



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
FAX0773(42)5488

冬場の食中毒！ノロウイルスに注意！

冬場を中心にノロウイルス（感染性胃腸炎）が流行します。非常に強い感染力で、主な症状は下痢、おう吐、発熱などです。特に子どもや高齢者など抵抗力の弱い人は脱水症状をおこしやすいので注意しましょう。



感染ルートは3つ

＜食べ物→人＞
汚染された二枚貝や井戸水などから感染

＜人→食べ物→人＞
感染者が調理した食品を食べて感染

＜人→人＞
感染者の便や吐物を介して感染

感染を防ぐために

- 調理の前、トイレの後、食前は必ず手洗いを。
- 食品は中心部までしっかり加熱。
(中心温度85～90℃以上で90秒以上が目安)
- 調理器具は熱湯や次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒を。
- 吐物や便の処理は、使い捨てのマスクや手袋などを使用。



あやちゃん健康ポイント

締め切り間近！
賞品の交換期間は

1月31日(水)まで！！

下記の健康づくり等に取り組み、ポイントをためて、好きな賞品や抽選に応募できます！

- 健診の受診
- 教室・イベントの参加
- 取り組みの紹介
- 運動の実施

ただ今、続々と交換に来られています

歯科健診やお子さんの健診も対象です

地域の運動会なども対象です

1年を振り返ってみてね！！

職場や病院で受けた健診もポイントになります

ポイントカードは保健福祉センターや各公民館に設置、ホームページからもダウンロードできます。

あやべ健康増進・食育推進計画第2次「アルコール」スローガン

お酒は適量を守ろう

項目	現状(H28)	目標値(H33)
週6～7回飲む人	14.6%	9.0%
1日3合以上飲む人	7.4%	5.0%
妊娠中に飲酒する人	—	0.0%

これから年末年始に向けて、飲酒量が増える時期です。適切な飲酒量を心掛けましょう！

1日の適量

ビール 中びん1本500ml (200kcal)

ワイン グラス2杯240ml (175kcal)

日本酒 1合180ml (196kcal)

焼酎(25度) 100ml (146kcal)

★年末年始の休日歯科当番★

年末年始の休日歯科診療当番は下記のとおりです。いずれも診療時間は午前9時から午後5時までです。

○12月31日(日)
しまむら歯科医院
住所：綾部市桜ヶ丘1丁目15-4
電話：(40)1718

○1月2日(火)
松田歯科医院
住所：綾部市岡町斗代20-8
電話：(42)7744

○1月3日(水)
山口歯科医院
住所：綾部市下八田町才ヶ花13-1
電話：(43)0088



認知症になっても地域で暮らし続けるために ～いまのうちからできること～

☆日 時 平成30年1月20日(土)
午後1時30分～4時
☆場 所 京都府総合教育センター
北部研修所(川糸町)

講演「認知症 みんながないうる病気
早いうちから相談しよう」
講師 京都協立病院 門祐輔院長
情報提供

サロndeすとれっち(舞鶴市)
カフェひだまり(あやべ協立診療所)
認知症看護・介護外来(綾部市立病院)
＜申し込み・問い合わせ＞
舞鶴医療センター 電話 0773(62)2680
ファクス 0773(63)5332

◇国民健康保険料の納付額確認書を送付します◇

市は、確定申告などに必要な国民健康保険料の納付額確認書を毎年世帯主あてに送付しています。平成30年度(平成29年分)申告用として、平成29年中に納付された国民健康保険料の確認書は、1月末に送付する予定です。

確認書に記載の額は、普通徴収(口座振替、納付書納付)の方法で支払った額です。特別徴収(年金からの徴収)による納付額は日本年金機構などから送付される公的年金等の源泉徴収票でご確認ください。

なお、後期高齢者医療保険料と介護保険料については、納付額確認書を送付しませんので、必要な場合は下記へお問い合わせください。

＜問い合わせ＞
後期高齢者医療保険：市民・国保課 電話(42)4246
介護保険：高齢者支援課 電話(42)4261

もったいない！「食品ロス」を減らしてごみ減量！

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食べ物のこと。日本では、年間約621万トン、1人当たり、毎日お茶碗約1杯分の食べ物を捨てていることとなります。また、食品ロスのほぼ半分は家庭から、「ごみ」として捨てられています。食品ロスを減らすことは「ごみ減量」「食費節約」につながります。

★食品ロスによるごみを減らすため、

- 「使いきり」
 - 「食べきり」
 - 「捨てる前の水きり」
- を実践しましょう！

★食品をたくさん購入する年末・年始、必要なものをメモして出掛けましょう！

＜問い合わせ＞環境保全課 電話(42)1489



介護者家族教室 ～高齢者を介護されているご家族 これから備えて学びたい方へ～

開催日時 内容、開催場所など

1月10日(水)
午後1時30分～3時30分
テーマ：知って得する。排泄ケアの工夫～あの！浜田先生に教わるノウハウです！～
講師：むつき庵 浜田きよこさん
会場：保健福祉センター(青野町)
＜問い合わせ＞
中部地域包括支援センター 電話(43)2888

2月7日(水)
午後1時30分～3時30分
テーマ：認知症とともに家族が出来る事
講師：グループホームたのやま管理者 大島佐映子さん
会場：保健福祉センター(青野町)
＜問い合わせ＞
社会福祉協議会 電話(43)2881
高齢者支援課 電話(42)4262

納めた国民年金保険料は全額が 社会保険料控除の対象です！

毎年1月から12月までに納めた国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

平成29年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付した人には、11月上旬に日本年金機構から、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されています。平成29年10月1日から12月31日までに今年初めて国民年金保険料を納付した人には、来年の2月上旬に送付されます。

年末調整や確定申告を行う際は、必ずこの証明書が領収証書を添付してください。

＜問い合わせ＞
舞鶴年金事務所 電話0773(76)8826
市民・国保課 電話(42)4246

暖房器具を使う時は

寒い季節になり、ストーブやファンヒーターなどを使用されているご家庭が多いのではないのでしょうか。暖房器具による火災を起こさないために、使用に際しては下記の項目にご注意ください。

- ◆カーテン、布団、洗濯物、紙類などの燃えやすいものや、スプレー缶などの近くでは使用しない。
- ◆お出掛けの前やおやすみの前、給油の前には必ず消火する。
- ◆燃料の種類を間違えない。
- ◆給油後は、タンクから燃料の漏れがないことを確認した上で、確実に本体にセットする。



＜問い合わせ＞
消防本部予防課予防担当 電話(42)0119

お子さまの教育資金をサポート！
「国の教育ローン」（日本政策金融公庫）

～高校・短大・大学・専修学校・各種学校や
 外国の高校・大学等に入学、在学する子ども
 もがいてる家庭を対象とした公的な融資制度～

■融資額：子ども1人につき350万円以内

■金利：年1.76%固定金利

☆詳しくは、日本政策金融公庫ホームページ
 《国の教育ローン》で検索


<問い合わせ>
 教育ローンコールセンター
 0570-008656(ナビダイヤル)・03-5321-8656

もの忘れ相談

市は、高齢者やその家族を対象に、もの忘れ相談を実施しています。相談に応じるのは、専門医で、家族から認知症の方への接し方や声掛け、不安への対処方法などをアドバイス。認知症への不安を感じている高齢者の悩みなどの相談にも応じます。相談は、家族のみでもできます。相談の内容に応じて地域包括支援センターの職員が適切な支援を行います。気軽にご相談ください。

相談日 3月19日(月)
 時間 午後1時30分～3時30分
 場所 市役所本庁舎2階
 定員 先着2組
 ※事前申し込みが必要です。

<申し込み・問い合わせ>
 市地域包括支援センター
 (高齢者支援課内) 電話(42)4262



ご利用ください！
「就職情報」などの提供制度

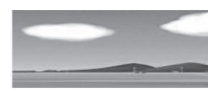
市では、雇用の確保により、定住促進を図ることを目的に、就職や定住を希望する人へ毎月1回、就職情報などを提供します。

○提供内容 ハローワークの求人情報（新規分）、就職相談・各種セミナー・就職面接会の案内、市政情報など

○登録方法 市ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、商工労政課へ提出してください。

※市外で就学や就職されているご家族や知人にも、ぜひこの制度をご案内ください。

<登録・問い合わせ>
 商工労政課 電話(42)4264
 ファクス(42)4406
 メール syokorosei@city.ayabe.lg.jp



～あやべ温泉休館日のお知らせ～ 月2回(第2、第4月曜日)※月曜日が祝日の場合は、翌火曜日が休館【休館日程:12月25日、1月9日・22日・23日・24日(23日・24日は機器メンテナンスのため休館)】

京都府最低賃金改定のお知らせ

時間額 **856円**(25円引き上げ)
 (平成29年10月1日発効)

京都府最低賃金(地域別最低賃金)は、京都府内すべての使用者及び労働者に適用されます。パートタイマー、アルバイト、臨時、嘱託などの雇用形態の別なく適用されます。

詳細は、京都労働局(075-241-3215)または最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

必ずチェック 最低賃金！ 使用者も、労働者も。

「賢い選択」で冬を快適に。
WARM BIZ
 (ウォームビズ)
 平成29年11月1日～平成30年3月31日

「衣」「食」「住」のひと工夫で冬をあたたかく過ごしましょう。

例えば

- ・暖かい服装で体感温度をアップ
- ・みんなで、温かい鍋を囲んで食べる
- ・厚手のカーテンに替えて暖気を逃がさない
- ・ストレッチや軽い運動で体を温める など

「ウォームビズ」は、それほど難しいことはありません。今までのライフスタイルを少し見直すだけで、エネルギーを節約できます。

<問い合わせ>
 環境保全課 電話(42)1489

森林を取得したときは届け出を

個人・法人にかかわらず、売買や相続、贈与、法人の合併などで森林を取得した場合は「森林の土地の所有者届出書」を提出していただく必要があります。森林の所有者となった日から90日以内に、市役所へ届け出てください。

届け出には、登記事項証明書や土地売買契約書の写しなど、土地を取得したことが分かる書類のほか、その土地の位置を示す図面も添付してください。

提出先：農林課
 ※届出書は農林課にあります。

<問い合わせ>
 農林課 電話(42)4362


1月9日から
**パーク&レール駐車場の
 利用サービスが変わります**

特急・新幹線の利用10,000円以上で市営駐車場料金2,000円割引(38時間相当)を終了します。

JRきっぷ (特急や新幹線) 4,000円 以上の購入	駐車料金 800円 割引 (14時間相当)
--	------------------------------------

利用する駅以外や旅行会社で購入した切符でも利用できます。

<問い合わせ>
 駐車場の利用について
 都市計画課 電話(42)4285
 運賃料金などについて
 JR西日本お客様センター 電話0570(00)2486



京都弁護士会 綾部法律相談センター

京都弁護士会は、法律問題で困り事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 平成30年1月11日、25日(木)
 午後1時～4時20分
 場所 市民ホール(宮代町)
 ※あやバス「市民ホール前」下車すぐ
 費用 40分 5,400円
 ※収入などが一定額以下の人は無料
 予約 相談日の前日までに電話で丹後法律相談センターへ。予約件数に達した場合は締め切ります。

<申し込み・問い合わせ>
 丹後法律相談センター 電話0772(68)3080
 ※受付時間は、平日の午前9時～午後5時



綾部市成人式のお知らせ

綾部市は平成30年第67回「綾部市成人式」を開催します。

◇日時	平成30年1月7日(日) 午後1時開式 正午から受付開始
◇対象	平成9年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた人
◇会場	中丹文化会館(里町) 電話(42)7705
◇内容	オープニング太鼓・市長式辞・来賓祝辞 二十歳のメッセージ(新成人代表) 2分の1成人(上林小学校4年生児童)からのメッセージ 「HAPPY」ミニコンサート

個人あてに通知はしません。また、事前申し込みは必要ありませんのでご承知ください。
 なお、ご家族や市民の皆様も多数来場いただきますようお願いいたします。

<問い合わせ> 社会教育課 電話(42)4326

あやバスは年末年始も休まず運行しています。お出掛けの際はぜひあやバスで～乗って育てる がんばれあやバス～

**バイクや車の廃車・名義変更などの
 手続きはお早めに！**

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。

盗難や使えなくなった場合でも、**廃車や名義変更などの手続きができていないと**、引き続き所有者とみなされ納税をしていただくことになります。手続きがまだお済みでない場合は、早めにお願ひします。

また、4月2日以降に手続きをしても、その年度分の税金は全額納めることになりますので注意してください。

なお、車種により手続先が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

<問い合わせ> 税務課 電話(42)4235

里親になりませんか？
 ～子どもが健やかに育つ場を～

子どもの成長には、家庭で暮らす時間や経験がとても大きな役割を担っています。ところが今、さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもたちがいます。彼らを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解で、その成長をサポートする人が「里親」です。子どもたちの健全な成長のため、そして明るい未来のために、あなたにもできることがあるかもしれません。関心がある人は、下記の窓口にご相談ください。

●京都府北部家庭支援センター(福知山児童相談所)
 〒620-0881 福知山市宇堀小字内田1939-1
 電話:0773-22-3623

<問い合わせ>
 民生児童課 電話(42)4252