



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

『風しん』が流行しています！

風しんは風しんウイルスによっておこる急性の発疹性感染症で、今年の7月以降、首都圏を中心に流行しています。風しんは咳・くしゃみで他人にうつる強い感染力を持っているため、学校や職場・公共交通機関などの人が集まる場所で感染が拡大する恐れがあります。

下記のような症状がある場合は、受診してください。

- ・リンパ節（特に耳の後ろ）の腫れ
- ・軽度の発熱
- ・全身に細かく赤い発疹
- その他、まれに脳炎・関節炎・紫斑病（血小板減少症）等を起こすことがあります。



風邪に似た症状です

妊婦が風しんにかかると、先天性風しん症候群（CRS）といわれる、目や耳・心臓に障害をもった赤ちゃんが産まることがあります。風しんからお腹の赤ちゃんを守りましょう！



風しん抗体検査について

対象 ①妊娠を希望される女性
②「風しんの抗体価の低い妊婦」の同居者

内容 抗体検査を保健所や医療機関で受けることができます。費用は無料。

問い合わせ
京都府中丹東保健所（電話 0773-75-0806）
京都府ホームページでもご確認ください。
<http://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/fushin.html>

風しん予防接種の助成について

対象 ①妊娠を希望される女性で風しん抗体価が低い方
②「風しんの抗体価の低い妊婦」の同居者

※ただし、「風しんにかかったことがある方」や「予防接種を2回受けたことがある方」は、対象外です。

内容 予防接種の費用の2/3の額を助成

風しんの予防は、予防接種が最も有効です。就学前のお子さんは、公費でMR（麻疹風しん混合）ワクチンを2回接種することができます。また、これまで風しんにかかったことがなく、ワクチン接種歴がない、または抗体検査で免疫があることを確認できない場合は、任意でのワクチン接種をご検討ください



めたぼら会



あやちゃん健康ポイント対象事業



メタボリックシンドローム（メタボ）にさよならしたい方、メタボにならないように予防したい人などにオススメです。

対象 メタボに関心のある74歳以下の人

日時 12月12日(水)午前9時半～午後1時
(受付：午前9時～9時半)

内容 食事の話(管理栄養士)
運動実技(健康プラザインストラクター)
ヘルシーランチ(食生活改善推進員)

場所 綾部市保健福祉センター（青野町）

費用 食材費として300円

定員 先着20人（事前に申し込みが必要）

メタボリックシンドロームはただのお腹ポッコリではありません！みんなで一緒に学んでみませんか？

元気はつらつ教室 健康講演会



あやちゃん健康ポイント対象事業

「知っておきたい心臓・血管の病気あれこれ」



講師 綾部市立病院 志賀 浩治 副院長

日時 12月3日(月)午後1時30分～3時30分
(受付：午後1時15分～1時30分)

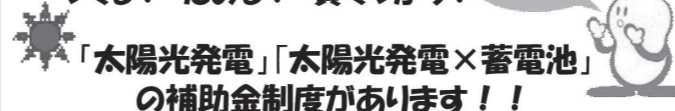
場所 保健福祉センター（青野町）

定員 先着80人（事前に申し込みが必要）

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用や乗り合わせてご来場いただきますようお願いいたします。



家庭のエネルギーをつくる！ ためる！ 賢くつかう！ よろしくね！



- 「太陽光発電」「太陽光発電×蓄電池」の補助金制度があります！！
- ① 自らが居住する住宅に太陽光発電(10kw未満)を設置した人に補助します。
ただし、電力の需給開始日から6か月以内
★補助金額 3万円/kw(上限12万円)
 - ② ①の対象者で、住宅用蓄電池を同時設置した場合は、さらに補助します。
★補助金額
太陽光発電：1万円/kw(上限4万円)
蓄電池：5万円/kwh(上限30万円)

※詳細は市ホームページをご覧ください
下記にお問い合わせください。
＜申請・問い合わせ＞
環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

綾部市指定ごみ袋 レジ袋タイプ 販売しています！

平型タイプのほかに、U型タイプ（レジ袋タイプ）の指定ごみ袋も販売しています！持ち手がついているので、結びやすく、持ちやすくなっています。また、マチがあるので、ごみが入れやすく大変便利です。まだ利用していない人は、ぜひご利用ください。

- ◆袋の種類◆
燃やして処理するごみ専用袋(黄色)
燃やさないで処理するごみ専用袋(白色)
- ◆サイズ◆
30リットル
- ◆価格◆
288円/10枚(税込)



＜問い合わせ＞
環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

水道管凍結破損修理業者一覧表

(平成30年12月1日～平成31年3月31日)

地区別に凍結破損修理業者の割当制度も設けておりますのでご活用ください。詳しくはホームページをご確認ください。

割当業者	電話	地区・自治会	割当業者	電話	地区・自治会
㈱大島設備工業	(42) 0981	東神宮寺・中神宮寺・西神宮寺・明知町・幸通・駅前・本町四～八丁目・広小路・新広小路・西新町・相生町・綾中町・若松町	源和住工(株)	(42) 4421	青野町・吉美地区
㈱岡田組	(42) 2064	味方町・紫水ヶ丘・西町団地・南西町・北西町・天神町・川糸町・弥生団地・井倉新町団地・雇用促進住宅・グランブルー	㈱小林電工	(46) 0458	山家地区・口上林地区
岡山電設(株)	(42) 6601	物部地区・大島町東・大島町中・大島町西・高津町	㈱斉藤管工	(42) 4629	西八田地区・東八田地区
㈱福多電気商会	(42) 2479	井倉町・宮代町・上延町・夕陽ヶ丘・安場町・岡町・延町・鳥ヶ坪	㈱清水設備工業	(47) 0456	豊里地区
ミシマ(株)	(42) 1145	野田町・並松町・東本町・西本町・田町・新町・新宮町・上町・月見町・中ノ町・寺町東・寺町西・上野町・上野団地・綾部合同宿舍・田野町	福岡建設(株)	(54) 0393	中上林地区・奥上林地区・志賀郷地区

第5回人権を考えるセミナー

「良い出会いとつながりを創り出すヒント～私たちの人権意識をアップデートするために～」

- ◆講師 山本 崇記
(静岡大学人文社会科学部准教授)
- ◆日時 12月4日(火)午後7時～
- ◆場所 中央公民館中央ホール(里町)
- ※保育ルーム・要約筆記などを希望する人は、2週間前までに電話かファクスでお申し込みください。
- 送迎バスの運行
綾部駅南口(18:30)→府綾部総合庁舎前(18:35)
→中央公民館(18:45)
- 主催：市教育委員会
共催：綾部市教職員人権教育研究会



＜問い合わせ＞
社会教育課 電話(42)4326、ファクス(43)0991

あやべ特別市民への「ふるさと産品」募集

市は、平成31年度にあやべ特別市民へ送る「ふるさと産品」を募集します。
郷土色豊かで、綾部市のブランド力の向上に意欲がある産品の申し込みをお待ちしています。



募集産品：①米・酒②菓子・食品③民芸品・工芸品等

募集要件：自社の商品(試作品は不可)を安定供給できる市内に事業所を有する法人・個人

応募方法：秘書広報課窓口でお渡しする応募用紙に商品見本を添えて提出

応募用紙配布期間：12月3日(月)～28日(金)

募集期間：平成31年1月4日(金)～31日(木)

決定方法：市ふるさと産品庁内選定委員会で選考

＜問い合わせ＞
秘書広報課 電話(42)4204、ファクス(42)4905



三ノ門松作り体験

日時：12月22日(土)午前10時30分～午後2時
場所：黒谷和紙工芸の里(十倉名畑町)
参加費：1個1,000円、1対1,500円
＜申し込み・問い合わせ＞シルバー人材センター
電話(42)9030、ファクス(42)9029

日時：12月23日(日・祝)午前10時～午後1時
場所：里山交流研修センター(鍛冶屋町)
参加費：1セット2,000円
定数：門松20セット
＜申し込み・問い合わせ＞里山ねっと・あやべ
電話(47)0040、ファクス(47)0084

綾部市立病院

クリスマスコンサート

日時 12月19日(水)
午後0時30分～1時

場所 市立病院1階外来ホール

病院職員によるハンドベルや楽器演奏でクリスマスコンサートを開催します

＜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

国民健康保険の給付制度のご案内

国民健康保険では、下記に該当する場合は、申請により給付を受けることができます。

- *療養費
治療用装具などを負担した場合
- *高額療養費
1か月に負担した医療費が限度額を超えた場合
- *出産育児一時金
被保険者が出産した場合
- *葬祭費
被保険者が死亡し、葬祭を行った場合

※ご注意ください
申請できる期間は、2年間の時効があるため、早めに手続きをお願いします。

＜問い合わせ＞市民・国保課 電話(42)4246

京都ジョブ博

綾部工業団地立地企業面接会

一般求職者、U・I・Jターン希望者、パート希望者、大学等卒業予定者(企業研究含む)等を対象に、綾部市内工業団地立地企業10社による面接会を開催します。

日時：12月2日(日)午前10時～正午

場所：ものづくり交流館多目的ホール(北部産業創造センター内：青野町)

内容：面接会、各種相談等

その他：参加無料、予約不要、履歴書不要

＜問い合わせ＞
北京都ジョブパーク 電話(22)3815
商工労政課 電話(42)4264

綾部市立病院

骨折予防教室

2018年 12月8日(土)
10:00～11:00
東館2階講堂

1. 特別講演「骨粗しょう症とは」
みどりヶ丘病院 整形外科 小池宏典先生
2. 骨折しない体づくり
「食事(栄養)について」 参加無料
市立病院 管理栄養士 宮崎順子 申し込み
「運動について」 不要
市立病院 理学療法士 田主篤司

※動きやすい服装でお越しください。
※要約筆記・手話通訳は11月30日(金)までに要申込

＜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

京都ジョブ博

シニア向け企業説明会

概ね55歳以上の求職者を対象に、地元企業による説明会を開催します。相談コーナーもありますので、初めての人も気軽にご参加ください。

日時：12月5日(水)午後1時～午後2時30分

場所：ものづくり交流館多目的ホール(北部産業創造センター内：青野町)

内容：企業説明会、各種相談等

その他：参加無料、履歴書不要、服装自由

＜問い合わせ＞
北京都ジョブパーク 電話(22)3815
商工労政課 電話(42)4264

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 12月6日、13日、27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

雪かきボランティア登録募集

雪かきの対応が困難な世帯の支援を行うボランティアを募集します。

- ◇条件 綾部市在住・在勤の高校生以上の人
未成年の人は、保護者の同意が必要です
- ◇活動内容 市職員に同行し、道路から玄関先までを除雪
- ◇募集期間 12月3日(月)から随時
- ◇活動期間 12月～3月中旬ごろ
※活動日は天候や雪の条件でその都度決定します
- ◇保険 ボランティア保険にご加入ください
- ◇登録方法 登録用紙に記入の上、あやべボランティア総合センターへ

＜問い合わせ＞
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

老後の備えは十分ですか

農業者年金に加入しましょう。

- ・自身の積立保険料が自らに給付される積立方式の公的年金(少子化に強い!)
- ・保険料は 全額 社会保険料控除対象(年最大80万4千円まで)
- ・終身年金(80歳までの保障付き)

農業者年金の加入条件

- ①60歳未満の人
- ②年間60日以上農業に従事する人(配偶者・後継者も可)
- ③国民年金第1号被保険者の人(免除者除く)

＜問い合わせ＞ 農業委員会 電話(42)4269

平成30年度 男女共同参画を考える講座

あいアカデミー地域講座 入場無料 口上林地区人権教育研修会 申込不要

日時 12月9日(日)午後1時30分～3時30分
場所 口上林公民館(武吉町)

演題 「ともに暮らす」を考えよう
～家庭と地域の男女共同参画から～

講師 栗木 剛さん(mottoひょうご事務局長)

家庭で、地域で、もっと自分らしく暮らすために、身近な暮らしの一コマから「ともに暮らす」を考えてみませんか。

----- 要予約 -----

保育ルーム・要約筆記(11月22日まで)
無料送迎バス(12月5日まで)

主催：綾部市・口上林公民館

＜問い合わせ＞
あいセンター 電話・ファクス(42)1801

栗文化センター人権講演会のお知らせ

誰もが障害の有無にかかわらず、相互に人格と個性を尊重し合いながら、共に安心していきいきと暮らしやすい共生社会の実現を目指し、人権講演会を開催します。

多くのご参加をお待ちしています。

日時：12月10日(月)午後7時～9時

会場：栗文化センター集会室(栗町)

内容：「みんながくらしやすい社会のために」
～社会モデルの理解～

講師：中田 達也さん(綾部市役所福祉課職員)

※入場無料・申込不要

＜問い合わせ＞
栗文化センター 電話・ファクス(48)0311

♪第39回綾部市民合唱祭♪

日時：12月2日(日)
正午開場 / 午後0時30分開演

会場：中丹文化会館(里町)

○合唱団あやべを含む27団体が発表します!
各団の美しいハーモニーが楽しめます!
皆様のご来場をお待ちしています!

★入場無料★
(駅～会場の無料送迎バスあり)

＜問い合わせ＞
合唱連盟事務局
(文化・スポーツ振興課内)
電話(42)4356