



海の京都

TANTANロングライド2014
～参加者募集中～

開催日時 6月8日(日)
午前6時スタート～午後6時終了(予定)

走行エリア 京都府(綾部市、福知山市、舞鶴市、宮津市、京丹後市、伊根町、与謝野町) 天橋立駐車場(宮津市字文殊)

大会会場 Aコース: 距離190km (グランフォンド鬼)、参加費9,500円
Bコース: 距離100km (丹後半島一周)、参加費8,000円
※小学生(4～6年生)は保護者の同伴必要、参加費2,500円

募集定員 合計1,500人(予定)

参加申込 5月11日(日)まで(インターネットで申し込みを完了した方の先着順)

<問い合わせ>
TANTANロングライド実行委員会事務局
電話075(284)0173

「アンネのバラ」の日本の故郷・綾部

春のバラまつり

日時 5月24日(土)～6月15日(日)
午前9時～午後5時(火曜日は閉園)

場所 綾部バラ園
(青野町: あやベグンゼスクエア内)

内容 平和を象徴する「アンネのバラ」を囲むように植えられた約100種類、1,000本のバラが見頃を迎えます。

<問い合わせ>
綾部バラ会事務局 電話(42)1920
綾部市観光協会 電話(42)9550

**平成26年度 介護者家族教室**

施設見学や認知症、健康体操などさまざまなテーマで開催する介護者家族教室。本年度から、保健福祉センター(奇数月)と各地域包括支援センター(偶数月)で開催します。毎回、実際に介護をしている家族を対象に交流会も行っています。多数ご参加ください。上半期の日程は次のとおり。どの会場でもご参加いただけます。

日時	内容	場所
4月24日(木)10:00～15:00	施設ってどんな所?(東部地域の介護施設見学)	東部地域包括支援センター
5月14日(水)13:30～15:30	みんなでつくろう 高齢者にやさしい食事	保健福祉センター
6月	日程、内容調整中。決まり次第お知らせします。	中部地域包括支援センター
7月15日(火)13:30～15:30	補聴器の耳よりな話	保健福祉センター
8月7日(木)13:30～15:30	毎日はずらつ 体すっきり健康体操	西部地域包括支援センター
9月12日(金)13:30～15:30	認知症の方の介護について	保健福祉センター

<申し込み、問い合わせ> 奇数月: 高齢者介護課 電話内線335、ファクス(42)0048
社会福祉協議会 電話(43)2881、ファクス(43)2882
偶数月: 東部地域包括支援センター(十倉名畑町) 電話(21)5295、ファクス(21)5296
中部地域包括支援センター(川糸町) 電話(43)2888、ファクス(43)2882
西部地域包括支援センター(栗町) 電話(21)5011、ファクス(21)5106

4月29日(火・祝)10:00～

アイタウンおまつり広場

駅南広場(駅前商店街)

花の木広場(アスパ)

町屋(大本通・月見町・広小路)

文化の広場(1・Tビル)

由良川花壇展

ウォークラリー

街中観光(駅前)

見においで!
遊びにおいで!**あやべ丹の国まつり**

あやべ丹の国まつり実行委員会 事務局 42-1920

住んでよかった 住みたくなる 綾部

京都ジョブパーク北部サテライトが
「北京都ジョブパーク」としてリニューアルオープン!!
開設日 4月21日(月)
場 所 福知山市駅前町400番地
「市民交流プラザふくちやま4階」

利用時間
 平日 9:00～17:00
 ※土・日、祝日、
 年末年始は休み

リニューアルに伴い
 さらにパワーアップ!
 ◆マザーズジョブカフェと
 一体化した女性向け支援強化
 ◆就業力アップに向けた
 社会人基礎力育成講座開講
 ◆障害者就労相談窓口の新設
 ◆ハローワークコーナーの充実



<問い合わせ>
 北京都ジョブパーク
 〒620-0045
 福知山市駅前町400番地
 電話 (22) 3815
 ファクス (22) 3816

京都ジョブパーク北部サテライトは
 4月21日、福知山駅前に新たに開設さ
 れる「市民交流プラザふくちやま(愛
 称:ききょう)」4階に「北京都ジョ
 ブパーク」としてリニューアルオー
 ンします。
 マザーズジョブカフェとの一体化に
 よる女性向けの再就職支援機能の強化
 や障害者就労相談窓口の新設、ハロー
 ワーク機能の充実などますます便利に
 なります。あなたの就職活動を全力で
 サポート!! 気軽にご利用ください。



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

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の相談に応じます。
 相談は、家族のみでも差し支えありません。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 医師=6月19日(木)
 相談員=7月17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



日本赤十字社
 Japanese Red Cross Society

赤十字の活動資金にご協力をお願いします。

～人間を救うのは、人間だ。～

Our World. Your Move.

日本赤十字社では、毎年5月を「赤十字運動月間」として、
 全国的な啓発活動を実施し、赤十字の思想や活動への理解
 をお願いし、活動資金(社資)にご協力くださる社員の増強運
 動を展開しています。

【活動資金(社資)って何?】

日本赤十字社は、国内外での大規模な災害に対する医療や
 物資等の支援や被災地の復興を目指した活動だけでなく、平
 時でも、健康安全講習、青少年赤十字活動、そうした活動を
 支えるボランティアの育成強化を積極的に行っています。

これらの活動を行うための資金が、**活動資金(社資)**です。
 活動資金は赤十字事業の原動力であり、この活動資金に
 よって赤十字の活動は支えられています。

日本赤十字社では、一人でも多くの方からのご協力をお願い
 しています。

【義援金との違いは?】

日本赤十字社にお寄せいただいた「義援金」は、被災県に設
 置される義援金配分委員会を通じて、被災された方々のお手
 元へ全額届けられ、日本赤十字社が手数料などをいただくこ
 とは一切ありません。

赤十字の活動に賛同いただき、ご支援いただくためには、**活動
 資金(社資)**へのご協力をお願いします。

【活動に協力するには】

綾部市内では5月ごろに自治会を通じて、活動資金(社
 資)のご協力をお願いしていますが、下記窓口では随時お受け
 しております。

<問い合わせ>

日本赤十字社京都府支部綾部市地区
 (民生児童課内) 電話(42)3280 内線238

地域を支え合う、市民の輪を広げよう！
あやべボランティアフェスティバル2014



入場無料

日時 6月8日(日) 午前9時30分～午後3時
場所 清山荘(里町)

模擬店コーナー

- お弁当 ○パン
- カレー ○うどん
- 喫茶コーナー
- 作業所、
たからの里の製品販売 など

粘土キャラクターデザイナー

“おちゃっぴ”先生のねんど教室

時間 ①午前10時30分～正午
②午後1時～2時30分
定員 いずれも40人
材料費 1,000円(クレモデル粘土、
持ち帰りケース代含む)
申込み 5月23日(金)まで

体験コーナー

- 紙ヒコーキ
- 間伐材加工
- バルーンアート
- ちぎり絵
- 手話 ○囲碁
- 要約筆記 ○点字
- ガイドヘルプ など

ステージコーナー

- オープニング
(綾部高校吹奏楽部)
- 公開講座
(認知症サポーター養成講座)
- ボランティア活動の紹介 など

展示コーナー

- ボランティア活動の紹介
- 綾部地域の水害対策活動 など

<問い合わせ>

あやべボランティア総合センター 電話(40)1388、ファクス(40)1389

議会報告会のご案内

開かれた議会を目指し、定例会の報告や市民の皆様との意見交換を目的に議会報告会を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

- 日程 5月12日(月) 山家・口上林
13日(火) 奥上林・物部
14日(水) 志賀郷・吉美
15日(木) 中筋
16日(金) 綾部・西八田
19日(月) 豊里
20日(火) 東八田
23日(金) 中上林

○時間 午後7時30分から9時まで

○場所 各地区公民館

<問い合わせ>

議会事務局 電話(42)1259

第31回綾部市美術展

会期 5月2日(金)～6日(火・振)

午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

場所 市民センター2階競技場(並松町)

～ギャラリートーク～

審査員の先生が作品に対する講評をし、質問にも直接お答えします。

日本画 5月2日(金) 午前10時30分～

洋画 5月3日(土・祝) 午前10時30分～

書 3日(土・祝) 午後1時30分～

写真 5月5日(月・祝) 午後1時30分～

※いずれも会場は綾部市市民センター2階競技場で行います。

※事前申し込み不要、入場無料です。

<問い合わせ>

教育委員会 文化・スポーツ振興課
電話 (42)3280 内線382

☆ 男女共同参画を考える講座 ☆

あいアカデミー

★受講特典★
エンディングノート

◆第1講座◆

日時 5月17日(土)午後1時30分～

場所 I・Tビル2階(西町一丁目)

演題 落語「天国からの手紙」と

エンディングノート講座

～自分と向き合い、自分らしく生きる～

講師 生島 清身さん(行政書士/社会人落語家)

エンディングノートって、死ぬ時の準備？
いいえ！むしろ、これからをどう生きるか、
未来のために自分と向き合うツールなのです！
若い人からお年寄りまで、誰にとっても書く
価値ありのエンディングノート(〜)。
明るく楽しく前向きに♪学んでみませんか？

※2月22日あいセンターミニ講座と同じ内容です。

<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801

男性クッキング

日時：5月11日(日)

午前10時～午後2時(予定)

場所：保健福祉センター2階

(青野町東馬場下15-6)

持ち物：エプロン、三角巾(頭にかぶる手ぬぐい等)

対象：高校生以上の男性(市内在住、在勤、在学)

費用：600円程度(材料費)

申込み：5月9日(金)までにあいセンターへ

(電話・ファクス 42-1801)

メニュー

- ・チャーハン
- ・わかめスープ
- ・干だいごんの酢の物
- ・かしわの玉ネギすりおろし煮



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

あやちゃん健康ポイント 事業がはじまります ～わたしも 家族も 綾部市も 元気に!～

あやちゃん健康ポイントとは・・・

各種健康診査の受診、教室への参加、運動づくりでポイントのため、賞品と交換、さらに抽選で景品が当たるという事業です。
一人ひとり取り組み、綾部市全体で健康づくりをしましょう!

参加対象者：20歳以上の綾部市民の方

取組み期間：6月1日(日)～12月31日(水)
(応募期間は平成27年1月30日(金)まで)

ポイントになる取り組み (最大1,000ポイントためることができます)

健診を受診	教室に参加	イベントに参加	運動
各150 ポイント	1回 10ポイント	各100 ポイント	1日10 ポイント



ポイントがたまったら・・・

※ポイントに応じて賞品と交換できます
※300ポイント以上たまった方は抽選に応募できます

ポイントをためて賞品と交換できる!
さらに・・・
抽選で健康グッズが当たる!



詳しくはちらしをご覧ください。
ポイントカード(応募用紙)も
ちらしに付いています。

【ちらし設置場所】
保健推進課・ホームページ・市役所
健診のお知らせの黄色い封筒に同封
しています。

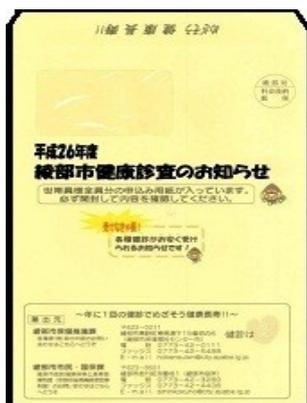


平成26年度健康診査のお知らせ

みんなで声をかけあって定期健診を受けよう!

4月に、世帯主さま宛に黄色い封筒で健康診査のお知らせを送付しました。

このお知らせの中には、特定健康診査や長寿いきいき健診、各種がん検診(胃、大腸、肺・結核、前立腺、乳、子宮)がお安く受けられるお知らせが入っています。よく読んで、今年も健診を受けましょう!



こんな黄色い封筒で送りました!



子どもの生活リズムについて ～睡眠編～

子どもは10時間以上の睡眠が必要とされています。
快適な眠りができるよう環境づくりが大切です!

【睡眠の環境づくりのポイント】

- ①朝は同じ時間に起こす
生活音が自然に聞こえるように
起こす前にカーテンを開けるなど、徐々に部屋を明るくしましょう。
- ②寝る30分前にはテレビを消す
絵本の読み聞かせや音楽を流すなど
落ち着いた時間をつくりましょう。
- ③布団に入る時間を決める
寝る1時間前に布団を敷くなど就寝前の雰囲気を作りましょう

