



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

食中毒に気を付けましょう！！

食中毒は、細菌が繁殖しやすい春から秋にかけて多く発生します。飲食店だけでなく、家庭でも発生する危険が潜んでいます。次のことを心掛け、食中毒を予防しましょう。

食中毒菌を・・・

●**つけない**：調理前、調理中、盛り付け時などの際は、しっかり手洗いをしましょう。また、調理器具は、洗浄・消毒・乾燥させて保管し、食材によって調理器具を使い分けるようにしましょう。

●**増やさない**：細菌の多くは温度管理が悪いと時間の経過と共に増えます。食材や調理済みの食品を室温に放置せず、できるだけ早く食べましょう。

●**やっつける**：食品の中心まで十分に加熱をしましょう。
(目安は中心部分の温度が75度で1分間以上)



最近、テイクアウトの利用が増えています。高温多湿なこの時期には、
・常温に放置せず、早めに食べる。
・持ち運びに時間がかかる場合は保冷剤や保冷バッグを使う。
など、より一層気を付けましょう。

二種混合（ジフテリア・破傷風）の予防接種はお済みですか？

破傷風は土の中に菌がおり、感染する機会が常にあるため、免疫が下がってきている小学6年生で接種する必要があります。

接種がまだの人は早めに済ませ、予防しましょう。



○接種対象年齢：11歳以上13歳未満
【標準的な接種期間：11歳以上12歳未満(小学6年生)】
○接種回数：1回
○費用：無料(対象年齢を過ぎると有料になります)

平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの小学6年生へ4月に予診票を送付しています。予診票を紛失した場合は再発行できますので、保健推進課にお問い合わせください。

毎月19日は食育の日☆ Let's challenge!

子どもたちはもうすぐ夏休み。家族で料理にチャレンジしてみませんか？

＜簡単彩りソテー＞（4人分）

①ピーマン4個、パプリカ（赤）1/2個、パプリカ（黄）1/2個を縦の細切りにする。

②フライパンで①を中火で炒め、塩昆布8g、白ごま小さじ2、醤油小さじ2で味付けする。



ピーマン・パプリカが色鮮やか！旬の野菜はみずみずしくてとってもおいしいですね！

日曜日に健康診査・がん検診が受診できます

日程：9月13日(日)
会場：保健福祉センター（青野町）
申込締め切り：8月11日(火)



●受けられる健康診査・がん検診

特定健康診査、長寿いきいき健診、大腸がん検診、胃がん検診、肺がん検診、結核健康診断、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、乳がん検診、子宮がん検診

申込方法や自己負担額など詳しくは、4月に世帯主に送付した「健康診査・がん検診のお知らせ」をご覧ください。また、保健推進課にお問い合わせください。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物の乱用は、幻覚や幻聴、妄想などの精神異常を起こしたり、感覚や行動をおかしくさせ、普通の生活を送ることができなくなります。

1回ぐらいなら…と思っていても、薬物の効果が切れると使いたくなり、やめようと思っても、自分ではやめられない「依存」状態になります。

もし誘われても、きっぱり断る、その場を離れる事が大切です。

●薬物依存の相談窓口

薬物依存について、専門家が守秘義務に配慮して相談に乗る窓口があります。詳しくは、「依存症対策全国センター」ホームページをご覧ください。



広報あやべ お知らせ版

7月号
市役所 ☎ 0773(42)3280
Fax0773(42)4406

オオキンケイギクは特定外来生物です！

オオキンケイギクは5～7月に主に黄色の花を咲かせる、北米産の多年草です。定着すると在来の野草の生育場所を奪い、環境を一変させるため、外来生物法に基づく特定外来生物に指定されています。

○オオキンケイギクの処理方法

根から引き抜き、ビニール袋に詰めて、**現場付近で2～3日天日にさらして枯死させ、燃やさないで処理**するごみで出してください。

○処理する際の注意点

特定外来生物は生きたままの運搬や、保管、飼育、栽培などが禁止されています。必ず発生場所で処理を行ってください。



＜問い合わせ＞
環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

海上保安官募集

令和3年4月入校の海上保安大学校・海上保安学校学生採用試験を実施します。

【海上保安学校】

受け付け 7月21日(火)～30日(木)
1次試験 9月27日(日)

【海上保安大学校】

受け付け 8月27日(木)～9月7日(月)
1次試験 10月31日(土)、11月1日(日)

＜問い合わせ＞

舞鶴海上保安部管理課
電話0773(76)4120

詳しくは、海上保安庁のホームページをご覧ください

～マリンレジャーを安全に～

海水浴を安全に楽しむために「遊泳区域内で泳ぐ」「子どもから目を離さない」「お酒を飲んだら泳がない」を守りましょう。プレジャーボートに乗る人は、ライフジャケットを必ず着用しましょう。また、海の事件・事故は「118番」へ通報を！

市営住宅の入居者を募集

市営住宅（借上型）の入居者を募集します。募集団地の所在地などは以下のとおりです。

所在地	募集戸数	月額家賃	備考
神宮寺町	5戸程度	13,800円～	主に単身用(1LDK)
味方町	1戸	20,900円～	世帯用(2LDK)
大島町	1戸	20,500円～	世帯用(2LDK)

※応募者が多数の場合は抽選となります。家賃は建築条件・入居者の所得により変動します。

●申込受付：8月21日(金)～31日(月)
(8月27日(木)は午後7時まで受け付けます)

●募集案内書：建築課窓口などで配布

＜問い合わせ＞
建築課 住宅・空家等対策担当 電話(42)4284

●ひとり親世帯臨時特別給付金

児童扶養手当受給世帯などに1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円を支給します。

●対象者

①令和2年6月分の児童扶養手当が支給された人
➡申請不要（8月中振り込み予定）

②公的年金給付等を受けていることで児童扶養手当の支給が全額停止の人➡申請必要

③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、急変後1年間の収入見込額が児童扶養手当の対象者となる水準に下がった人➡申請必要

※このほか、①②の該当者のうち新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、収入が大きく減少していると申し出のあった人に対して、追加給付する制度を準備しています。詳細が決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。

＜問い合わせ＞
こども支援課 子育て担当 電話(42)4252

小規模事業者等緊急支援給付金

国の持続化給付金の支給要件（売上減少率が前年同月比50パーセント減）に満たない小規模事業者等に、給付金（最大50万円）を支給します。

■対象 下記①～③のすべてを満たす市内事業者

①小規模事業者
②2019年以前から事業収入（売上）があり、今後も事業継続意思がある
③今年1月から申請の前月までの間に1か月の事業収入が前年同月比30パーセント以上、50パーセント未満減少した月がある

※国の持続化給付金の受給者等は対象外

■申請期限 8月31日(月)まで

■その他 この給付金の受給者は、テナント賃料を一部補助する「市テナント特別支援補助金」の対象となります

＜申し込み・問い合わせ＞

商工労政課 電話(42)4263
綾部商工会議所 電話(42)0701

新築借上型市営住宅の事業者を募集

市は、借上型市営住宅を整備するため、賃借可能な物件の建設等をしていただける事業者を募集しています。

○募集総数：10戸程度（新築・既存の借上型総数）

※1棟すべて借り上げられることが条件です。

○住宅形式：共同建てまたは長屋建て

○借上期間：（新築）最長20年間

○申込期限：8月31日(月)

☆既存借上型は随時募集しています。

☆その他の条件は、下記までお問い合わせください。

＜問い合わせ＞
建築課 住宅・空家等対策担当 電話(42)4284

住んでよかった 住みたくなる 住み続けられる 綾部

新型コロナウイルス感染症に係る 国民健康保険料の減免制度

新型コロナウイルス感染症の影響で世帯主（主たる生計維持者）の収入が一定程度下がった世帯は、申請により保険料が免除または一部減額になる場合があります。申請を希望する人は、お問い合わせください。市ホームページにも各種減免制度を掲載しています。

申請に必要なもの

- ・国民健康保険被保険者証
- ・世帯全員の令和元年中の収入が分かるもの（確定申告書や源泉徴収票の写しなど）
- ・世帯全員の令和2年中の収入が分かるもの（給与明細書や売上台帳、帳簿など）
- ・本人確認書類（運転免許証など）
- ・印鑑

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246

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

多くの人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。「ステップアップしたい」人は、ぜひご参加ください。

◆ワードステップアップ2（全6日）定員15人
日 程：9月1日（火）、4日（金）、8日（火）
10日（木）、11日（金）、14日（月）

申込締切：8月17日（月）

◆エクセルステップアップ2（全6日）定員15人
日 程：9月24日（木）、25日（金）、29日（火）
10月2日（金）、6日（火）、8日（木）

申込締切：9月7日（月）

◆両コース共通 ※申込多数の場合は抽選
受講料：1,000円 テキスト代別途必要
昼の部：午後2時～4時、夜の部：午後7時～9時
場 所：栗文化センター（栗町）

<問い合わせ>

栗文化センター 電話・ファクス(48)0311

令和2年度 自衛官等採用案内

種 目		資 格	受付期間	試 験 日	合格発表
幹部候補生	一般	（大卒程度） 22歳以上26歳未満 （院卒者） 20歳以上28歳未満	5/29 ～ 7/31	1次：8/8、9（飛行要員希望者のみ） 2次：9/10～14のうち指定する日 3次：海10/5～9、空10/24～29 （海・空飛行要員のみのみ）	1次：9/2 2次：海9/28、 空10/2 （海・空飛行要員のみのみ） 最終：11月ごろ予定
	歯科・薬剤科	専門の大卒で20歳未満（薬剤科は20歳以上28歳未満）		1次：8/8、2次：9/10～14のうち指定する日	1次：9/2 最終：11月ごろ予定
自衛官候補生		18歳以上33歳未満	通年	受付時にお知らせ	試験時にお知らせ
一般曹候補生		18歳以上33歳未満		7/1～受付開始。締切・試験日等については、新型コロナウイルス感染拡大等の状況により調整中。詳しくは福知山地域事務所まで。	

※各種試験は、新型コロナウイルス感染症拡大防止策を行った上で実施します。当日のマスク着用、検温等にご協力をお願いします。採用人数や応募方法など、詳しくは自衛官ホームページへ

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

<問い合わせ> 自衛隊福知山地域事務所 電話(23)0416



統一QRコード「JPQR」 事業者向け説明会・申込会

市は、市内事業者を対象に「JPQR」の説明会・申込会を開催します。詳しくは下記のほか、市ホームページをご確認ください。

日時：7月27日（月）午後2時～3時30分

場所：ものづくり交流館（青野町）

定員：先着50人（当日参加可。事前申込者優先）

申込：▽事業所名▽連絡先▽参加人数▽担当者名を7月20日（月）までに商工労政課へ。

内容：

第一部 JPQRとマイナポイントの説明

第二部 JPQR申込サポート（希望者のみ。持参が必要な書類があります）

※JPQRは、複数社のキャッシュレス決済用QRコードを1枚にまとめたQRコードの統一規格です。

<申し込み・問い合わせ>

商工労政課 電話(42)4263

メールsyakorosei@city.ayabe.lg.jp

国民年金保険料 一産前産後期間の免除制度

出産予定月か出産月の前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。

この免除期間は、年金を受け取るための期間として計算されるので、将来受け取る年金額が少なくなることはありません。

対象の人は届け出をしてください。

【対象者】国民年金第1号被保険者

【届出】出産予定日の6か月前から

【必要なもの】母子健康手帳、基礎年金番号またはマイナンバーが確認できる書類、運転免許証など本人確認ができる書類 など

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4253



令和2年度福祉即戦力人材養成科 受講生大募集！！

福祉施設の職員を目指す人のための資格所得講座

訓練期間 9月1日（火）～令和3年1月29日（金）

主な会場 府立中丹勤労者福祉会館（福知山市）ほか

対 象 ハローワークに求職申し込みをしている人

募集期間 8月11日（火）までに
住所地のハローワークへ

募集定員 25人

そ の 他 受講料無料（テキスト代別途必要）、福祉資格取得可、年齢不問、未経験者大歓迎

<問い合わせ>

京都府北部人材確保事業（北京都ジョブパーク内）
電話0773(22)2815、ファクス0773(22)2818

「男女共同参画社会づくり」 図画・ポスター作品募集

「男女が共にいきいきと学び、働く姿」や「家族みんなでやる家事・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…図書カード3,000円

★優秀賞…図書カード1,000円

★入選…図書カード500円

★キャッチフレーズ賞…図書カード3,000円

応募者全員に参加賞があります♪

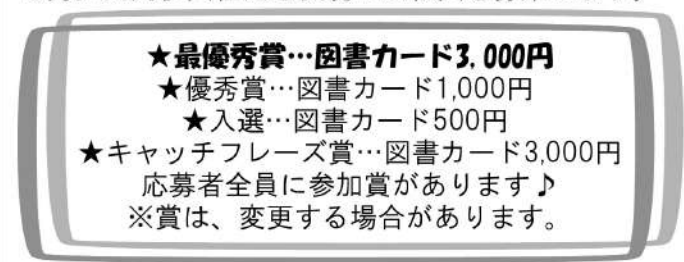
※賞は、変更する場合があります。

◆対象 市内の小中学校に在学中の児童・生徒

◆締切 8月28日（金）※提出は学校へ

◆詳しくは市ホームページ→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



看護職就業相談会

日時：8月17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

<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

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

- ・STEP1 マイナナンバーカードの取得
- ・STEP2 マイナポイント予約
- ・STEP3 マイナポイントの申し込み
- ・STEP4 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。

※マイナ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



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 8月6、13、27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）