



### 令和2年度国民健康保険料について

国保加入者全員の前年の所得金額に基づき、保険料を決定しました。ただし、次のような人は、保険料が変更になる場合があります。

#### ○他の市町村から転入した人

前住所地に前年の所得金額を照会します。前住所地からの回答により、6月に決定した保険料額が変更になる場合があります。

#### ○前年中の収入を申告していない人

収入の申告がない場合、正確な保険料の算定ができません。収入がない場合でも必ず申告をお願いします。

#### ○保険料決定後に、社会保険等に加入した人

必ず国保の脱退手続きをしてください。手続きをしないと、保険料がかかり続けますのでご注意ください。  
※保険料の納付が困難な人は、収入が分かる書類を用意の上、お問い合わせください。

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246

### 後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

#### ○新しい保険証をお届けします！

現在お持ちの保険証（桃色）の有効期限は、7月31日(金)です。新しい保険証（うぐいす色）は、7月中旬に簡易書留で郵送します。

#### ○令和2年度の保険料額が決定します！

令和2年度にお支払いいただく保険料の決定通知書を、7月中旬に送付します。お手元に届きましたら、保険料額と支払い方法を確認してください。

<問い合わせ>

市民・国保課 国保・高齢者医療担当  
電話(42)4246

## 看護職就業相談会

日時：7月27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：復職・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

### 綾部市工場設置奨励金交付申請受付中

企業の振興育成と企業誘致を図ることを目的に、市内事業所で生産設備を新設等された企業に対して、奨励金を交付します。

#### 【対象企業】

生産設備の取得合計額が1か年ごとに1億円（中小企業者は500万円）以上の企業

#### 【生産設備の取得期間】

平成29年1月2日～令和2年1月1日

#### 【申請書の提出期限】

6月30日(火)

<提出先・問い合わせ>

商工労政課 電話(42)4264

メールsyokorosei@city.ayabe.lg.jp

### 令和元年農地の賃借料情報のお知らせ

賃借料は貸し手・借り手双方の話し合いで決めていただくものです。その参考としてください。

区分	賃借料	件数
田10アール 当たりの 賃借料別 データ数	2,000円	0件
	3,000円	0件
	4,000円	2件
	5,000円	0件
有償賃借		2件
使用（無償）賃借		128件

※畑は賃借事例が少なく、田のみの情報提供としています

<問い合わせ>

農業委員会事務局 電話(42)4269

### 京都府自殺ストップセンター



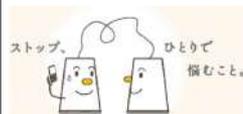
#### 死にたいほどのつらい悩みの相談

京都府自殺ストップセンターでは、臨床心理士等の資格を持つスタッフが、死にたいほどのつらい悩みの相談に乗ります。

○日時 月～金曜日（祝日、年末年始を除く）  
午前9時～午後8時

○電話番号 0570(783)797

○LINE電話 右下のQRコードから「友だち」登録の上、無料通話機能をご利用ください。



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。申込書の郵送を希望する人はお問い合わせください。
- ※市外で就学や就職している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)4264  
メール sykorosei@city.ayabe.lg.jp

人権福祉センター物部会館  
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、パソコン講座を開催します。  
ぜひ、ご参加ください。

◆エクセル初級コース(全6日)定員10人

日程：7月13日(月)、14日(火)、16(木)、  
20日(月)、21日(火)、22日(水)

受講料：1,000円※テキスト代別途必要

申込：6月26日(金)締切(申込多数の場合は抽選)

◆エクセルステップアップコース(全6日)定員10人

日程：8月3日(月)、4日(火)、6(木)、  
17日(月)、18日(火)、20日(木)

受講料：1,000円※テキスト代別途必要

申込：7月20日(月)締切(申込多数の場合は抽選)

◆時間・会場(両コースとも)

昼の部：午後2～4時、夜の部：午後7～9時

会場：物部会館(物部町)

<問い合わせ>  
物部会館 電話・ファクス(49)0094

豊かな老後は農業者年金で！

農業者のみなさん！

自身の老後の備えは十分ですか！

- ・積立方式で少子化に強い公的年金
- ・保険料は全額社会保険料控除対象
- ・終身年金(80歳までの保証付)



農業者年金の加入条件

1. 60歳未満の人
2. 年間60日以上農業に従事する人  
(配偶者・後継者も可)
3. 国民年金第1号被保険者の人

<問い合わせ>  
農業委員会事務局 電話(42)4269

《認定看護師お気軽相談窓口》

市立病院は、1階待合ホール中庭側に「認定看護師お気軽相談ポスト」を設置しています。

専門知識がある8分野(9人)の認定看護師が、相談用紙に記入されたさまざまな相談事に電話や面談で対応します。「体調面で少し気になる」「家族の病気が心配」など、1人で悩まず気軽にご相談ください。

認定看護分野

- ・皮膚・排泄ケア
- ・緩和ケア
- ・接触・嚥下障害看護
- ・糖尿病看護
- ・がん性疼痛看護
- ・感染管理
- ・認知症看護
- ・がん化学療法看護



<問い合わせ> 市立病院 チーム医療推進室  
電話(43)0123、ファクス(42)7870

令和2年度 自衛官等採用案内

区分	資格	受付期間	試験日	合格発表	入(校)隊時期
航空学生	(海上自衛隊) 18歳以上23歳未満	最新の情報は自衛隊京都地方協力本部福知山地域事務所にお問い合わせください。			令和3年3月下旬～ 4月上旬
	(航空自衛隊) 18歳以上21歳未満				
一般曹候補生	18歳以上33歳未満				令和3年3月下旬～ 4月上旬
自衛官候補生	18歳以上33歳未満	令和3年3月下旬～ 4月上旬			

※令和2年度の採用人員は、決定次第、自衛官募集ホームページ等でお知らせします。

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

<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(23)0416



災害時 頼りになります 消防団 (消防団員募集中)

## COOLBIZ (クールビズ)

クールビズとは、地球温暖化対策の一環として国が提唱する、過度な冷房に頼らずさまざまな工夫をして夏を快適に過ごすライフスタイルのことです。

### ★家庭でできる工夫

- ・こまめなフィルター掃除で冷房効率を上げる。
- ・うちわや扇子、氷のうなどの冷感グッズを活用。
- ・ブラインドやグリーンカーテンを設置して、日射の熱エネルギーを遮る。

### ★事業所でできる工夫

- ・ノータイ、ノー上着で温度に適した軽装を心掛ける。
- ・勤務時間を朝型シフトに見直す。
- ・使わない機器の電源は消して、冷房効率を上げる。

この夏を快適に乗り切りましょう！



<問い合わせ>

環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

## ごみの分別にご協力を！

ごみの分別が適切に行われていない事例が多く報告されています。ごみの分別にご協力ください。



### 【主な例】

- 食用以外のオイルは受け入れできません。
- 次のものは燃やして処理するごみで出してください。
  - ・色付きトレー、カップ麺、納豆のトレー、ペットボトルのフタ
  - ・ペットボトル、白色トレーで洗っても汚れの落ちないもの

### 衣類の処分は延期を！

新型コロナウイルス感染症の影響で、衣類のリサイクルが停滞しています。衣類の処分はなるべく控えていただきますよう、ご協力をお願いします。

<問い合わせ>

環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

## 集落を就農希望者に紹介してみませんか！

京都府・綾部市では、新たに就農を希望する人に、一定の条件を満たす集落を紹介する「農業経営チャレンジ支援事業」を実施しています。本事業は、就農から営農まで円滑につなげられるように、集落で実践的な農業経験を積むものです。

受入集落では、研修に必要な農地・研修用機械やハウス等生産施設・技術指導者・後見人・研修期間中の住居等を用意していただく必要があります。

<問い合わせ>

京都府中丹東農業改良普及センター  
電話0773(42)2255  
農林課 農業振興担当 電話(42)4267

## 労働保険(労災保険・雇用保険)の年度更新期間 6月1日(月)から8月31日(月)まで

- 新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、年度更新期間を8月31日まで延長します。
- 新型コロナウイルス感染症の影響で、事業収入に相当の減少があった事業主は、申請することで労働保険料等の納付を1年間猶予できます。
- 労働保険の年度更新は、管轄の都道府県労働局や労働基準監督署への郵送か電子申請で受付。直接窓口に出向くことなく申告することが可能です。

<問い合わせ>

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_10647.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_10647.html)

## 国民年金保険料 一免除・納付猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合に、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

令和2年度(令和2年7月~令和3年6月分)  
の申請は7月1日から受け付けます。

申請を希望する人は、市民・国保課の窓口へお越しください(郵送による申請もできます)。

### 【申請に必要なもの】

- ・年金手帳など基礎年金番号が分かるもの
- ・本人確認ができるもの(免許証、健康保険証など)
- ・失業した人…雇用保険被保険者離職票など
- ・代理人による申請…申請者の認印、委任状 など

※ 新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少に伴う免除申請もできるようになりました。ご相談ください(市ホームページにも掲載しています)。

<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 7月2日、9日、30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

## 人を救う♡ボランティア 献血にご協力をお願いします！

綾部市制施行70周年記念

### みなつき献血

日時 7月25日(土)  
午前10時～正午  
午後 1時～3時30分

場所 保健福祉センター（青野町）

※400ml 献血限定  
※骨髄ドナー登録の受け付け

～骨髄バンクへの登録もお願いします！～

来場者に  
“ありがとう袋”  
プレゼント！

血液は、人工的に造ることができません。また、長い期間保存することもできません。

そのため、病気やけがの治療に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、絶えず献血が必要です。

ご協力よろしくお願いします。



献血推進キャラクター  
けんけつちゃん

新型コロナウイルス感染症の影響で、献血協力者が減少しています。この状況が続くと、医療機関への安定的な輸血用血液の供給に支障をきたす恐れがあります。

尊い命を救うために、皆様のご理解とご協力をお願いします！

### 赤十字血液センターの 新型コロナウイルス感染症 に対する取り組み

- 健康チェックを徹底しています
  - 職員の出勤前・出勤時に体温を測定
- 職員の手指消毒を徹底しています
  - 献血会場の入退室時
  - 献血受付時、問診時、献血カード更新時
  - 看護師は献血者ごとに手袋を交換
- 献血会場の良好な衛生環境に配慮しています
  - 消毒液で機材を清掃
  - 献血会場の入口で、献血者の体温を測定

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です！

## お口の健康を守ろう！

最近「固いものが噛みにくい」「食べ物が飲み込みにくい」ことはありませんか？

お口の機能（噛む力、飲み込む力）は年齢とともにだんだん衰え、お口のトラブルが起こりやすくなります。そのままにしておくと、全身の健康状態に影響し「フレイル」につながってしまいます。フレイルとは、筋肉の衰えや認知機能や抑うつ等の心身の活力が低下した状態をいいます。フレイルは放っておくと、要介護状態に進むこととなります。一方で、フレイルのうちに適切なケアをすることで、健康な状態に戻る可能性があります。今回は、家でもできるお口のフレイル予防の体操を紹介します！

### パタカラ体操

「パタカラ体操」には噛む力・飲み込む力の維持、だ液の分泌を促すほか、お口の乾燥を防ぐなどの効果があるとされています。

- 【やり方】  
パパパパ・タタタタ・カカカカ・ララララを3回繰り返します。
- 【ポイント】  
大きな声・一文字をはっきりと意識して声に出しましょう！



日ごろからお口の健康づくりが大切です。年に1度は歯科検診を受けましょう。