



夏休みの自由研究に

「男女共同参画社会づくり」
図画・ポスター募集

「男女が共に生き生きと学び、働く姿」や「家族みんなで行う家事・育児」など、共に力を合わせて参画する「男女共同参画社会」を表現した絵画を募集します。

★最優秀賞…図書券3000円

★優秀賞…図書券1,000円 ★入選…図書券500円

★キャッチフレーズ賞…図書券3,000円

応募者全員に参加賞もあります♪

- ◆対象 市内の小中学校に在学中の児童・生徒
 - ◆締切 8月29日(金)
 - ◆詳しくは綾部市ホームページ
→あいセンターのページへ
- <問い合わせ>
あいセンター 電話、ファクス(42)1801



～仲間たちと一緒に楽しい夏の夜を！～

第40回あやべ盆おどり大会

日時 8月16日(土) 午後7時～
場所 西町アイタウン1・2番街
(西町一、二丁目)



内容 綾部音頭やお囃子にのせて「連(れん)」と呼ばれるグループで踊る盆踊り大会。「連」名や参加人員などを申し込み用紙に記入の上、お申し込みください。当日飛び入り参加の連もありますので、個人での参加も大歓迎！綾部踊り保存会による「練習会」にも、お気軽にご参加ください(7月22日、8月7日の午後7時30分～。宮代町の市民ホールで。無料)。

申込み あやべ観光案内所(駅前通り)
締切り 7月22日(火)～8月10日(日)
問合せ 同実行委員会(事務局:綾部市観光協会)
電話(42)9550

2014 あやべ就職応援フェア

大学、短期大学、専門学校等の来春卒業予定者、U・Iターン希望者、一般求職者などを対象にフェアを開催します。入場無料、予約・履歴書も不要ですので、お気軽にご参加ください。

日時 8月9日(土)午後0時10分～4時
(面接会は午後1時30分～4時)

会場 京 綾部ホテル(味方町)

設置コーナー(予定)

- ◆就職面接会
(綾部市及び近隣市町に所在する平成26年度中又は平成27年春に採用予定の事業所)
- ◆U・Iターン相談コーナー
- ◆就職個別カウンセリング
- ◆適職診断コーナー ほか

<問い合わせ>
商工労政課 電話(42)3280内線317



第10回 綾部市立病院

市民のための学術講演会

入場無料

医師が専門分野についてわかりやすく講演します。多数ご来場ください。

日時 8月2日(土) 午後1時30分から

場所 I・Tビル2階(西町1丁目)

演者 廣田英二 泌尿器科医師
佐藤尚志 耳鼻咽喉科医師
宮村有佳 眼科医師
中村英夫 循環器内科医師
細川元男 整形外科医師

問い合わせ 綾部市立病院 管理課 Tel43-0123

70歳以上の国保加入の皆様へ

「国民健康保険高齢受給者証」を送付します。

現在お持ちの「高齢受給者証」の有効期限は7月31日のため、新しい受給者証を7月中に送付します。

医療機関で受診される際は「国民健康保険証」と一緒に「高齢受給者証」を提示してください。一緒に提示することで医療機関の窓口で支払う医療費の一部負担金が所得や年齢に応じて

1割(昭和19年4月1日以前お生まれの方)
2割(昭和19年4月2日以降お生まれの方)
または3割(現役並み所得者)になります。
医療機関の窓口で「高齢受給者証」を提示されない場合は、一律3割負担となりますのでご注意ください。

<問い合わせ>
市民・国保課
電話(42)3280 内線231、251

国民年金保険料免除・納付猶予制度について

経済的理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合には、申請により所得基準に応じて、納付が免除・猶予される制度があります。

平成26年度分(平成26年7月分～平成27年6月分)の免除・猶予申請の受付は平成26年7月からです。

なお、過去の加入分の免除・猶予申請については、申請時点の2年1か月前の月分まで遡及して行うことができます。

免除・猶予の申請を行う場合は、年金手帳(代理の場合は印鑑が必要)を持って、市民・国保課の窓口へお越しください。失業された方は、雇用保険被保険者離職票や雇用保険受給資格者証などが必要です。

制度や申請について、詳しくは市民・国保課へお問い合わせください。

<問い合わせ>
市民・国保課 電話(42)3280 内線231、251

働く女性の活躍応援セミナー

～一歩を踏み出すきっかけづくり～

と き:8月21日(木)
午前10時30分～午後1時30分
と ころ:I・Tビル 多目的ホール(西町一丁目)
対 象:市内在住、在勤の女性社員
負 担 金:一人500円(昼食代含む)
申し込み:8月7日(木)までにあいセンターへ



◆第1部 あいアカデミー特別講座(午前10時30分～)

◇テーマ「楽しく働くってどんなこと？」
～自分にとっての最適バランス～
◇講 師 八木 佐千子さん
(オムロンソフトウェア企画本部経営戦略担当部長)

◆第2部 交流会(午後0時～)

◇「カードでハッピートーク」～なりたい私になるために～

＜申し込み・問い合わせ＞

あいセンター(I・Tビル5階) 電話、ファクス(42)1801
あいセンターにチラシ(申込書)をおいています。

主催：綾部市・CHUトレイン 共催：市内事業所数社

男から男に伝える ええ加減料理

夏の弱った胃腸にやさしいヘルシーメニュー

レンジで簡単！和風冷製パスタ

電子レンジで簡単にでき、鍋は一切使いません！
自分の分は自分で調理し、食べ、片付けるまでの
過程をマスターしていただく講座です。

日時：8月31日(日) 午前11時～午後2時(予定)
場所：保健福祉センター(青野町)
定員・対象：高校生以上の男性10人(先着)
費用：600円程度(材料費)
メニュー：梅とおろしと青じその冷製パスタ

＜申し込み・問い合わせ＞

8月27日(水)までに、あいセンターへ
電話、ファクス(42)1801



介護者家族教室

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。多数ご参加ください。

開催日時	内容、開催場所など
8月7日(木) 午後1時30分～3時30分	<p>テーマ：毎日はずらつ 体すっきり健康体操</p> <p>講師：衣川知久さん (健康運動実践指導者)</p> <p>会場：ふれあいの家(栗町) ＜問い合わせ＞ 西部地域包括支援センター 電話(21)5011</p>
9月12日(金) 午後1時30分～3時30分	<p>テーマ：認知症の方の介護</p> <p>講師：小牧裕昭さん(舞鶴医療センター 精神保健福祉士)</p> <p>会場：保健福祉センター(青野町) ＜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</p>

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、ご家族のみでも差し支えありません。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。気軽に相談ください。

相談日 相談員=8月21日(木)

医 師=9月18日(木)

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 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)3280 内線336



平成26年度自衛官等募集案内

種目	資格	受付期間	試験期間	合格発表	
航空学生	高卒(見込含) 21歳未満の人	8月1日～ 9月9日	1次：9月23日 2次：10月18日～23日 3次：11月15日～12月18日 (2次、3次いずれか1日)	1次：10月10日 2次：(海)11月12日 (空)11月7日 最終：平成27年1月21日	
一般曹候補生	18歳以上 27歳未満の人	8月1日～ 9月9日	1次：9月19、20日 2次：10月9日～15日 (いずれか1日を指定)	1次：10月2日 最終：11月7日	
自衛官候補生	18歳以上 27歳未満の人	男子	通年	9月24、26、28、29日 (いずれか1日を指定) 12月6日(2回目)	11月7日(男女) 男子2回目：12月19日
		女子	8月1日～ 9月9日	9月25、27日 (いずれか1日を指定)	

※個別説明会など随時実施します。お電話、ご来所下さい。

◇自衛隊受験説明会 場所：自衛隊福知山地域事務所(福知山市駅前町9番地) 期間：7月9日～9月18日の指定する20回
＜問い合わせ＞自衛隊京都地方協力本部 福知山地域事務所 電話、ファクス(23)0416

ご存知ですか？ バスは一人あたりの二酸化炭素排出量が自家用乗用車の1/3以下の環境に優しい乗り物です。バスの利用は地球温暖化の抑制にもつながります。
～乗って育てるがんばれあやバス～

平成26年度(24年目)

ご案内 人権を考えるセミナー

同和問題をはじめとする様々な人権問題について“正しく知ること”“「自分のこと」として考えること”が差別解消への一歩となります。誰もが「住んでよかった」と思えるまちづくり、人権尊重社会の実現をめざしていきたくと考えています。3年間続けて1,000人を超える方々に参加していただきました。本年度も、より多くの方の参加をお待ちしていますので、積極的な受講をよろしくお願ひします。

入場無料
どなたでも参加できます

〈会場〉綾部市中央公民館 中央ホール(里町) TEL 42-7782

回	日時	演題	講師(敬称略)
1	8/27 (水) 19時～	差別をなくす社会システムを創るために ～部落差別の現状をふまえて～	きたぐち すえひろ 北口 末広 〔近畿大学人権問題研究所主任教授〕
2	9/26 (金) 19時～	本当の勇氣とは やさしさとは ～結婚差別の実態から～	ひろせ きよ 弘瀬 喜代 〔相談員〕
3	10/24 (金) 19時～	私を創ったもの ～部落差別との出会い～	つちだ みつこ 土田 光子 〔大阪教育大学非常勤講師〕
4	11/19 (水) 19時～	見えない世界を伝えたい ～視覚障がい者の視点から～	まつなが のぶや 松永 信也 〔京都府視覚障害者協会副会長〕
5	12/9 (火) 19時～	人の世に熟あれ、 人間に光あれ！	きよはら りゅうせん 清原 隆宣 〔西光寺住職〕

※人権を考えるセミナーにご協力いただける共催団体を募集しています！

主催：綾部市教育委員会

- ◆送迎バス 往路：綾部駅南口(午後6時30分)→府綾部総合庁舎前(6時35分)→中央公民館(6時45分)
復路：セミナー終了後、中央公民館を出発します。
- ◆要約筆記、保育ルームを希望される方は、各開催日の2週間前までに、電話かファクスでお申し込みください。

<問い合わせ>綾部市教育委員会社会教育課 電話(42)3280 内線378 ファクス(43)0991

事業主の皆様へ 求人提出のお願い

今年も、平成27年3月新規高等学校卒業予定者を対象とした求人受付が、6月20日(金)から始まりました。

高卒求人の状況は、昨年の府下全体の高卒求人倍率は2.10倍と全国で3番目に高い数値でしたが、綾部・福知山地域では、0.96倍と1倍を下回る状況です。

両地域の来春高等学校卒業予定者の進路希望状況では、昨年を上回る生徒が就職を希望しており、そのほとんどが地元で仕事に就くことを望んでいます。

このようなことから、9月16日の選考開始時点で、求人への応募機会が得られない生徒が多く発生することが懸念されます。事業主の皆様には、今後の事業計画とそのため的人员配置を考慮の上、積極的な採用計画をご検討いただきますようお願いいたします。

また、一般求人(中途採用)と新規学卒求人(中・高・大卒等)の募集見込みがございましたら、ハローワークまでご連絡いただきますようお願いいたします。

<問い合わせ>
福知山公共職業安定所綾部出張所 電話(42)8609

第15回記念あいフェスティバル企画

男女共同参画川柳大募集!!

テーマ：男女共同参画に関すること

募集期間：8月20日(水)まで

対象：綾部市内に在住、在学、在勤の方

《応募方法》

名前(ふりがな)、住所、電話番号、一般か学生の別(学生の場合は学年)を明記し、あいセンターへ。応募用紙(募集チラシ)はあいセンターにあります。

《応募・問い合わせ》

あいセンター(西町一丁目) 電話、ファクス(42)1801

あいフェスティバル開催!!

日時：10月5日(日) 午前9時30分～午後3時30分

午前…ワークショップ、販売など

午後…表彰式(男女共同参画川柳、ポスター)

講演会(佐久間レイさん)

場所：I・Tビル(西町一丁目)



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

食中毒予防の3原則！食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」

これからの時期は要注意

食中毒に気をつけよう！！

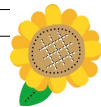
- 食中毒は飲食店に限らず、毎日食べている家庭の食事で発生しており、危険性がたくさん潜んでいます。食中毒にならないために下記のことを実践しましょう！
- 1、見た目はきれいでも手には細菌が多くついています。食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗いましょう。
 - 2、低温保存が必要な食品は冷蔵庫や冷凍庫で保管し、長期間保存せず早めに食べましょう！
 - 3、食品の中まで十分火を通しましょう。調理器具はこまめにしっかり洗い、定期的に消毒しましょう。

7月1日から9月30日は「食中毒予防推進強化期間」です。



☆食中毒が疑われるときは・・・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状が現われたら食中毒の可能性があるので、医師の診察を受けましょう。自己判断で胃腸薬や下痢止めを服用しないようにしましょう。

子どもや高齢者は体の抵抗力が弱いので、少量の菌でも重症化する傾向があります。特に注意しましょう！



元気いっぱいひまわり教室

頭を使ったレクリエーションでたのしく脳を活性化化するスリーA方式の教室です。

対象：脳を活性化したい65歳以上の方
日程：9月5日(金)から11月18日(火)まで12回
時間：午後2時～3時30分
(受付：午後1時30分～1時50分)
会場：保健福祉センター(青野町)
定員：15人(申し込みが必要、初参加優先)
参加料：100円(お菓子代)

スリーAをご存知ですか？

- スリーA
- あかるく
 - あたまを使って
 - あきらめない



「ゲームや頭の体操」で脳を元気にします。
「やさしさのシャワー」で心をいやします。



たくさん笑って、
脳を元気に！いきいきと！



元気はつらつ教室健康講演会

「食べる」ことに大切な働きをしている「消化器系」についてのお話です。

講演：「からだの中はどうなっているの？
消化器疾患のあれこれ！」
講師：綾部市立病院 副院長 高升 正彦 様

日程：8月27日(水)
時間：午後1時30分～3時30分
(受付：午後1時15分～1時30分)
会場：保健福祉センター(青野町)
定員：60人(申し込みが必要、先着順)
参加料：無料

こんなことはありませんか？

最近、食欲がないなあ。

からだの中で何が起きているのかな？

胃がむかむかするなあ。

最近話題のピロリ菌の話もあるよ！



めたぼら会

メタボリックシンドローム(メタボ)に該当する方や、メタボにさよならしたい方、メタボにならないように予防したい方が対象です。みんなで交流しながら病気を予防しましょう。

対象：74歳以下の方
日程：9月1日(月)
時間：午前9時30分～午後1時
(受付：9時～9時30分)
会場：保健福祉センター(青野町)
内容：食事改善のコツ！(栄養の話)
+10分から始める運動(運動指導)
メタボすっきりヘルシーランチ
定員：30人(申し込み必要、先着順)
参加料：300円(食材費)



メタボとさよならしたい・・・
そうだ！めたぼら会に行こう！！

4人に1人の確率です！

綾部市で平成25年度に健診を受けた人で、メタボリックシンドロームに該当するか、予備軍と判定された人。

メタボの人の心臓病のなりやすさは、なんと、約5～36倍！！

なんとかしないといけません！！

WEB版「ちゃいるす」

健康管理のサポートや子育てに役立つ情報を配信します。

- ① 予防接種の状況確認&予定立て
- ② 健診やイベントなどの地域情報をお届け
- ③ 家族で情報共有が出来ます。

まずはちゃいるすに登録しよう！
<http://www.chails.jp>にアクセスを

