



## 男性クッキング

日時 8月7日(水)  
午前10時～午後2時(予定)

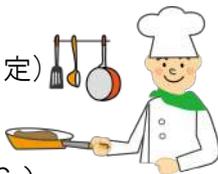
場所 保健福祉センター2階  
栄養指導実習室  
(青野町東馬場下15-6)

持ち物 エプロン、三角巾(手ぬぐいなど)

対象 高校生以上の男性  
(市内在住、在勤、在学)

費用 600円程度(材料費)

申込み 8月2日(金)までにあいセンターへ



※メニューは未定です

<申し込み・問い合わせ>

あいセンター 電話・ファクス(42)1801

## 人権福祉センター綾部会館 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)定員20人

日程：7月17日(水)、19日(金)、22日(月)、  
24日(水)、25日(木)、26日(金)

受講料：1,000円 ※テキスト代別途必要

申込：7月1日(月)締切(申込多数の場合は抽選)

### ◆エクセルステップアップコース(全6日)定員20人

日程：8月7日(水)、8日(木)、9日(金)、  
19日(月)、21日(水)、23日(金)

受講料：1,000円 ※テキスト代別途必要

申込：7月22日(月)締切(申込多数の場合は抽選)

### ◆時間・会場(両コースとも)

昼の部：午後2～4時 夜の部：午後7～9時

会場：綾部会館(味方町)

<問い合わせ>綾部会館 電話・ファクス(42)8565

## 綾部市立病院 2019年第1回 腎臓病教室

どなたでも参加できます。参加費無料。

**7月5日(金) 午後2時～3時30分**

場所：市立病院(青野町)東館2階講堂

### 1. 医療スタッフからのお話

- 健康診断の必要性について  
透析センター 看護師 相根友美
- 慢性腎臓病患者さんの血圧について  
泌尿器科医師 関英夫
- クスリ?リスク?知ってほしいこと  
薬剤師 太田翔一
- 腎臓病と食事～カリウム制限について～  
管理栄養士 宮崎順子

あなたの腎臓大丈夫?



### 2. 質問コーナー

<問い合わせ>市立病院インフォメーション

電話(43)0123、内線160

## あやべ水無月まつり あいセンター無料開放

日時 7月27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)



花火が楽しめます♪軽食OK!

誰もが気持ちよく利用できるよう  
ご協力ください。

※お酒・たばこはご遠慮ください

※ごみはお持ち帰りください



<問い合わせ>

あいセンター 電話・ファクス(42)1801

募集!

## ～ふれあい福祉体験～ サマーボランティア体験2019

綾部市社会福祉協議会とあやべボランティア総合センターは、サマーボランティア体験の参加者を募集しています。

【対象】市内在住、在学、在勤で、体験プログラムの①～③すべてに参加できる人

### 【体験プログラム】

- 事前講座 7月23日(火)、24日(水)のいずれか
- 施設体験 8月1日(木)～20日(火)のうち3日間
- ふりかえりの会 8月22日(木)

【体験場所】市内の社会福祉施設等  
(高齢者・障がい者・児童等)

【申込締切】6月28日(金)

※パンフレットは同センターの  
ホームページでダウンロードできます

<問い合わせ・申し込み>

あやべボランティア総合センター  
電話(40)1388、ファクス(40)1389



## 第45回 あやべ盆おどり大会& 第5回 あやべ夏あかり

好評の「あやべ夏あかり」を今年も5日間開催!綾部市民はもちろん、お盆で故郷に帰省している人や踊りが苦手な人も、ぜひ気軽にご来場ください。

◇日時:あやべ盆おどり大会

8月15日(木)午後7時～8時40分

あやべ夏あかり

8月11日(日・祝)～15日(木)午後7時～9時

◇場所:あやべグンゼスクエア(青野町)

### ～あやべ踊り練習会のお知らせ～

8月15日(木)の盆おどり大会に向け、綾部踊り保存会指導による『あやべ踊り練習会』を実施します。どなたでも自由に参加できます。

※参加費無料、事前申し込み不要

◇日時:7月11日、18日、8月1日(木)

いずれの日も午後7時30分～

◇場所:市民ホール(宮代町)

<問い合わせ>あやべ盆おどり大会実行委員会事務局  
綾部市観光協会 電話(42)9550、ファクス(42)8514

## 福祉のおしごとセミナー

福祉の現場で働く職員を招き、福祉の仕事内容ややりがいなどを、ざっくばらんにお話しします。福祉、介護の仕事に関心のある人ならどなたでも参加できます。

日時：7月2日(火)午後1時30分～3時30分

場所：ハローワーク綾部（宮代町）

定員：15人

＜申し込み・問い合わせ＞  
北京都ジョブパーク福祉人材コーナー  
電話(22)3878、ファクス(22)2818

## 看護職就業相談会

保健師、助産師、看護師、准看護師の資格がある人を対象に、就業に関する相談や情報提供、復職のための研修情報を提供します。

日時：7月22日(月)午後1時30分～3時

場所：ハローワーク綾部（宮代町）

その他：相談無料  
相談は求職活動の対象です  
個人情報を守られます

＜問い合わせ＞  
京都府北部看護職支援センター  
電話 0772(46)9002、ファクス 0772(46)9008

## 後期高齢者医療保険に 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（ふじ色）の有効期限は7月31日です。新しい保険証（桃色）は7月中旬に簡易書留で郵送します。

### ○平成31年度の保険料額が決定します！

平成31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。お手元に届きましたら、保険料額と支払い方法をご確認ください。

＜問い合わせ＞  
市民・国保課 国保・高齢者医療担当  
電話(42)4246

## 産前産後期間の国民年金保険料が 免除されます

出産予定月または出産月の前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。

この免除期間は、年金を受け取るための期間として計算されるので、将来受け取る年金額が少なくなることはありません。

対象となる人は届け出をしてください。

対象者：国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人

届出：出産予定日の6か月前から可能

必要なもの：母子健康手帳、年金手帳など基礎年金番号が分かるものなど

＜届け出・問い合わせ＞  
市民・国保課 福祉医療・年金担当  
電話(42)4253

## 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 7月4日、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

## 全国一斉不動産表示登記無料相談会

お住まい、ご所有の不動産について、登記や境界の問題でお困りはありませんか？  
土地家屋調査士が無料で相談に応じます。

日時 7月28日(日)  
午前10時～午後4時

場所 市民ホール（宮代町）  
※あやバス「市民ホール前」下車すぐ

予約 事前予約不要  
（受付は午後3時20分まで）  
※相談時間40分

＜問い合わせ（平日のみ）＞  
京都土地家屋調査士会 電話075(221)5520

## 現市民センター閉館／新市民センター利用開始

### ◆現市民センターの貸館利用は 9月30日(月)まで

昭和38年に開館し、半世紀以上にわたって綾部市の総合殿堂として皆様に愛されてきた「綾部市市民センター」(並松町)は、現在建設中の新市民センター(西町三丁目)に移転します。  
長きにわたり多くの方にご利用いただき、ありがとうございました。

<問い合わせ>  
文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

### ◆新市民センターの利用開始は 10月15日(火)予定です!

現市民センター貸館利用終了から、新市民センター利用開始までの約2週間に、引越し作業などオープンに向けての最終準備を行います。オープンまで、もうしばらくお待ちください。

### ◆新市民センター利用・予約方法

新市民センターの利用・予約方法については、市ホームページに掲載しています。

●市ホームページトップ画面→教育・文化・スポーツ→文化・スポーツ→新市民センター

## 京都府総合センター 北部研修所の貸館利用終了

### 令和元年10月31日(木)まで

市民の文化・スポーツや地域教育活動の場として、京都府総合教育センター北部研修所(川糸町)内の一部をお借りし、貸館としていましたが、新市民センターの完成とともに貸館利用を終了します。

多くの方にご利用いただき、ありがとうございました。



<問い合わせ>  
文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

## 小さなアースデイ2019 7/6(土)里山ねっと・あやべで開催!

■この日は昔から七夕のお飾りをする日  
地球のことを考え、感じながら、  
みんなで楽しいひとときを過ごしませんか?

日 時●7月6日(土)午前10時～午後4時ごろ

場 所●里山交流研修センター(鍛冶屋町)  
(あやバス西坂線「かじや」下車すぐ、  
JR綾部駅から車で約15分)

駐車場●無料

ホームページ

<問い合わせ>

小さなアースデイ実行委員長

大力浩二

電話090-9367-1529

メール earthday@ayabe.jp.org

https://earthdayayabejp.wordpress.com/



## クールビズ

～家族の健康のため室温28℃のクールな夏の過ごし方～

- ★一つの部屋に集まって一家団らん、エアコン稼働も一台に!
- ★こまめなフィルター掃除でエアコンの効き目アップ
- ★グリーンカーテンでお部屋を涼しい木陰に!
- ★夏野菜やかき氷をおいしく食べて身体の中からクールダウン!
- ★冷房に加えて扇風機を効果的に活用する(室内の冷たい空気を循環することができ、冷房効率が上がります)!
- ★こまめな室温確認で適度な冷房使用を心掛ける
- ★風鈴や金魚を飼ったり涼しげなアイテムを生活に取り入れる!

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

## ガソリンの取り扱いに注意!!

ガolin・携行缶を取り扱うときは、特に次のことに注意してください

- 指定の金属製容器で保管する
- 直射日光の当たる場所や高温の場所で保管しない
- 周囲の安全を確認する
- フタを開ける前にエンジンを停止する
- フタを開ける前にエア抜きをする
- ガソリンの噴出に注意する



<問い合わせ>

消防本部 予防課

電話(42)0119 ファクス(43)1483



# 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

6月は  
食育月間

## 食事のバランス とれていきますか？

### 主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主材料とする料理。身体の血や肉を作るほか、エネルギー源となります。

肉と魚など重ね食べはエネルギーの摂り過ぎにつながります。1食1皿が目安です。

### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻などを主材料とする料理。身体の調子を整えます。

野菜の1日の目標摂取量は1人350gです。野菜は1日に5皿を目標に食べましょう。

### 主食

ごはん、パン、めん類など穀物を主材料とするもの。熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。

### もう一品

汁物や副々菜、果物、牛乳・乳製品など。塩分のとり過ぎに注意し、汁物は1日1杯にしましょう。



あやべ健康増進・食育推進計画(第2次)より  
主食・主菜・副菜をそろえるようにしている人は、平成28年度のアンケート調査では69.1%でした。令和3年度の目標値は75.0%です。バランスよい食事を心掛けましょう。

## 熱中症を予防して元気に過ごしましょう！！

- こまめに水分補給  
しましょ
- 涼しい服装を  
心掛けよう
- 野菜やビタミン等  
しっかりとうろ
- クーラーや扇風機  
で部屋を涼しく
- 戸外の活動は  
涼しい時間帯に



全身倦怠感、吐き気、頭痛など症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## お口の健康でいきいきと

口(口腔)は、食事をおいしく食べることをはじめ、話す、表情を豊かにしたり、元気で楽しく生活をするための大切な機能を持っています。口腔機能が低下して食事がおいしく食べられない、歯ぐきが腫れたり、痛くなったりすることがないように、口腔のお手入れを定期的に行いましょう。

※ 思い当たることはありませんか？

- 1 歯肉がいつもより赤くなっている。  
腫れている。
- 2 口臭が強い。
- 3 唾液がネバネバしている。

そんな症状が進行すると・・・

⇒歯がぐらぐらしたり歯肉が退縮し、歯が抜けてしまうこともあります。

**歯周病は高齢者の問題だけではありません。若いころからの予防が大切です。**

また、歯周病は糖尿病の6番目の合併症ともいわれ、インスリンの効き目が悪く、  
・血糖コントロールがうまくいかない  
・糖尿病があると抵抗力も弱くなっている  
ので、歯周病が悪化しやすくなります。

毎年6月4日～10日は歯の衛生週間です。1年に1回は歯科検診を受けましょう。



あやべ水無月まつりと同日開催

## みなつき献血

日時: 7月27日(土)  
午前10時～正午  
午後1時～3時30分

来場者に「ありがとう袋」プレゼント!

場所: 保健福祉センター(青野町)

※400ml献血限定  
※骨髄ドナー登録あり



献血でつながるいのちがあります。ご協力をよろしくお願い致します。