

あなたは大丈夫？

早めの歯科健診を！

「口は命の入り口」とも言われ、健康でいきいきと暮らすためには歯と口の健康が大切です。口の中の手入れと早めの健診で歯と口の健康を保ち、健康長寿を目指しましょう。



歯科医療機関で、正しい歯みがきの指導を受けてみては？

歯周病はさまざまな病気に関連

歯を失う一番の原因は歯周病です。歯周病は、歯にこびりついた歯垢の中の細菌によって歯茎に炎症を起し、放置することで歯を支える骨が溶け、歯がぐらぐらしたり抜けたりする病気です。心疾患や糖尿病、肺炎、骨粗しょう症、関節リウマチなどさまざまな病気のほか、早産にも関連しています。日々の手入れによる予防や早期の発見と治療で、歯と口の健康を保つことが全身の健康維持につながります。

この病気の特徴は、初期段階では自覚症状が出にくいこと。また、45歳以上の人▽喫煙者▽妊娠中▽糖尿病にかかっている人▽歯の磨き方が悪い人―は、リスクが高いと言われています。歯科医療機関で検査を受け、歯周病を予防しましょう。

歯周病セルフチェックリスト

- ☐ 朝起きたとき、口の中がねばねばする
- ☐ 歯磨きするとき出血する
- ☐ 固いものが噛みにくい ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯茎が時々腫れる
- ☐ 歯茎が下がり歯と歯の隙間ができた
- ☐ 歯がぐらぐらする

※チェックがついた人は歯周病かも！

この機会にぜひご利用ください

市は、府丹波歯科医師会と協力し、無料で歯科健診を受けられる事業に取り組んでいます。対象者は下記の人。受診期間は令和4年3月31日まで。対象者には受診券を送付しています。詳しくは、本紙8月号の広報お知らせ版（あやちゃん健康だより）と12面をご確認ください。

・歯周疾患検診

対象

市内在住の年度末年齢が40・50・60歳の人

問い合わせ

保健推進課 ☎(42)0111

・後期高齢者歯科健診

対象

市内在住の昭和21年4月1日までに生まれた人

問い合わせ

市民・国保課 ☎(42)4246

オーラルフレイルにご注意を

オーラルフレイルとは「噛む」「飲み込む」「話す」などの口の機能の衰えを意味し、老化の前兆を示すものです。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―などの症状があれば、オーラルフレイルかもしれません。放置すると、身体機能の低下を来し、転倒や骨折から要介護状態になる可能性が高くなるといわれています。日常のささいな変化に気づくことが大切です。

正しいブラッシングと定期健診で健康な歯と口を維持し、健やかな身体を保っていただきたいと思います。



府丹波歯科医師会
渡邊 匡規 会長

令和4年
4月から

放課後学級 春休み・冬休みのみの受け入れ開始

市教育委員会は令和4年4月から、綾部市放課後児童健全育成学級（以下、放課後学級）で、春休みと冬休みのみの受け入れを始めます。多様なニーズに応え、保護者が安心して子育てと仕事の両立ができる環境を整えます。

休業中受け入れで子育て環境充実

放課後学級は、昼間、保護者が就労などで留守の家庭の児童に、生活や遊びの場を提供する取り組みで、市内すべての小学校区で運営しています。これまで、学校が長期休業中

の入級は、夏休みのみ受け入れを実施していましたが、来年度からは、さらに春季休業日（春休み）のみ、冬季休業日（冬休み）のみの受け入れを開始し、子育て環境の充実を図ります。これに伴い、利用の負担金を新設しますⅡ左表。

負担金一覧表

区分	利用月	金額(月額)
通年利用	2、5、6、9、10、11月	4,000円
	1、3、4、12月	5,000円
	7月	7,000円
	8月	9,000円
学年始休業日のみ	4月	2,000円
夏季休業日のみ	7月	6,000円
	8月	9,000円
冬季休業日のみ	12月	2,000円
	1月	2,000円
学年末休業日のみ	3月	2,000円

※網掛け部分は今回新設する区分

申し込み

令和4年度の入級申し込みは、11月22日(月)～12月3日(金)です。各休業日のみの利用を希望する場合も、この期間にお申し込みください。詳しくは、本紙13面をご覧ください。

<問い合わせ> 社会教育課 ☎(42)4326

日々是好日



本稿が届く頃には新しい「国の形」が見えているのであろうか。誰がこの国のリーダーになっても、新型コロナウイルスとの共生を強いられる時代の舵取りはたやすくなく、誰もが、ともあれ平和で安寧な暮らしを願ってやまない。禅語に「日々是好日」という言葉がある。直訳すると「毎日が良い日」で、音の響きや字面も良く、映画のタイトルになったり揮毫されたりすることも多いが、そんな人生が果たして現実の世に在るのであろうか。良くも悪しくも人生は山あり谷ありで、時にはマサカな事もあるが故に面白い、と説く人もいる。徳川家康も遺訓で「人の一生は重荷を背負うて遠き道を行くが如し」と述べている。生きていけば上手くないことも、失敗して反省する場面も、ひたすら後悔し涙す

る日もある。とても「良い」とは呼べないような日もあるのが人生であり、その方が納得感がある。しかしながら、この禅語を残した中国の高僧雲門は、それでも「日々是好日」であるという。その心は「好日とは「良い・悪い」という相対的な見方ではなく「かけがえのない」という意味でとらえるべきと称える。病に侵されてもそれで命の尊さに気付くならば、それもまた「好日」であると。嵐に遭って天気晴朗に感謝し、貧しさに陥って豊かさとは何かを知るのも同義だと。つまり辛いことがあってもそれなりに尊び、「好日」と思える日々を生きることが讃えた言葉なのだ。

コロナ禍により、以前の「普通の生活」―身近な例で言えば、友人と外出してお喋りしながら一献を傾けるひと時の喜びを再認識した。リモート勤務やウェブ会議を体験すると同時に、デジタル化の遅れや都市生活の脆弱性にも気付かされた。とはいえ、百年に一度とも言われる感染症パンデミックが未だ明けぬ中にある、歴史の証人になり得たことを、「是好日」と呼ぶのは、さすがに時期尚早であろうか。

山崎善也（綾部市長）

オンラインで工場見学

吉美小学校の5年生が9月30日、カルビー北海道工場をオンラインで見学。児童らは、商品が出来るまでの工程や安全対策、環境への配慮など同工場の取り組みについて担当者から説明を受けたり、商品に関するクイズに挑戦したりしました。

高速で流れる食材の中から商品に適さないものを自動排除するロボットの精密な動きに感嘆の声が漏れるなど、児童の反応は良好。四方凛音くんは「普段何気なく食べていたお菓子が、どうやってできているか詳しく知れてよかった」と話しました。



市消防団活動服を15年ぶりに新調

市は9月28日、市役所で市消防団活動服貸与式を行いました。新しい活動服は、夜でも見られやすくするため、背中や胸、袖などにオレンジ色の配色を増やし、背中のロゴには反射材を使用。また、アポロキャップは、炎天下での訓練を想定してメッシュ素材を採用し、熱中症対策も図っています。白波瀬博之消防団長は「市民の生命と財産を守るという使命のもと、安全・安心のまちづくりの実現のため、さらに精進します」と決意を述べました。新しい活動服は、来年1月の出初式で披露される予定です。



市立病院に新任医師

青野町の市立病院（高升正彦院長）に10月1日、呼吸器外科の亀山堅司医師が新たに赴任しました。着任に当たり、亀山医師は「福岡県出身で、京都府立医科大学を卒業しました。自然豊かな綾部に住むことがとても楽しみです。皆さんのお役に立てるよう精一杯努めますので、よろしくお願いします」と話しました。



中学生の部
岸本 実季（何北中3年）

キャッチフレーズ賞

男女共同参画

みんなで奏でるハーモニー

中村 亮太（八田中3年）



小学校低学年の部
赤穂 柚月（吉美小3年）



小学校高学年の部
白井 美瑠（豊里小4年）

毎年11月12～25日は

「配偶者等からの暴力をなくす啓発期間」

配偶者や内縁の妻・夫、恋人など親密な関係にある人から一方的に暴力を受けることをDV（ドメスティック・バイオレンス）といいます。DVIは、殴る・蹴るなどの身体的な暴力だけではなく、脅したり、行動を監視したりする精神的な暴力や生活費を渡さない、お金をすべて払わせるといった経済的な暴力など、さまざまな種類があります。

DVIは、他人事ではなく、身近に起こり得る出来事です。決して許されるものではありません。DVの相談を受けたり、気付いたら、相談機関へ連絡することをめめましよう。

相談窓口

- ・市女性相談（平日午前8時30分～午後5時）
☎(42)1801
- ・京都府北部家庭支援センター（平日午前9時～午後5時）
☎(22)9911
- ・綾部警察署（24時間）
☎(43)0110
- ・DV相談ナビ#8008

※近くの相談窓口につなぎます。

緊急の場合は、
迷わず
110番！

優秀Ⅱ入江希果（綾部小4年）▽大

小学校高学年の部

優秀Ⅱ仲井希心（綾部小1年）▽古

屋莉愛（中筋小2年）入賞Ⅱ岡田燈

花（豊里小3年）▽堀見愛怜（志賀小

2年）▽四方夕菜（吉美小3年）▽四

西村剛乃（西八田小3年）▽四方

恵仁志（東綾小2年）

小学校低学年の部

優秀Ⅱ今久保月乃（何北中3年）▽

工藤聖大（八田中3年）入賞Ⅱ塩尻

理奈（同）▽能勢智咲（同）▽中瀬

葵（同）▽中村ひかり（同）▽中村

亮太（同）

中学生の部

島快理（中筋小4年）入賞Ⅱ上貞柚

月（綾部小4年）▽陣内千華（同）

▽柳原杏美（同）▽朝野桐生（豊里

小4年）▽相根愛奈（吉美小6年）

市は、小・中学生に男女共同参画への理解を深めてもらおうと、図画・ポスターコンクールを開催しました。応募数は小学校365点（低学年209点、高学年156点）、中学校51点の計416点。入賞者は次の皆さんです（敬称略）。



会場の梅林公園は、南高梅や観賞用のウメ約450本、約15,000㎡と広く、花と香りを楽しみながら散策できます

— 豊里の自慢を教えてください —
地域のひとと人のつながりが強いところ。昨年12月に開催した「豊里フェス」では、豊里小学校5年生が、地域の素晴らしさを学んだ「豊里学」を発表。児童も住民も豊里により一層愛着を持つ機会になりました

豊里地区

— どんな地域ですか —

市の西部に位置し、福知山市に隣接しています。田園が広がり、自然に恵まれた農村地帯です。

わがまち
自慢

このコーナーでは、市内12地区を順番に紹介します。
お話を伺ったのは…

高倉 正明さん

豊里地区自治会連合会長



た。また、地域内には、綾部ふれあい牧場や里山ねっと・あやべ、私市田山古墳公園、府立農業大宇学校などさまざまな施設があります。

— 豊里のイベントを教えてください —

毎年3月中旬に開催するうめ梅まつりⅡ写真Ⅱは、地域外の人も訪れるイベントです。ライトアップする夜は、幻想的な梅林を見ることができ、公園の中での宝探しは、子どもたちを中心ににぎわっています。昨年は約75発の打ち上げ花火としかけ花火でイベントを盛り上げました。

— 地域の今後の展望は —

誰もがなるかもしれない認知症を人権学習として取り上げ、年に2回認知症勉強会を実施。認知症になった時の過ごし方や、周りの人はどのように対応するのかなどを、講師を招いて学んでいます。こうした取り組みを通して集える場所を提供し、孤立させない、つながり合える地域を目指していきたいです。

図書館ほんでほんで通信mini

木村セツさんは、2019年元日90歳から始めたちぎり絵で才能が開花しました。日常にある新聞紙や広告を使って作る作品は、精緻でユーモラス。何歳になっても物を作る喜びを呼び覚ませてくれる一冊です。



90歳セツの
新聞ちぎり絵

著者 木村セツ

おすすめ
ポイント

趣味を始めるのに年齢は関係ありません！思い立ったら即行動。何事も「歳だから」と諦めずに、木村セツさんのように好きなことや興味があることを始めてみませんか。

今月の手話

分かる



手のひらで胸をなで下ろす

分からない



指先で胸脇を払い上げる

協力：京都府聴覚障害者協会綾部支部



資料館だより



※山家城跡見学は約700名登ります。

日時：11月27日(土) ①午前の部 午前9時30分～正午 ②午後の部 午後1時30分～4時
場所：山家城址公園とその周辺(山家陣屋跡、山家城跡(甲ヶ峯城跡))
対象：綾部市民
定員：各部20人(応募者多数の場合は抽選) ※参加者には参加証を送ります。
講師：三好博喜さん(京都府埋蔵文化財調査研究センター職員)
申し込み：はがきかメールに、代表者と参加者全員の①郵便番号、②住所、③氏名、④生年月日、⑤(連絡がつく)電話番号、⑥メールアドレス、⑦来場方法(徒歩、電車、バス、車(台数))、⑧参加の部(午前・午後)を記入し資料館へ。11月15日(月)必着。

＜問い合わせ・申し込み＞

社会教育課文化財担当 資料館(月曜日休館) ☎(43)1366 メール shakaikoiku@city.ayabe.lg.jp

※新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、中止する場合があります。

＜ワクチン接種の申し込み・問い合わせ＞



同コールセンター
平日午前8時45分～午後5時15分
☎(42)0020 F(42)5488

府がモデルナワクチン接種を行っています。詳細は、府ホームページをご確認ください。



小雨決行
※ただし山家城跡
登山は中止

教えて! 新型
ワクチン

このコーナーでは、新型コロナウイルスに関する情報をお知らせします。

12歳

接種券は誕生日の翌月に送付

これから12歳を迎える児童には、誕生日の翌月初めに接種券を送ります。接種を希望する場合は、綾部市新型コロナワクチン接種コールセンターに電話かファクスでお申し込みください。



12～15歳の子どもが接種する場合は、予診票の署名欄に保護者の署名が必要です。接種の際は、必ず保護者が同伴してください。予診票への署名や保護者の同伴がないと、接種が受けられません。



！ 今後は個別接種に

集団接種は、予約の受付を終了しました。市が実施するワクチン接種は、市内医療機関での個別接種のみです。

予約方法 同コールセンターに電話かファクス 接種日程 平日のみ

注意 ・人数調整のため、希望の医療機関を選べない場合があります。
・予約後のキャンセルが増えています。日程調整をしてから予約をお願いします。

各医療機関では、ワクチン接種の予約を受け付けていません。医療機関への問い合わせはご遠慮ください。