



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

健康長寿の里第16回あやべふれあいウォーキング 向日市・綾部市友好交流ウォーキング 参加者募集！！



開催日
平成30年
10/21
(日)

- 【受付時間】午前9時～9時30分
- 【会場】由良川花庭園（スタート・ゴール）
- 【コース】1. 綾部まちなかコース 約3㎞
2. 由良川河畔と紫水ヶ丘公園コース 約6.5㎞
3. 久田山・紫水ヶ丘公園コース 約10㎞
- 【参加資格】どなたでも可
- 【参加費】一般500円、小中学生200円、未就学児無料（歩行中の傷害保険を含む）
- 【参加特典】参加記念品を進呈 ※当日受付の人は、なくなり次第終了
- 【その他】・当日、午前7時の時点で大雨、洪水、暴風警報の発令時は中止。

※申し込み期限
10月19日(金)



あやちゃん
健康ポイント
50ポイント
もらえるよ！！

※なお、状況により事前に中止を決定する場合があります。
市ホームページ等でお知らせします。
・万一事故が発生した場合、傷害保険加入範囲以外の責任は負えません。
・会場に車は乗り入れできません。保健福祉センターか臨時駐車場をご利用ください。

主催：綾部市 共催：北京都ウォーキング協会
後援：綾部市体育協会
協賛：京都府国民健康保険団体連合会、カルビー京都工場

あやべ食育・すこやか フェスティバル

【日時】**11月11日(日)**
午前10時～午後3時

あやちゃん健康ポイント
50
ポイント

【会場】保健福祉センター（青野町）

【内容】健康講演会
骨密度・血管年齢などの測定
健康・お薬相談、歯科相談
制服試着（お子さまのみ）
手作り料理体験
模擬店など
健康に役立つ内容が盛りだくさん！

入場
無料

フェスティバル会場で
結核・肺がん検診
を実施
対象：市内在住の
19歳以上の人
胸部レントゲン撮影の検査です
申し込み不要！！

ステッププラス教室(山家)参加者募集！

■内容：ステッププラス体操、筋トレ、脳トレ
お口の体操、栄養の話など

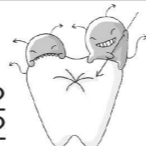
（ステッププラス体操とは、頭と体を同時に動かすことで、脳も一緒に鍛えることができる体操です。）

- 対象：市内在住の65歳以上の人（要支援、要介護認定除く）
- 会場：基幹集落センター（山家 鷹栖町）
- 定員：先着15人（事前に申し込みが必要、初参加優先）
- 時間：午前10時～11時30分（受付：午後9時45分～10時）
- 日程：12回シリーズ
10月4日～12月20日（毎週木曜日）
- 参加料：1回につき300円
- 持ち物：室内用運動靴、タオル、お茶、介護予防ファイル（お持ちの方）
- 申込み：9月20日(木)まで



綾部市立診療所の【10月の休診日】のお知らせ

上林歯科診療所 休診日：10月8日(月・祝) 電話(54)0386 住所 八津合町神谷2-2
中上林診療所 休診日：10月8日(月・祝) 電話(54)0018 住所 八津合町神谷2-2



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 10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

千羽鶴の作成にご協力ください

「地球市民の集い『あやべ平和音楽祭』」の事業の一環として、平和への祈りを込めたメッセージを綾部から発信するため、千羽鶴を広島・長崎等に寄贈します。

折り紙と折り鶴を入れる箱を設置していますので、作成にご協力ください。

＜設置期間＞ 10月20日(土)まで
＜設置場所＞
市役所本庁1階
あやべ観光案内所(駅前通り)
あいセンター(西町一丁目)
I・Tビル(西町一丁目)
上林いきいきセンター(八津合町)
あやべ温泉(睦寄町)



＜問い合わせ＞
地球市民の集い実行委員会事務局 市民協働課
電話0773(42)4248

平成30年度 介護者家族教室

日時	内容	場所
10月15日(月) 午後1時30分～3時30分	らくらく介護 福祉用具のすすめ	保健福祉センター(青野町)
11月8日(木) 午後1時30分～3時30分	心も身体もリフレッシュ健康体操	ふれあいの家(栗町)
12月11日(火) 正午～2時	介護に役立つ薬の話 ～ほっとひといきランチ交流～	保健福祉センター(青野町)
1月21日(月) 午後1時30分～3時30分	聞いてみよう介護とお金	保健福祉センター(青野町)

＜申し込み・問い合わせ＞
高齢者支援課 電話(42)4262、ファクス(42)0048 社会福祉協議会 電話(43)2881、ファクス(43)2882
東部地域包括支援センター(十倉名畑町) 電話(21)5295、ファクス(21)5296
中部地域包括支援センター(川糸町) 電話(43)2888、ファクス(43)2882
西部地域包括支援センター(栗町) 電話(21)5011、ファクス(21)5106

綾部市国民健康保険
後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

～交通事故で治療を受けたら必ず届け出を！！～
交通事故など、相手(第三者)の行為が原因で、けがや病気になったときの治療費は、加害者の負担が原則です。

保険証を使って治療を受けた場合は、国保や後期高齢者医療保険で治療費を一時的に立て替え、後から加害者に請求しますので、下記窓口へ必ず届け出をしてください。

＜※示談の前に必ずご相談ください＞

加害者から治療費を受け取ったり、示談をしたりすると国保や後期高齢者医療保険が使えません。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

＜問い合わせ＞
市民・国保課 電話(42)4246

里親にいませんか？

さまざまな事情で家族と暮らすことができなくなった子どもを自分の家庭に受け入れ、温かく愛情をもって育ててくださる里親さんを募集しています。
関心のある人は、京都府北部家庭支援センター(福知山児童相談所)に、ご相談ください。

京都府北部家庭支援センター(福知山児童相談所)
〒623-0881
福知山市字堀小字内田1939-1
電話：0773(22)3623

＜問い合わせ＞民生児童課 電話(42)4251



「上林川を美しくする会」大会開催！

上林川の美しく豊かな環境を、子どもたちに伝えていくため、「上林川を美しくする会」大会を開催します。多くの皆様の参加をお待ちしています。

- ◆日時 9月22日(土)午後1時～3時(予定)
- ◆会場 観光センター(八津合町)
- ◆内容 発表：「上林川を美しくする4年生の会」東綾小学校児童
報告：上林川を美しくする会の活動報告

講演：「河川防災の現状」
講師：国土交通省 近畿地方整備局
福知山河川国道事務所
水防企画係 係長 小島淳さん

<問い合わせ>
環境保全課 電話(42)1489

「働き方」が変わります！！
2019年4月1日から働き方改革関連法が順次施行

- (1) 時間外労働の上限規制が導入されます
- (2) 年5日間の年次有給休暇の付与が義務づけられます
- (3) 正規労働者と非正規労働者の間の不合理な待遇差が禁止されます

※詳しくは京都労働局ホームページをご覧ください。

<問い合わせ>
(1) または(2)に関すること
京都労働局労働基準部監督課 電話075(241)3214
(3)に関すること
京都労働局雇用環境・均等室 電話075(241)3212

♪合唱団あやべ団員募集♪

12月2日(日)に行う第39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	①10月19日(金)パート練習中心 ②10月26日(金)パート練習中心 ③11月9日(金)全体練習中心 ④11月30日(金)全体練習中心 ※時間は19:30～21:00、①は結団式あり
場所	中央公民館(里町)
合唱曲	「心の瞳」「ふるさとあやべ」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。
その他	綾部駅～中央公民館間の送迎バスあり

<問い合わせ・申し込み>
文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

「障害のある方向けの
合同就職面接会」

京都労働局とハローワークは、府内で就職を目指す障害のある人を対象に、合同就職面接会(合同企業説明会)を開催します。

日時：10月18日(木)午後2時～5時
※受付 午後1時30分～

場所：市民交流プラザふくちやま(福知山市)

企業数：約5社(予定)

持ち物：障害者手帳、筆記用具、履歴書(必須)

<問い合わせ>
ランゲート 電話050(5847)6791
(府との一体的実施事業における委託事業受託者)

人権福祉センター綾部会館
パソコン講座(年賀状コース)受講生募集

参加者と交流しながら、パソコンでオリジナルの年賀状を作ってみませんか。

○日程：10月31日(水)、11月1日(木)、2日(金)、
7日(水)、8日(木)、9日(金)
昼の部：午後2時～4時
夜の部：午後7時～9時

○場所：綾部会館(味方町)

○募集定員：各30人(パソコン貸出7台)

○受講料：1,000円 テキスト代別途必要

※申込多数の場合は抽選

<問い合わせ>
綾部会館 電話・ファクス(42)8565

人権福祉センター栗文化センター
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に下記の日程でパソコン講座を開催します。「図形などを使って、楽しくチラシをつくりたい」という方、ぜひご参加ください。

◆ワードポップ【POP】コース(全6日)
定員各25人

日程：11月19日(月) 20日(火) 22日(木)
27日(火) 29日(木) 30日(金)
※申込多数の場合は抽選

申込期限：11月5日(月)
受講料：1,000円、テキスト代別途必要
昼の部：午後2時～4時
夜の部：午後7時～9時
場所：栗文化センター(栗町)

<問い合わせ>
栗文化センター 電話・ファクス(48)0311

京都産業大学×綾部市
綾むすびわざ講座

入場無料・要インターネット申し込み
綾部市と包括連携協定を締結している京都産業大学が市と共同で市民向けの公開講座を開催します。

日時：10月28日(日)午後1時30分～
場所：市ものづくり交流館(青野町)
定員：先着120人
申込方法・期間：インターネットにて申し込み
9月20日(木)～10月10日(水)
(席に空きがあれば当日入場可)



山田啓二教授

- 1 山田啓二教授による公開講座
- 2 滋野浩毅ゼミ(現代社会学部)による綾部市での活動報告
- 3 ミニシンポジウム



<申し込みはURLか上記QRコードからインターネットにアクセス>
https://www.kyoto-su.ac.jp/events/20180829_853_ayabe.html

<問い合わせ>企画政策課 電話(42)4217

第3回人権を考えるセミナー

「ダブルハピネス
～性の多様性と人権～」

◆講師 杉山 文野
(トランスジェンダー活動家、ニューキャンパス代表取締役)

◆日時 10月16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：日東精工グループ(日東精工、日東公進、ニッセイ、ファイブ、東陽精工)

<問い合わせ>
社会教育課 電話(42)4326、ファクス(43)0991

第5回栗文化センターまつり開催
ぜひご参加ください！！

同センターは、福祉の向上や人権啓発のため、住民交流の拠点となる各種事業を実施しています。

その一環として、今年も「第5回栗文化センターまつり」を開催します。

秋のひと時を参加者ととともに楽しく過ごしたいと思えます。多数のご参加をお待ちしています。

◆日時 10月20日(土)午前10時～午後3時

◆場所 栗文化センター(栗町)

◆内容 太鼓演奏、ギター演奏、小歌劇、障害者のバンドグループ「ヨンディサビリティーズ」の講演・演奏、喫茶軽食、物品販売、教室体験など

<問い合わせ>
栗文化センター 電話(48)0311
人権推進課 電話(42)4249

RUN 伴(TOMO) 京都
～ 京都府下全域でタスキをつなぐ！～

RUN伴(ランとも)は、認知症の人と一緒にタスキをつなぐ体験を通じて、誰もが暮らしやすい地域づくりを推進する活動。

市内をランナーが通過されますので、皆様の温かい応援をよろしくお願いいたします。

◆日時 10月21日(日)午前9時30分～
※ゴール予定 午前11時30分ごろ

◆タスキルーのルート

- 上林・山家ルート
八津合町 → 上原町 → あやベグンゼスクエア
- 豊里ルート
小畑町 → 豊里町 → あやベグンゼスクエア
- 高津ルート
高津町 → 大島町 → あやベグンゼスクエア

<問い合わせ>
社会福祉協議会(実行委員会) 電話(43)2881

新成人の代表を募集

平成31年1月13日(日)に開催する「第68回綾部市成人式」で、抱負や希望、新成人としての決意など「二十歳のメッセージ」を発表する新成人の代表男女各1人を募集します。

応募：発表するメッセージの概要と氏名、性別、住所、連絡先を書いて、郵便かファクス、メールで社会教育課へ。

締め切り：10月31日(水)

※書式は自由

※応募者が多数の場合は
選考の上決定

<申し込み・問い合わせ>

社会教育課

電話(42)4326

ファクス(43)0991

メール shakaikyoiku@city.ayabe.lg.jp



祝・成人