



「賢い選択」で冬を快適に WARM BIZ



WARM BIZ（ウォームビズ）とは暖房時の室温を20℃（目安）にして、快適に過ごすライフスタイルのことです。「衣」「食」「住」「楽」のひと工夫で、暖かく過ごしましょう。

- 「衣」：3つの首（首、手首、足首）を温かく
- 「食」：生姜湯などを飲んで体の中から温かく
- 「住」：湿度を意識。窓やドアに工夫をしましょう
- 「楽」：体操や運動で血行を良くしましょう

<問い合わせ>
環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

綾部市国民健康保険加入者の皆さんへ

～医療費通知は3月初旬に送付予定です～

「医療費のお知らせ」（医療費通知）は、医療機関や薬局でかかった医療費をお知らせし、ご自身の健康管理に役立てていただき、国民健康保険事業の健全運営を図るため、送付しています。

この医療費通知は、確定申告等の医療費控除の明細書としても使用できますが、確定申告受付開始後の発送となります。

医療費控除をご予定の人は、ご自身で医療費の明細書を作成いただくか、通知を待って申告をお願いします。

12月末時点の国保加入者が送付対象です。脱退している場合は作成できません。ご了承ください。

<問い合わせ>
市民・国保課 電話(42)4246

こころの健康講演会

令和3年
3月8日(月)
午後2時～3時30分
市民センター 研修室
(あやべ・日東精工アリーナ)

対 象
市内在住・
在勤の人

参加費 無料

手話通訳 要約筆記 あり(要予約)

講師:長内 清行 先生
(ながうちこころのクリニック 理事長)

申し込み
電話かファクスで事前にお申し込みください。

演題
コロナ禍でのこころの健康について

<問い合わせ・申し込み>
障害者支援課 電話(42)4318、ファクス(42)8953(受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分)

こころの不調を感じたら・・・

気軽に相談してください

臨床心理士に相談しませんか？



- 3月6日(土)
- 【午前】
 - (1)10時～
 - (2)11時～
 - 【午後】
 - (3)1時～
 - (4)2時～
 - (5)3時～

綾部市こころの健康相談(臨床心理士による相談)

場 所 保健福祉センター(青野町)
対 象 綾部市在住・在勤の人
費 用 無料
※下記問い合わせ先にご予約ください。

臨床心理士による相談を行います。こころの健康、人間関係等の悩み等について、ご相談ください。相談方法は、対面式です。

自衛官募集

各種目の募集状況・採用試験等に関する質問は
下記地域事務所に電話するかQRコードから
メールでお問い合わせください。

自衛官京都地方協力本部
福知山地域事務所
電話(23)0416

「マイナポイント」ご利用ください

国は、マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、選んだキャッシュレス決済サービスで、ご利用金額の2.5%（上限5,000円）分のポイントがもらえる事業を実施しています。この機会にご利用ください！

- マイナポイント取得、利用の流れ
- ・STEP1 マイナンバーカードの取得
 - ・STEP2 マイナポイント予約・申込
 - ・STEP3 買い物などキャッシュレスでの支払いやチャージの際に、マイナポイントが取得できます。

詳しくはこちら



<問い合わせ>
マイナポイント事業について
マイナンバー総合フリーダイヤル
電話0120(95)0178(無料)
(音声ガイダンスに従って「5番」を選択)
平日 午前9時30分～午後8時
土日祝 午前9時30分～午後5時30分
サポート窓口について
総務課 情報管理担当 電話(42)4223



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

農地相談会を開催します！！

<問い合わせ>
農業委員会事務局
電話(42)4269

農業委員・農地利用最適化推進員が農地に関する皆さんの相談に乗ります。
相談する農地の地番を確認の上、気軽にご相談ください。事前予約は不要です。

日時	地区	場所	地区	場所
2月15日(月) 午後1時30分～4時	綾部	市民ホール(宮代町)	中筋	ふれあいセンター(大島町)
	西八田	農村婦人の家(岡安町)	志賀郷	志賀郷公民館(志賀郷町)
日時	地区	場所	地区	場所
2月17日(水) 午後1時30分～4時	豊里	J A 京都にのくに豊里支店(栗町)	山家	基幹集落センター(鷹栖町)
	中上林	観光センター(八津合町)		
日時	地区	場所	地区	場所
2月19日(金) 午後1時30分～4時	吉美	農業振興センター(多田町)	東八田	東八田公民館(梅迫町)
	口上林	健康ファミリーセンター(武吉町)	物部	営農指導センター(物部町)
	奥上林	林業者等健康管理センター(故屋岡町)		

確定申告会場でマイナンバーカード出張申請受付します
(まちづくりセンター2F)



★申請が可能な人★

- ◎申請者本人が必ず会場に来場できること。
- ◎以下の持ち物(コピー不可)を当日持参できること。

★持ち物★

- ・通知カード
- ・住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)
- ・みとめ印
- ・本人確認書類
(→右記のA2点、A1点とB1点、B2点のいずれか)

本人確認書類 A
運転免許証/運転経歴証明書
住民基本台帳カード(写真付)
パスポート/障害者手帳 など

本人確認書類 B
健康保険証/介護保険証/
年金手帳/年金証書/学生証
医療受給者証 など

※期限切れの確認書類は不可※

★受付開設日★

2月:16日、17日、18日、19日、22日、26日
3月:1日、2日、4日、5日、9日、11日、12日

<問い合わせ>市民・国保課 電話(42)2900

募集！学校給食物資納入希望者

令和3年度から新たに納入店として学校給食用物資を納めていただける業者、農園やグループを募集します。地産地消と一緒に取り組み、安全・安心でおいしい学校給食づくりにご協力をお願いします。

■登録手続きに必要な書類

- (1) 申請書
- (2) その他添付書類

- ・営業許可を必要とするものは、許可書の「写」
- ・サルモネラ菌、赤痢菌、腸管出血性大腸菌O-157の「菌検査の結果」



■提出期限 2月26日(金)

■提出先 学校教育課

<問い合わせ>
学校教育課 電話(42)4323、ファクス(43)0991



あいセンター運営委員会主催
綾部市制施行70周年記念事業 **あいセンター講座**

映画「マイ・インターン」上映会【無料】

- 日時: 2月14日(日) 午後1時30分～3時40分
- 場所: I・Tビル2階多目的ホール(西町一丁目)
- 定員: 先着100人
- 申し込み: 参加者全員の名前と代表者の連絡先をファクスかメールで2月10日(水)までにあいセンターへ
- 保育ルーム(未就学児対象)要予約、1月29日(金)までにあいセンターへ



<申し込み先・問い合わせ>
あいセンター
電話・ファクス (42)1801
メール jinkensuisin@city.ayabe.lg.jp

国民年金・厚生年金の老齢年金などを受給中の皆さんへ

令和2年分 公的年金等の源泉徴収票が届きます

老齢・退職を支給事由とする年金を受給している人には、1年間の年金の支払総額などを記載した「源泉徴収票」が、1月中旬から下旬にかけて日本年金機構から順次郵送されます。

届いた源泉徴収票は確定申告などに必要ですので、大切に保管してください。紛失したときなどは再発行ができます。舞鶴年金事務所にお問い合わせください。

※ 障害年金や遺族年金は非課税所得のため、源泉徴収票は送付されません。

<問い合わせ>
舞鶴年金事務所 電話0773(78)1165
市民・国保課 電話(42)4253

綾部市美術展&アートフェスタ

<会期>

日時	2月4日(木)~7日(日) 午前10時~午後5時 ※最終日は午後4時まで
場所	あやべ・日東精工アリーナ(市民センター) 【1F】アートフェスタ 【2F】市美術展

<市美術展>

高校生以上一般の作品(応募のあった書・洋画・日本画・写真・立体造形・工芸)を展示します。

- ◆ギャラリートーク…審査員講評を事前に収録し、会場内2Fで上映します。
- ◆表彰式…最終日の午後3時から同会場ですべて予定しています。

<アートフェスタ>

市内の中学生以下の子どもの作品を、エントランスや廊下を広く使って展示します。

<皆さんへのお願い>

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来場の際には、マスクの着用をお願いします。

会期当日の出入口は正面エントランスのみとします。検温の上、手指消毒をお願いします。

会場内では3密を避け、十分な間隔を空けての観覧にご協力をお願いします。

暖かくして
お越しください



<問い合わせ>

文化・スポーツ振興課
電話(42)4356

2020年度 第2回 北近畿創生フューチャーセッション
(京都府北部地域連携都市圏・生涯学習講座)

「IJUターンで拓く地域創生の未来」 入場無料・要予約

移住したまちで活躍している人を講師に招き、府北部の地域創生に向けた想いを共有する場を開設します。

日時：2月6日(土) 午後1時~4時

場所：中央公民館(里町)

定員：先着40人

内容：(1)講師・話題提供

- ①光野由里絵さん
(雲南市企業チャレンジ事務局)
- ②大力浩二さん(里山福業家)

(2)ワークショップ

<申し込み・問い合わせ>

北近畿地域連携機構(福知山公立大学) 電話0773(24)7151

※新型コロナウイルス感染症や大雪等の影響で、中止や変更となる場合があります。

※体調不良の場合などは、参加をご遠慮ください。



京都産業大学・事業報告会

入場無料・事前申し込み不要

市と包括連携協定を締結している京都産業大学の教授・学生が、本年度に実施した調査や研究等に関する報告会を開催します。

日時：2月8日(月) 午後1時~4時

場所：I・Tビル(西町一丁目)

内容：(1)経済学部 寺崎友芳教授・ゼミ

「Uターン就職の決定要因」

(2)現代社会学部 滋野浩毅教授・ゼミ

「学生たちによるあやべ発見」

(3)経営学部 松本和明教授・ゼミ

「波多野鶴吉と渋沢栄一」

<問い合わせ> 企画政策課 電話(42)4217

※新型コロナウイルス感染症や大雪等の影響で、中止や変更となる場合があります。

※体調不良の場合などは、参加をご遠慮ください。



京都弁護士会 綾部法律相談センター

京都弁護士会は、法律問題で困りごと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 2月4日、25日(木)

午後1時~4時20分

場所 市民ホール(宮代町)

費用 40分 5,500円

予約 相談日の前日までに下記へお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、電話相談に切り替える場合がありますので、ご了承ください。

<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 午前9時~午後5時(土日祝除く)

JR綾部駅に「みどりの券売機プラス」新登場!

本年2月17日(水)から、有人「みどりの窓口」に代わり、「みどりの券売機プラス」を設置します。

券売機の操作に自信のない人や発券に必要な割引証・証明書等の確認がいる場合も、コールセンターの専任オペレーターが音声や映像で丁寧に案内します。

駅員もサポートしますので、便利な「みどりの券売機プラス」をどうぞご利用ください。

詳しくは、JRおでかけネットホームページ内「鉄道のご案内」→「みどりの券売機プラス」をご覧ください。

<問い合わせ> JR西日本福知山支社駅業務課
電話0773(52)1143





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

病院にかかること、控えていませんか？ 上手な医療のかかり方

☑ かかりつけ医への相談 ～健康に不安があるときは、まず電話で相談を！～

コロナ禍でも持病の治療や健康管理は重要です。自己判断で受診を控えると、持病が悪化したり、新型コロナなどのウイルスに対抗できない状態になったりすることがあります。

かかりつけ医に相談しながら健康管理をしていくことが大切です。



☑ 生活習慣病の健診 ☑ がん検診

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。2人に1人がかかるといわれている「がん」も、早期がんでは無症状であることがほとんどです。

定期的に健診やがん検診を受けることが、生活習慣病の予防やがんの早期発見・早期治療につながります。

まずは自分の体をきちんと知ることが、健康への第1歩です。



☑ 乳幼児健診・予防接種

乳幼児健診は、医師、歯科医師、保健師などに相談できる大切な機会です。また、生後2か月から予防接種を受けることは、免疫が弱くなっていくときにかかりやすくなる感染症から、赤ちゃんを守るためにもとても大切です。

乳幼児健診や予防接種について分からないことや心配なことがある場合は、保健推進課にお問い合わせください。

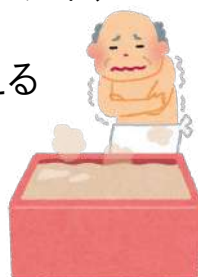
☆冬の血压管理のポイント☆

温度変化に注意して血压上昇を防ぐ

脳梗塞や心筋梗塞が増える冬。原因は、急激な温度差による血压の上昇です。温度対策で血管の負担を減らしましょう。また、塩分の取り過ぎにも注意しましょう。

入浴に伴うヒートショックの予防策

- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖かく
- ②湯船につかる前に、かけ湯をする
- ③湯船の温度はぬるめ(41℃以下)
- ④入浴前後に水分を
- ⑤入浴前のアルコールは控える
- ⑥入浴前に家族へ一声掛けましょう



血压測定を習慣に

☆冬に食べたい減塩レシピ☆

温かいものが食べたくなる季節。塩分が高くなりがちな汁物の減塩のコツを紹介します。

●だしのうま味を活用しよう！

だしのうま味は素材の味を引き立て、少量の調味料でもおいしく食べることができます。



●汁物は1日1杯に。

汁物は塩分が高くなりがちです。1日1杯程度にしましょう。

●具たくさんにしましょう！

具たくさんにすることで、汁物の水分量が少なくなります。おいしい冬野菜をたっぷり入れましょう。



エネルギー:82kcal
食塩相当量:0.9g
(1人分の栄養量)

【和風ミネストローネ】4人分

- ①かつお・昆布だしをとる。だしをとった昆布は1cm角に切る。玉ねぎ、大根、じゃがいも各60gは、それぞれ1cm角に切る
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、香りがたったら玉ねぎを炒める
- ③玉ねぎがしんなりしたら、大根、じゃがいも、昆布、大豆水煮80gを加えて炒め、かつお・昆布だし240cc、トマト水煮240g、塩2g、醤油小さじ1を加え、味を整える