆さん

度は出て行っても、どこかで太鼓を見た時にふるさとを思い出し、綾部に帰って来るきっかけになれば」と話します。足立会長(川糸町)の「綾部太鼓をしっかりと次の世代に届けていきたい」という言葉に代表される強い思いと、物心両面にわたって支援して下さっている協賛者、寄付者の方々の支えで受け継がれてきた太鼓の音は、今後も時を超えて、響いていきます。同会では、ともに太鼓を楽しむ、活動してもらえる会員を広く募集しています。詳しくは足立会長 ☎090(2709)1277へ。

「住んでよかつた 住みたくなる…綾部発 情報すくらんぶる」は、綾部市の施策・制度・イベント・名所・活躍する個人や団体…など、綾部のホットな市政情報や旬の話題を幅広くお届けします。



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にお願ひ!

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。はがきが届きましたら、必要な持ち物をお持ちになり、記載された期限までに必ず本人(15歳未満の方は法定代理人と本人)がお越しください。

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、手続きに20～30分かかります。

- <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

【あやバスからのお願い】バスにご乗車の際は、発車時刻までにバス停へお越しいただき、余裕をもってバスをお待ちください。バス停以外の場所では、ご乗車いただけません。ご協力をお願いいたします。

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下さい。
(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

こたつのおもひ



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。

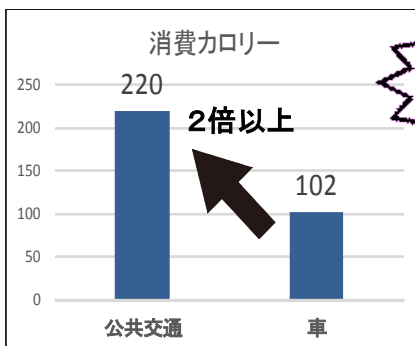
そのほか詳しくは、保健推進課へお問い合わせください。



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6kg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

