



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 参加者募集！

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13日（木）・14日（金）

●受 付：各日4回の受付時間に分けています

- ①午前 9時00分～ 9時15分
- ②午前 10時30分～ 10時45分
- ③午後 1時00分～ 1時15分
- ④午後 2時30分～ 2時45分

参加料は無料です。
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）

●定 員：両日とも先着100人（各受付時間25人ずつ）
事前申し込みが必要です。定員に達し次第、受付を終了します

●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・レントゲン撮影、アンケートの記入、結果説明など（1時間30分程度かかります）

●持ち物：お茶、タオル

●備 考：動きやすい服装・運動靴でお越しください

送迎バスがある地区もあります。
詳しくはお問い合わせください。



新米・先輩パパママ大歓迎！／ ぷくぷくひろば

妊娠・出産おめでとうございます！

出産や子育てについて、みんなでお話しして不安や悩みを解消しましょう！

妊婦さんはマタニティストレッチ、産婦さんはベビータッチケアをします。ご家族は、沐浴実習や妊婦体験ができます。気軽にご参加ください！

対象：妊婦・産後6か月までの産婦とその家族

日時：9月18日（火）
午前9時45分～11時30分
（受付：午前9時30分～9時45分）

場所：保健福祉センター（青野町）

参加されたパパには
父子手帳をプレゼント☆



ご家族そろってお越しください！

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となって料理をします。
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 9日（日）	8月13日～9月5日
10月14日（日）	9月3日～10月10日
11月23日（金・祝）	10月1日～11月20日
12月 9日（日）	11月1日～12月5日

時 間：午前9時30分～午後1時30分
（受付：午前9時15分～9時30分）

会 場：保健福祉センター（青野町）

対象者：概ね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
（材料費：大人、子どもとも1人300円）

定 員：30人

備 考：保育ルームを設置します（定員あり）



広報あやべ お知らせ版

8月号
市役所 ☎ 0773(42)3280
Fax0773(42)4406

災害援護資金貸付金

平成30年7月豪雨災害により住居、家財の損害を受けた人の生活再建に必要な資金をお貸しします。

＜対象＞

- ①住宅に半壊以上の損害がある世帯
 - ②家財のおおむね3分の1以上に損害がある世帯
- ※所得制限あり。連帯保証人必要

＜貸付限度額＞

- ①全壊250万円、半壊170万円
 - ②150万円
- ※家屋の残存部分の取り壊し等があれば加算

＜利率＞年3パーセント

（3年間の据置期間中は無利子）

＜償還期間＞10年間

●詳しくはお問い合わせください

＜問い合わせ＞

民生児童課 地域福祉担当 電話(42)4250

京都府総合防災訓練を実施します！

9月1日の「防災の日」にちなんで、京都府と綾部市等の防災会議の主催で、京都府総合防災訓練を実施します。
訓練は見学できますので、ぜひお越しください。

日 時 9月2日（日）午前10時～正午

場 所 総合運動公園（上杉町）

内 容 ビル倒壊からの救出・救助訓練、避難所開設・運営訓練（車中泊訓練含む）、炊き出し訓練、消防団による一斉放水訓練
防災に関する各種展示など

また、各自治会で実施される情報伝達・避難訓練で防災行政無線によるサイレン吹鳴や緊急速報メール送信を行います。【午前9時10分～9時30分】

＜問い合わせ＞

防災課 防災担当 電話(42)4222

環境美化作業にご参加ください！！



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、「環境美化クリーン大作戦」を実施することとし、各地域に参加を呼び掛けています。
各自治会で取り組まれる環境美化作業に、積極的にご参加ください。

・日時 9月2日（日）早朝1時間程度
（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等のごみ拾い（家庭のごみ、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）

＜問い合わせ＞

同会議事務局（環境保全課） 電話(42)1489

被災住宅の再建を補助

地域再建被災者住宅等支援事業により、平成30年7月豪雨により被災された方々に対して、住宅再建に係る費用を補助します。

＜補助金の上限＞

床上浸水・一部損壊：50万円（実費支給）
その他、り災程度により、補助の上限は異なります。（全壊の場合は被災者生活再建支援制度と併給で450万円等）

＜申請期限＞

り災日から3年以内に支払いが完了することが条件

＜問い合わせ＞

建築課 住宅・空家等対策担当
電話(42)4284

ふるさと納税で 豪雨被害の復興へのご支援をお願いします

市は、平成30年7月豪雨被害からの1日も早い復興・復興のため「綾部市災害復興支援」に対するふるさと納税を受け付けています。
いただいた寄付金は、すべて災害復興事業に活用します。皆様からのご支援をお願いします。

申し込み方法

ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」の綾部市災害復興支援“申込フォーム”から、ご希望の払い込み方法で手続きをしてください。

※インターネットが利用できない場合は、秘書広報課へお問い合わせください。

※災害復興支援に対する寄付には、返礼品はありません。ご了承ください。

＜問い合わせ＞

秘書広報課 電話(42)4205、(42)4204

☆☆☆8月は人権強調月間です☆☆☆

人権とは、人種や民族、性別を超えて、誰にでも認められる基本的な権利であり、私たちが幸せに生きるためのものです。

同和問題、女性や子ども、高齢者や障害のある人、外国人をはじめ、さまざまな人権問題の解決に向け、この機会にお互いを認め合い、相手を思いやる大切さについて、考えてみませんか。

一人ひとりが尊重され、誰もが自分らしく生きることのできる社会づくりを目指し、安心して、心豊かに暮らしていけるまちづくりを進めましょう。

＜問い合わせ＞

人権推進課 電話(42)4249



住んでよかった 住みたくなる 住み続けられる 綾部

第2回人権を考えるセミナー

「スマホ・ネットの現状と対策
～ネットの向こうには人がある～」

◆講師 竹内 義博
(ソーシャルメディア研究会 チーフ技術指導員)

◆日時 9月20日(木)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PTA連絡協議会

＜問い合わせ＞
社会教育課 電話(42)4326、ファクス(43)0991

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～

開催日時	内容、開催場所など
9月29日(土) 午後2時00分～4時00分	テーマ：往診医の役割と「在宅医療」について 講師：口上林診療所 米谷 博夫 医師 会場：いこいの村 (十倉名畑町) ＜問い合わせ＞ 綾部市東部地域包括支援センター 電話(21)5295
10月15日(月) 午後1時30分～3時30分	テーマ：らくらく介護福祉用具のすすめ 講師：市内福祉用具事業所 会場：保健福祉センター (青野町) ＜問い合わせ＞ 社会福祉協議会 電話(43)2881 高齢者支援課 電話(42)4262

もの忘れ相談

市は、高齢者やその家族を対象に「もの忘れ相談」を実施しています。相談に応じるのは専門医で、家族から認知症の人への接し方や声掛け、不安への対処方法などをアドバイス。また、認知症への不安を感じている高齢者の悩みなどの相談にも応じます。

相談は、家族のみでもできます。相談の内容に応じて地域包括支援センターの職員が適切な支援を行います。気軽にご相談ください。

相談日 9月10日(月)
時間 午後1時30分～3時30分
場所 市役所 本庁舎2階
定員 先着2組

※事前申し込みが必要です。

＜申し込み・問い合わせ＞
市地域包括支援センター (高齢者支援課内)
電話(42)4262

ご協力ください

平成30年住宅・土地統計調査

総務省統計局は、10月1日を基準日に平成30年住宅・土地統計調査を実施します。

全国から無作為に抽出した世帯を対象に、住まいや世帯に関することを調査します。調査の対象となったお宅に、9月中に調査員がお伺いします。(調査員は調査員証を携帯しています。)

回答いただいた内容は、統計法によって厳重に保護されますので安心してご回答ください。

総務省統計局ホームページ
http://www.stat.go.jp/

＜問い合わせ＞
総務課情報管理担当
電話(42)4223

福祉即戦力人材養成科
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27日(月)～10月4日(木)

募集定員 中丹会場(福知山市) 20人
丹後会場(京丹後市) 20人

訓練期間 10月25日(木)～平成31年3月22日(金)

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、年齢不問、資格取得可、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 電話 0773(22)2815

平成30年度 浄化槽フォーラムin綾部
～川を大切に、浄化槽の推進を！～

日時：9月9日(日)午後1時30分～4時30分

場所：I・Tビル (西町一丁目)

◆基調講演
「上流は下流を思い、下流は上流に感謝する～山梨県道志村の場合～」講師 大田昌博
(前山梨県道志村村長、浄化槽フォーラム理事)

◆事例発表 上林川を美しくする会副会長 川端勇夫

◆パネルディスカッション
～川を大切に、浄化槽の推進を！～

◆参加無料、どなたでも参加できます。

◆浄化槽カットモデルの展示、「浄化槽なんでも相談コーナー」もあります。

＜問い合わせ＞
北近畿みらい 電話(40)2211
下水道課 電話(42)4294

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

第17回 あいフェスティバル
思いやる こころでつなぐ男女共同参画
～共に歩もう 一歩から～

9月30日(日)午前9時～午後3時10分 **入場無料**

内容：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、講演、ワークショップ、展示、販売
⇒詳しくは、あいセンターHPへ

場所：I・Tビル(西町一丁目)

講演：大切な人の「想い」とともに
講師：清水 健さん(キャスター)

保育ルーム・要約筆記あり／手話要予約

主催：綾部市、あいフェスティバル実行委員会
＜問い合わせ＞
あいセンター 電話・ファクス(42)1801

フランシス・レイ・オーケストラ

宝くじ文化公演

日時 10月31日(水) 開演 午後2時～

場所 中丹文化会館 (里町)

金額 指定席 3,000円
自由席 一般2,000円 高校生以下1,500円

※当日500円増、消費税込
※宝くじの助成により特別料金となっています。
＜問い合わせ＞ 中丹文化事業団 電話(42)7705

ジョギング教室参加者募集

主催	綾部市スポーツ推進委員連絡協議会
日時	全6回(可能な日程のみの参加もOK！) ① 9月28日(金) ④10月19日(金) ②10月 5日(金) ⑤10月26日(金) ③10月12日(金) ⑥11月 2日(金) ※すべて午後7時30分～(1時間程度) ※雨天中止で各会当日午後5時に決定
場所	中筋小学校グラウンド(大島町外山田8-1)
費用	参加料無料(何度参加してもOK！)
準備物	着替え・タオル・飲み物

＜問い合わせ＞
文化・スポーツ振興課
「ジョギング教室」係
電話 (42)4356
メール bunkasports@city.ayabe.lg.jp

市民駅伝に
向けて練習
しよう！

看護職就業相談会

復職・転職に関する相談や、再就業のための研修の情報等を提供します。
訪問看護に興味のある人もご相談ください。

日時 9月10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

＜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

納付はお早めに！
国民年金保険料 9月末で後納制度が終了

本年9月30日で、国民年金保険料の「後納制度」が終了します。納めることができなかった国民年金保険料を、過去5年分まで納めることができる制度です。納付を希望する人は、早めに手続きをお願いします。

【後納制度で納付するメリット】

- ・年金を受けるために必要な受給資格が得られる可能性があります
- ・将来受け取る年金額が増やせます

※後納制度で納付を希望する場合は、9月28日(金)までに「国民年金後納保険料納付申込書」の提出が必要です。下記へお問い合わせください。

＜問い合わせ＞
ねんきん加入者ダイヤル 0570-003-004
日本年金機構舞鶴年金事務所 0773(78)1165