

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「けし太君」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にかかるで、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ー広告

市は、市のホームページに掲載するバナー広告を募集します。

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:hisayoko@city.aya-be.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

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持って開催します。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
綾部市十倉本畑町久瀬谷之番地
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。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

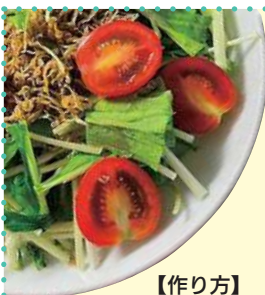
京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705

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



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
A「しょうゆ	大さじ1/2
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氣はつらつ教室など、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。