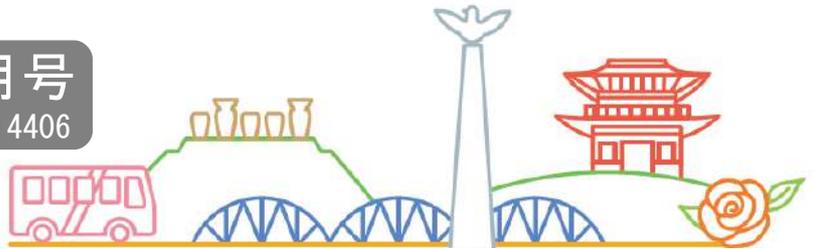


広報あやべ お知らせ版 8月号

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**



「綾部市成人式」は **20歳の人を対象に**

「綾部市二十歳の集い」として開催します！

令和5年1月8日(日)開催

「二十歳のメッセージ」を発表する代表者2人を募集

- 対象者 2002(平成14)年4月2日から
2003(平成15)年4月1日までに生まれた人
- 応募方法 発表したいメッセージ(任意様式)と住所、氏名、電話番号を書いて、郵送かファクス、メールで社会教育課へ。メールの場合はタイトルに【二十歳のメッセージ】と明記。
- 締め切り 9月30日(金)必着
※ 応募者多数の場合は、選考のうえ決定します。

<問い合わせ>
社会教育課 電話(42)4326、ファクス(43)0991
メール: shakaikyoku@city.ayabe.lg.jp

第2回人権を考えるセミナー

「部落差別とわたし～住吉に生まれて～」

◆講師 藤本 真帆さん
(住吉隣保事業推進協会職員)

◆日時 9月30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・要約筆記を希望する人は、9月16日(金)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:片山化学工業研究所

<問い合わせ>
社会教育課 電話(42)4326、ファクス(43)0991

ミニ企画展 古文書のカタチ

—江戸時代の古文書を中心に—

古文書は日記帳や大福帳など、さまざまな種類があり、今回は江戸時代の古文書を展示します。

日時: 9月2日(金)～10月13日(木)
午前9時～午後5時
(最終日10月13日は午後3時まで)

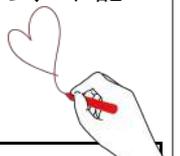
場所: 資料館(里町)
入館料: 無料



<問い合わせ>
資料館(月曜日休館)
電話(43)1366、ファクス(43)2134

9月10～16日は自殺予防週間

心の健康を保つため「眠れない」「気分が落ち込む」などこころの不調を感じたら、下記の相談先に気軽に相談してください。



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(8時30分～17時15分)
京都いのちの電話	075(864)4343	年中無休 24時間

ゼロカーボンにつながる取り組みを表彰します！

市は、ゼロカーボンシティの実現に貢献する優れた取り組みや活動等を行う個人・団体を表彰する「あやべゼロカーボン表彰制度」を創設しました。

☆表彰対象☆
個人と団体(事業者)が市内で実践している「ゼロカーボンアクション30」の取り組み等、他者の手本となる優れた取り組みを対象とします。

※制度の詳細は市ホームページを確認してください。
※ゼロカーボンアクション30の具体的な取り組みの事例は、QRコードから確認してください。

たくさんの応募をお待ちしています！



<問い合わせ>
環境企画課 電話(42)0503



環境美化クリーン大作戦を実施します！

市と市環境市民会議は、平和と環境の日の関連事業として、市内全域におけるボランティア清掃活動「環境美化クリーン大作戦」を実施します。

日時: 9月4日(日)午前中1時間程度
(午前9時からごみ収集を行います)

- 実施要領: ①対象は火ばしで拾える程度のポイ捨てごみです
②家庭ごみや大型ごみは対象外です(タイヤ・家電など)
③不法投棄は、発見者自身で対処せず、そのままの状態の後日、環境保全課まで連絡してください

<問い合わせ>
環境保全課 電話(42)1489
同会議事務局(環境企画課) 電話(42)0503



綾部市総合防災訓練を実施します！

9月1日の「防災の日」にちなんで、綾部市総合防災訓練を実施します。ぜひ見学してください。

日時 9月4日(日) 午前8時～11時(予定)
場所 総合運動公園(上杉町)
内容 情報伝達訓練、避難訓練、避難所運営訓練、救出訓練、消防団による一斉放水訓練、防災に関する各種展示など

当日は、午前8時30分に防災行政無線によるサイレン吹鳴や緊急速報メール送信等を行います。また、緊急速報メール送信時は、シェイクアウト訓練(一斉防災行動訓練)として、地震から身の安全を守る行動をしてください。

<問い合わせ>
防災・危機管理課 電話(42)4222

**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が省けます。

口座振替の登録は、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・届出印を持参のうえ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

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。気軽に相談してください。

日時 9月1日、8日、22日、29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。

<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)

**あやバスの健康長寿定期65
半額キャンペーン**

敬老の日に合わせて「健康長寿定期65半額キャンペーン」を実施します。

期間：9月1日(木)から9月30日(金)まで
内容：1か月分の健康長寿定期65を半額の1,500円で販売
※複数か月有効の定期券を購入する場合は、1か月分のみ半額

販売場所：市役所市民協働課
あやべ観光案内所(駅前通り)
上林いきいきセンター(八津合町)

<問い合わせ>
市民協働課 電話(42)4248



**国民年金保険料は
納付期限までに納めましょう**

国民年金保険料は、日本年金機構から郵送される納付書で、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアから納めることができます。

また、便利でお得な口座振替やクレジットカード、インターネットなどを利用する納付方法もあります。

毎月の保険料の納付期限は「翌月の末日」です。保険料を納め忘れてしまうと、万一、障害の状態になっても障害年金が受けられないことなどがあります。納付期限までに、忘れずに納付しましょう。

※ 保険料の納付が困難な場合は、保険料免除の制度等がありますのでご相談ください。

<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



**令和5年春採用
募集中!**

【就職系】
☆自衛官候補生
☆一般曹候補生
☆航空学生(パイロット養成)

【進学系】
☆防衛大学校
☆防衛医科大学校
☆高等工科学校

※細部お問い合わせください。
福知山地域事務所
0773(23)0416

もの忘れ相談

認知症かもしれないと不安がある人やその家族に対して、専門医が認知症のことや、認知症の人への接し方、不安への対処方法などの相談に乗ります。

訪問での相談も可能です。一人で抱え込んだり、悩んだりせず気軽に相談してください。

相談日 9月26日(月)
時間 ①午後2時30分～3時30分
②午後3時30分～4時30分
場所 あやべ・日東精工アリーナ
(市民センター、西町三丁目)
定員 先着2組
費用 無料



※事前申し込みが必要です※

<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

みんなで実践、ごみ減量！！

生ごみの約80パーセントは水分と言われており、十分に水切りをしてごみを出すことも、ごみの減量につながります。

3Rの実践とともに、今一度自分ができることを考えてみましょう。

○Reduce (リデュース)

- ・食料品は必要なものを必要な分だけ購入する。
- ・マイボトル、マイバッグを持ち歩く。

○Reuse (リユース)

- ・洗剤やシャンプーは詰め替えを使用する。
- ・着なくなった服は必要な人にあげる。

○Recycle (リサイクル)

- ・ごみの分別を徹底する。
- ・再生品やリサイクルしやすい商品を購入する。

<問い合わせ>
環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

あやべ産業まつり あやべ消費生活展 リサイクル・リユース マーケット 出店者募集！

日時 10月2日(日)午前10時～午後3時
場所 あやべ・日東精工アリーナ 2階競技場
(市民センター、西町三丁目)
対象者 市内在住(業者は除く)で、9月20日(火)
午後7時から市役所まちづくりセンターで
開催する説明会に出席できる人
出店料 1,000円
募集区画 24区画(1区画3m×3m予定)
販売品 家庭の不用品に限る。ただし、修理が必要
なものや食品、飲料の販売は不可
募集期限 9月9日(金)必着

*出店申込書は市ホームページ[暮らし/消費生活]
からダウンロードできます。

<申し込み・問い合わせ>
商工労政課 電話(42)4263



安心して働ける明日へ。

就業構造基本調査

この調査は、令和4年10月1日現在の15歳以上の人の就業状態を調べます。調査結果は、国や地方公共団体の雇用政策、経済政策などを立案する資料や学術研究のために利用され、暮らしの改善に役立てられます。

9月中旬から、調査員証を携行した調査員が対象者を訪問しますので、ご協力をお願いします。

調査票に記入した内容は、統計法に基づき秘密が厳守されます。安心して回答してください。

<問い合わせ>
総務課 電話(42)0502



小規模企業の経営者へ 小規模企業共済制度のご案内 国がつくった、安心でお得な制度です

2つのおトクな点

- ①掛金は全額所得控除で、今日からおトク。
月々の掛金は1,000円～70,000円で自由に設定可能
- ②経営者の退職金として受け取れ、未来もおトク。
共済金の受取り時にも税制メリットがあります

◆詳しくはホームページをご確認ください。
<https://www.smrj.go.jp/kyosai/skyosai/index.html>

<加入手続き>
商工会議所・金融機関など

<問い合わせ>
中小企業基盤整備機構 共済相談室
電話050(5541)7171



～水源の里 イベント情報～

◇ 水源の里古屋「とちの実拾い」◇

とち餅の材料になる、とちの実の収穫ボランティアを募集します。

- ◆日程：①9月7日(水) ④9月13日(火)
②9月10日(土) ⑤9月19日(月・祝)
③9月11日(日) ⑥9月23日(金・祝)

◆集合：古屋公民館 午前10時

◆参加料 1人500円(小学生未満は無料)
(資料代とお茶代、傷害保険料込み、あやべ温泉入浴割引券付き)

詳細は、水源の里ホームページをご覧ください。

<申し込み・問い合わせ>
上林いきいきセンター(定住・地域政策課)
電話(54)0095、ファクス(54)0096
メール: teijyutiki@city.ayabe.lg.jp





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

受付中！

健康診査・がん検診の申し込みはお済みですか？



集団健診（検診）の
WEB申し込みはコチラから

実施日	会場	申込締切日
10月19日(水)	東八田公民館（梅迫町）	9月12日(月)
10月20日(木)	農村婦人の家（岡安町）	
10月26日(水) ※託児あり	保健福祉センター（青野町）	9月13日(火)
10月27日(木)	豊里コミュニティセンター（栗町）	
11月17日(木)	農村振興センター（多田町）	10月11日(火)
11月18日(金)	基幹集落センター（鷹栖町）	
11月25日(金)	保健福祉センター（青野町）	10月14日(金)
11月26日(土)		
12月14日(水)		

無料クーポン券の有効期限は令和5年1月31日まで

令和4年度に下記の人に乳がん・子宮がん検診の無料クーポン券を配布しています。

- ★乳がん検診対象者：昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ的女性
- ★子宮がん検診対象者：平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ的女性

健康ひろば

皆様のご相談に
保健師・管理栄養士がお答えします。

■日程表（8、9月実施分）

実施日	会場	受付時間
8月29日(月)	観光センター（八津合町）	①9時30分 ②10時30分
	林業者等健康管理センター（故屋岡町）	①13時 ②14時
8月30日(火)	健康ファミリーセンター（武吉町）	①9時30分 ②10時30分
9月7日(水)	志賀郷公民館（志賀郷町）	①9時30分 ②10時30分
	物部営農指導センター（物部町）	①13時 ②14時
9月12日(月)	保健福祉センター（青野町）	①9時30分 ②10時30分

■内容

健康相談コーナー、食育コーナー、
骨密度測定、動画視聴

※骨密度測定の対象は、80歳未満で骨粗しょう症の治療を受けていない人。

■対象者

綾部市在住の人

■申し込み

保健推進課（予約制）

第3次あやべ健康増進・食育推進計画 ～みんなで作る健やか元気なあやべ～

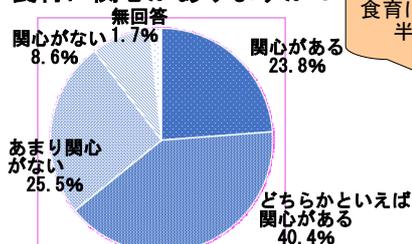
毎月、本計画で設定した6つの分野とスローガンを紹介します。今月は「栄養・食生活」です。

①栄養・食生活（食育推進計画）

スローガン

- 健康的な食生活を身につけ、実践しよう
- 地域の食・食文化を大切にしよう

食育に関心がありますか？



食育に関心を持つ人が半数以上です。



【市民一人ひとりの取り組み】

あなたはいくつできていますか？

- 1日3食きちんと食べている
- 生活リズムを整え、規則正しい食習慣を心がけている
- 毎食主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよい食事を心がけている
- 自分に適した食事量を取り、適正体重を維持している
- 野菜を毎食1皿食べている（1日の目標量350g）
- 家族や仲間と一緒に楽しく食事をとる機会を持っている
- 地元の農産物に関心を持ち、積極的に利用している
- 郷土料理や伝統食を伝えている
- 減塩を心がけている
- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさまでした」と感謝の気持ちを表している

チェックが一つでも増えるよう、できることから始めましょう！