



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？

バランスのよい食事の基本は、毎食「主食」「主菜」「副菜」がそろっている食事です。

主菜

魚、肉、卵、大豆を主材料とする料理。
身体の血や肉をつくったり、エネルギー源となります。

副菜

野菜、キノコ、イモ、海藻などを主材料とする料理。
身体の調子を整えます。

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

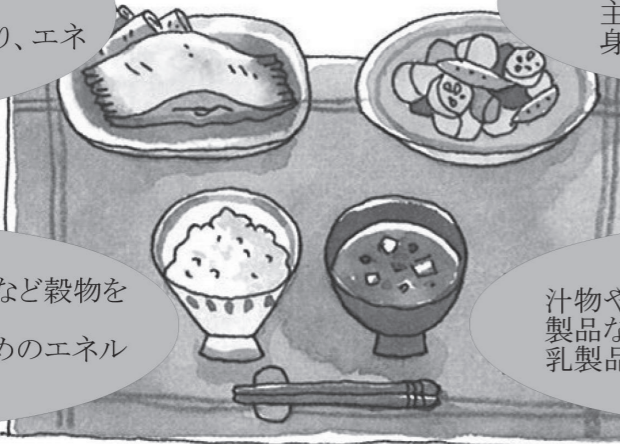
野菜の1日の目標摂取量は1人350gです。野菜は1日に5皿を目標に食べましょう。

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。
乳製品は毎日摂りましょう。



あやべ健康増進・食育推進計画より
主食・主菜・副菜をそろえるようにしている人は、平成23年度71.9%、平成29年度は69.1%と減少しています。平成33年度の目標値は75.0%です。

元気はつらつ教室

栄養教室参加者募集中！

ぶくぶくひろば

高齢者の体づくりに必要なお口の健康や栄養について学べる教室です。

出産や子育てについて、交流しながら不安や悩みを解消しましょう！

対象：65歳以上の人
場所：保健福祉センター（青野町）
日時：7月11日（水）午前9時30分～午後1時
（受け付け：午前9時15分～9時30分）
内容：栄養教室「おいしく食べるためのお口の健康」
管理栄養士と歯科衛生士の話。食生活改善推進員が作る昼食を一緒にいただきます。調理実習はありません。
参加費：食材費300円
定員：30人
申込み：7月6日（金）までに保健推進課へ

対象：妊婦、産後6か月までの産婦とその家族
場所：保健福祉センター（青野町）
日時：7月17日（火）午前9時45分～11時45分
（受け付け：午前9時30分～9時45分）
内容：調理実習「時間のない人にオススメ！簡単栄養たっぷりランチ」
調理中は託児ができます。
参加費：食材費300円
持ち物：エプロン、三角巾、手拭き
定員：20人
申込み：7月13日（金）までに保健推進課へ



あやべ水無月まつりと同日開催

みなつき献血

日時：7月28日（土）
午前10時～正午
午後1時～3時30分

場所：保健福祉センター（青野町）

※400ml献血限定
※骨髓ドナー登録あり

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いたします。



ご来場の方に「ありがとう袋」プレゼント！

歯は一生の宝、歯の健診に行こう！

1、2歳と比べて、3歳で虫歯になるお子さんが急増しています。

お子さんの歯科健診の結果（平成29年度）

対象年齢	虫歯のあったお子さん	受診者数
1歳6か月	4人（1.9%）	211人
2歳6か月	8人（3.9%）	206人
3歳6か月	31人（16.1%）	192人

虫歯予防や歯の健康維持のために、かかりつけの歯科医院を持って、歯科健診を定期的に受けましょう。



市役所 ☎ 0773(42)3280
Fax0773(42)4406

綾部・福知山合同就職フェアin京都

大学、短大、専修学校などの来春卒業予定者とU・Iターン希望者、その他求職者を対象に綾部市・福知山市合同で就職面接会を開催します。ぜひ、ご来場ください！

日時 7月5日（木）午後0時30分～3時30分
場所 メルパルク京都 6F
（京都市下京区東洞院通七条下ル）
内容 就職面接会、事前セミナー、U・Iターン相談コーナーなど
参加事業所 綾部・福知山地域の約40事業所
その他 入場無料
予約、履歴書不要

＜問い合わせ＞ 商工労政課 電話（42）4264

介護支援専門員実務研修受講試験 日程および案内配布

第21回（平成30年度）京都府介護支援専門員実務研修受講試験が実施されます。市役所高齢者支援課では、試験案内を配布しています。申込期間等の詳細は問い合わせ先へ。

試験日 10月14日（日）

試験案内配布期間 7月23日（月）まで

＜問い合わせ＞
京都府社会福祉協議会
介護支援専門員実務研修受講試験室
電話075-254-3844
ファクス075-252-6310

◆◇ 催物を計画される皆さんへ ◆◇

火気を使用する場合は、事前に消防署に届出を

不特定多数の参加が予想される屋外の催物で、露店等で火気の取り扱いが計画されている場合は、事前に消防署に届け出て、火災予防や火気の手配等に関する指導を受けてください。
綾部市火災予防条例により、行事を開催する5日前までに「露店等の開設届出書」を提出する必要があります。

不燃性の台を使用し、消火器の準備を

木製の台の上で、こんろなどの火気使用器具を使う場合は、器具の下に不燃性の板（石こうボードなど）を敷いてください。万一の場合に備え、必ず消火器を準備しておきましょう。

＜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



第44回 あやべ盆おどり大会 & 第4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（水）午後7時～8時40分
あやべ夏あかり
8月11日（土・祝）～15日（水）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（水）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
◇日程：7月12日（木）、17日（火）、8月2日（木）
◇時間：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

募集！ ～ふれあい福祉体験～ サマーボランティア体験2018

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、地域の高齢者や障がい者、子どもたちとの触れ合いを通して思いやりの心を育み、今まで気付かなかった新しい自分に出会うなど、大きく成長するきっかけとなることを願い、参加者を募集しています。今年もこの体験を通して、心に響く感動を味わってみませんか。

★期間 8月1日（水）～20日（月）のうち3日間
★場所 市内社会福祉施設等
（高齢者・障がい者・児童等）

★申込締切 6月29日（金）
★対象 市内在住、在学、在勤の人
※パンフレットは「あやべボランティア総合センター」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



キッズセミナー 平成30年度 病院の中を探検しよう！

7月14日（土）午前9時30分～正午
場所：市立病院（青野町）

対象：小学5・6年生 参加者募集！
定員：10人
内容：院内探検、職業体験
申し込み：7月4日（水）までに市立病院へ

＜申し込み・問い合わせ＞
市立病院看護部事務
（午前9時～午後5時）
電話（43）0123 ファクス（42）7870

**人権福祉センター物部会館
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。これから始めたい！もう一度基礎から学びたい！ステップアップしたい！という皆さん、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30日(月)、31日(火)
8月 2日(木)、6日(月)、7日(火)、9日(木)
受講料：1,000円 ※テキスト代別途必要
- ◆**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20日(月)、21日(火)、24日(金)
27日(月)、28日(火)、30日(木)
受講料：1,000円 ※テキスト代別途必要
- ◆**両コースとも ※申込多数の場合は抽選とします。**
昼の部：午後2時～4時 夜の部：午後7時～9時
会場：物部会館(物部町)
＜問い合わせ＞物部会館 電話・ファクス(49)0094

**あやべ水無月まつり
あいセンター無料開放**

日時 7月28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



平成30年度 **ふれあい看護体験**

「看護の心をみんなの心に」
看護に興味のある方お待ちしております

対象：高校生
定員：30人
内容：看護技術、患者とのふれあい、
進学・進路相談など
申し込み：7月10日(火)までに市立病院へ

＜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、ファクス(42)7870

**7月28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**

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方へ～

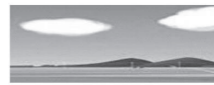
開催日時	内容・開催場所など
7月20日(金) 午後1時30分～3時30分	テーマ：お得情報満載！ 専門職と介護相談 講師：市内医療・介護専門職 会場：保健福祉センター(青野町) ＜問い合わせ＞ 中部地域包括支援センター 電話(43)2888
8月8日(水) 正午～午後2時	テーマ：認知症介護経験者の体験談 ～ほっとひとときランチ交流会 講師：認知症のひとと家族の会 芦田豊実氏 会場：保健福祉センター(青野町) 参加費：(ランチ代)580円 申し込み締め切り：7月31日(火) ＜問い合わせ＞ 社会福祉協議会 電話(43)2881 高齢者支援課 電話(42)4262

**ご利用ください！
「就職情報」などの提供制度**

市では、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、市政情報など
 - 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
ファクス(42)4406
メール syokorosei@city.ayabe.lg.jp



平成30年度国民健康保険料について

国保加入者全員の前年の所得金額に基づき、保険料を決定しました。ただし、次のような人は、保険料が変更となる場合があります。

○**他の市町村から転入した人**
前住所地に前年の所得金額の照会を行います。前住所地からの回答により、6月に決定した保険料額が変更となる場合があります。

○**前年中の収入を申告していない人**
収入の申告がない場合、正確な保険料の算定ができません。収入がない場合でも、必ず、所得申告をお願いします。

○**保険料決定後に、社会保険等に加入した人**
下記窓口で、必ず国保の脱退手続きをしてください。手続きをしないと、保険料がかかり続けますので、ご注意ください。

＜問い合わせ＞市民・国保課 電話(42)4246

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5日、12日、26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

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



野焼きは禁止されています！

法律により、野焼き(野外焼却)は、禁止されています(一部の例外除く)。

事業所のごみだけでなく、家庭から出たごみ(剪定枝葉、紙類、木片等)を燃やすことも禁止されています。

ドラム缶やブロック積みでの焼却や穴を掘っての焼却も野焼きに該当します。

農業や林業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却など一部例外として認められている場合も、煙や臭いが近所の迷惑にならないよう最小限にとどめてください。

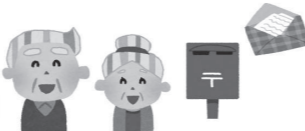
＜問い合わせ＞
環境保全課 電話(42)1489 ファクス(43)2840

**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(だいたい色)の有効期限は、7月31日です。新しい保険証(ふじ色)は、7月中旬に簡易書留で郵送します。

○**平成30年度の保険料額が決定します！**
平成30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、保険料額とお支払い方法をご確認ください。

＜問い合わせ＞
市民・国保課 国保年金担当
電話(42)4246



**第10回全国水源の里
フォトコンテスト作品募集**

「水源の里」の四季折々の自然風景、人々の生活や祭事、その地域を象徴する風物など、水源の里の魅力が表現された作品を募集します。

■応募締め切り 8月31日(金)
■応募料 1点1,000円
2点目以降1点増えるごとに500円追加

■賞
グランプリ(1人・賞金20万円)
総務大臣賞、農林水産大臣賞、国土交通大臣賞(各1人・賞金5万円)
特選(10人・賞金1万円)
■審査員
田沼武能先生・鷺田清一先生

＜問い合わせ＞全国水源の里連絡協議会事務局
定住・地域政策課 電話(42)4271

森林の伐採は事前届け出が必要

個人所有の森林であっても、伐採する場合は事前に市への届け出が必要です。トラブルを防ぐため、伐採前には隣接する森林の所有者との間で境界確認をしてください。

提出義務者 森林所有者(伐採業者が提出する場合は森林所有者との連名で)

提出期間 伐採開始日の90日前から30日前までの間

提出先 農林課
※届出書は農林課にあります。

＜問い合わせ＞
農林課 電話(42)4362