



野焼きは法律で禁止されています！

◆ごみは定められた方法で適正に処理しましょう◆

野外や適法な焼却施設以外でごみを燃やすことを「野焼き」といい、廃棄物の処理及び清掃に関する法律で原則禁止とされています。

秋は、多くの稲わらやもみ殻、またお祭りなどのごみが発生しやすい時期ですが、適正な処理に心掛けてください。

「昔から焼却している」「他の人も焼却している」「周りに何もなければ大丈夫」といって、野焼きを行わないようにしましょう。



◆家庭ごみは分別して、収集ごみに出してください◆

<問い合わせ>

環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

ひきこもり出張相談

京都府のひきこもり訪問応援事業「チーム絆（地域チーム）」を受託する、NPO法人ニュートラルは、専門相談員によるひきこもりに関する出張相談を行っています。

相談は無料で、事前に申し込みが必要です。気軽にご相談ください。

日時 毎月第2水曜日（3月は第3水曜日）
10月14日、11月11日、12月9日、
1月13日、2月10日、3月17日
いずれも午前9時～正午
※相談時間は50分

場所 市役所まちづくりセンター2階第3会議室

<申し込み・問い合わせ>

ニュートラル
申込専用電話090(7363)8530

10月1日からスタート
救急の電話相談窓口
「救急安心センターきょうと」

#7119

救急の電話相談窓口「#7119」とは、急な病気やけがなどをしたときに、救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか、様子を見るべきかなど迷った際に、看護師等の専門家から電話でアドバイスを受けられる相談窓口です。

◆ 救急の相談窓口

短縮ダイヤル **#7119**

または 電話0570(00)7119

(相談時間) 24時間365日

◆ 小児の救急相談窓口

短縮ダイヤル **#8000**

または 電話075(661)5596

(相談時間) 午後7時～翌朝8時

※土曜日(祝日・年末年始除く)は午後3時～翌朝8時

※自身が緊急と思ったときは、ためらわずに119番で救急車を呼んでください。

<問い合わせ> 消防本部警防課 電話 (42)0119 ファックス (43)1483

簡単管理 全額非課税 掛金助成

退職金は、国の制度を賢く活用

中退共 小企業
退職金
共済制度

「中退共」で検索!

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>



ちゅうたくくん きょうちきちゃん

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234

障害者雇用合同就職面接会

日時: 10月26日(月) 午後1時～4時

場所: 市民交流プラザふくちやま3階(福知山市)

対象: 障害のある求職者(年齢不問)

持ち物: 筆記用具、履歴書(写真添付)、
障害者手帳(お持ちの人)

その他: JR綾部駅から送迎バスを運行します。
参加には、事前予約が必要です。
会場には手話・要約筆記通訳者がいます。

<問い合わせ・予約>

アイシーエル 一体的実施事業事務局
電話075(708)7886 ファクス075(708)7856

令和2年度 男女共同参画を考える講座

あいアカデミー地域講座 入場無料
吉美地区人権教育講演会 ★要申込★

日時 10月25日(日)午前10時～正午
場所 農業振興センター(吉美公民館/多田町)
講師 桂 三扇さん(落語家)
演題 **男女共同参画社会の実現に向けて**
～女流落語家奮闘記～

定員 40人(定員を超える場合はモニターで視聴)
申し込み期限 **10月9日(金)**
※要申し込み…受講、保育ルーム、要約筆記
マスクの着用をお願いします。

<主催>綾部市・吉美地区人権教育推進委員会
<申し込み・問い合わせ>
あいセンター 電話・ファクス(42)1801
吉美公民館 電話(42)6772



市制施行70周年記念・世界連邦都市宣言70周年記念

地球市民の集い 入場無料
★要申込★

日時 11月8日(日)午後1時30分～4時(予定)
場所 I・Tビル(西町一丁目)
内容 1.世界連邦推進綾部市小・中学生ポスター・
作文コンクール表彰式 2.平和講演会

講師 **ピーター・フランク**さん
演題 ワタシは一体ナニジンなんだろう
(仮題)
申し込み期限 **10月16日(金)**
定員 100人※定員を超える場合は、
別室のモニターで視聴(若干名)

※新型コロナウイルスの影響で実施
方法などを変更する場合があります

<主催>地球市民の集い実行委員会
<申し込み・問い合わせ>
企画政策課 電話(42)4217



人権福祉センター栗文化センター
パソコン講座 受講生募集

多くの方がパソコンを活用できるよう、また参加者の交流を図るために、下記の日程でパソコン講座を開催します。「図形などを使って、楽しくチラシをつくりたい」という人は、ぜひご参加ください。

◆ワードポップ【POP】コース(全6日)

日程: 11月9日(月)、10日(火)、13日(金)
16日(月)、17日(火)、20日(金)
時間: 昼の部・午後2時～4時、
夜の部・午後7時～9時
申込期限: 10月26日(月)
受講料: 1,000円(テキスト代別途必要)
場所: 栗文化センター(栗町)
定員: 15人

<問い合わせ>
栗文化センター 電話・ファクス(48)0311

看護職就業相談会

日時: 10月19日(月)
午後1時30分～3時

場所: ハローワーク綾部
(宮代町宮ノ下23番地)

対象: 保健師、助産師、看護師、准看護師の
資格を持っている人

内容: 再就業・転職に関する相談、情報の提供
再就業のための研修情報の提供等

<問い合わせ>
京都府北部看護職支援センター
電話 0772(46)9002
ファクス 0772(46)9008
メール s-kango@carrot.ocn.ne.jp

地域リハビリテーション事業

高齢者サロンや通いの場等の活動自粛後、再開や継続にあたり、活動内容についての不安や悩みはありませんか?

リハビリテーションの専門職や、保健師がそんな悩みに応えます!!

感染症対策や、自粛生活による筋力低下に対するアドバイス等を、希望に沿って提案します。

まずは気軽にご相談ください♪



<問い合わせ>
高齢者支援課 地域包括支援センター担当
電話(42)4262、ファクス(42)0048

※イラスト/細川貂々氏

話の聴き方講座

(ゲートキーパー養成研修)

市は、悩んでいる人に気付き、必要な支援につなげる人「ゲートキーパー」の養成を行ないます。ゲートキーパーの基礎を学び、大切な人の気持ちに寄り添いませんか?

日時 10月16日(金)午後2時～4時30分
場所 あやべ・日東精工アリーナ 研修室(西町三丁目)
参加費 無料
講師 ゲートキーパー支援センター 認定講師
定員 20人程度

※ 要事前申し込み…手話通訳、要約筆記

<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

新成人の代表者募集

令和3年1月10日(日)に開催する「第70回綾部市成人式」で、抱負や希望、新成人としての決意など「二十歳のメッセージ」を発表する新成人の代表者2人を募集します。

応募：発表するメッセージの概要と住所、氏名、電話番号を書いて、郵便かファクス、メールで社会教育課へ。

締め切り：10月30日(金)
※書式は自由
※応募者が多数の場合は選考の上決定



<申し込み・問い合わせ>
社会教育課
電話(42)4326
ファクス(43)0991
メール shakaikyoiku@city.ayabe.lg.jp

新たに社会保険に加入の国民健康保険加入者へ

<<国保資格喪失後の受診にご注意ください>>

国民健康保険(以下、国保)の加入者が勤務先の保険(以下、社会保険)に加入した場合、国保の資格は喪失します(※脱退手続きが必要)。

社会保険の資格取得日以降は、手元に新しい社会保険証が届くまでの間であっても、国民健康保険証は使用できません。医療機関を受診する場合は、社会保険の加入手続き中であることを伝えて、受診してください。

国保資格喪失後に国民健康保険証で受診すると国保が医療機関などに支払った医療費(7割・8割)を市に返還いただく場合があります。

<問い合わせ>
市民・国保課 電話(42)4246

2020年度自衛官等採用案内

採用種目・資格・日程等

自衛官候補生

資格	受付期間	試験期日	合格発表	入校
18歳以上 33歳未満	年間 通じて	受付時 お知らせ	試験日 お知らせ	'21年 3月下旬 ~ 4月上旬

防衛大学校学生

資格	受付期間	試験期日	合格発表	入校
18歳以上 21歳未満 (高卒者又は 高専3年次 修了者)	'20年7/1 ~ '20年10/22	1次 '20年11/7.8 2次 '20年 12/8~12	1次 '20年11/25 最終 '21年 1/22	'21年 4月上旬

➡ 詳しくは自衛官募集ホームページをご確認ください ←

<https://www.mod.go.jp/pco/kyoto/jimusho/jiekan/fukuchiyama.html>

自衛隊福知山地域事務所 電話・ファクス(23)0416

年金事務所での年金相談・手続きの際は

予約相談をご利用ください!

舞鶴年金事務所では、年金相談や年金請求手続きについて「事前予約」を行っています。待ち時間の少ない予約相談をぜひご利用ください。

【予約受付専用電話】0570(05)4890

【予約受付時間】月曜日~金曜日(平日)

午前8時30分~午後5時15分

- ◆ 予約は、相談希望日の1か月前から前日まで受け付けています。
- ◆ 申し込みの際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書などを用意してください。



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

綾部市国民健康保険
後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

~交通事故で治療を受けたら必ず届け出を!~

交通事故など、相手(第三者)の行為が原因で、けがや病気になったときの治療費は、加害者の負担が原則です。

保険証を使って治療を受けた場合は、国保や後期高齢者医療制度で治療費を一時的に立て替え、後から加害者に請求します。下記窓口に、必ず届け出てください。

<※示談の前に必ずご相談ください>
加害者から治療費を受け取ったり、示談したりすると、国保や後期高齢者医療制度は使えません。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

<問い合わせ>
市民・国保課 電話(42)4246

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 10月1日、8日、22日、29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の連絡先へお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、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)



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

綾部市YouTubeチャンネルで 運動の動画を配信中！

コロナ禍でからだを動かす機会が減り、運動不足を感じていませんか？

運動にはさまざまな効果があり、からだの健康だけでなく、心の健康にもつながります。

このたび、綾部市YouTubeチャンネルで、皆さんの健康づくりに役立てていただける運動の動画配信を開始しました。

家の中でも気軽にできる簡単な体操や初心者向けの筋トレなど、幅広い世代に向けた内容です。

気持ちよくからだを動かして、コロナに負けない、元気な体をつくりましょう！

【運動の効果】

- ①筋肉が強くなり、疲れにくくなる
- ②関節や筋肉が柔らかくなる
- ③骨を丈夫にする
- ④体脂肪を減らす。見た目が若返る
- ⑤血液がきれいになり、血管が硬くなったり詰まったりすることを防ぐ
- ⑥さまざまな病気の予防・改善に効果的
- ⑦肩こりや腰・ひざの痛みや冷え性を改善
- ⑧体の抵抗力を高めて丈夫なからだをつくる
- ⑨ストレスを解消し、睡眠障害を改善する
- ⑩脳を活性化し、認知症を予防・改善するなど

YouTubeで「綾部市」を検索！
チャンネル名: AyabeCity
再生リスト: 健康



今よりプラス10分の運動習慣を。
気持ちよく からだを動かして、
めざそう 健康長寿！！



健康ひろばに来てみませんか？

毎年、健康診査は受けていますか？健康診査を受けて、毎年の結果に変わりないですか？
「健康ひろば」では各地区に保健師・管理栄養士が訪問し、皆さんの健康に関する相談に乗ります。

～9月、10月は以下の日程で行います～

日程	会場名	受付時間
9月25日(金)	東八田公民館（梅迫町）	9時15分～9時30分
	農村婦人の家（岡安町）	13時15分～13時30分
10月5日(月)	保健福祉センター（青野町）	9時15分～9時30分

申し込み・
参加費は
不要です

健康ひろばでは、健康相談以外にも骨密度測定やミニ講話、減塩レシピを紹介しています。ぜひ、気軽にお越しください。

かかりつけ薬剤師を持ちましょう

「かかりつけ薬剤師や薬局」は、処方せんの調剤だけでなく、皆さんの健康をサポートしています。

特に複数の病院を受診している人、高齢者、妊婦、小さなお子さんなどには「かかりつけ薬剤師や薬局」が求められます。皆さんもかかりつけ薬剤師・薬局を決めて、薬のこと、健康について相談してみませんか。

<かかりつけ薬剤師・薬局の役割とは・・・>

- ・飲み忘れなどで残った薬の整理や管理
- ・日常的なお薬の相談

薬と健康の週間

10月17日(土)～23日(金)

新型コロナウイルス対策が気になる保護者の人へ 遅らせないで！子どもの予防接種

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。

子どもの健康が気になるときだからこそ、予防接種は遅らせずに、予定どおり受けましょう。

定期接種の期限を過ぎると、費用は自己負担（有料）になります。子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。まだ接種期間内の人は、早めに接種を済ませてください。

