

ねっと

- 2 農家民宿に泊まろう
- 5 野焼き火災予防
- 7 節電にチャレンジ
- 8 マイナンバーカードの取得を

8



歩いて走って自然を満喫

自然の道を走るトレイルランニング。本市での大会開催を目指し体験会を実施しました。参加した約60人は、プロトレイルランナーの奥宮俊祐さんから走り方や歩き方を教わった後、綾部の自然を楽しみながらゴールを目指しました。

7月31日、睦寄町のシデ山で—。

ふるさとの魅力を体感

農家民宿に泊まろう

農家民宿とは、田舎暮らしや農業体験などができる農林漁業者が営む宿泊施設のこと。現在、市内の農家民宿は府内最多の24軒（休業含む）。新たな宿の開業も続いています。

多様な人が訪れる旅の目的地

コロナ禍で、3密を避け開放的な農山漁村を旅行先に選ぶ人が増加。マイクロツーリズムやワーケーション、移住希望者などの目的の地として、農家民宿のニーズが高まっています。人気があるのは、滞在中に地域の食材を使った食事や農業などの田舎暮らしを体験できる「農泊」。農家民宿では、伝統的な生活体験や地元の人との交流を楽しむことができます。日常とは違った時間を過ごしてみませんか。

ことば

マイクロツーリズム

自宅から1時間程度で行ける範囲の旅行のこと。

感染拡大を防止しながら、地域の魅力の再発見や地域経済に貢献できます。

ワーケーション

「Work（ワーク）」と「Vacation（バケーション）」の造語。リゾート地や地方など、普段の職場とは違った場所で休暇を楽しみながら働くこと。

INTERVIEW



山根 顕さん 安達 伸子さん
一汁一菜の宿 ちゃぶダイニング

昨年12月、東京から移住した夫婦が営む農家民宿がオープン。今回は、そのオーナー山根顕さん、安達伸子さんに話を聞きました。

―開業のきっかけは

顕さん きっかけは、田舎への移住を考えていたときに、綾部の農家民宿を訪れたことです。移住・開業につながる出会いがあり、人が集まる農家民宿に魅力を感じました。

―どんな人が来られますか

伸子さん 京阪神や東京から来られる人が多いです。皆さん農家民宿の雰囲気や農業体験を楽しみにされています。中には、田舎に移住を考えていて、移住相談や田舎暮らし体験のために滞在される人もいます。

―印象深いエピソードは

伸子さん お客さんが自由に書ける「滞在ノート」に、宿泊の思い出や感想が一面に書いてあったことです。私たちのありのままの暮らしを体験してすごく喜んでくれたことがうれしかったです。

―農家民宿の魅力は

顕さん 宿泊者にとっては、その人のニーズに合った利用ができることではないでしょうか。観光をしたい人は、普段の旅行やレジャーとは違った楽しみ方ができますし、移住を希望する人は田舎暮らしが体験できます。

―今後の展望を教えてください

伸子さん お客さんに、地元の人との交流も楽しんでほしいです。もっとそういう機会がふくれたいと思っています。

顕さん 海外の人にも綾部の魅力を知ってもらいたいです。子どもには地元の自然や文化に触れるきっかけをつくるのができれば。また、農家民宿を巡る体験ツアーができたなら面白いかもしれません。そして、地域のにぎわいにつながればと思います。

宿泊体験を応援します！

市は、農家民宿での宿泊と体験プログラムの利用を促進するため、上林農泊いきいきプロジェクト委員会に委託し、宿泊体験料の一部を支援しています。

- ・内 容 宿泊と体験プログラムの利用者1人1回当たり4,000円を上限に補助
- ・期 間 令和5年3月10日チェックアウトまで（予算に達すると、その日まで）
- ・その他 きょうと魅力再発見プロジェクトなど、他の割引制度と併用できます

詳しくは、同会まで

☎(21)6745

メール matatabijourney@gmail.com

農家民宿の魅力を広げていきたい

綾部の農家民宿は、オーナーの持ち味を生かした体験が面白いです。オーナーの人物にひかれリピーターになる人もいます。また、農家民宿でゆったりとした時間を過ごすと、よりその地域を知るきっかけに。農家民宿は魅力が豊富です。多くの人に訪れてもらい、その魅力が広がればいいです。気になる宿があれば気軽に泊まってみてください。



上林農泊いきいきプロジェクト委員会
委員長 工志 照幸さん



燃え広がると個人での消火は不可能です。すぐに119番へ通報してください

本市の火災の半数は野焼きが原因

野焼きとは家庭や事業所から出たごみや刈草を庭や空き地などで焼却すること。その煙と悪臭によるトラブルや生活環境の悪化を招きます。

本市の平成29年1月から令和4年6月までの火災発生件数は56件で、そのうち野焼きが原因の火災は29件でした。また、平成30年3月には、尊い命が失われています。

野焼きは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。同法に違反すると5年以下の懲役、1000万円（法人は3億円）以下の罰金、またはその両方という重い罰則が科されます。

一方で、地域の風習や宗教行事、農林業を営むためやむを得ないものなど例外的に認められるものがあります。ただし、これらには届け出や申請が必要。内容に

火災多発中！ 野焼きは法律で禁止されています

本市では、野焼きを原因とする火災が増えています。火災は、少しの油断で発生し、大きな被害をもたらします。いま一度、火災予防の意識を高め、火災のない安全なまちにしましょう。

野焼きが例外的に認められる場合

届出をされても苦情があった場合は、行政指導の対象となります。

□風俗習慣上や宗教上の行事

例) どんど焼き、地域行事で使用し不要になった門松やしめ縄の焼却

□農業・林業を営むためやむを得ない場合

例) 稲わらの焼却、畦草焼き、くん炭など
※廃プラスチックの焼却は禁止
※開墾準備や害虫駆除のため、生えたままの草木等を焼く「火入れ（岸焼き）」は、市林政課に申請が必要（申請は、団体のみ）

□たき火など軽微なもの

例) 落ち葉等のたき火、キャンプファイヤーなど

問い合わせ先

- たき火・畦草焼き等を行う際の届出
消防署 ☎(42)0119
- 野焼きの相談・苦情
環境保全課 ☎(42)1489
- 火入れ申請（岸焼き）
林政課 ☎(42)4362

消防署からのお願い



たき火を行うときは、▽その場から離れない▽空気が乾燥したり、強風が吹いたりしているときは控える▽広がらないように少しずつ燃やす▽確実に消火したことを確認する一など、いま一度火災予防を徹底してください。

府内で初めて連絡会議を設立し対策

市は7月7日、野焼きによる火災を防ぐため、府内で初の取り組みとなる、市野焼き火災対策連絡会議（委員長、山崎清吾・副市长）を設立。市と綾部警察署、市消防団、自治会連合会が連携して火災予防に取り組めます。同日の初会議では、市内の野焼きによる火災の発生状況や失火の検挙件数など情報を共有。また、関係団体が連携して注意喚起を行うなど今後の活動方針を決定しました。

農家民宿ガイド

市内の特色ある農家民宿を紹介します。それぞれの宿ごと、また季節ごとに違う風景や食材、体験を楽しめます。

※ここで紹介している農家民宿は旅館業法に基づく営業許可を受けています



【お問い合わせはこちら】

弥平治の丘（岡安町）

丘の上でゆったりとした時間を過ごす。自家米を「おくどさん（かまど）」で炊いたご飯を味わえる。

問い合わせ：☎(44)0927

農家民宿かじか（五泉町）

水源の里・市志で里山の自然が満喫できる。オーナーに市志への移住相談もできる。

問い合わせ：☎090(7365)9602

ばっかつて（西方町）

自然農法を行うオーナー夫婦が営む宿。野菜をメインとした料理（ビーガン対応可）を提供している。

問い合わせ：☎090(4491)3290

手紙の木の家（志賀郷町）

大工でもあるオーナーが改装した開放感あふれる空間の宿。薪ストーブや薪風呂が楽しめる。

問い合わせ：☎(21)2069

水田家の食卓（志賀郷町）

田舎暮らしを希望する人の体験宿。動物性の食材を使わないベジタリアン料理を提供している。

問い合わせ：☎(21)1245

ばったり庵（篠田町）

囲炉裏と薪ストーブがある宿。みそ、しょうゆづくりなどが体験できる。

問い合わせ：☎(21)1709

里山ゲストハウスチュール（五泉町）

外国からの宿泊者が多いゲストハウス。宿泊者同士や地元の人、移住者との交流を楽しめる。

問い合わせ：☎(21)6745

民泊 さくら（西方町）

希望によりジビエ料理を味わえる。押し花スペシャリストのオーナーに教わりながら、押し花体験ができる。

問い合わせ：☎(49)1512

月あかり（下原町）

山家観光やな漁の近くに立地する宿で、農作業やそば打ち体験などができる。緑側から望む月が美しい。

問い合わせ：☎(21)6198

おもてなし処かな庵（五泉町）

自宅で採れた野菜や地元の食材で作る菜食料理を提供している。

問い合わせ：☎(21)4059

和宿オリジン（陸寄町）

地元の食材を使った和菓子作りなどが体験できる。

問い合わせ：☎080(3824)8088

古民家 羅美（西坂町）

アートセラピストのオーナーによるアートセラピー体験や手作りのピザ窯でピザづくりが体験できる。

問い合わせ：☎090(9701)4455

Seventh Home（志賀郷町）

野菜ソムリエの資格を持つオーナーが、旬の無農薬野菜を中心とする料理を提供している。

問い合わせ：☎090(6920)5725

蒼鳩庵（里町）

囲炉裏のある宿。世界の山を登ったオーナーによる山歩きのアドバイスを受けられる。

問い合わせ：☎080(1436)8056

農家民宿は一ばる亭（佃町）

ガーデンハウスがあり、オーナー夫婦が育てる花やハーブの香りに癒される。

問い合わせ：☎(45)1631

京・綾部古民家 星恵り（中筋町）

山からの風が心地よく感じる宿。

問い合わせ：☎(42)6141

農家民宿 リロウジ（井根町）

古民家を改修した一棟貸しスタイルの宿。事前予約で併設するカフェで食事ができる。

問い合わせ：☎(21)1695

一汁一菜の宿 ちゃぶダイニング（西坂町）

東京から移住して開業した宿。囲炉裏を囲んでオーナー夫婦が実践する一汁一菜の食事を味わえる。

問い合わせ：☎090(4186)6264

pipiki養生園（小加戸）

本年3月にオープンしたばかりの宿。身体のゆがみを整える操体法を体験できる。

問い合わせ：☎080(5321)9380



市功労者等を表彰

市は8月1日、功労者等表彰式を開催。功労者2人、篤志者2人・5団体、分野別功績者7人・7団体、善行者2団体を表彰しました。被表彰者は次の皆さんです（敬称略、順不同）。



被表彰者の皆さん

功労者



足立 雅和
(寺町)

35年間市職員として市政の推進に精励した後、平成24年に市教育委員会教育長に就任。退任までの9年間、本市の教育の発展に尽力された。また、平成28年1月から2年間、京都府都市教育長協議会会長と全国都市教育長協議会理事を歴任。本市の教育行政の推進と学力の向上、地方自治の進展に寄与された。



高野 俊道
(梅迫町)

平成14年1月から2期4年8か月、市議会議員を務め、各委員会の委員長を歴任。住民の代弁者として、地方自治の振興に寄与された。また、平成21年7月から12年10か月、市選挙管理委員会委員を

務め、委員長職務代理者と委員長を歴任。公正で適正な選挙の実施に尽力された。

篤志者

四方祥樹（東京都）▽出口紅（亀岡市）▽科研電機（福知山市）▽日東薬品工業（向日市）▽ベルテックス（京都市）▽本田味噌本店（京都市）▽三ツ星ベルト（神戸市）

分野別功績者

荒井梨利花（上杉町）▽荒木悠太（草津市）▽三本木優也（京都市）▽白波瀬博之（篠田町）▽長谷部匠（京都市）▽村上博（大島町）▽森貢（若竹町）▽吉美公民館（多田町）▽市立綾部中学校女子卓球部（宮代町）▽綾部ジュニアソフトテニスクラブ女子部（川糸町）▽府立綾部高等学校カヌー部女子カヤック部（岡町）▽府立綾部高等学校カヌー部男子カナディアンペア（岡町）▽J.A.京都にのくに万願寺甘とう部会協議会（宮代町）▽両丹いきいきファーム（位田町）

善行者

大畠自治会（大畠町）▽下市ミツパチグループ（物部町）

できることから始めよう

節電にチャレンジ

今年の夏季と冬季の電力需給が厳しいとみられており、国は7年ぶりに、7月から9月末まで全国を対象に節電の要請を行いました。皆さんの家庭や職場で節電に協力をお願いします。

17時から20時までは特に節電を

電力が特にひっ迫するのは、太陽光発電の出力が減少し、電力需給が厳しくなる17時から20時まで。この時間帯は可能な範囲で、

電気の使用の時間帯をずらしたり、使用を控えたりして節電に協力してください。

日ごとの電力需給状況やピークの時間帯は電力会社が運営する「でんき予報」で確認できます。でんき予報は、パソコンやスマートフォンで閲覧可能。また、国のホームページでは、具体的な節電方法を紹介しています。この機会に、節電について、できることから始めてみませんか。

小さな積み重ねが大きな省エネに！

照明

- 不要な照明を消す
- 照明の明るさを下げる



エアコン

- 室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で設定温度を上げる
- ※熱中症に注意してください
- こまめにフィルターを掃除する



窓

- “すだれ”や“グリーンカーテン”で窓からの日差しを和らげる



テレビ・パソコン等

- 本体の主電源を切り、長時間使わないときはコンセントから抜く
- 省エネモードに設定し、見ていないときは消す



冷蔵庫

- 冷やしすぎを避け（強→中）、扉が開いている時間を減らす
- 食品を詰め込みすぎないようにする



給湯器

- 家族の入浴間隔を短くする（追い炊きを減らす）
- シャワーの時間を短くする



省エネ
ポータルサイト



でんき予報
(関西地区)



善言 語録

150



一歩踏み出す勇氣

参議院議員選挙が終わった。終盤で安倍元総理が殺害されるなど波乱含みの展開となったが、結果、国民の多数は政権政党を支持することを選択したようだ。そして本市では間もなく市議会議員選挙を迎える。本市にとって「選挙イヤー」とも言える巡り合わせで、年明けの市長選に始まり、春には知事選、そして今回の参院選と続いた。市議選を経て、少し間をおいて来春の府議会議員選挙まで一連の審判は続く。

ところで投票率は年々下がる傾向にあり、これは本市のみならず全国的な課題でもある。政治家の金銭に関わるスキャンダルや不意な失言による政治不信が相次ぎ、若い世代を中心に政治に対する諦め感さえ漂っているせいか、

他国に比し圧倒的に低い。私も政治家の端くれとしての責任を感じつつも、また私が言うのも変だが、政策によって人々の生活に良くも悪くも影響がでるのは確かである。首長や議員のはたらきによってまちづくりの差が出るのも歴然とした事実なのである。ならば、もっと積極的に選良を見定めることに関与するなり、さらには一歩踏み出して選ばれる側に立つことがあってもよいのではないかと。

本市はふるさと愛が強く、熱い想いを持った人が多いが、一方で控えめで謙遜の美德を讀める心性が漂うことも否めない。それはそれで素晴らしい市民性であるが、大切な故郷が人口減や少子高齢化で弱ってきていることは、一歩踏み出す勇氣を持つて自らがプレーヤーとなり、本市のまちづくりに参画してほしいと願うのは私だけか。あるいは主役になることは難しくとも、それを志した人を支えることはできる。何かを得るには、待っているだけでなく能動的に行動することが重要。そして与えられた選挙権を有意義に行使することが変革に繋がることを期待したい。

山崎善也（綾部市長）

3年ぶりの水無月まつり盛大に

あやべ水無月まつり（同まつり実行委員会主催）が7月23日、由良川河畔などで開催されました。3年ぶりの開催となった同まつりに約35,000人が、色とりどりの灯籠が流れる「万灯流し」や夜空を彩る花火を楽しみました。

あやべ・日東精工アリーナ（市民センター、西町三丁目）駐車場では「あやべ良さ来い」の迫力ある踊りや吹奏楽部の演奏、太鼓などが行われ、会場は大いに盛り上がりました。



清流上林川の魅力を再発見



上林川を美しくする会（井上信治会長）は7月16日、八津合町の市観光センターで、上林川を美しくする会大会を開催しました。

東綾小学校の児童が「地域の川 自然を守ろう」と題し、上林川の水質調査の結果などを発表。同校4年生の伊藤千夏さんは「清流に住む生き物を発見し、上林川の水はとてもきれいだと分かった」と話しました。また、同会の20周年を記念して制作した映像を上映しました。動画は市公式YouTubeで視聴できます。



7月30日、中丹文化会館と天文館、資料館で三館連携イベント久田山フェスティバルを開催しました。資料館では、公家や武家などが名前の下に書いていた花押（サイン）を自分の名前や好きな文字を基に考えて、しおりを作成。江戸時代に書かれた字を当てる、くずし字クイズにも挑戦しました。綾部小学校4年生の石井慎吾君は「昔の人は、僕には分からない不思議な文字を使っていることが分かった」と話しました。



花押（サイン）でしおりづくり

井川投手の剛球に挑戦



市と日東精工は7月30日、あやべ球場の愛称が「あやべ・日東精工スタジアム」に決定したことを記念して野球教室を開催しました。プロ野球の阪神タイガースなどで活躍した井川慶さんを講師に迎え、市内の野球チームに所属する6年生33人が参加し、野球の基本を学びました。教室の最後は各チームから選ばれた選手が井川さんと対決。綾部ファイターズに所属する村上健太君（6年生）は対戦を終え「ボールが早くて重かった。プロのピッチャーはすごかった」と目を輝かせました。



自分で申請する場合は以下のいずれかの方法で

スマートフォン

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトに自分のメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

パソコン

- 1 スマホやデジカメで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトに自分のメールアドレスを入力
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

証明用写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内に従って、必要事項を入力
- 4 顔写真を撮影して送信し、申請完了

郵便

- 1 交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書が無い場合

専用サイトから交付申請書がダウンロードできます。
マイナンバーカード 郵便

カードの受け取り

申請から約1か月後、綾部市から申請者に「交付通知書」を送付します。交付通知書に記載の書類を持って、市民・国保課窓口へ受け取りに来てください。

QRコードから簡単に申請

マイナンバーカード（以下、カード）は、マイナンバーと本人であることの確認が同時にできる唯一のカードです。カードを取得すると、インターネットでの確定申告や全国のコンビニで証明書の取得

Ⅱ本紙1月号参照Ⅱができます。また、公金受取口座の登録をする、緊急的な給付金が迅速に受け取れるなど、各種手続きが便利に。保険証として利用できる医療機関や薬局も今後増える予定です。さらに、運転免許証との一体化も予定され、これからの暮らしに手放

本人確認書類や健康保険証として利用できるマイナンバーカード。本市の交付率は41・9%（7月24日現在）で府内26自治体で16番目です。最大2万円分のポイントが受け取れる「マイナポイント第2弾」が実施されています。まだ取得していない人は、積極的に申請してください。

マイナンバーカードを取得してマイナポイントをもらおう！

持ち歩きも安心

カードは、顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。また、▽プライバシー性の高い個人情報が入っていない▽利用するときは暗証番号が必要▽紛失しても、いつでも一時利用停止が可能など、持ち歩いても安心できる仕組みになっています。

せないカードです。カードを取得していない人には、7月下旬から順次、QRコードが付いた交付申請書が届きます（一部対象外の人あり）。スマートフォン等で申請書のQRコードを読み取ること、どこでも簡単に手続きができますⅡ左表。

<問い合わせ>

カード申請について

市民・国保課
☎(42)2900

マイナポイントについて

行政デジタル推進課
☎(42)4223

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120(95)0178



最大20,000円分のマイナポイントがもらえます！※1

マイナンバーカードの新規取得等で

最大5,000円分※2

健康保険証としての利用申し込みで

7,500円分

公金受取口座の登録で

7,500円分

※1 本年9月末までにカードを申請した人がポイントの付与対象です。

※2 キャッシュレス決済サービスでチャージが買物をした額の25%（最大5,000円分）が付与されます。

詳しくはQRコードからご覧ください▶



新型コロナワクチン



このコーナーでは、新型コロナウイルスに関する情報をお知らせします。

教えて!

3・4回目接種はお早めに

現在、市内で感染者が急増中。これに伴い、ワクチン接種の希望者も増えています。本市の3回目のワクチン接種率は、50歳以上で8割を超えているのに対し、20・30歳代は約6割程度に留まっています。7月末時点で、国が定める新型コロナウイルスの接種期間

は、9月30日までの予定（10月以降の接種は未定）。ワクチン接種は、感染や重症化を予防し、自分と大切な人を守ることに繋がります。接種を希望する人は、早めの予約と接種をお願いします。また、市が実施する接種会場に加えて、京都府の接種会場で3・4回目の接種が可能ですので検討してください。

【各種問い合わせ先】

〇市が実施するワクチン接種の問い合わせ
綾部市新型コロナワクチン接種コールセンター

☎(42)0020 ☎(42)5488
午前8時45分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日除く)

接種方法 個別接種・集団接種
(集団接種は8月21日に終了)

個別接種会場 市内指定医療機関
使用ワクチン ファイザー



WEB予約
綾部市ワクチン接種
予約専用サイト

〇京都府が実施するワクチン接種
京都府ワクチン接種会場予約・相談コールセンター

☎0570(030)280
午前9時～午後7時(月～土曜日)
午前9時～午後5時30分(日曜日)

接種会場 綾部ルネス病院
(京都タワー会場、京都田辺中央病院会場でも可)

使用ワクチン モデルナ
(京都タワー会場はノババックスも可)

※最新の情報は、ホームページで確認してください。



WEB予約
ワクチン接種
予約専用サイト

※7月末日の内容です。変更する場合がありますので、最新の情報はホームページなどでご確認ください。

わがまち

自慢

このコーナーでは、本市へのU・ターン者等の視点から、市内12地区を順番に紹介します。

西八田地区



山本 哲也さん
(上八田町)

農業ができる環境が決め手に

農業をしたいと思えば会社を退職し、府立農業大学校(位田町)で2年間農業の知識や技術を学びました。卒業後は、実践的な農業のノウハウを教わるため、上八田町の農場で研修を受けながら就農。農地付きの物件も見つかり、6年前に舞鶴市から両親と移住しました。

地域活動で魅力を実感

住み始めて驚いたのは、町内の寄合(最寄)や消防団など多様な地域コミュニティがあること。上八田町の環境美化に取り組む「さわやかロード」では、慈眼寺前の



「一面に広がる田を見ると、爽やかな気分になります」と山本さん

地域の個性を大切に

道沿いにある花壇に植栽し、春はシバザクラやチューリップがきれいに咲きます。YouTubeチャンネルの「にしゃたキラキラ情報局」には立ち上げから参加。さまざまな活動を通して、地域の魅力に気付きます。

小呂峠を越えると、視界が開けてまちを一望。三柱神社(上八田町)近くの道路から見る田園風景が気に入っています。6月ごろには、ユリ山(上八田町)近くの川に多くのホタルが舞います。多彩な活動や美しい里山の自然環境がこの地域の魅力です。西八田地区の個性を大切にしたいです。に、私も関わっていきたいです。

資料館だより

山家陣屋跡ウォーキング

参加者募集

市内唯一の堀と高石垣、武家屋敷や大手門があった大手道などの説明を聞きながら散策。高石垣は、約150年前の姿を見ることが出来ます。

日時: 9月17日(土)

①午前の部 午前9時30分～正午
②午後の部 午後1時30分～4時

場所: 山家城址公園周辺(山家陣屋跡)

参加料: 50円(保険料として当日徴収)

定員: 各部20人(申込多数の場合、市民優先で抽選。参加者には参加証を送ります)

申込: はがきかメールに、①住所、②氏名、③生年月日、④(昼間連絡がつく)電話番号、⑤メールアドレス、⑥参加の部(午前・午後・どちらでも)を記入し資料館へ。9月7日(水)正午必着。

<申し込み・問い合わせ>

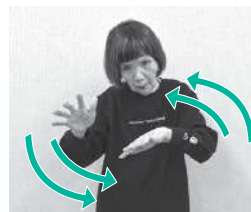
資料館(月曜日休館) ☎623-0005 里町久田21-20
☎(43)1366、☎(43)2134

メール: shakaikyoiku@city.ayabe.lg.jp

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

今月の手話

台風



両手を右上から左下へ下ろす動作を繰り返す(強い風が吹き荒れるイメージ)

災害



親指と小指を立てた左手の上に右手三指で「く」の字を書く(災の文字の形)

協力: 京都府聴覚障害者協会綾部支部

手話でつながろう

シリーズ 人権を考える ④ 障害のある人

このコーナーでは、シリーズで人権に関する情報をお知らせします。

不自由のない社会に

私たちの社会には、さまざまな理由で心身に障害があり、困りごとを抱えている人がたくさんいます。これらの人たちは「障害のある人」と言われますが、その困りごととは心身の障害によるものだけなのでしょうか。次のような困りごとがある人がいます。

【例1】
Aさんは足が不自由で、階段の上り下りが困難。Aさんにとっての困りごとは、階段しかない場所があることです。

【例2】
Bさんはとても心が繊細で、怒鳴り声や傷つく言葉に大きく反応することがあります。Bさんにとっての困りごとは、心が乱されるような強い口調や人の悪口を聞かされることです。

この2つの例から分かることは

社会的障壁の例(=社会の障害)



(人権に関する相談)
人権推進課 ☎(42)4249
(障害に関する相談)
障害者支援課 ☎(42)4318

「障害」は自分自身で対処できる問題だけではないということ。社会が取り除いていかなければならない課題でもあります。障害がある人の中には、内部障害や精神障害、発達障害など、障害の種類によっては見た目では分からない障害もあり、周囲に認識されないまま困りごとに直面している人もいます。私たちの社会には、いろいろな人がいることを前提として、個々の多様性を認め合い、理解を深めていきましょう。

救急フェア

市消防本部は、救急医療週間の関連事業として「救急フェア」を開催します。多数ご来場ください。

日時／9月4日(日)午前8時30分～11時。**場所**／総合運動公園(上杉町、同日実施する市総合防災訓練会場内)。**内容**／応急手当説明及び体験▽ぬり絵▽子ども救急服を着て記念撮影▽消防のキャラクター「げし太君」の顔出し看板設置—など。

問同本部 ☎(42)0119
☎(43)1483

8月28日は市議会議員一般選挙

8月28日は市議会議員一般選挙の投票日です。私たちの代表を決める大事な選挙です。棄権しないので、必ず投票しましょう。

投票／8月28日(日)午前7時～午後8時(一部は午後7時まで)。**期日前投票**／市役所本庁1階会議室 8月22日

ご相談ください。

登録要件／市内に事業所がある企業や団体、個人事業者。市内で生産・製造している商品やサービスを提供しているもの。**返礼品例**／野菜や肉など。日用品や工芸品、食事券、体験型のサービスなども登録できます。

企画政策課
☎(42)42117

令和4年度明るい選挙啓発ポスター・標語

京都府選挙管理委員会と京都府明るい選挙推進協議会は、明るい選挙啓発ポスター及び標語作品を募集します。

応募資格／府内の小・中学校、高等学校の児童・生徒と府内に在住の人。**提出先**／市選挙管理委員会。児童・生徒は学校を通じて提出してください。**提出期限**／9月9日(金)

問市選挙管理委員会
☎(42)42229

上級救命講習

消防本部は、心肺蘇生法をはじめとする応急手当を学

(月)～27日(土)午前8時～午後8時。上林いききセンター・物部宮農指導センター 8月25日(木)～27日(土)午前9時～午後7時。**開票**／8月28日(日)午後9時30分(予定)から西町三丁目のあやべ・日東精工アリーナ(市民センター)で。**その他**／速報は、市ホームページとFMいかるで、午後10時から30分ごとにお知らせする予定です。

問市選挙管理委員会
☎(42)42229

歯科健診で健康長寿

後期高齢者医療制度の被保険者で、令和3年度中に75歳になった人は、協力歯科医療機関で歯科健診が無料で受けられます。口の機能は、食べる・話すなど生活の基本を支えています。口の状態を知るために歯科健診を受けましょう。

対象／本市在住の昭和21年4月2日から昭和22年4月1日までに生まれた人。歯科治療中、施設に入所中の人は対象外。**受診期間**／令和5年3月31日(金)まで。**受診券**／対象

ぶ、上級救命講習を開催。参加者を募集しています。受講は無料です。

日時／9月9、16、23日(金)午後7時～10時。23日は午後9時まで。**場所**／消防コミュニケーションセンター(味方町)。

内容／成人・小児・乳児の心肺蘇生法、止血法、異物除去法、搬送法など。**申込み**／9月8日(木)までに消防本部警防課へ。

問同本部

☎(42)0119
☎(43)1483

市ホームページのバナ広告

市は、市のホームページに掲載するバナ広告を募集します。

仕様／1枠は縦60ピクセル、横183ピクセル。32キバイト以内でgif形式(アニメーション不可)。**期間**／原則10月1日(土)～令和5年3月31日(金)。**費用**／1月5000円。**掲載場所**／トップページ下部。**申込み**／8月31日(水)までに秘書広報課へ。

問同課
☎(42)42005

者には6月下旬に「綾部市後期高齢者歯科健診受診券(黄色)」を送付しています。**予約**／受診券の裏面に記載している歯科医療機関一覧表の中から、希望する歯科医療機関へ事前に予約。**その他**／受診するときは、必ず受診券と保険証を持参してください。受診券の再発行等は市民・国保課にお問い合わせください。

問同課 ☎(42)4246

日ごろの悩みなどを相談しませんか

綾部市精神保健家族会は、こころの負担を少しでも軽減できるように「こころの健康に関する家族相談会」を開催します。同じ立場の家族や京都府こころの健康推進員が、精神障害者のいる家族が持つ日ごろの悩みなどの相談に乗ります。ぜひお立ち寄りください。

日時／9月20日(火)午後1時30分～3時30分。**場所**／あやべ・日東精工アリーナ第2会議室(市民センター、西町三丁目)。**主催**／綾部市精神保健家族会。**対象**／綾部市在住

ふれあい出張市長室

市長が、市内の団体やボランティアグループなどの皆さんのもとへ出向き、団体・グループの活動内容などをテーマに座談会形式で交流します。

日時／毎月、第2木曜日の午後1時30分～3時。第4木曜日の午後7時～8時30分。祝日や市長公務によっては変更もあります。**応募要項**／所定の申込書に必要事項を記入し、持参かファクス、メールで秘書広報課へ。

問同課
☎(42)42005
☎(42)49005
メール:nisukohoh@city.ayabe.jp

海上保安学校教官(英語)

海上保安学校は、海上保安学校教官(英語)採用試験を実施します。

職務内容／無線通信等にかかわる英語の授業。**応募資格**／大学・短大・高専等の卒業生で一定の職務経験及び資格保有者。**採用人数**／若干名。**申込み**／9月9日(金)まで。**書類**

の人。

問同会長 上原光
☎(49)0156
障害者支援課
☎(42)4318

出張がん個別相談会

府がん総合相談支援センターは、出張相談会を開催し、がんに関わるさまざまな相談に乗ります。

日時／9月15日(木)。午後1時30分～3時30分。**場所**／府中丹東保健所(舞鶴市)。**相談員**／保健師か看護師。**相談料**／無料。**申込み**／前日の午後4時までに府がん総合相談支援センターへ。**その他**／月々金曜日の午前9時～正午と午後1時～4時、電話や対面による相談も行っています(祝日、年末年始を除く)。

問同センター
☎0120(078)394

募集

ふるさと納税「返礼品」

市は、ふるさと納税の返礼品を募集しています。まずは

提出先／〒625-8503 京都府舞鶴市字長浜2001番地。**その他**／採用情報など詳しくは海上保安学校ホームページを確認してください。

問同校人事厚生課人事係
☎0773(62)3520
☎0773(62)3520

人口・火災

8月1日現在の綾部市の推計人口は31093人(男14910、女16183)。世帯数は13808世帯です。同日現在の火災発生件数は5件(建物2件)です。

家庭ごみの処理量

7月の燃やして処理するごみは417ト(前年比6.6割減)、燃やさないで処理するごみは69ト(同6.1割減)でした。

介護予防から終末期までの
ライフサポートが、
私たちの仕事です。

松寿苑
LINEで相談! 福祉の仕事のいろはのい
松寿苑「福祉のお仕事」相談窓口
ラインID: ayabeshojuen
TEL080-8346-8052

地域元気宣言の
京都都都信用金庫

資産運用・消費者ローンは
近くて便利な
“ほくとしんきん”へ!

綾部中央支店 TEL0773(42)0380
西町支店 TEL0773(42)1080
中筋支店 TEL0773(42)7788

いこいの村聴覚言語障害センター
開所40周年記念祭

日時: 2022(令和4)年 10月16日(日) 13:30~16:00
会場: 京都府中丹文化会館
内容: 記念式典
記念講演
特定非営利活動法人 日本障害者協議会 代表 藤井克彦氏
「障害のある人の現在、過去、未来
～平和と人権の尊さを考える 私たち一人一人にできること～」

※感染拡大防止対策を十分に行って開催します。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

いこいの村聴覚言語障害センター
綾部市十倉名畑町久瀬谷之番地
TEL(0773)46-0101 FAX(0773)46-0610 総務課

宝くじ
公式サイト

Quick One
クイックワン

いつでも買える。秒で結果でる。必ずくじ金満額! ▶

宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)

売 買 賃 貸

お部屋探しはミニミニへ!

mini mini
ミニミニFC綾部店

株式会社 Mini Creation
TEL0773-43-2103
綾部市綾中町花ノ木30番地

アスパ
2階

9月11日(日) 14:00開演

金子三勇士
ピアノ&トークライブ

前売り(全席指定) 2,000円

京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705

講座・教室

離乳食講座

日 9月2日(金)

時 離乳食初期 9時30分～10時30分、中・後期 10時45分～11時45分

場 保健福祉センター（青野町）※生後5～11か月ごろの乳児の保護者対象、定員は離乳食初期12人、中・後期16人

申 岡 保健推進課 ☎(42) 0111

ぶくばくひろば

日 9月13日(火)

時 午前（個別に案内します）
場 保健福祉センター（青野町）※妊婦、生後6か月までの子どもと産婦、その家族対象。持ち物は母子健康手帳、バスタオル

申 岡 保健推進課 ☎(42) 0111

元気はつらつ教室

日 9月16日(金)

時 13時30分～15時30分
場 保健福祉センター（青野町）※65歳以上対象、定員30人

申 岡 保健推進課 ☎(42) 0111

親子クッキング

日 9月23日(金祝)

時 9時30分～13時30分
場 保健福祉センター（青野町）※5歳から小学6年生までの子どもとその保護者対象。定員5組。参加費1人400円

申 岡 保健推進課 ☎(42) 0111

そつやなあ談義

日 9月27日(火) 11時～14時

場 古民家カフェ（十倉志茂町）※実費必要

申 岡 社会福祉協議会 ☎(43) 2888

久原の荒神八朔祭

日 9月4日(日) 10時～

場 岩王神社（七百石町）※出店などの催しはありません
観 観光協会 ☎(42) 9550
F(42) 8514

催しなど

サブアリーナ（福知山市）
岡 中丹文化事業団 ☎(42) 7705

F(42) 7783

上林川を美しくする会ヨシ刈り作業

日 9月17日(土)

時 8時～9時30分
場 加茂橋付近（十倉町）
岡 同会事務局（環境企画課） ☎(42) 0503

新米まつり

日 9月17日(土) 19日(月祝)

時 9時～17時
場 あやべ特産館（青野町）
岡 あやべ特産館 ☎(43) 0811
F(43) 0833

萩まつり

日 9月23日(金祝)

時 10時～15時
場 正暦寺（寺町）
岡 正暦寺 ☎(42) 0980

あやべ手作り市

日 9月25日(日) 10時～15時

場 あやべグンゼスクエア（青野町）
岡 あやべ特産館 ☎(43) 0811
F(43) 0833

第36回中丹文化芸術祭「コラスフェア2022」

日 9月25日(日) 13時～

場 中丹文化会館（里町）※入場料一般500円、高校生以下300円

岡 中丹文化事業団 ☎(42) 7705

相談

F(42) 7783

育児相談

日 9月6日(火)

時 午前（個別に案内します）
場 保健福祉センター（青野町）※生後4か月～就学前の乳幼児とその保護者対象。持ち物は母子健康手帳、バスタオル

申 岡 保健推進課 ☎(42) 0111

耳のこと相談

日 9月6日(火) 13時～16時

場 物部営農指導センター（物部町）
申 岡 社会福祉協議会 ☎(43) 2881
F(43) 2882

京都若者サポートステーション出張相談

日 9月7、21日(水)

時 13時～16時

場 西町一丁目 ☎(42) 2030

総合運動公園第2体育館

日 9月11日(日)

時 9時～17時
場 上杉町 ☎(44) 0990
F(44) 0991

窓口延長

日 9月1、8、15、22、29日(木) 19時まで

※戸籍・国保・福祉医療関係の届出、各種証明書の発行
岡 市民・国保課 ☎(42) 4245
(42) 4246、(42) 4253
※市税・料金の納入（納付書必要）
岡 会計課 ☎(42) 4288

本庁舎

日 9月1、8、15、22、29日(木) 19時まで

※戸籍・国保・福祉医療関係の届出、各種証明書の発行
岡 市民・国保課 ☎(42) 4245
(42) 4246、(42) 4253
※市税・料金の納入（納付書必要）
岡 会計課 ☎(42) 4288

7月受付分

《社会福祉事業基金に》

前田道子（寺町） 3千円
竹内早智子（栗町） 3千円
《ふるさと納税》
78件 159万4千円

無料開放

日 9月4日(日)

時 9時～18時

あいセンター

日 9月20日(火)

時 9時30分～11時30分
場 保健福祉センター（青野町）
申 岡 保健推進課 ☎(42) 0111

健康相談・栄養相談

日 9月20日(火)

時 9時30分～11時30分
場 保健福祉センター（青野町）
申 岡 保健推進課 ☎(42) 0111

行政相談

日 9月20日(火)

時 13時～15時

場 市役所まちづくりセンター ※定員3人
申 岡 同ステーション ☎(42) 2030
F(42) 2030
女性相談
日 9月7、21日(水)
時 7日 13時20分～16時10分、21日 14時20分～16時10分
場 あいセンター（西町一丁目）※定員は7日3人、21日2人、1人50分
申 岡 あいセンター ☎(42) 1801
F(42) 2030
空き家相談会
日 9月8日(木)
時 13時30分～15時30分
場 市役所まちづくりセンター ※空き家所有者等対象、先着2組。申し込みは9月1日(木)まで
申 岡 定住・地域政策課 ☎(42) 4270
人権相談
日 9月9日(金) 13時～15時
場 市役所まちづくりセンター、物部会館（物部町）、上林いきいきセンター（八津合町）※物部、上林は2日前までに申

し込み必要
申 岡 人権推進課 ☎(42) 4249
就職相談
日 9月13、27日(火) 9時～17時
場 13日 市役所1階会議室、27日 綾部会館（味方町）※定員7人
申 岡 商工労政課 ☎(42) 4264
交通事故相談
日 9月14、28日(水)
時 9時～11時30分、13時～16時
場 府福知山総合庁舎（福知山市）
岡 市民協働課 ☎(42) 4248
法律相談
日 9月15日(木) 13時～17時
場 市民ホール（宮代町）※申し込みは9月8日(木)先着10人、1人20分
申 岡 市民協働課 ☎(42) 4248
健康相談・栄養相談
日 9月20日(火)
時 9時30分～11時30分
場 保健福祉センター（青野町）
申 岡 保健推進課 ☎(42) 0111

多量債務相談（司法書士会）
日 10月4日(火) 13時～16時
場 市役所
※申し込みは9月27日(火)～30日(金)
申 岡 商工労政課 ☎(42) 4263
成年後見相談
日 9月28日(水) 13時～15時
場 社会福祉協議会（川糸町）
申 岡 同協議会 ☎(43) 2881
F(43) 2882
調停相談
日 9月21日(水) 9時～正午
場 市民ホール（宮代町）
岡 市民協働課 ☎(42) 4248
税務相談（税理士会）
日 9月21日(水) 13時～16時
場 市役所まちづくりセンター ※受け付けは15時30分まで
岡 税務課 ☎(42) 4235
無料開放
日 9月4日(日)
時 9時～18時

新型コロナウイルス感染症の拡大を考慮し、行事が中止・変更になる場合があります。

ふるさとあやべの応援団

あやべ特別市民制度

あやべ特別市民制度

会員募集中!

会員になりませんか! ご入会いただける方をご紹介します!

対 象 綾部に興味や関心のある方、ゆかりのある方など

特 典 ①年3回、綾部の特産品を送付 ②会報、市広報紙を送付 ③市内飲食店の割引券・市内施設の無料利用券を送付 「あやべ温泉入浴無料」携帯クーポン配付 ④年1回、ふるさとカレンダーを送付

年会費 1万円 ※専用の振込用紙で郵便局、金融機関でお支払いいただけます。クレジット決済も可能。

お問い合わせ 綾部市 秘書広報課 TEL 0773-42-4204 FAX 0773-42-4905 e-mail: tokubetusimin@city.ayabe.lg.jp https://www.ayabefan.com/

京銀アプリで!

銀行取引をもっと手軽に!

口座開設 残高照会 振込振替 投資信託 外貨預金

京銀アプリ

京都銀行 綾部支店 0773(42)8711

万事屋 YAMASAN

暮らしの手伝い なんでもご相談ください

☎(0773) 26-8603

SOEMON HONTEN

最新情報 コチラから

宗右衛門本店 0773-45-8120

宗右衛門本店珈琲 0773-40-2020

私たちの健康は私たちの手で 綾部市食生活改善推進員協議会

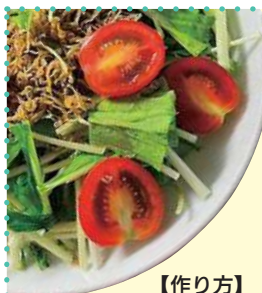
綾部発
情報
すくらんぶる

100



今回の情報すくらんぶるは、食生活の改善によって地域の健康づくりに貢献している綾部市食生活改善推進員協議会（人見聖子会長）を紹介します。

食改さんオススメ



みず菜のじゃこサラダ

(1人分)エネルギー63kcal 塩分0.9g

【材料】(4人分)

水菜 4束(150g)
ちりめんじゃこ 30g
ミニトマト 12個
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
A「酢 大さじ1

【作り方】

- ①水菜は洗って、3～4cm長さに切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリッとなるまで炒める。
- ③器に①を盛り、②を上にならしてAを合わせてかける。

目標は地域住民の健康づくり

「食改さん」の愛称で親しまれ、

日々の食生活を見直すきっかけづくりを行っている同会。目標は糖尿病や心疾患、がんなど、食が原因とされる生活習慣病の予防です。

令和3年7月に実施した市の調査によると「薄味を心がけている人」や「野菜を1日3皿以上食べる人」などが前回調査と比べて減少し、健康な食に対しての意識低下の傾向が見られるといいます。

同会はこの状況を改善するため、▽親子クッキングや元気はつらつ教室など、市民に向けた食生活改善のための指導や調理実習▽市民新聞への食改レシピ投稿▽手

作りの紙芝居を使った食育啓発など、幅広い活動を行っています。

6年ぶりに養成講座を実施

食糧難による栄養不足で乳児の死亡率が高かった昭和20年代に、小さな命を救うために始まった栄養改善の取り組みは、後に国の事業として食生活改善推進員を養成することになりました。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食改は全国に約11万人、本市は74人が登録しています。

同会の会員になるには、市が実施する養成講座の受講が必要です。市は本年、養成講座を6年ぶりに開催します。ぜひこの機会に参加してください。詳しくは、保健推進課☎(42)0111まで。



同会会長
人見聖子さん

地域の健康に貢献できるだけでなく、人との出会いの機会が多くあること、そして女性がしっかり活躍できる場であることがやりがいになっています。