



# 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

## 受講者大募集！

### ステッププラス・エクササイズ 指導員養成講座



転倒予防や介護予防の知識を学び、地域に広めていく活動をしませんか？

対象 養成講座（全4回）を受講後、綾部市介護予防事業「ステッププラス教室」等で指導者として活動できる人

- ★地域で介護予防の取り組みを行う意欲のある人
- ★健康づくりに関心があり、運動が好きな人
- ★主婦・パート勤務の合間に活動できる人
- ★退職後、社会参加として活動できる人

等

現在20～60歳代の幅広い年齢層の人が活動中！

講座内容 ステッププラス・エクササイズや介護予防に関する講義や実習（全4回）

日程 6月5日、12日、19日、26日(火)午後1時30分～4時30分

会場 保健福祉センター（青野町）

募集人数 20人（定員を超えた場合は抽選）

受講料 無料

持ち物 筆記用具、タオル、お茶  
運動ができる服装と運動靴でお越しください

申込み 5月18日(金)までに保健推進課へ

#### ステッププラス・エクササイズとは

高齢者の転倒を防ぐエクササイズです。  
”2つの課題を同時にする力”  
を頭と体を楽しく動かして強化します。

## 成人用肺炎球菌予防接種のお知らせ



平成30年度の成人用肺炎球菌の定期予防接種対象者は、下記の生年月日の人です。費用の一部を公費負担で接種できます。この機会を逃さないようご注意ください。

平成30年度対象者の生年月日	年齢	自己負担額
昭和28年4月2日～昭和29年4月1日	65歳	4000円
昭和23年4月2日～昭和24年4月1日	70歳	
昭和18年4月2日～昭和19年4月1日	75歳※	2000円
昭和13年4月2日～昭和14年4月1日	80歳	
昭和8年4月2日～昭和9年4月1日	85歳	
昭和3年4月2日～昭和4年4月1日	90歳	
大正12年4月2日～大正13年4月1日	95歳	2000円
大正7年4月2日～大正8年4月1日	100歳	

・75歳の方は誕生日以降の接種で2,000円になります。

- ◆対象者には4月下旬に接種券を送付します。接種券を持って医療機関で接種してください。
- ◆過去に実費で接種した人は対象外です。
- ◆自己負担の免除制度があります。詳細は通知をご覧ください。

## 特定休日歯科当番のお知らせ

ゴールデンウィーク中の休日歯科診療当番は以下のとおりです。

日時：5月4日(金)午前9時～午後5時



場所：かずあき歯科

住所：青野町西ノ後9-3

電話：(42)8283



## 子宮頸がんワクチン接種を検討している お子さんと保護者へ

子宮頸がんワクチン(HPV)の積極的な接種の呼び掛けを一時的にやめています。  
ワクチンの「意義・効果」と「接種後に起こりえる症状」について確認し、検討してください。

効果：子宮頸がんの主なウイルスの感染を防ぐ  
副反応：主なものは接種部位の痛みや腫れ  
※まれに、アレルギーによる呼吸困難やじんましん、手足の力が入りにくいといった重い症状も報告されています。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。保健推進課へお問い合わせください。



## 広報あやべ お知らせ版

### 電気を「つくって」「ためて」 かしこく使う！！

～「太陽光」「太陽光×蓄電池」設置費の補助制度をご存じですか？～

①住宅用太陽光発電システムを設置した人に補助します。

対象者＝自らが居住する住宅に、太陽光発電システムを設置した人。

システムを対象とする電力供給契約を電力会社と契約し、

受給開始日から6か月以内の人。市税を滞納していない人。

補助金額＝太陽電池モジュール公称最大出力1KW当たり3万円(上限12万円)

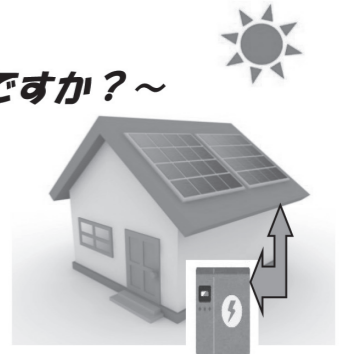
②①の対象で、住宅用太陽光発電と蓄電池を同時に設置した人はさらに補助

補助金額＝太陽電池モジュール公称最大出力1KW当たり1万円(上限4万円)

蓄電池の蓄電容量1KWh当たり5万円(上限30万円)

※申請書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。下記へ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



温室効果ガスを出さない太陽光発電で地球温暖化防止！



## 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 5月10日、24日、31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

綾部市は、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。相談に乗るのは、専門医で、認知症の方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乗ります。

相談は、家族のみでもできます。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します。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 綾部市役所 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担当(高齢者支援課内)

電話(42)4262



## 国民年金保険料学生納付特例制度

20歳以上の人は、学生であっても国民年金に加入し保険料を納付しなければなりません。しかし、一般的に所得が少ない学生には、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

- 対象者：学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校か各種学校(修業年限1年以上の課程)に在学する学生など

- 条件：本人の前年所得が118万円+(扶養親族などの数×38万円)以下

- 承認期間：4月～翌年3月

- 申請時に必要な持ち物：学生証、年金手帳(代理人の場合は、申請者印鑑、代理人本人確認書類)

承認を受けた次年度以降も在学予定で、申請を希望する場合は、翌年4月以降に手続きしてください。

＜問い合わせ＞

舞鶴年金事務所 電話0773(76)8826

市民・国保課 電話(42)4246

税理士による  
無料税務相談が予約制になります！

5月開催分から、下記のとおり予約制になります。  
予約がないと、相談をお受けできません。  
なお、予約が多数となった場合、予約期限前でも締め切る場合がありますので、ご承知ください。

記

- 1 予約方法 電話かファクス
- 2 予約先 近畿税理士会福知山支部
- 3 予約期限 各開催日の2日前

<問い合わせ>  
近畿税理士会福知山支部（中井税理士事務所内）  
電話(22)4114、ファクス(22)8070

君尾山キャンプ場を廃止

昭和51年に開設し、長年にわたり多くの方々にご利用いただきました本施設は、老朽化と利用者の減少等により廃止しましたのでお知らせします。

- 1 廃止年月日 平成30年3月31日(土)
- 2 施設住所 綾部市睦寄町君尾
- 3 施設概要
  - ・敷地面積 3,500平方メートル
  - ・炊事施設
  - ・トイレ
  - 倉庫 木造平屋建各1棟
  - ・屋外卓 12卓



<問い合わせ> 農林課 電話(42)4362

京都北部7市町合同企業説明会

京阪神の大学等の来春卒業予定者やU・Iターン希望者、一般求職者等を対象に、京都北部7市町による合同企業説明会を開催します。

- 日時 5月21日(月)午後0時30分～午後4時
- 場所 京都市勤業館みやこめっせ  
(京都市左京区岡崎成勝寺町9-1)
- 内容 説明会、ハローワークコーナー、  
各種相談コーナー、7市町情報コーナー

参加事業所 京都北部7市町内の約130事業所

<問い合わせ>  
京都市北部地域連携都市圏形成推進協議会  
(市商工労政課) 電話(42)4264

男性クッキング

初心者大歓迎！料理に挑戦してみませんか？

- 日時 5月27日(日)  
午前10時～午後2時(予定)
- 場所 保健福祉センター2階栄養指導実習室  
(青野町東馬場下15-6)
- 持ち物 エプロン、三角巾(手ぬぐいなど)
- 対象 高校生以上の男性(市内在住、在勤、在学)
- 費用 600円程度(材料費)
- 申し込み 5月23日(水)午後5時  
までにあいセンターへ
- ※メニューは未定です。



<問い合わせ>  
あいセンター 電話・ファクス(42)1801

歩こう 舞鶴若狭自動車道

「きてみて歩いて舞若道」**申込不要 参加無料**

～4車線になる新しい高速道路の車道を歩こう～

**5/19** (土) 雨天決行

時間 午前9時～午後1時  
(受付:午前8時30分～10時30分)

場所 舞鶴若狭自動車道  
伊佐津川橋から真倉トンネル間

駐車場:総合運動公園グラウンド(上杉町)  
歩行距離:片道約3km  
(駐車場からスタート地点まで約2km)

<問い合わせ>建設課 電話(42)4281

我が国の製造業の実態を明らかにする統計調査！

工業統計調査

経済産業省は、平成30年6月1日現在で工業統計調査を実施します。この調査は、製造業を営む事業所が対象です。5月上旬から6月にかけて調査員が対象事業所にお伺いしますので、ご協力をお願いします(調査員は、調査員証を携行しています)。調査票に記入した内容は、統計法に基づき秘密が厳守されます。

経済産業省工業統計調査ホームページ  
<http://www.meti.go.jp/statistics/tyo/kougyo/index.html>



工業統計キャラクター「コウちゃん」

<問い合わせ>  
総務課情報管理担当  
電話(42)4223

平成30年度 介護者家族教室

日時	内容	場所
5月15日(火) 午後1時30分～3時30分 申込締切:5月9日(水)	作ってみよう 手軽に！早く！美味しい介護食 講師:社会福祉法人松寿苑管理栄養士 盛 香枝さん 問:西部地域包括支援センター 電話(21)5011 持ち物:エプロン、三角巾、マスク ※調理実習をします。	ふれあいの家 (栗町)
6月27日(水) 午後1時30分～3時30分	いまさら聞けない介護保険のこと 講師:高齢者支援課介護保険担当長 問:社会福祉協議会 電話(43)2881、高齢者支援課 電話(42)4262	保健福祉センター(青野町)
7月20日(金) 午後1時30分～3時30分	お得情報満載！専門職と相談会 講師:介護支援専門員、理学療法士、介護福祉士、看護師、薬剤師等 問:中部地域包括支援センター 電話(43)2888	保健福祉センター(青野町)
8月8日(水) 正午～午後2時 申込締切:7月31日(火)	認知症介護経験者の体験談～ほっとひといきランチ交流会～ 講師:認知症と家族の会 芦田 豊実さん 参加費:580円(ランチ代) 問:社会福祉協議会 電話(43)2881、高齢者支援課 電話(42)4262	いこいの村 (十倉名畑町)
9月29日(土) 午後2時～4時	往診医の役割と「在宅医療」について 講師:口上林診療所医師 米谷 博夫さん 問:東部地域包括支援センター 電話(21)5295	いこいの村 (十倉名畑町)

平成30年度 「看護の日」イベント

まちの保健室

身体測定 骨密度測定 健康相談

血管年齢測定 進学・就業相談など

4月29日(日・祝)午前9時～午後3時

場所:由良川花壇展覧会場で

京都府看護協会主催

<問い合わせ>市立病院 看護部 電話(43)0123

どなたでも気軽にお越しください！

《綾部市立病院 契約職員募集》

募集職種 (いずれも年齢・資格・経験不問)

- (1)看護補助者 2人
  - \* 勤務時間:①・②の組み合わせで(週5日勤務)
  - ①早出勤務:7:00～15:45
  - ②遅出勤務:12:30～21:15
- (2)病棟クレーク(病棟事務員) 1人
- (3)外来クレーク(診察室事務員) 1人
- (2)(3)は勤務時間:8:30～17:15、パソコンが使える人

受付:随時(要履歴書)

選考:書類選考、面接

◇詳細は、下記へお問い合わせください。

市立病院 管理課 電話(43)0123

綾部市少年少女消防クラブ  
～クラブ員募集のお知らせ～

綾部市少年少女消防クラブは、クラブ員を募集しています。

消防の仕事に興味がある小学生の皆さん、  
消防クラブと一緒に活動してみませんか。

◇ 主な活動内容 ◇

消防署や消防車の見学／防火講座／消防出初式パレード／街頭防火広報／消火訓練／市内各種イベントへの参加など



<問い合わせ>  
消防本部 予防課 予防担当  
電話(42)0119

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 sykorosei@city.ayabe.lg.jp