



綾部市制施行70周年記念 「新・BS日本のうた」公開収録・観覧者募集



NHKと綾部市、中丹文化事業団は、綾部市制施行70周年を記念して「新・BS日本のうた」公開収録を行います。素晴らしい名曲の数々を、豪華な出演者がたっぷりとお届けします。

観覧を希望する人は、下記の要領でお申し込みください。

日時 **10月22日(木)** 午後6時40分～8時50分

場所 **中丹文化会館(里町)**



<出演> ※五十音順
出光仁美、岸田敏志、
瀬口侑希、鳥羽一郎、
永井裕子、羽山みずき、
松阪ゆうき、美川憲一、
Ms.00JA、三山ひろし
ほか

<司会>
田村直之アナウンサー

観覧申込 入場無料ですが、事前の申し込みが必要です。
郵便往復はがき(私製を除く)に以下を記入してお申し込みください。
【往信用裏面】 ①郵便番号、②住所、③氏名、④電話番号、⑤観覧希望人数(1人か2人)
【返信用表面】 ①郵便番号、②住所、③氏名
【返信用裏面】 何も書かないでください(抽選結果を印刷して返送します)

あて先 〒623-0005 綾部市里町久田21-20 中丹文化会館「新・BS日本のうた」係
締め切り 9月24日(木)必着

- ※当選は1人1件に限ります。
- ※応募多数の場合は抽選の上、当選者には希望人数(2人まで)が入場できる入場整理券を、落選者には落選通知を、10月5日(月)ごろに発送予定です。また、1歳以上のお子さんから入場整理券が必要です。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人と人との間隔を空けた座席を事前に指定します。
- ※記入に不備があった場合や郵便往復はがき以外での応募は、無効になります。
- ※はがきへのシール・紙貼り、修正ペンでの訂正は、印刷の際に支障をきたしますのでご遠慮ください。
- ※インターネット等での入場整理券の売買は固くお断りします。転売目的の申し込みであると判明した場合は、抽選対象外とします。売買が確認された場合は入場をお断りします。
- ※応募情報は、抽選結果の連絡のほか、NHKでは受信料のお願いに使用させていただくことがあります。

<問い合わせ>
中丹文化会館 電話(42)7705 (午前9時～午後5時、月曜休館)
NHK京都放送局 電話075(251)1111 (平日午前10時～午後5時)

- ※新型コロナウイルスの感染状況、荒天などの影響により公演を中止する場合があります。ほかの公演への振替はありません。事情により、出演者や演出など番組内容を変更する場合があります。そのほか、感染状況により、観覧者の地域を一部制限する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、保健所など公的機関へ、お客様の情報を提供する場合があります。その場合は、当日ご来場いただいた方の名前など、詳細をお伺いすることがあります。ご協力よろしくお願いいたします。

**綾部市指定ごみ袋 U型(レジ袋)タイプ
販売しています！**

平型タイプのほかに、U型タイプの指定ごみ袋も販売しています。持ち手が付いているので、結びやすく持ちやすくなっています。また、マチがあるので、ごみが入れやすく大変便利です。まだ利用していない人は、ぜひご利用ください。

◆袋の種類◆

- 燃やして処理するごみ専用袋（黄色）
- 燃やさないで処理するごみ専用袋（白色）

◆サイズ◆

30リットル

◆価格◆

350円/10枚入り（税込）



<問い合わせ>

環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

コロナ禍ごみ分別の徹底にご協力を！

ルールどおり分別されずに出されたごみは、リサイクル推進員やごみ収集業者などが手作業で再分別することになります。改めて分別する作業は、新型コロナウイルス感染リスクが高くなります。周りを思いやる心で、自分が出すごみは自分の責任でしっかり分別しましょう。



分別の方法が分からない場合は市ホームページのこちらをご覧ください。



令和2年度ごみ分別大辞典
(ホーム>暮らし>ごみ・リサイクル>分別・収集)

<問い合わせ>

環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

個人のプライバシーなどの
権利侵害を防ぐために、登録を！

★登録型本人通知制度★

住民票や戸籍謄本など証明書の不正取得による個人の権利侵害を抑止するため、本人以外の第三者に証明書を交付した場合、交付した事実を郵送で本人にお知らせする「登録型本人通知制度」を実施しています。

★制度のメリット★

- ・市からの通知により、不正取得の早期発見が期待できます。
- ・多くの人が登録することで、不正取得の抑止効果が期待できます。

【登録に必要な書類】

- ・申請書（窓口、ホームページでダウンロード可）
- ・本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード等）

<申し込み・問い合わせ>

市民・国保課 戸籍住民担当 電話(42)4245

**国保料・後期高齢者保険料の納付は
口座振替が便利です！**

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 自動引き落としで納め忘れの心配がありません。

便利 納付のために金融機関等に行く手間と時間が省けます。

口座振替を希望する場合は、引き落としを希望する下記の金融機関の窓口に、その通帳・届出印を持参の上、口座振替依頼書を提出してください。

≪綾部市取扱金融機関≫

京都銀行、京都北都信用金庫、京都丹の国農業協同組合、近畿労働金庫、ゆうちょ銀行・郵便局、関西みらい銀行福知山支店

<問い合わせ>市民・国保課 電話(42)4246

森林の立木を伐採するときには届出が必要です

個人所有の森林であっても、伐採する場合は事前に市へ届け出を行うことが、森林法で定められています。

提出義務者：森林所有者
(伐採業者が提出する場合は、森林所有者との連名で)

提出期間：伐採開始日の90日から30日前までの間

提出先：農林課
※届出書は、農林課にあります。

<問い合わせ>

農林課 電話(42)4362

令和2年度 中丹地域農業基礎講座の受講者募集

本格的に農業を始めたけれど経験が浅い人、これから農業に取り組もうとしている人のために、農業基礎講座を開催します。

日 時：全3回
10月21日(水)、11月4日(水)、18日(水)
いずれも午後1時30分～4時30分

場 所：府綾部総合庁舎 第一会議室（川糸町）

応募資格：中丹地域に在住し、農業を営んで2年以内の人か今後中丹地域で本格的に農業を営む予定の人（家庭菜園志向者は除く）

募集期間：9月30日(水)まで

<問い合わせ>府中丹東農業改良普及センター

電話(42)2255、ファクス(42)0191

マイナポイント事業が始まります

9月から国の施策として、キャッシュレスでの買い物の際に支払いやチャージの額の25%（上限5,000円）がマイナポイントとして取得できる事業が始まります。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

- ・STEP 1 マイナンバーカードの取得
- ・STEP 2 マイナポイント予約
- ・STEP 3 マイナポイントの申し込み
- ・STEP 4 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



マイナンバーカードキャラクター
マイナちゃん

※マイナンバーカードは交付されるまで時間がかかります。手続きはお早めに！

<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」を選択してください）
平日 9時30分～20時、土日祝 9時30分～17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

9月10～16日は自殺予防週間

9月10～16日は自殺予防週間です。誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現に向け、生きる支援に関する施策を推進します。周囲で悩んでいる人がいたら、話に耳を傾け、専門機関への相談・受診を勧めてください。



こころの悩みに関する相談先

| | | |
|-----------------|--------------|-------------------|
| 綾部市役所 障害者支援課 | 0773(42)4318 | 月～金（8時30分～17時15分） |
| 中丹東保健所 福祉課 | 0773(75)0856 | 月～金（9～12時、13～17時） |
| 京都いのちの電話 | 075(864)4343 | 年中無休 24時間 |

年金手帳は大切に保管しましょう！

20歳になった人（厚生年金や共済組合に加入していない人）には「年金手帳」が郵送されます。

※20歳前に厚生年金や共済組合に加入していた人などには年金手帳は郵送されません。

「年金手帳」に記載している基礎年金番号は、年金の届け出や申請、保険料納付の確認のほか、就職する時や将来年金を受け取る際に必要です。「年金手帳」は大切に保管してください。

※基礎年金番号は個人の年金加入記録を管理するための大事な番号で、原則1人1番号です。

○年金手帳を紛失した場合は、年金事務所まで再交付できます。



<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4253

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 9月3日、10日、24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、ご承知ください。

<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）

綾部国際交流協会×綾部市 日本語支援ボランティア養成講座 受講生募集！

外国人へのサポートを通じて国際交流をしませんか？

開催日：10月17日（土）～12月5日（土）
毎週土曜日（全8回）

時間：午後1時30分～4時30分

場所：あやべ・日東精工アリーナ研修室
（市民センター・西町三丁目）

募集定員：先着30人 受講料：無料

申込期限：10月2日（金）

※新型コロナウイルス感染症の影響等で内容を変更する場合があります

<申し込み・問い合わせ>

企画政策課 電話(42)4217、ファクス(42)4905

人権福祉センター綾部会館 パソコン講座（年賀状コース）受講生募集

参加者と交流しながら、パソコンでオリジナルの年賀状を作ってみませんか。

○日程：10月19日（月）、21日（水）、23日（金）、
26日（月）、28日（水）、30日（金）

○昼の部：午後2時～4時

○夜の部：午後7時～9時

○場所：綾部会館（味方町）

○募集定員：各12人

（申し込み多数の場合は抽選とします）

○申込期限：10月5日（月）

○受講料：1,000円 テキスト代別途必要

<問い合わせ> 綾部会館 電話・ファクス(42)8565

敬老の日に合わせ、9月だけ半額キャンペーン！健康長寿定期65が1か月3,000円のところ1,500円で購入できます。この機会にぜひお求めください！
～乗って育てる がんばれあやバス～



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

熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症による死亡者の数は真夏日（30℃以上の日）から増加します。距離の確保やマスクの着用、3密（密集、密接、密閉）を避けるなど、新型コロナウイルス感染症対策とともに、暑い時期に注意が必要な熱中症にも気を付けましょう。

適宜マスクを外しましょう

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなります。屋外で人と十分な距離（2m以上）が離れている時は、マスクを外しましょう。



のどが渇いていなくても、
こまめに水分補給をしましょう。

1時間ごとに
コップ一杯
1日あたり
1.2ℓ目安に



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子の着用
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう
- ・涼しい屋内に入れなければ日影へ
- ・エアコン使用中もこまめに換気を

日ごろから体温測定等の健康管理をし、体調が悪いときは無理せず自宅で療養しましょう。



検索 | 環境省 熱中症

参考:環境省「新しい生活様式」を健康に！リーフレット

毎月19日は「食育の日」親子クッキング

管理栄養士や食生活改善推進員の楽しいお話と一緒に「食育」を学びませんか？
※本年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、調理実習は行いません。

- ★日程:9月6日(日)、10月25日(日)、11月23日(月・祝)、12月20日(日)
- ★会場:保健福祉センター(青野町)
- ★対象:5歳以上小学生以下の子どもとその保護者
- ★定員:各回、5組の親子
- ★申込:開催日の4日前までに保健推進課へ。参加費無料。5歳未満のお子さんの保育を希望する場合は、お申し出ください。



ステッププラス教室 参加者募集!

- 内容:ステッププラス体操、筋トシ、脳トシ
お口の体操、栄養の話など

ステッププラス体操とは、頭と体を同時に動かすことで、脳も一緒に鍛えることができる体操です。

- 対象:市内在住の主に65歳以上の人(要支援・要介護認定者除く)
- 日時:9月28日~12月21日の毎週月曜日 午前10時~11時30分
- 会場:農村婦人の家(岡安町)
- 定員:15人(初参加優先)
- 参加料:1回につき300円
- 申込:9月18日(金)までに保健推進課へ



イベント中止のお知らせ

例年開催している下記のイベント・教室は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、開催を中止します。

- ・シニア世代の健康測定会
- ・あやべふれあいウォーキング
- ・あやべ食育・すこやかフェスティバル

楽しみにされていた皆さんには大変申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

参加費・予約
いりません

健康ひろば

骨密度測定も実施します!

健診の結果について詳しく知りたい、結果をどのように生活に生かせるのか・・・健診結果の相談に保健師・管理栄養士がお答えします！
健診を受けていない人も、気軽にお越しください。

| 日程 | 会場名 | 受付時間 |
|----------|--------------------|---------------|
| 8月19日(水) | 健康ファミリーセンター(武吉町) | 9時15分~9時30分 |
| 8月21日(金) | 志賀郷公民館(志賀郷町) | 9時15分~9時30分 |
| | 観光センター(八津合町) | 9時15分~9時30分 |
| 8月26日(水) | 林業者等健康管理センター(故屋岡町) | 13時15分~13時30分 |
| | 栗文化センター(栗町) | 9時15分~9時30分 |
| 8月31日(月) | 物部営農指導センター(物部町) | 13時15分~13時30分 |
| | 保健福祉センター(青野町) | 9時15分~9時30分 |
| 9月2日(水) | 東八田公民館(梅迫町) | 9時15分~9時30分 |
| 9月25日(金) | 農村婦人の家(岡安町) | 13時15分~13時30分 |