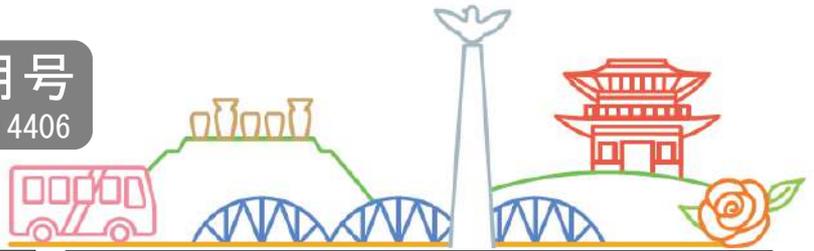


# 広報あやべ お知らせ版 9月号

市役所 電話0773(42)3280、ファクス0773(42)4406

一人ひとりの幸せをみんなで紡いで  
実現できるまち… **綾部**



## 第19回 あいフェスティバル

～いつまでも輝くために 今、学ぼう～

日程 10月22日(土) ※時間は未定  
場所 I・Tビル2階(西町一丁目)  
備考 入場無料、事前に申込必要  
※詳細は決まり次第、ホームページで  
お知らせします



<問い合わせ>  
あいセンター 電話・ファクス(42)2030

### ◆ 講師 若宮 正子さん

2017年に81歳でスマホアプリを公開し「世界最高齢プログラマー」と評される。現在はデジタル田園都市国家構想実現会議構成員。



## 男性クッキング

### 第1回

時間 11月5日(土)午前10時～午後2時(予定)  
場所 ふれあいセンター(中筋公民館/大島町)  
メニュー  
・カリカリ豚の甘酢ダレ ・レタスの卵炒め  
・厚揚げのめかぶあんかけ

### 第2回

時間 11月27日(日)午前10時～午後2時(予定)  
場所 保健福祉センター(青野町)  
メニュー  
・サバ缶のごま味噌煮 ・きのこのスープ  
・小松菜と卵のバター炒め

対象 市内在住、在勤、在学の高校生以上の男性  
費用 各回600円程度(材料費)  
申込み 10月21日(金)までにあいセンターへ  
<問い合わせ>  
あいセンター 電話・ファクス(42)2030

## 人権福祉センター 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、パソコン講座を開催します。ぜひご参加ください。なお、申し込み多数の場合は抽選とします。

### ◆綾部会館 年賀状コース(全6日)

日程:10月17日(月)、19日(水)、21日(金)  
24日(月)、26日(水)、28日(金)

時間:昼の部・午後2時～4時  
夜の部・午後7時～9時

会場:綾部会館(味方町)

受講料:1,000円(テキスト代別途必要)

定員:12人

申込期限:10月3日(月)

<問い合わせ>綾部会館 電話・ファクス(42)8565

2023

### ◆栗文化センター ワードPOPコース(全6日)

日程:11月4日(金)、7日(月)、8日(火)  
11日(金)、14日(月)、15日(火)

時間:昼の部・午後2時～4時  
夜の部・午後7時～9時

会場:栗文化センター(栗町)

受講料:1,000円(テキスト代別途必要)

定員:20人

申込期限:10月14日(金)

<問い合わせ>栗文化センター 電話・ファクス(48)0311



きょうされん40周年記念映画 「字幕・音声ガイド付」バリアフリー上映

## 「星に語りて～Starry Sky～」

綾部上映会のお知らせ

日時:10月23日(日)  
①午前の部 9:15 開場 9:45 上映会 12:00 終了  
②午後の部 13:30 開場 14:00 上映会 16:15 終了

場所:I・Tビル(西町一丁目)

入場料:大人1,000円/中高生500円/小学生以下無料

※新型コロナウイルス感染予防のため定員各100人  
※事前予約制。定員になり次第締め切ります。下記  
まで早めに予約をお願いします

<予約・申し込み>いこいの村聴覚言語障害センター  
電話0773(46)0101、ファクス0773(46)0610

主催:「星に語りて」綾部市上映会実行委員会

あやべなまち旅 ～あやべで出会う小さな体験♪～  
綾部を身近に感じられるツアーで  
新たな世界に出会いませんか?

|                        |   |
|------------------------|---|
| 10月29日(土)<br>11月15日(火) | 狩猟から暮らしの知恵を学ぶ                             |
| 11月6日(日)               | フルーツ持って綾部の秋に出かけよう!<br>昆活in奥上林!～秋の出逢いは突然に～ |
| 11月12日(土)              | 紅葉の君尾山で葉っぱ探偵しよう!                          |
| 11月13日(日)              | 下を向いて歩こう!～まちくさ的まち歩き～                      |
| 11月26日(土)              | 綾部茶を食べる<br>～食材としてのお茶の魅力を探す旅～              |

▶詳細は右のQRコードから  
特設サイトで確認してください。

主催:綾部里山交流大学

<問い合わせ>里山ねっと・あやべ  
電話(47)0040、メール matatabijourney@gmail.com



### 京都市交響楽団特別演奏会 観覧者大募集！！

- ◆日時 11月13日(日)午後3時開演  
(午後2時30分開場)
- ◆会場 中丹文化会館(里町)
- ◆費用 入場無料(要入場招待券)
- ◆申込方法 郵便往復はがきに①郵便番号②住所③氏名④電話番号を記入し、申し込んでください。  
(返信用裏面は記入しないでください)
- ◆あて先 綾部市里町久田21-20  
京都府中丹文化会館  
「京都市交響楽団特別演奏会」係

- ◆締め切り 10月18日(火)必着
- ※応募多数の場合は抽選。当選者には入場招待券を、落選者には落選通知を返送します。
- <問い合わせ> 中丹文化会館  
電話(42)7705、ファクス(42)7783

### ジョギング教室参加者募集

|    |   |
|----|---|
| 主催 | 綾部市スポーツ推進委員連絡協議会  |
| 日時 | 全4回(可能な日程のみの参加もOK!)<br>①10月21日(金) ②10月28日(金)<br>③11月4日(金) ④11月11日(金)<br>※すべて午後7時~(約1時間30分)<br>※雨天中止。各会当日午後5時に決定 |
| 場所 | 中筋小学校グラウンド(大島町外山田8-1)   |
| 費用 | 参加料無料(何度参加してもOK!)   |
| 準備 | 着替え・タオル・飲み物   |

<問い合わせ>

文化・スポーツ振興課  
「ジョギング教室」係

◆電話 (42)4356

◆メール bunkasports@city.ayabe.lg.jp

みんなで  
楽しく  
走ろう!!



### 第39回綾部市美術展作品募集

- <搬入日時> 令和5年1月6日(金)午後1時~5時  
令和5年1月7日(土)午前10時~午後5時
- <搬入場所> あやべ・日東精工アリーナ1階研修室  
(市民センター、西町三丁目)

※募集要項は市役所ほか、市内公共施設等で配布。

- <会期> 令和5年2月2日(木)~2月5日(日)  
午前10時~午後5時  
※最終日は午後4時まで
- <場所> あやべ・日東精工アリーナ(市民センター  
2階競技場、西町三丁目)

※搬入時や会期中は、新型コロナウイルス感染症拡大防止として、消毒、検温、健康チェックシートの記入等をお願いする場合があります。ご了承ください。

- <問い合わせ>  
文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

### (全5回開催) あやべ市民大学を開講

テーマ 第1回「住み続けられるまちづくりへ」

講演者 山崎善也(綾部市長)

フリートーク

蒲田正樹さん(「驚きの地方創生『京都・あやべスタイル』」、「あやべ大好きBOOK」などの著者)

山崎善也(綾部市長)

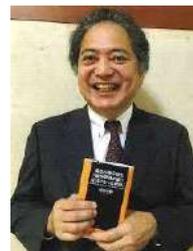
- 日時 10月15日(土)  
午後1時30分~3時

場所 ものづくり交流館多目的ホール  
(北部産業創造センター2階、青野町)

※詳細は、下記URLかQRコード参照

[https://www.city.ayabe.lg.jp/kikaku/event/r04\\_simindaigaku01.html](https://www.city.ayabe.lg.jp/kikaku/event/r04_simindaigaku01.html)

<申し込み・問い合わせ>企画政策課(42)4217



### スマホ体験教室開催

| 会場                       | A日程       | B日程       |
|--------------------------|-----------|-----------|
| あやべ・日東精工アリーナ<br>(市民センター) | 11月14日(月) | 11月15日(火) |
| 中上林公民館                   | 11月17日(木) | 11月18日(金) |
| 物部公民館                    | 11月24日(木) | 11月25日(金) |

■内容(全会場A・B日程で同じ内容:各講座定員7人。1時間)

◇10:00~基本体験(スマホ未所持者対象)

◇13:00~LINE体験(スマホ所持者対象)

◇15:00~アプリ体験(スマホ所持者対象)

■準備物 なし(会場でスマホ貸し出し予定)

■申し込み 10月1日~(平日10:00~17:00)コールセンターへ

◇コールセンター ☎ 050(3317)1545【受付番号1900】

※詳しくは、各地区公民館で配布しているチラシを確認してください

<問い合わせ> 行政デジタル推進課 ☎(42)4223

### 野焼きは法律で禁止されています！

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、法律で原則禁止とされています。

農業、林業を営むために行われる焼却行為など、例外として認められている場合もありますが、煙や臭いなどで近所の迷惑にならないよう、最小限にとどめてください。



<問い合わせ>環境保全課(42)1489

### 地域の笑顔を守りたい！・消防団員募集中

<問い合わせ>管理課 消防団担当 電話(42)0119、ファクス(43)1483

国民年金保険料を納付の皆さんへ

## 定額保険料にプラスして 付加保険料を納めませんか

国民年金の定額保険料(令和4年度は月16,590円)に加えて付加保険料(月400円)を納めることにより、将来受け取る年金額が増えます。

- 付加保険料を納めるには申し込みが必要です
- 申し込みをした月の分から納付します

付加保険料の納付を希望する人は、市民・国保課の窓口へお申し出ください。

**注意!!** 国民年金基金に加入している人は、付加保険料を納付できません。



<問い合わせ> 舞鶴年金事務所 電話0773(78)1165  
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

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。気軽に相談してください。

日時 10月6日、13日、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(税込)  
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15分～午後4時30分  
(土・日曜日、祝日除く)

## 第3回人権を考えるセミナー

「コロナ禍から考える『誰も取り残されない社会』とは？」

◆講師 松波 めぐみさん  
(龍谷大学等非常勤講師)

◆日時 10月14日(金)午後7時～

◆場所 中央公民館中央ホール(里町)



※保育ルーム・要約筆記などを希望する人は、2週間前までに電話かファクスで申し込んでください。

■送迎バスの運行  
綾部駅南口(18:30)→府綾部総合庁舎前(18:35)  
→中央公民館(18:45)

■主催：市教育委員会  
共催：日東精工グループ

<問い合わせ>  
社会教育課 電話(42)4326、ファクス(43)0991

新たに社会保険に加入する国保加入中の人へ  
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、社会保険の加入日以降は、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。

医療機関などを受診する場合は社会保険の加入手続き中である旨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、国保が医療機関等に支払った医療費(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



映画上映会 <在宅医療を知ろう>

## ピア～まちをつなぐもの～

在宅医療に懸命に取り組む、若き医師と仲間(ピア)たちの命と希望の物語。

映画を通じて在宅医療や多職種連携について考えてみませんか？

日時：11月12日(土)午後2時～4時

場所：I・Tビル2階ホール(西町一丁目)

定員：先着100人(入場無料・申し込み不要)

主催：綾部医師会

※新型コロナウイルス感染症の状況等により、急きよ中止する場合がありますので、ご了承ください。

<問い合わせ> 高齢者支援課  
電話(42)4262、ファクス(42)0048

11月30日(いい看取り)は、「人生会議の日」

## 認知症サポーター養成講座

“認知症サポーター”とは、特別なことをするのではなく、認知症の人やそのご家族を見守る応援者のことです。あなたも応援者になりませんか。

日時：11月26日(土)午後2時30分～4時  
会場：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)

講師：ふくちやま協立診療所所長  
認知症サポート医 寺本敬一先生  
小規模多機能そらいろ 大槻史子さん  
特別養護老人ホーム第2松寿苑 村上甲太さん

内容：認知症について  
認知症の人への対応  
対象：綾部市在住・在勤の人  
定員：50人(先着順)

<申し込み・問い合わせ>  
高齢者支援課 電話(42)4262  
ファクス(42)0048



事業所や団体では、事業活動に関わる全ての人の人権を尊重した活動をお願いします。

(綾部市人権尊重のまちづくり条例 第5条)



# 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  
ファクス0773(42)5488

## 今年のがん検診はもうお済みですか？

がんは早期発見がカギとなります。がん検診は不要不急の外出ではありません。コロナ禍でも定期的ながん検診を受け、ご自身の体の状態を知ることが大切です。

### ◆綾部市集団健診（検診）の申し込み

- ・実施日程：右記のとおり
- ・検査項目：大腸がん・胃がん・肺がん・結核  
前立腺がん・肝炎ウイルス・  
乳がん・子宮がん検診  
特定健康診査・長寿いきいき健診  
※乳がん・子宮がん検診は保健福祉センターのみ
- ・申込方法：WEBか郵送、ファクス、メールで  
保健推進課へ  
メール：hokensuisin@city.ayabe.lg.jp



| 実施日       | 会場                                    | 申込締切日     |
|-----------|---------------------------------------|-----------|
| 11月17日(木) | 農業振興センター（多田町）<br>※午前のみ                | 10月11日(火) |
| 11月18日(金) | 基幹集落センター（鷹栖町）<br>※午前のみ                |           |
| 11月25日(金) | 保健福祉センター（青野町）<br>※乳がん・子宮がん検診は<br>午後のみ | 10月14日(金) |
| 11月26日(土) |                                       |           |
| 12月14日(水) |                                       | 11月7日(月)  |

スギちゃん  
がん検診  
行ってみて!



LiLiCoさん  
がん検診  
行ってみて!



「がん検診行ってみて!」動画をぜひご覧ください。

### 第3次あやべ健康増進・食育推進計画 ～みんなでつくる健やか元気なあやべ～

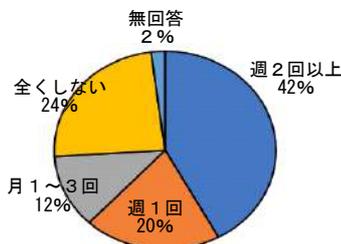
毎月、本計画で設定した6つの分野とスローガンを紹介いたします。今月は「身体活動・運動」です。

#### スローガン みんなで楽しく体を動かそう

(アンケート調査から抜粋)  
運動(30分以上)をしている人が増えています!

○年代別割合  
運動を「週1回以上」  
している  
70歳代が多い

運動を「全くしない」  
30歳代が多い



【一人ひとりの取り組み】※一部抜粋  
○今より10分長く体を動かそう

○普段から積極的に歩こう

#### 歩数の目安

男性：20～64歳⇒9,000歩以上  
65歳以上⇒7,000歩以上

女性：20～64歳⇒8,500歩以上  
65歳以上⇒6,000歩以上

○自分が楽しめる運動を見つけよう

○目標を立てて継続的に運動しよう  
目安：週2日以上、1日30分以上



### “食生活改善推進員”募集!

食生活改善推進員は地域の健康づくりのために活動しているボランティア団体です。(広報ねっと8月号参照)

#### “食生活改善推進員”になるには?

市が実施する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、健康的な食生活等について学びます。

講座開催日程：11月～令和5年2月に7回  
対象：綾部市在住。地域の健康づくりのためにボランティア活動ができる人。

申込期間：10月3日(月)～11月10日(木)  
【申し込み・問い合わせ】  
保健推進課まで



#### 【お知らせ】

新型コロナウイルス感染症の状況が見通せないことから、あやべ食育・すこやかフェスティバルは中止します。