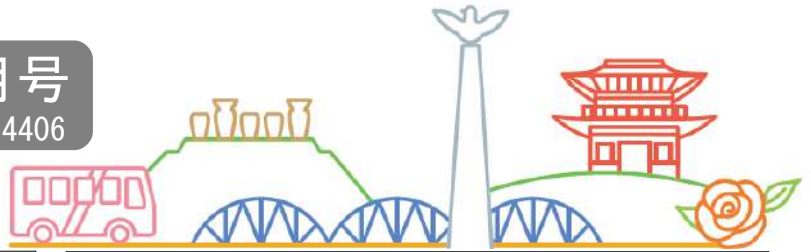


広報あやべ お知らせ版 6月号

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



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 7月7日、14日、28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)

令和4年度国民健康保険料が決定します!

○決定通知書を送付します!

令和4年度にお支払いいただく国民健康保険料の決定通知書は、6月中旬に世帯主宛てに送付します。国保加入者全員の前年の所得金額に基づき、保険料を決定します。お手元に届いたら、保険料額と支払方法を確認してください。

○未就学児の均等割を減額します!

令和4年度以降の国民健康保険料は、被保険者のうち未就学児に係る均等割額(一人当たり)の2分の1を減額します。今年度、均等割減額の対象となるのは、平成28年4月2日以降に生まれた人です。この減額に係る申請は不要です。

<問い合わせ>
市民・国保課 電話(42)4246



後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

○新しい保険証をお届けします!

現在お持ちの保険証(だいたい色)の有効期限は7月31日(日)です。新しい保険証(藤色)は7月中旬に簡易書留で送付します。なお、新しい保険証の有効期限は、9月30日(金)です。

○窓口負担割合の見直しについて

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある人は、現役並み所得者を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。窓口負担割合が2割となるかどうかは、後期高齢者医療の被保険者の課税所得や年金収入を基に、世帯単位で判定します。10月以降の保険証(うぐいす色)は窓口負担割合の変更有無に関わらず9月中旬に送付します。

○令和4年度の保険料が決定します!

令和4年度にお支払いいただく保険料の決定通知書を、7月中旬に送付します。お手元に届いたら、保険料額と支払方法を確認してください。

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246

国民健康保険料の減免制度があります!

令和3年中と比較し、令和4年中の収入や所得が一定程度下がる見込みの世帯の人は、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、納期限までに申請してください(市ホームページにも掲載しています)。

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3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4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)

<問い合わせ>
市民・国保課 電話(42)4246

綾部市資源回収補助金制度

市では、ごみ減量の取り組みの一つとして、自治会やPTAなど、資源回収を行う団体に対して補助金を交付しています。

◆補助金の交付対象者

資源の回収を年間1回以上行う市内の地域住民で構成された団体(営利を目的とせず、資源の回収を主たる業務としていない団体)

◆補助対象品目及び補助金額

紙類(新聞、雑誌、段ボール、雑がみなど)と布類で、回収重量1kgにつき5円

◆補助金の交付を受けるには

年度ごとに事前の団体登録が必要

<問い合わせ>
環境保全課
電話(42)1489、ファクス(43)2840

駅北複合施設への ふるさと納税、寄附を募集中!

市は、令和5年度の完成を目指して図書館・地域子育て支援拠点施設・地域交流施設の3つの機能を持つ新たな複合施設の整備に着手しています。

この複合施設の整備に対し「企業版ふるさと納税」「ふるさと納税」「寄附」を募集しています。

※寄附者名等を施設内に表示するほか、市ホームページにも掲載します。

(表示方法は、全体の件数等で決定します)



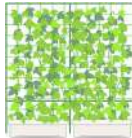
<問い合わせ>
(企業版ふるさと納税・ふるさと納税について)
企画政策課 電話(42)4217
(寄附について)
こども支援課 電話(42)4252

自慢のグリーンカーテンを募集します！！

綾部市環境市民会議は、家庭や事業所で育てられている自慢の「グリーンカーテン」のフォトコンテストを開催します。

応募対象：グリーンカーテンを設置した個人及び団体
 応募期間：7月1日(金)～8月31日(水)
 応募方法：応募用紙（市ホームページ掲載）に必要事項を記入し、写真を添えて下記まで持参するか郵送してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



<応募・問い合わせ>

〒623-8501 綾部市若竹町8番地の1
 同会議事務局（環境企画課内）
 電話(42)0503
 メール：kankyokikaku@city.ayabe.lg.jp

COOLBIZ（クールビズ）

クールビズとは、地球温暖化対策の一環として国が提唱する、過度な冷房に頼らずさまざまな工夫をして、夏を快適に過ごすライフスタイルのことです。

★家庭でできる工夫

- ・こまめなフィルター掃除で冷房効率を上げる
- ・うちわや扇子、氷のつなどの冷感グッズを活用
- ・ブラインドやグリーンカーテンを設置して、日射の熱エネルギーを遮る

★事業所でできる工夫

- ・ノータイ、ノー上着で温度に適した軽装を心掛ける
- ・勤務時間を朝型シフトに見直す
- ・使わない機器の電源は消して、冷房効率を上げる

この夏を快適に過ごしましょう！



<問い合わせ>

環境企画課 電話(42)0503

戦没者等のご遺族の皆さんへ

特別弔慰金の手続きはお済みですか？

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日時点で、遺族年金等を受ける方がいない場合に、特別弔慰金が支給されます。

◆支給対象者

- ①戦没者の子 ②兄弟姉妹
- ③戦没者等と生計を有していたおい、めい等

※上記の順番による先順位のご遺族お一人に支給

◆支給内容 額面25万円（5年償還の記名国債）

※請求時には、身分証明書（免許証、健康保険証等）、印鑑、戸籍抄本が必要です。

※受給資格等詳しい内容は、お問い合わせください。



<問い合わせ>

社会福祉課 電話(42)4250

男女共同参画を考える講座

あいアカデミー基礎講座

入場無料

少子高齢社会の今こそ、地域活性化のためには老若男女の協力が不可欠です。男女共同参画の視点から、「地域」について考えてみませんか？

日時 7月3日(日)午後2時～4時

場所 1・Tビル2階多目的ホール（西町一丁目）

演題 男女共同参画で地域に活気を！

講師 伊藤公雄さん（京都大学名誉教授）

申し込み 事前に氏名、連絡先をあいセンターへ

※保育ルーム・要約筆記は

6月24日(金)まで

<問い合わせ>

あいセンター

電話・ファクス(42)2030



国民年金保険料 —免除・納付猶予制度—

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合に、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

令和4年度(令和4年7月～令和5年6月)分の申請は7月1日から受け付けます

申請を希望する人は、市民・国保課の窓口へお越しください（郵送でも申請できます）。

【申請に必要なもの】

- ・基礎年金番号がわかるもの（年金手帳など）
- ・本人確認ができるもの（マイナンバーカードなど）
- ・失業した人…雇用保険被保険者離職票や雇用保険受給資格者証など
- ・代理人による申請…委任状など

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4253

**人権福祉センター物部会館
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。

◆エクセル初級コース(全6日)

日程：7月19日(火)、20日(水)、22日(金)、26日(火)、27日(水)、29日(金)

時間：昼の部：午後2時～4時

夜の部：午後7時～9時

会場：物部会館（物部町）

定員：昼・夜とも各10人（市内在住の人対象）

受講料：1,000円 ※テキスト代別途必要

申込期限：7月4日(月)

※申込多数の場合は抽選とします。

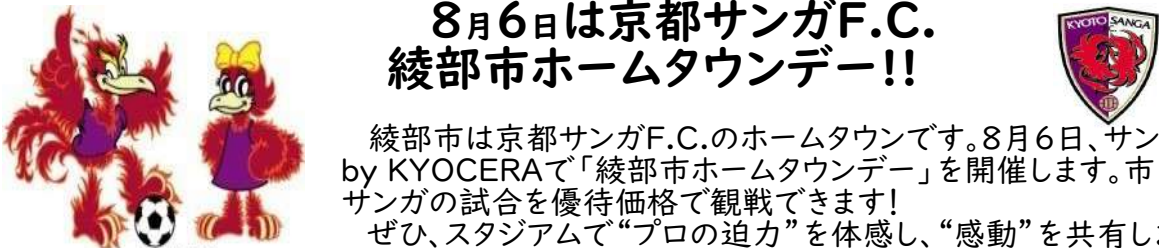
<問い合わせ>

物部会館 電話・ファクス(49)0094

「綾部市人権尊重のまちづくり条例」を制定しました。(令和4年4月1日施行)

市民一人ひとりが、人権尊重のまちづくりの担い手です。互いの違いを認め合い、互いの人権を尊重した言動を心がけましょう。

8月6日は京都サンガF.C. 綾部市ホームタウンデー!!




綾部市は京都サンガF.C.のホームタウンです。8月6日、サンガスタジアム by KYOCERAで「綾部市ホームタウンデー」を開催します。市民の皆さんはサンガの試合を優待価格で観戦できます！ぜひ、スタジアムで“プロの迫力”を体感し、“感動”を共有しましょう。

■対象試合 ○日 時 8月6日(土)午後6時30分キックオフ(午後4時開場)
○対戦相手 柏レイソル
○会場 サンガスタジアム by KYOCERA (亀岡市追分町)

■優待対象 綾部市在住の人

■応募方法 右記QRコードで専用サイトにアクセス
<https://w.pia.jp/a/ayabe-htsg22/>

■申込期間 7月22日(金)午前11時から試合当日ハーフタイム終了まで



<問い合わせ> 京都サンガF.C.ホームタウン推進課 電話0774(55)7603

令和4年度 福祉即戦力人材養成科 ～受講生募集～

福祉施設の職員を目指すための資格取得講座

訓練期間 9月1日(木)～令和5年1月31日(火)

主な会場 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込みをしている人

募集期間 7月1日(金)～8月10日(水)に
住所地のハローワークへ

募集定員 25人(多数の場合は選考)

受講料 無料(テキスト代等別途必要)

問い合わせ
北京都ジョブパーク 電話(22)2815



あやべ水無月まつり あいセンター無料開放

花火が楽しめます♪軽食OK!



日時 7月23日(土)午後6時～9時
場所 1・Tビル5階あいセンター
(西町一丁目)

定員 先着50人
申込 電話かファクス、メールで代表者の氏名、
連絡先、同伴者の氏名等をあいセンターへ

※お酒・たばこはご遠慮ください
※ごみは各自で持ち帰ってください

誰もが気持ちよく利用できるよう、
ご協力をお願いします。

<問い合わせ> あいセンター電話・ファクス(42)2030
メール jinkensuisin@city.ayabe.lg.jp

令和4年度狩猟免許試験

	月日	場所	申込期日
第1回	7/16	京都府民総合交流プラザ	7/1
第2回	8/12	市民センター (あやべ・日東精工アリーナ)	7/28
第3回	9/1	市民センター (あやべ・日東精工アリーナ)	8/12
第4回	9/19	京都府立総合社会福祉会館	9/2
第5回	10/8	市民交流プラザふくちやま	9/22

※第1、5回は網猟・わな猟免許のみ。第2～4回は受験者数により期日前に締め切る場合あり。申し込みは府綾部総合庁舎へ。試験はいずれも午前9時30分から。手数料は京都府収入証紙による納付でいずれも5,200円。
また、京都府猟友会が試験の講習会を行います。狩猟免許取得と猟銃購入に対する市の補助制度があります。

<問い合わせ>
府中丹広域振興局 電話0773(62)2593
京都府猟友会 電話075(821)5225
市林政課 電話(42)4362


事業主の皆さんへ

令和4年度 労働保険の年度更新期間は 6月1日(水)～7月11日(月)です

申告納付は、京都労働局と各労働基準監督署、金融機関などで受け付けています。

コロナ感染拡大防止の観点から、申告書の届出は「電子申請」や「郵送」の活用をお願いします。

<問い合わせ>
年度更新コールセンター
電話0120(165)180
京都労働局
電話075(241)3213





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

献血にご協力をお願いします！

みなつき献血



日時：7月23日(土)

時間 午前9時30分～11時30分
午後0時45分～3時30分

場所 保健福祉センター（青野町）

※400ml 献血限定
※骨髄ドナー登録の受け付け

来場者に
「ありがとう袋」
プレゼント！

新型コロナウイルス感染症の影響等により献血協力が減少しています。尊い命を救うために、皆様のご理解とご協力をお願いします！

節目の年に 歯科健診を受けましょう！



歯周病は、悪くなると歯が抜けてしまう怖い病気で、歯を失う原因の第1位です。糖尿病▽動脈硬化▽誤えん性肺炎▽認知症ーなど、さまざまな病気にも関連しています。

また、食事中に食べこぼす▽むせる▽硬いものが食べづらくなったーなどの症状があれば、口の機能が衰えているサイン、オーラルフレイルかもしれません。

放置すると、からだ全体の健康にも影響し、要介護状態になる可能性が高くなるといわれています。日々の正しいブラッシングと年に一回は歯科健診を受けることが大切です。

市は、下記の節目年齢の人に無料で歯科健診を行っています。この機会にぜひ受診しましょう！

【歯周疾患検診】

対象者：
綾部市に住民票がある、
年度末年齢が40歳、50歳、60歳の人
問い合わせ：
保健推進課 電話(42)0111

【後期高齢者歯科健診】

対象者：
綾部市に住民票がある、
令和3年度中に75歳になった人
(昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ)
問い合わせ：
市民・国保課 電話(42)4246

◆受診方法

対象者には6月末に受診券を送付します。受診券を持って、協力歯科医療機関を受診してください。事前に医療機関へ予約をしてください。

◆受診期間

令和5年3月31日まで

★健診と治療の同時受診はできません。

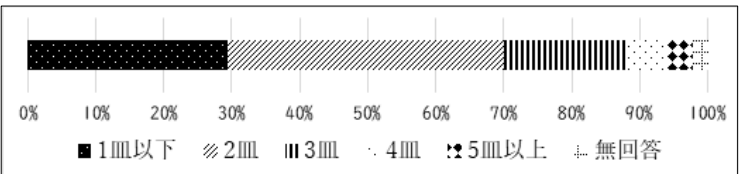


6月は食育月間 毎月19日は食育の日



主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを考える▽食塩や脂肪は控えめにする▽調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする▽野菜をたくさん食べるーなど、できることから始めてみましょう。

市民の皆さんの野菜摂取量は??



野菜70gを1皿として、1日に何皿ぐらい食べられるかアンケートを実施しました。その結果、「2皿」が約41%で最も多く、次いで「1皿以下」が約30%となっています。アンケート結果は意外と少ないですが、皆さんはいかがでしょうか。（第3次あやべ健康増進・食育推進計画より）

なんと2皿以下が約70%

野菜を食べると体に良いことがたくさん！

- ・食後の血糖上昇を抑える
- ・血清コレステロールの増加を防ぐ
- ・便通の改善やがん予防になる
- ・低エネルギー食品で、食べ過ぎを防止
- ・ビタミン・ミネラル・抗酸化作用があるものが多く、風邪や病気の予防になる

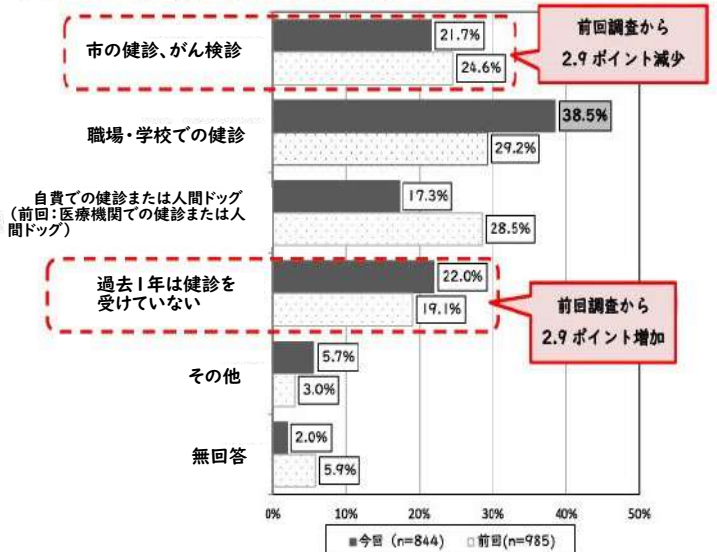
目標1日350g! 1日5皿を目標に野菜を食べましょう!



第3次あやべ健康増進・食育推進計画

昨年度に行った市民アンケートの結果を紹介します。

過去1年間に受けた健診(検診)(重複回答) ※高校生は対象外



前回調査から
2.9ポイント減少

前回調査から
2.9ポイント増加

新型コロナウイルス感染症の影響により、健診を受診する人が減っています。ご自身の健康状態を確認・把握する上でも年に一度は各種健診(検診)を受けましょう。