



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

★今年もはじまります！★ あやちゃん健康ポイント

あやちゃん健康ポイントとは、健康ポイントをためて
賞品と交換や抽選に応募できる取り組みです。
健康ポイントをためて、綾部市全体で健康づくりに取り組みましょう！

- 参加対象者：20歳以上の綾部在住、在勤、在学の人
- 取り組み期間：5月23日(水)～12月31日(月)
- 交換・応募期間：ポイントがたまり次第～平成31年1月31日
- ポイントになる取り組み

本年度から、
5/23～29日の
チャレンジウィーク
開始と同時に取
組めるよ！



各種健(検)診

・市や職場の健診 ・がん検診
・歯科健診 ・乳幼児健診



健康イベント

・ふれあいウォーキング
・食育・すこやかフェスティバル
・チャレンジウィーク など



教室・社会参加

・保健推進課が行う教室
・高齢者学級、サロン
・育児サークル、児童館



紹介

・あやちゃん
健康ポイント
を紹介

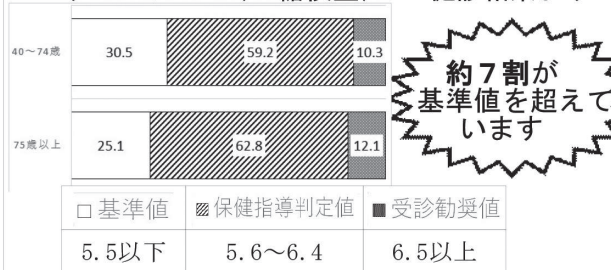


運動

・継続して取り
組める運動を
実施

ポイントがたまったら、保健推進課（保健福祉センター）にポイントカード
を提出してください。窓口、郵便、ファクスでも受け付けます。

あなたは大丈夫！？糖尿病チェック



糖尿病は自覚症状がほとんどなく、知らない間に重症化します。
「健康食を楽しむ会」や「めたぼら会」に参加し、予防について考えてみませんか？

めたぼら会

メタボリックシンドローム（メタボ）に
さよならしたい人、メタボにならないよう
に予防したい人などにおすすめです。今回の
テーマは『メタボと血糖の関係』です！

対象 メタボに関心のある74歳以下の人
日時 6月13日(水)午前9時30分～午後1時
(受付：午前9時～9時30分)
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 保健福祉センター（青野町）
費用 食料費として300円
定員 20人（定員になり次第締め切り）



健康食を楽しむ会

糖尿病予防のための生活のヒントをお話しします。
自宅で気軽にできる運動や昼食と一緒に食べて健康寿命を
伸ばしましょう！

時 間 午前10時～午後0時30分
(受付：午前9時45分～10時)
対象者 市内在住の人
定 員 各会場 先着30人
参加料 300円
申込み 事前に申し込みが必要



実 施 日	会 場
6月18日(月)	綾部市ふれあいセンター（中筋）
6月19日(火)	林業者等健康管理センター（奥上林）
6月21日(木)	物部営農指導センター（物部）
6月22日(金)	農業振興センター（吉美）
6月25日(月)	東八田公民館（東八田）
6月26日(火)	農村婦人の家（西八田）
6月29日(金)	健康ファミリーセンター（口上林）
7月 2日(月)	栗文化センター（豊里）
7月 5日(木)	綾部市観光センター（中上林）
7月 6日(金)	綾部市保健福祉センター（綾部）
7月12日(木)	志賀郷公民館（志賀郷）
7月13日(金)	基幹集落センター（山家）



広報あやべ お知らせ版

5月号
市役所 ☎ 0773(42)3280
Fax0773(42)4406

～あなたの思いを、住み続けたいまちづくりの力に～ あやべボランティアフェスティバル2018

日時 6月10日(日) 午前9時30分～午後3時
場所 里山交流研修センター（鍛冶屋町）

◆コーナー◆

・活動紹介
・学び＆子ども
(紙芝居、防災講座等)
・模擬店販売

入場無料



あやべボランティア
総合センター
マスコットキャラクター
あボラちゃん

◆スペシャルゲスト◆

消しゴムはんこ／おもしろマジックショー
似顔絵／ボランティア講座／書家デザイナー

＜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

～ はかりの定期検査日程 ～

平成30年度のはかりの定期検査を行います。手数料
を持参の上、検査場にお越しください。**取り引きや証
明**（業務用）に使用する場合は、必ずこの検査を受け
てください。受検しないと業務用に使えません。
やむを得ず、該当する検査場で受検できないときは、
最寄りの検査場で受検してください（昼休みの正午～
午後1時は除きます）。

- 志賀郷、物部、豊里地区
日時 6月4日(月)午前9時30分～午後1時30分
場所 物部営農指導センター（物部町）
- 奥上林、中上林、口上林地区
日時 6月5日(火)午前9時30分～午後3時
場所 観光センター（八津合町）
- 上記以外の地域
日時 6月6日(水)午前9時30分～午後2時
6月7日(木)午前9時30分～午後2時
場所 市役所まちづくりセンター1階

＜問い合わせ＞ 商工労政課 電話(42)4263

綾部市資源ごみ回収補助金制度

市では、ごみ減量の取り組みの一つとして、自治会や
PTAなど、資源回収を行う団体に対して補助金を交付
しています。

◆補助金の交付対象者◆

資源ごみの回収を年間1回以上行う市内の地域住民に
より構成された団体（営利を目的とせず、資源ごみの
回収を主たる業務としていない団体）

◆補助対象品目◆

紙類（新聞、雑誌・本、段ボール、
雑がみなど）と布類

◆補助金の額◆

補助対象品目の回収重量1kg
につき3円

補助金交付を受けるには、事前の団体登録が必要です。



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

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 5F
(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

あやべしとしゃかんに おはなし隊がやってきます。

日 時：6月10日(日)
★キャラバンカー見学
午後3時～3時30分
★おはなし会
午後3時35分～4時5分



場 所：図書館（新宮町）
駐車場と2階おはなし会の部屋

入場無料
整理券が必要です。
事前にカウンターで配布します。

＜問い合わせ＞
図書館 電話(42)6980、ファクス(42)4570

古紙回収保管庫設置費を補助します

市は、ごみ減量化に向けて、自治会による古紙回
収保管庫の設置を補助しています。

○「古紙」について：新聞、雑誌、本、段ボール、
雑がみ、その他再生可能な紙類

○対象：古紙の再資源化実施計画を定め、保管庫を
設置した自治会

○保管庫の条件

- ・自治会が管理を行うもの
- ・住民がいつでも古紙を
持ち込めるもの
- ・古紙が雨や風に当たらず、
長期間使用できるもの

- 補助金の額
- ・保管庫の設置経費の3分の2以内の額
- ・上限は50,000円（1,000円未満切り捨て）

＜問い合わせ＞
環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840



住警器の電池切れが発生しています！

新築住宅設置義務化から10年以上経過

住宅用火災警報器の設置が義務付けられてから、新築住宅は12年、既存住宅は7年が過ぎようとしています。
住宅用火災警報器の交換の目安は10年とされており、設置後10年近く経過したものは、電池切れなどで正常に作動しない恐れがあります。

定期的に点検をしましょう

住宅用火災警報器の点検は、本体にある点検用のボタンを押したり、点検用のひもが付いている機種の場合、ひもを引っ張ることで行うことができます。
詳しくは、製品に付属している取扱説明書をご確認ください。



＜問い合わせ＞消防本部予防課市民防火担当
電話(42)0119、ファクス(43)1483

介護者家族教室
～高齢者を介護しているご家族
これから備えて学びたい人へ～



開催日時	内容、開催場所など
6月27日(水) 午後1時30分～3時30分	テーマ：いまさら聞けない介護保険のこと 講師：高齢者支援課職員 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
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

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 6月25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



「6月3日～9日は危険物安全週間」

平成30年度推進標語
「この一球 届け無事故へ みんなの願い」

6月3日(日)から9日(土)まで全国一斉に「危険物安全週間」を実施します。
ガソリンや灯油などの危険物は、容器のふたをしっかりと閉めて、風通しが良く、涼しい場所で保管してください。取り扱いや保管方法には十分注意し、火災などの事故防止に努めましょう。

＜問い合わせ＞ 消防本部予防課危険物担当
電話(42)0119、ファクス(43)1483



国民健康保険・後期高齢者医療制度ご加入の方へ

入院などで医療費が高額になる場合、事前に下記窓口で「限度額適用認定証」か「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請をし、交付された証を医療機関などに提示すると、1か月に支払う医療費が限度額までとなります。

対象者などは下記のとおりです。

- 申請対象者
 - ・70歳未満の人
 - ・70歳以上で非課税世帯に属する人
- 認定条件
 - ・保険料に滞納がないこと
 - ・世帯主と保険加入者全員の所得申告が必要
- 適用開始日
申請した月の初日から適用

＜問い合わせ＞市民・国保課 電話(42)4246

綾部市定住促進住宅入居者募集
「水源の里・大唐内住宅」

水源の里集落の人口増加と若者の定住促進を図るため、市が老富町に設置した住宅の入居者を募集します。

- 今回募集する定住促進住宅
水源の里・大唐内住宅（老富町）1戸
家賃月額：3万円 木造平屋建 2LDK
- 募集期間 5月15日(火)～28日(月)
（期間中に申し込みがない場合は随時募集に変更）
- 入居者の決定 6月上旬
- 入居条件 50歳未満で構成される世帯で、単身は不可。地域の活性化に寄与しようとする者ほか。
- 受付方法 必要書類を持参
※詳細は、ホームページ等をご覧ください

＜問い合わせ＞
定住・地域政策課
（上林いきいきセンター内）
電話(54)0095
ファクス(54)0096



男女共同参画を考える講座
あいアカデミー第1講座

日時 6月30日(土)午後1時30分～3時30分
場所 I・Tビル2階多目的ホール(西町一丁目)
演題 老若男女で共に支える地域コミュニティ
講師 伊藤公雄さん(京都産業大学教授)

男女共同参画の視点から、自分たちが住む地域について、一人ひとりにできることは何かを探りながら、誰もがいきいきと暮らしやすい社会を目指します。

入場無料・申込不要
保育ルーム(要予約)
※6月15日(金)まで



＜問い合わせ＞あいセンター 電話・ファクス(42)1801

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 6月7日、14日、28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41回「住宅デー」
～地元建設職人の奉仕デー～

日時 6月10日(日)午前9時30分～午後2時30分
※雨天決行
場所 あやべ協立診療所駐車場(本町六丁目)
基幹集落センター(鷹栖町)
村上商事貸し会場(新庄町)

内容 ・包丁とぎ(受け付けは午後1時30分まで。1人2丁まで)
・木製まな板削り
・住まいの無料相談
※なお、基幹集落センターでは網戸張り替えの奉仕作業もあり。1人2枚まで。労賃は無償ですが、材料代は必要。予定数量に達し次第終了。

＜問い合わせ＞
住宅デー綾部実行委員会(京建労綾部支部内)
電話(42)2360

あいセンター運営委員会主催
男女共同参画週間企画

＜映画上映会【無料・要予約】＞
綾部市出身瀧本智行監督作品「スーフ・オペラ」
日時 6月23日(土)、26日(火)、29日(金)
①午前10時～②午後2時～③午後7時～
（上映時間は2時間15分、③は29日のみ）
場所 I・Tビル5階あいセンター交流室
定員 各回先着20人
申し込み 前日の午後5時までにあいセンターへ

＜パネル展示【無料】＞
日時 6月23日(土)～29日(金)午前9時～午後6時
※29日(金)のみ午後9時30分まで
場所 I・Tビル5階あいセンター交流室
展示 男女共同参画に関するパネル
あいセンター登録団体紹介 ほか

★毎年6月23日～29日は男女共同参画週間★

＜問い合わせ＞あいセンター 電話・ファクス(42)1801

人権福祉センター綾部会館
パソコン講座 受講生募集

多くの人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。

◆ワード初級コース(全6日) 定員30人
日程：6月20日(水)、21日(木)、22日(金)、27日(水)、28日(木)、29日(金)
受講料：1,000円 ※テキスト代別途必要

◆ワードステップアップコース(全6日) 定員30人
日程：7月11日(水)、12日(木)、13日(金)、18日(水)、19日(木)、20日(金)
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：綾部会館(味方町)

＜問い合わせ＞綾部会館 電話・ファクス(42)8565

平成30年度綾部市男女共同参画を考える講座
「あいアカデミー特別講座」後援募集

あいアカデミー特別講座の後援をしていただける市内の事業所を募集します。

＜あいアカデミー特別講座について＞
日時：8月9、23日(木)
午後1時30分～午後4時30分
場所：I・Tビル2階多目的ホール(西町一丁目)
内容：女性社員向け研修

後援いただく事業所の役割など、詳細はあいセンターへお問い合わせください。

申込期限：5月31日(木)

＜問い合わせ＞
あいセンター 電話・ファクス(42)1801