

4月10日は京都府知事選挙

4月10日は京都府知事選挙の投票日です。私たちの代表を決める大事な選挙です。棄権しないで、必ず投票しましょう。

投票 / 4月10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 3月25日(金)～4月9日(土) 午前8時～午後8時。上林いきいきセンター 4月7日(木)～9日(土) 午前9時～午後7時。開票 / 4月10日(日) 午後9時30分から宮代町の日東精工株式会社体育館で(予定)。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。

水道料金の納付書を変更

料金システムの変更に伴い、令和4年3月請求分から、

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。お礼品用 / 野菜や肉なども。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。

春を体感ー里山ハイキング

春の行楽シーズンは、日帰りで楽しめるハイキングに行こう！綾部の自然や歴史、文化を感じながら歩くさまざまなコースがあります。ぜひご参加ください。

春の安国寺・岩王寺をめぐる健康ハイキングコース / 足利尊氏生誕の地・安国寺や島萬神社、岩王寺を巡る約9キロ。日時 / 4月3日(日) 午前9時30分～午後1時15分ごろ。集合場所 / JR梅迫駅(梅迫町)。参加費 / 500円。最少催行人数 / 6人。高城山歴史と眺望魅力の低山コース / 花見スポット・春の高城山山頂に咲くサクラと眼下に広がる景色を楽しむ約8キロ。日時 / 4月9日(土) 午前10時～午後3時ごろ。集合場所 /

上下水道料金の納付書の様式を変更します。従来の納付書から、領収書の位置や大きさが変わります。料金や取扱金融機関等の変更はありません。同上水道課

あいセンターの電話番号変更

4月1日から、男女共同参画センター(あいセンター)の電話・ファクス番号は、左記の番号に変わります。女性相談専用電話番号 / (42) 1801。その他問い合わせ電話番号 / (42) 2030。ファクス番号 / (42) 2030。同上センター

通学定期券補助

市鉄道利用促進事業実行委員会は、JRや京都丹後鉄道で市外へ通学している市内在住の大学生と専門学校生、予備校生等に、通学定期券購入代金を補助します。補助率 / 4分の1(年間の上限は5万円)。対象 / 令和3

年10月1日～令和4年3月31日に期限切れとなる定期券。申請期間 / 4月1日(金)～6月30日(木)。申請 / 申請書に利用済みの定期券(写し可)、在学証明書(学生証の写し可)、住民票を添えて、市民協働課へ提出してください。同上課 (42) 4248

令和4年度国民年金保険料

令和4年度の国民年金保険料は、月額16590円です。これに加えて4000円の付加保険料を納めることで、将来受給する年金額が増やせます。1年分の納付書は、4月上旬に日本年金機構から郵送されます。金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局含む)かコンビニエンスストアで、期限までに納めてください。

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。事業者にとっては新たな販路開拓なども期待できます。まずは一度ご相談ください。登録要件 / 市内に事業所があ

いた女性のゆかりの地を訪ねる約6キロ。日時 / 5月20日(金) 午前10時20分～午後3時30分ごろ。集合場所 / あやべ観光案内所(駅前通り)。参加費 / 1000円。最少催行人数 / 6人。共通 / 雨天中止。昼食や飲み物は各自持参してください。トレッキング等にふさわしい服装でご参加ください。申し込み / 開催日の3日前の午後5時までに観光協会へ。

海上保安官

海上保安庁は、令和4年10月入校の海上保安学校学生(特別)と令和5年4月入校の海上保安大学校学生(初任科)採用試験を実施します。海上保安学校学生(特別) II 受験資格 / 高校を卒業した日から13年を経過していない者。試験日 / 5月15日(日)。申し込み期間 / 3月18日(金)～25日(金)。海上保安大学校学生(初任科) II 受験資格 / 30歳未満の大学生(見込み含む)。試験日 / 6月5日(日)。

市は、無料で貸し出す福祉バスの予約を受け付けます。対象 / 高齢者や障害者、ひとり親家庭などの社会福祉団体(視察や研修への利用に限る)。利用回数 / 1団体につき年2回まで。10月分抽選会 / 4月1日(金)。時間 / 午前11時。場所 / 西庁舎1階。同課 / 西庁舎1階。 (42) 42550

人口・火災

3月1日現在の綾部市の推計人口は31224人(男14991人、女16233人)。世帯数は13666世帯です。同日現在、市内で火災は発生していません。

5月15日(日) 14:00開演 フォレストコンサート in 中丹 前売り(全席指定) 3,000円 京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705

ここで仲間と生きる ~NPOわいわいネットなかも20周年&さんさん上石55周年記念事業 実施日 2022年5月8日(日) 13時~16時 会場 あやべ市民センター 1階研修室

市ホームページに掲載するバナー広告を募集します。1枠縦60ピクセル、横183ピクセル 詳しくは お問い合わせください。お問い合わせ) 秘書広報課 電話(42)4205

AIにできない 真心のしごと 一緒に実感しませんか? 職員募集! 介護職員(特養)、生活支援員、送迎員、調理員、看護職員、訪問介護員、ケアマネジャー、夜勤等従職員

地域元氣宣言の 京都北都信用金庫 資産運用・消費者ローンは 近くで便利な "ほくとしんきん"へ!

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 TEL080-8346-8052

講座・教室

ぶくぶくひろば

日 4月12日(火)
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か月までの乳児と産婦、その家族対象。持ち物は母子健康手帳、バスタオル

読み聞かせボランティア勉強会

日 4月12日(火)
14時~16時
場 図書館(新宮町)
※読み聞かせボランティアに関心のある人対象

そつやなお談義

日 4月26日(火)
13時~14時
場 福祉ホール(川糸町)
※男性介護者対象の座談会。参加費100円

就業相談

日 4月12、26日(火)
9時~17時
場 市役所まちづくりセンター
※定員7人

交通事故相談

日 4月13、27日(水)
9時~11時30分、13時~16時
場 府福知山総合庁舎(福知山市)
場 市民協働課

法律・登記相談

日 4月15日(金)
13時~16時30分
場 市民ホール(宮代町)
場 市民協働課

健康相談・栄養相談

日 4月18日(月)
9時30分~11時30分
場 保健福祉センター(青野町)

催しなど

令和4年度固定資産縦覧・閲覧

日 4月1日(金)~5月31日(火)
8時30分~17時15分
場 税務課
※土・日曜日、祝日を除く

入園式・入学式

日 4月7日(木) 幼稚園
日 4月8日(金) 小学校、東綾
日 4月11日(月) 中学校
場 各園・校

あやべde手作り市

日 4月17日(日)
10時~15時
場 あやべグレンゼスクエア(青野町)
場 あやべ特産館

脳イキイキ!音読の会

日 4月27日(水)
14時15分~15時15分
場 図書館(新宮町)

あやべ由良川花壇展

日 4月29日(金・祝)~5月1日(日)
9時~16時
場 由良川花庭園(青野町)
場 シルバー人材センター

あやべ丹の国まつり

日 4月29日(金・祝)~5月1日(日)
10時~15時
場 綾部市街地周辺
場 同まつり実行委員会(商工会議所)

足利尊氏公忌法要

日 4月29日(金・祝)
11時~正午
場 安国寺(安国寺町)
場 安国寺

育児相談

日 4月5日(火)
場 午前(個別に案内します)

北京都若者スポーツセンター

日 4月6、20日(水)
13時~16時
場 市役所まちづくりセンター
※定員3人

女性相談

日 4月6、20日(水)
6日~13時20分~16時10分
20日~14時20分~16時10分
場 あいセンター(西町一丁目)
※定員は6日3人、20日2人

人権相談

日 4月8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

宗右衛門本店

新で焼くピザは 絶品です!!
*しらすと九条ネギのPIZZA
*タケノコと菜の花のPIZZA



宗土日 営業中

きいきセンター(八津合町)
※物部、上林は申し込み必要
申 個人権推進課

就職相談

日 4月12、26日(火)
9時~17時
場 市役所まちづくりセンター
※定員7人

交通事故相談

日 4月13、27日(水)
9時~11時30分、13時~16時
場 府福知山総合庁舎(福知山市)
場 市民協働課

法律・登記相談

日 4月15日(金)
13時~16時30分
場 市民ホール(宮代町)
場 市民協働課

健康相談・栄養相談

日 4月18日(月)
9時30分~11時30分
場 保健福祉センター(青野町)

就業相談

日 4月12、26日(火)
9時~17時
場 市役所まちづくりセンター
※定員7人

成年後見相談

日 4月27日(水)
13時~15時
場 社会福祉協議会(川糸町)
場 同協議会

行政相談

日 4月20日(水)
13時~15時
場 市役所まちづくりセンター
場 市民協働課

調停相談

日 4月20日(水)
9時~正午
場 市民ホール(宮代町)
場 市民協働課

脳イキイキ!音読の会

日 4月27日(水)
14時15分~15時15分
場 図書館(新宮町)

無料開放

総合運動公園第2体育館
日 4月3日(日)
9時~17時
場 上杉町

あいセンター

日 4月3日(日)
9時~18時
場 西町一丁目

無料開放

総合運動公園第2体育館
日 4月3日(日)
9時~17時
場 上杉町

成年後見相談

日 4月27日(水)
13時~15時
場 社会福祉協議会(川糸町)
場 同協議会

行政相談

日 4月20日(水)
13時~15時
場 市役所まちづくりセンター
場 市民協働課

調停相談

日 4月20日(水)
9時~正午
場 市民ホール(宮代町)
場 市民協働課

窓口延長

本庁舎
日 4月7、14、21、28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

寄付

《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
《物部保育園に》
村上カロス(味方町)
おもちゃ(ブロック)4箱、6袋

税金

《心のなごり納税》
48件 1099万2千円

宗右衛門本店 新で焼くピザは 絶品です!!
*しらすと九条ネギのPIZZA
*タケノコと菜の花のPIZZA
宗土日 営業中

会員募集
~入会説明会~
開催/毎月第2・第4火曜日
時間/午後1時30分~3時
場所/綾部市シルバー人材センター
初年度会費無料

豊富な知識と経験を持った会員が多数活躍しています。
お電話は 0773-42-9030 まで
【京都労働局委託事業】 高齢者活躍人材確保成事業



日々の運動で健康に！ 市立病院「チームくろまめ」

青野町の市立病院で、糖尿病療養支援を行っている「チームくろまめ」。同病院の医師や看護師、管理栄養士、理学療法士など多職種のスタッフからなるチームで、それぞれの専門知識を生かし、糖尿病の療養相談や支援、啓発などを行っています。同チームは令和2年、インターネットで動画を共有できる「YouTube」で情報発信を開始。公立病院が健康啓発としてYouTubeを活用する例は珍しく、チャンネル登録者数は2月末時点で1万1千人を超えています。

コロナきっかけに活動模索

同チームがインターネットで動画配信を始めたのはコロナ禍の令和2年5月。外出自粛で運動不足の人が増えたことに加え、それまで病院で開催していた糖尿病啓発イベント等の中止を余儀なくされたことがきっかけでした。

同チームは「コロナ禍でもできることを考えよう」と、YouTubeに「くろまめチャンネル」を開設。糖尿病をはじめとした健康に関する話や血糖値を下げる筋力トレーニングなどの動画を投稿しています。

楽しく体を動かせると人気

動画は医学的見地から、チームの一員である糖尿病専門医・大坂貴史医師Ⅱ写真下段中央Ⅱが監修。スタッフも出演しており「糖尿病のことが分かりやすい」「出演者が楽しそうに運動していて、動画を見なが



さまざまな媒体で
情報を発信しています

YouTube



Facebook



F M I かるで、ラジオを聴きながら気軽に体を動かせる番組「ラジオトレ」を放送中！

ら一緒に楽しく体が動かせる」と人気です。また、定期的にライブ配信(生放送)を実施。講演やトレーニングのほか、質問などが直接できる機会も設けています。

大坂医師は「糖尿病は、症状が出てから病院を受診される人も多く、もっと早く治療できていればというケースがあります。糖尿病の予防・治療に運動は重要。少しでも病気に ついて知ってもらい、体を動かすきっかけになれば」と話します。



動画では3つの強度のトレーニングを紹介。個々の体力などに合わせて運動できると好評です