



東京2020オリンピック 聖火ランナー募集中

綾部市ルート通過日

2020年5月26日(火)

応募期限：2019年8月31日(土)

応募方法：京都府のホームページから必要事項を入力



「東京2020オリンピック聖火リレー
聖火ランナー募集中！」をクリック
(または左のQRコードからアクセス)
※応募用件等詳細は、ホームページで
確認してください。

<問い合わせ>

府スポーツ振興課 電話075(414)4249
市文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

♪合唱団あやべ団員募集♪

12月8日(日)に開催予定の第40回綾部市民合唱祭に向けて結成する「合唱団あやべ」の団員を募集します。

| | |
|--------|--|
| 練習日時 | ①11月8日(金) (結団式あり) ②11月15日(金) ③11月22日(金) ④11月29日(金) ⑤12月6日(金) ※時間はいずれも午後7時30分～9時 |
| 場所 | 中央公民館(里町) |
| 合唱曲 | 「ふるさとの四季」 「ふるさとはあやべ」の2曲 |
| 参加費・申込 | ◆高校生以上500円(小・中学生無料) 所定の申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて下記へお申し込みください。 ◆別に「ふるさとの四季」楽譜も必要です (希望者に1,000円で事務局一括申込予定) |
| その他 | JR綾部駅～中央公民館間の送迎バスあり |

<申し込み> 文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

簡単管理 全額非課税 掛金助成

退職金は、国の制度を賢く活用

中退共
小企業
退職金
共済制度

「中退共」で
検索!

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>



(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL(03)6907-1234

介護者家族教室

～高齢者を介護しているご家族
これからに備えて学びたい人へ～

※2019年度から、開催月が替わります。

| 開催日時 | 内容、開催場所など |
|--|---|
| 9月21日(土) 午後1時30分～3時30分 申込締切: 8月31日(土) | 講演テーマ:「認知症と家族と地域」 ～住み慣れた地域でその人らしく～ 講師:東舞鶴医誠会病院 初期集中支援チーム 看護師 田端仁美さん 会場:いこいの村(十倉名畑町) <申し込み・問い合わせ> 東部地域包括支援センター 電話(21)5295 |
| 10月16日(水) 午後1時30分～3時30分 | ランチ交流会 会場:第2松寿苑(田野町) <申し込み・問い合わせ> 中部地域包括支援センター 電話(43)2888 |

令和元年度国民年金保険料 免除・納付猶予制度について

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。

令和元年度(令和元年7月～令和2年6月分)の申請は7月から受け付けています。

申請を希望する人は、下記の必要なものをお持ちの上、市民・国保課の窓口へお越しください。

制度や申請について、詳しくは市民・国保課へお問い合わせください。

【申請に必要なもの】

- 年金手帳など基礎年金番号が分かるもの
- 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
- 代理人による手続きの場合…申請者の認印、委任状など

<問い合わせ>

市民・国保課 福祉医療・年金担当 電話(42)4253

国民健康保険に加入の皆さんへ

「高額療養費制度」をご存じですか?

医療機関や薬局の窓口で1か月間に支払った医療費が高額になった場合、申請により自己負担限度額を超えた金額を支給する制度です。

自己負担限度額は、加入者の年齢や所得によって異なるため、詳しくは下記までお問い合わせください。

なお、申請には医療機関や薬局の領収書が必要ですので、大切に保管してください。

【申請に必要なもの】

- 領収書
- 国民健康保険被保険者証など本人確認書類
- 個人番号が分かるもの(申請者、世帯主)
- 振込先が分かる通帳など
- 印鑑
- 委任状(同一世帯以外の方が申請の場合)

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246

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 9月5日、12日、26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

**全国一斉！
法務局休日相談所**

登記相談、戸籍・成年後見・国籍相談、供託相談、人権相談、遺言・後見などの公正証書に関する相談を行います。

日時 10月6日(日)午前10時～午後4時
場所 京都地方法務局(京都市)
予約 9月9日(月)～10月4日(金)に
京都地方法務局へ
(土・日曜日、祝日を除く)

<問い合わせ(平日のみ)>
京都地方法務局総務課 電話075(231)0148

**10月1日から
くみ取券が変わります！**

10月1日の消費税率引き上げに伴い、し尿収集手数料(くみ取券)を改定します。
10月1日以降は、現在のくみ取券は使用できなくなりますのでご注意ください。

| | | |
|-----|-----------|----------|
| 改定前 | 18リットル当たり | 216円(税込) |
| 改定後 | 18リットル当たり | 220円(税込) |

※未使用のくみ取券がある場合は、交換かし尿収集手数料の還付の手続きができます。詳しくは衛生公苑へお問い合わせください。

<問い合わせ>
環境保全課衛生公苑担当
電話(42)1500、ファクス(52)1075

環境美化グリーン大作戦

綾部市環境市民会議は、平和と環境の日の関連事業として「環境美化グリーン大作戦」を実施します。

日時 9月1日(日)
(開始時間は自治会により異なります)
場所 市内一円
内容 道路に捨てられた空き缶や空きびん等のごみ拾い(家庭ごみ、大量の草や剪定くず、タイヤ、家電等の不法投棄物は対象外)



【お詫び】

「エコねっとあやべ」7月発行4面のクロスワードパズルに誤りがありました。正しくは下記のとおりです。お詫びして訂正します。

1. 横のかぎ 24→23 25→24
2. クロスワードパズル B→F F→B

<問い合わせ>
同会事務局(環境保全課)
電話(42)1489、ファクス(43)2840

話の聴き方講座(ゲートキーパー養成研修)

市は、悩んでいる人に気付き、必要な支援につなげる人「ゲートキーパー」の養成を行ないます。ゲートキーパーの基礎を学び、大切な人の気持ちに寄り添いませんか？

日時 10月11日(金)午後2時～4時30分
場所 保健福祉センター

2階大会議室(青野町) いのち支える

参加費 無料
講師 NPO法人ゲートキーパー支援センター
認定講師

<問い合わせ>
障害者支援課 電話(42)4318

9月10日～16日は自殺予防週間です

気をつけて！スプレー缶の取り扱い

“火気に注意”

- ・火気を使用している室内で使用しないでください。また、炎に向けて使用しないでください。

“コンロなどのそばに置かない”

- ・コンロや湯沸器など、火気器具の近くに置かないでください。缶の過熱により中のガスが膨張して破裂する危険があります。

“高温になるところに置かない”

- ・直射日光の当たる窓の近くや日中の自動車内など高温になるところでは、長時間のうちに缶が過熱されて破裂する危険があります。



<問い合わせ>
消防本部 予防課
電話(42)0119、ファクス(43)1483

福祉即戦力人材養成科 中丹会場 受講生大募集！！

福祉施設の職員を目指す人のための講義・実習からなる5か月間の研修です。

募集期間 8月23日(金)～10月3日(木)

募集定員 25人

訓練期間 10月24日(木)～令和2年3月23日(月)

主な会場 福知山市(府立中丹勤労者福祉会館)ほか

対象 公共職業安定所(ハローワーク)に求職申し込みをしている人

その他 受講料無料(テキスト代別途必要)、資格取得可、年齢不問、未経験者大歓迎

<問い合わせ>

京都府北部福祉人材確保事業(北京都ジョブパーク内)
電話(22)2815

ご利用ください！ 「就職情報」などの提供制度

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

メール syokorosei@city.ayabe.lg.jp

綾部市防災訓練を実施します！

9月1日(防災の日)に、綾部市防災訓練を行います。

市民の皆さんは、各自治会で実施される避難訓練や情報伝達などにご参加ください。

当日は防災行政無線によるサイレンの吹鳴のほか、新たに発令する「警戒レベル」を用いた避難情報を緊急速報メールなどで放送(送信)します。災害から身を守るための重要な訓練です。ご理解、ご協力をお願いします。

○日 時：9月1日(日)午前9時～

○サイレン吹鳴・緊急速報メールの放送(送信)時間
午前9時10分【警戒レベル3】避難準備・高齢者等避難開始

9時30分【警戒レベル4】避難勧告
9時40分【警戒レベル4】避難指示(緊急)



<問い合わせ>

防災・危機管理課 電話(42)4222

あいセンター講座 入場無料 申込不要

日程：9月29日(日)

場所：I・Tビル多目的ホール

午後1時～

男女共同参画社会づくり図画・ポスター
コンクール表彰式

午後1時40分～

映画上映会(詳しくは市ホームページへ)



保育ルーム…無料・要予約 ※9月13日(金)まで

◎ポスター入賞作品展示(午前9時～午後6時)

◎パープルリボン啓発展示(正午～午後4時)

※展示場所…あいセンター交流室(I・Tビル5階)

<主催/問い合わせ/保育ルーム申し込み>
市あいセンター運営委員会 電話(42)1801

自衛官等採用案内 2019年度

①防衛大学校学生 ◎推薦 ◎総合選抜 ◎一般(前期)

②防衛医科大学校 医学科学生

③防衛医科大学校 看護科学生(自衛官候補看護学生コース)

資格 ①高卒(見込含)以上21歳未満(自衛官は23歳未満)で推薦については学校長が推薦できる者
②③高卒(見込含)以上21歳未満

受付期間 ①推薦・総合選抜 9月5日(木)～9日(月) ①一般(前期)②③ 9月5日(木)～30日(月)

試験期間 ①推薦 9月28日(土)、29日(日) ①総合選抜 1次9月28日(土)、2次11月2日(土)、3日(日)

①一般(前期) 1次11月9日(土)、10日(日)、2次12月10日(火)～14日(土)

②1次10月26日(土)、27日(日)、2次12月11日(水)～13日(金)

③1次10月19日(土)、2次11月30日(土)、12月1日(日)

合格発表 ①推薦 11月1日(金) ①総合選抜 1次10月18日(金)、最終11月27日(水)

①一般(前期) 1次11月27日(水)、最終2020年1月24日(金)

②1次11月28日(木)、最終2020年2月14日(金) ③1次11月15日(金)、最終2020年2月7日(金)

入(校)隊 2020年4月上旬

修学年限 ①③4年(卒業後約1年(看護科学生については看護師免許取得後)3等陸・海・空尉)

②6年(医師免許取得後2等陸・海・空尉)

※2019年度の採用人員は、決定次第自衛官募集ホームページでお知らせします。

<問い合わせ>自衛隊福知山地域事務所 電話(23)0416

【もの忘れ相談】気軽に専門医に相談してみませんか?ご家族のみの相談も可能です。

日時:9月9日(月)午後1時30分～3時30分 定員:2組 問い合わせ:高齢者支援課 電話(42)4262



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

シニア世代の健康測定会

筋肉量や体力、膝関節の状態など、ご自身の体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

開催日：9月10日(火)、11日(水)

※受付時間を各日4回に分けています。

| 受付時間 | 定員 |
|-----------------|-----|
| 午前9時～9時15分 | 25人 |
| 午前10時30分～10時45分 | 25人 |
| 午後1時～1時15分 | 25人 |
| 午後2時30分～2時45分 | 25人 |



参加は無料です。お問い合わせで、ご参加ください。

会場：保健福祉センター（青野町）

対象：65歳以上の市民。ただし、要支援、要介護認定を受けている人を除く。

内容：筋肉・体脂肪量、歩く速度や握力などの運動機能測定、膝関節の筋力・可動域測定、脳機能検査、レントゲン撮影、アンケートの記入、結果説明等（1時間30分程度かかります）

持ち物：お茶、タオル、メガネ（質問用紙記入に必要な人）

申込み：9月4日(水)までに保健推進課へ
定員に達し次第、受付を終了します。

備考：動きやすい服装、運動靴でお越しください。

親子クッキング

料理って楽しい！みんなで作るとおいしい！
この親子クッキングでは、子どもたちが中心になって料理します。

調理実習や食べ物に関する話など、親子で楽しみながら「食育」を体験しましょう。

| 日程 | 申込期間 |
|-----------|--------------------|
| 9月8日(日) | 8月19日(月)～9月4日(水) |
| 10月27日(日) | 9月2日(月)～10月23日(水) |
| 11月24日(日) | 10月1日(火)～11月20日(水) |
| 12月15日(日) | 11月1日(金)～12月11日(水) |

時間：午前9時30分～午後1時30分
(午前9時15分～受付)

会場：保健福祉センター（青野町）

対象者：5歳以上小学生以下のお子さんとその保護者

持ち物：エプロン、三角巾、手ふき

材料費：大人、子どもとも1人400円

定員：30人（定員になり次第締め切り）

備考：5歳未満のおさんは保育ルームあり
(定員あり、要予約)



健康食を楽しむ会

減塩のための生活のヒントをお話します。
自宅で気軽にできる運動や昼食を一緒に食べて健康寿命を伸ばしましょう！

時間：午前10時～午後0時30分（午前9時45分～受付）

対象者：市内在住の人

定員：各会場 先着30人

参加料：300円

申込み：事前に保健推進課へ

協力：綾部市食生活改善推進員



| 実施日 | 会場 |
|-----------|-------------------|
| 9月17日(火) | 物部営農指導センター（物部） |
| 9月19日(木) | 栗文化センター（豊里） |
| 9月25日(水) | 東八田公民館（東八田） |
| 9月27日(金) | 健康ファミリーセンター（口上林） |
| 9月30日(月) | 志賀郷公民館（志賀郷） |
| 10月7日(月) | 保健福祉センター（綾部） |
| | 農村婦人の家（西八田） |
| 10月8日(火) | 林業者等健康管理センター（奥上林） |
| 10月15日(火) | 農業振興センター（吉美） |
| 10月23日(水) | 基幹集落センター（山家） |
| 10月24日(木) | ふれあいセンター（中筋） |
| | 観光センター（中上林） |

参加者募集 市立病院 コメディカル体験

市立病院は、医療職に興味がある高校生を対象に、コメディカル体験を行います。下記の中から2つの職種を選択して体験できます。

日時 9月29日(日)
午前9時30分～午後3時30分
場所 市立病院（青野町）
申込期限 9月10日(火)

— 体験できる職種 —

看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、臨床工学技士、視能訓練士、リハビリ（理学療法士・作業療法士）、管理栄養士（午後のみ）、薬剤師

<申し込み・問い合わせ>
市立病院看護部事務
電話(43)0123、ファクス(42)7870