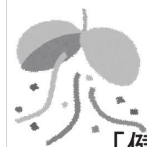




あやちゃん健康だより

＜問い合わせ＞
保健推進課
電話0773(42)0111
FAX0773(42)5488



あやちゃん健康ポイント抽選発表！

「健康づくりでポイントをため賞品がもらえる」あやちゃん健康ポイント事業を行い、平成30年度は995人に参加していただきました。ダブルチャンスで当たる賞品の抽選を行い、厳正な抽選の結果、応募いただいた832人のうち、17人が当選されました。

抽選賞品	当選者	応募者
①歩数計	3人	122人
②電動歯ブラシ	3人	110人
③デジタルしゃもじスケール	3人	47人
④フィットネスシューズ	3人	346人
⑤特別栽培米	5人	207人



参加者の声

子どものスイミングの時間に一緒に泳ぐことでポイントをためた

社内で健康づくりに取り組むいい機会となった！

少しずつ意識して体を動かすようになった！

運動をすることで健診結果が改善した！

昨年度よりも多くの人に
ご参加いただき、ありがとうございました。
ご近所さん、職場の皆さんと一緒に
健康づくりのきっかけとして
取り組みましょう！

麻しん（はしか）が全国的に流行しています。

- ◎感染経路・・・空気感染、飛沫感染、接触感染
- ◎症状・・・感染して約10日後に、発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します
- ◎定期接種・・・MRワクチンを1歳児と小学校入学前の1年間の2回接種

＜ご注意ください＞
過去に麻しんと診断されたこともワクチン接種を受けたこともない人で、麻しん患者と接触し1～2週間（約10日）後に上記のような症状が出てきたら、麻しんの可能性があります。
受診の際は、事前に電話等で麻しんの疑いがあることを伝え、医療機関の指示に従って受診してください。



飼い犬に「狂犬病予防注射」を受けさせましょう

飼い主の義務

どちらかの方法で**必ず**受けさせましょう。

集合注射	市が4月に公民館などで実施
個別注射	動物病院で実施（4月1日～）

※集合注射の日程、料金などの詳しい情報は市ホームページに掲載しています。

- お住まいの市町村への飼い犬の登録
- 飼い犬への年1回の狂犬病予防注射
- 飼い犬に鑑札と注射済票をつける



広報あやべ お知らせ版

3月号
市役所 ☎ 0773(42)3280
Fax0773(42)4406

スマホ決済スタート ～スマホで公金が支払えます～

公金納付の利便性向上のために、本年4月からスマートフォン決済を開始します。支払えるのはバーコードが印字された納付書です。

＊納付書をスマートフォンで読み取る方式です。

導入する公金科目

市・府民税（普通徴収のみ）、軽自動車税、固定資産税、国民健康保険料、市営住宅使用料、くらしの資金償還金、幼稚園保育料、放課後学級負担金、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育所保育料、上水道使用料、簡易水道使用料、農業集落排水施設使用料、浄化槽使用料、公共下水道使用料

◎利用できるスマートフォンアプリ

・ヤフーアプリ



ヤフーアプリ
ガイドページ

・LINE Pay請求書支払い



LINE Pay登録画面
※事前にLINEの
インストール
が必要です

◎次の納付書はスマートフォンアプリで使えません

- ・バーコードの印字がない
- ・1件の合計金額が30万円超（ヤフーアプリ）
- ・1件の合計金額が5万円以上（LINE Pay）
- ・納期限が過ぎている
- ・汚損などでバーコードが読み取れない
- ・金額が訂正してある

＜問い合わせ＞

公金の内容に関すること：各公金の担当課
スマホ決済に関すること：税務課(42)4231

税理士による無料税務相談

事前予約が不要になります

4月開催分の無料税務相談から、事前予約が不要となります。

無料税務相談開催日に、会場に直接お越し下さい。

※予約不要のため、相談希望者が重なった場合は、お待ちいただくこととなります。

＜問い合わせ＞

近畿税理士会福知山支部（中井税理士事務所内）
電話(22)4114、ファクス(22)8070

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、復職・転職に関する相談や情報提供、再就業のための研修情報の提供を行います。

日時：4月15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

ゴールデンウィーク期間中の市立病院診療

市立病院は、ゴールデンウィーク期間中のうち下記の2日間、次の科で診療を行います。

4月30日(火・休)、5月2日(木・休)

受付時間：午前8時～11時30分
(自動再来受付機は午前7時30分～)

消化器内科、循環器内科、内分泌内科、
神経内科、呼吸器内科、小児科、精神科、
外科、整形外科、眼科、産婦人科

※4月30日は神経内科が休診

※5月2日は内分泌内科、精神科が休診

※予定は変更になる場合があります

＜問い合わせ＞

市立病院 電話(43)0123、ファクス(42)7870

ご利用ください！

「就職情報」などの提供制度

市は、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。

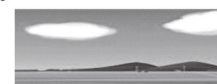
○提供内容 ハローワークの求人情報（新規分）、
就職相談・各種セミナー・就職面接会
の案内など

○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 sykorosei@city.ayabe.lg.jp



住んでよかった 住みたくなる 住み続けられる 綾部

～食品ロスを減らすため、
3010（さんまるいちまる）運動の実践を！～

3010運動は、宴会時の食べ残しを減らすための運動です。

○美味しく、残さず、食べきるための宴会4か条

その1 食べきれん分だけ注文

その2 幹事さんから「残さずたべよう」の声かけ

その3 乾杯後30分は席を立たず、お開き10分は席に戻って料理を美味しく食べる

その4 食べきれない料理は仲間でシェア

宴会等大勢で食事する機会に

は、ぜひ実践してください。

目指そう完食！

<問い合わせ>

環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840



国保の加入・脱退手続きは14日以内に

退職や就職による国民健康保険の手続きは、下記のものを持参の上、14日以内にお願ひします。

<退職等により国保に加入する場合>

・職場の健康保険の資格喪失日が分かる証明書

※手続きが遅れた場合、保険料は加入日までさかのぼって納付が必要です。また、手続きまでに支払った医療費は、全額自己負担となる場合があります。

<就職等により国保を脱退する場合>

・職場の健康保険証または加入証明書
・国民健康保険証

※手続きするまで、保険料が掛かり続けます。また、就職後に国保証を使用した場合、国保が負担した医療費を後から返金していただきます。

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246

韓国語初級講座
新規参加者募集！！

日時：4月8日(月)午後7時30分～（初回）

※以降の日程は、先生と受講生とで相談して決めます

講師：四方雅之さん

参加資格：市内在住の人

申込締切：3月25日(月)

その他：詳細は綾部会館（味方町）にお問い合わせください

<問い合わせ>

綾部会館 電話・ファクス（42）8565

年金相談は事前にご予約を！

日本年金機構舞鶴年金事務所では、予約制による年金相談を実施しています。ぜひご利用ください。

●申込方法

相談希望日1か月前から前日まで電話予約可能。その際、相談者の基礎年金番号、代理人（二親等以内）の場合、代理人の基礎年金番号も必要。

●電話番号

0570-05-4890 日本年金機構 予約受付専用電話
※050から始まる電話でおかけになる場合は（東京）03-6631-7521

●予約受付時間

平日 午前8時30分～午後5時15分

●予約相談実施時間

・月～金 午前8時30分～午後4時
（月曜日は午後6時まで）
・第2土 午前9時30分～午後3時
（土・日曜日、祝日・年末年始を除く）

<問い合わせ> 舞鶴年金事務所 電話0773(78)1165

第7回由良川クリーン作戦
ボランティア大募集！！

綾部高校では、由良川の清掃活動に参加いただけるボランティアを募集しています。

日時 4月14日(日)
午前9時30分～11時30分（受付9時～）

場所 丹波大橋下（川糸町）集合
綾部大橋から丹波大橋、
市民グラウンド周辺までを清掃します。

その他 申し込み不要。

当日、丹波大橋下へお越しください。



<問い合わせ>

綾部高校由良川キャンパス 電話(42)0453



TANTANロングライド2019

～参加者募集中～

開催日 6月2日(日)

走行エリア 京都府（綾部市・福知山市・舞鶴市・宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町）
天橋立駐車場（宮津市字文殊）

大会会場

	コース	Aコース	Bコース	Cコース
種目内容	距離	190km	100km	30Km
	スタート	午前6時	午前8時	午前10時
	参加費	11,000円	9,000円	7,000円
	定員	合計2,000人（予定）		

小学生（4年～6年）は保護者の同伴が必要。参加費2,500円

参加申込 5月10日(金)まで

（インターネットで参加申込を完了した人の先着順）
<問い合わせ>

TANTANロングライド実行委員会事務局
電話075(284) 0173

農林業者労働災害共済とは…加入者が農林作業中にけがをした場合などに見舞金（医療・休業・障害・遺族見舞金）を支払う制度です。

平成31年度分の加入申し込みは
3月中にお済ませください

【加入できる人】綾部市の住民基本台帳に記録されており、農林作業をする満15歳以上の人

（綾部市民でない人は、市内で農林作業をしても加入できません）

【会費】1世帯（住民票の世帯ごと）1,500円

【共済期間】4月1日（4月1日以降に会費を払い込まれた場合は払込日の翌日）～2020年3月31日

【加入方法】所定の申込書に必要事項を書いて、会費とともに市役所か市指定金融機関へ

<問い合わせ> 農林課管理担当 電話(42)4266

万が一の事故に備えて加入を！ 細心の注意で作業を！

綾部市立病院

骨折予防
教室

2019年
4月11日(木)
13:30～15:00
.....
東館2階講堂

1. 骨粗しょう症とは
市立病院 看護師 骨粗鬆症マネージャー 高松尚子
2. お薬の効果を最大限に活かすために
市立病院 薬剤師 骨粗鬆症マネージャー 太田翔一
3. 転ばぬ先の身体づくり
市立病院 理学療法士 田主篤司

※事前申し込み不要、参加無料

※動きやすい服装でお越しください。

※手話通訳は4月1日(月)までに申し込み必要

<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

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。気軽に相談ください。

日時 4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方は無料

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

“カセットこんろの取り扱いに注意”

カセットこんろの使い方を誤ると、火災やボンベの爆発事故などにつながる危険があります。

カセットこんろやカセットボンベを使用する時は、次のことにご注意ください。

◆カセットこんろをおおうような大きな

調理器具は使用しない

◆カセットこんろを近くで複数台並べて

使用しない

◆炭の火おこしに使用しない

◆セラミック付き焼き網は使用しない

◆ファンヒーターなどに近い、高温になる場所には

カセットこんろやボンベを置かない

<問い合わせ>

消防本部 予防課 予防担当

電話(42)0119、ファクス(43)1483



2019年度

ふれあい看護体験

白衣を着て、看護師体験してみませんか？

対象：高校生

定員：40人

内容：患者さんとのふれあい

進学・進路相談など

申し込み：4月10日(水)までに看護部へ

<申し込み・問い合わせ>

市立病院看護部（午前9時～午後5時）

（電話(43)0123内線208、ファクス(42)7870

4月27日(土)午前9時～午後3時30分

市立病院（青野町）東館2階講堂