



# 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

## 平成31年度あやちゃん健康ポイント応援団募集!!



### ・あやちゃん健康ポイント応援団とは

市民全体の健康づくりの意識を高めることを目的とする「あやちゃん健康ポイント事業」に賛同する企業、事業所、店舗等を『あやちゃん健康ポイント応援団』として認定し、その取り組みを周知していくことで、健康づくりに取り組みやすい街を目指します。

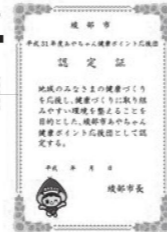
### ・応募要件

◎市内に本店または支店を置く企業や事業所、店舗等であって、下記のいずれかに該当するもの。

1. **取組型**: 市民または従業員に向けて下記の取り組みのいずれかを実践しているところまたは、今後実践しようとするところ。
  - ①あやちゃん健康ポイントの啓発: ポイントカードの設置、ポスター掲示等
  - ②各種健(検)診受診: 健(検)診に関する啓発等
  - ③教室・健康イベント: スポーツ教室の運営、健康セミナー、社内運動会の開催等
  - ④運動: ラジオ体操等の実施、ウォーキングコースの紹介、運動の場の提供等
  - ⑤栄養: 野菜たっぷりメニュー・減塩食の提供、食育情報の発信等
  - ⑥禁煙: 敷地内全面禁煙、分煙を実施

**応援団に認定されるメリット取組型**  
★認定証を交付。市のHP等で活動内容を紹介。

**協賛型**  
★認定証を交付。平成31年度の「あやちゃん健康ポイント」のチラシに提供景品を掲載、HP、抽選会で紹介。



イメージ図

### ・応募方法

所定の申請用紙に必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、電子メールで提出してください。  
※申請用紙は保健福祉センターに設置、HPでもダウンロードできます。

### ・応募期間

**2月1日(金)～2月28日(木)**

協力団体: 綾部商工会議所

※この事業は平成31年度事業のため、都合により中止になることがあります。

めざそう 健康長寿!!

## 元気はつらつ教室健康講演会

「**知って得する**  
**ひざ痛予防体操!**」  
参加者募集中!

講師 **京都大学大学院 医学研究科 理学療法士 鈴木 祐介さん**

**日時** 2月25日(月)  
午後1時30分～3時30分  
(受付: 午後1時15分～1時30分)

**会場** 保健福祉センター(青野町)  
**対象** どなたでも可  
**定員** 先着60人(事前に申し込みが必要)  
**申し込み** 保健推進課へお申し込みください

講演会終了後、あやちゃん健康ポイントの抽選会を行います。ぜひ、ご参加を!!



## お急ぎください! 不妊治療助成金の申請

治療費の助成対象は「診療日から1年以内」です。

**【内容】**  
医療保険が適応される不妊治療および人工授精、不育治療の自己負担金の2分の1を助成します。  
※ただし、年度毎に限度額があります。

**【申請方法】**  
所定の申請書に医療機関の証明書を添えて、保健推進課へ申請してください。直接、窓口申請に来られる場合は、印鑑と振込先の口座番号を確認できる書類(通帳等)もお持ちください。

※申請書は市のホームページからもダウンロードできます。

**【その他】**  
特定不妊治療(体外受精や顕微授精)の助成については中丹東保健所 電話0773(75)0806 へお問い合わせください。



## パソコン講座 ～インターネットコース参加者募集～

人権福祉センター栗文化センターでは、インターネットを安全・安心に利用するための基本講座を開催します。  
利用方法などを基本から学びたい人は、ぜひお申し込みください。

**日時** 2月26日(火)、28日(木)  
3月1日(金)、4日(月)、5日(火)、  
7日(木)の計6回  
各日午後7時～9時

**場 所** 豊里小学校(栗町)  
**定 員** 20人  
※申し込み多数の場合は、抽選で決定

**参加費用** 1,000円  
**申込締切** 2月12日(火)

＜問い合わせ＞栗文化センター 電話(48)0311

## ～火入れ申請をお願いします～

火入れを行うには、農林課に事前の申請が必要です。下記手続きの上、安全に実施してください。なお、強風注意報、乾燥注意報または火災警報が発令された場合は中止してください。  
また、ごみの焼却などに伴う煙、臭いによる苦情の電話が市役所にたくさん寄せられています。家庭ごみの焼却、庭木の剪定枝の野焼きは法律で禁止されています。違反した場合は5年以下の懲役もしくは1千万円以下の罰金に処せられます。法律上の規制もありますが、煙の臭いなど近隣の方に迷惑にならないようお願いします。

### 【火入許可申請について】

- 申請者 団体で申請をしてください。
  - 提出書類
    - ・地元消防分団長の押印と意見を記載した申請書
    - ・場所の見取り図
  - 提出期限 火入れの7日前までに農林課へ提出
  - 要件 適正な火入れ従事者を配置してください。火入面積が0.5㏎ごとに10人ずつ加算した人数以上を配置してください。
- 火入許可証に記載の指示事項を遵守してください。

### 【例外として焼却を認められる場合】

- ・稲わら、田畑の法面等の草の焼却など
  - ・どんど焼き、門松、落ち葉たきなど
- ※例外として認められている場合も最小限にとどめてください。

### ＜問い合わせ＞

「火入れ」 農林課 電話(42)4362  
「野焼き」 環境保全課 電話(42)1489  
「たき火等」 消防本部予防課 電話(42)0119

## 第18回 あやべ寄席

しょうふくてい せいきょう  
■出演者 笑福亭 生喬

ビックリツカサ

かつら さんせん  
桂 三扇

■日時 2月17日(日)午後2時～4時  
■場所 I・Tビル(西町一丁目)2階  
■前売り協力券 1,000円

◎要約筆記、ヒアリング(磁器誘導)ループを設置します。

◎車いすを使用する人は事前にご連絡ください。(場所を用意します)

＜問い合わせ＞ あやべ寄席実行委員会事務局  
(あやべ福祉フロンティア)  
月～金曜日、午前9時～午後4時  
電話(45)3233、ファクス(40)2362



## 【就職個別相談】

市と北京都ジョブパークは、就職個別相談を行います。北京都ジョブパークのカウンセラーが、就職活動の疑問や不安、自分に合った仕事の選び方など、個別に相談に応じます。

**日時** 2月5日(火)  
午前10時～午後4時  
**場所** 綾部会館(味方町)  
**対象** 就職活動で、疑問や不安のある人  
正社員を目指す人など  
**定員** 先着5人  
**相談時間** 1人約50分

### ＜申し込み・問い合わせ＞

北京都ジョブパーク 電話(22)3815  
綾部会館 電話(42)8565

福知山税務署の申告書作成会場の開設期間は、**2月18日(月)～3月15日(金)**です。相談受付時間は、**午前9時から午後4時まで**です。

※ 申告書作成会場の混雑状況により早めに相談受付を終了する場合がありますのでご了承ください。詳しくは、福知山税務署 ☎(22)3121へお問い合わせください。

税務署の申告書作成会場は、2月15日(金)以前は開設しておらず、通常窓口での対応となります。混雑状況によって、長時間お待ちいただくことがあります。  
税務署の申告書作成会場では、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」と同様の画面を使って確定申告書を作成します。自宅で作成・印刷して郵送で提出すると、申告書作成会場で長時間待つ必要がなく、大変便利です。

○ **ご自宅などで作成コーナーを利用すると、こんなに便利！！**

税務署に出向く必要なし！  
e-Taxが印刷して郵送などで提出できます。

自動計算・いつでも作成可能！  
計算誤りのない申告書が作成できます。

≪**国保資格喪失後の受診にご注意ください**≫

国民健康保険（以下、国保）の加入者が勤務先の保険（以下、社会保険）に加入した場合、国保の資格は喪失します。（※脱退手続きが必要）

社会保険の資格取得日以降は、手元に新しい社会保険証が届くまでの間であっても、国民健康保険証は使用できません。医療機関を受診する場合は、社会保険の加入手続き中であることを伝えて受診してください。

国保資格喪失後に国民健康保険証で受診すると国保が医療機関などに支払った医療費（7割～9割）を市に返還いただく場合があります。

＜問い合わせ＞  
市民・国保課 電話(42)4246

「**WARM BIZ**」(ウォームビズ)  
暖房によるCO2を削減し、地球温暖化を防止しよう！

**WARM BIZとは、みんなで楽しみながら節電などの取り組みをすることです。**

★「衣」「食」「住」のひと工夫で、あたたかく過ごしましょう。

**衣** 衣服の工夫を心掛けよう！  
首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう。

**食** 食べ物の工夫を心掛けよう！  
みんなで鍋をつついて楽しみながら、からだも室内もあたためましょう。

**住** 住まいの工夫を心掛けよう！  
湿度を意識し体感温度を上げましょう。

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

**綾部市武道館の利用**

**平成31年3月31日(日)まで**

平成14年に開設し、多くの方々にご利用いただいた「綾部市武道館」は、現在建設中の（仮称）新市民センターに機能を移すことになりました。  
新施設オープンは、本年秋の予定です。ご不便をお掛けしますがご承知ください。

＜問い合わせ＞  
文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

京都ジョブ博 **パート企業説明会**

短時間のお仕事（パート）を希望される方を対象に、綾部市内に事業所又は就業場所がある企業（8社程度）による説明会を開催します。

日 時：2月8日(金) 午後1時30分～3時

場 所：ものづくり交流館 多目的ホール  
（北部産業創造センター内：青野町）

その他：予約不要、参加無料、履歴書不要、  
保育ルーム完備  
※6か月～就学前のお子様を対象です。  
※当日の先着順となります。  
※順番をお待ちいただく場合があります。

＜問い合わせ＞  
北京都ジョブパーク 電話(22)3815

**アートフェスタ2019**

●日時：2月1日(金)～3日(日)  
午前10時～午後5時  
●会場：市民センター2階競技場（並松町）

＜同時開催＞  
○環境子ども作品コンクール出品作品展

★**入場無料**★  
感性豊かな子どもたちの  
作品展です♪  
暖かくしてお越しください！

＜問い合わせ＞  
文化・スポーツ振興課  
電話(42)4356



**第36回綾部市美術展**

**2020年2月に開催予定です**

例年、4月末から5月初旬に開催している市美術展は時期を変更し、次回の開催は2020年2月初旬の予定です。

作品募集の要項は、2019年秋ごろに配布予定です。ご承知いただくとともにご理解いただきますようお願いいたします。

＜問い合わせ＞  
文化・スポーツ振興課  
電話(42)4356



**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 2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方は無料  
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

**自転車による交通事故に気を付けましょう！**

京都府では、12月8日以降交通死亡事故が連続して発生し、12月17日現在、5件5名の尊い命が失われるなど極めて憂慮される事態となっています。また、自転車乗用中の交通事故が多発しています。

**自転車安全利用五則**

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る  
・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止  
・夜間はライトを点灯  
・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤子どもはヘルメットを着用

＜問い合わせ＞  
市民協働課 電話(42)4248

**お子さまの教育資金を「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)がサポート！**

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

【融 資 額】 お子さま1人あたり350万円以内  
【金 利】 年1.78% 固定金利(H30.11.12現在)  
【返済期間】 15年以内  
【使いみち】 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など  
【返済方法】 毎月元利均等返済  
※ボーナス時増額返済も可能  
【保 証】 (公財)教育資金融資保証基金  
※連帯保証人による保証も可能

詳しくはホームページ「国の教育ローン」で検索  
＜問い合わせ＞  
教育ローンコールセンター  
電話0570-008656(ナビダイヤル)、03(5321)8656

**保護者のための就活勉強会**

イマドキの就職活動の現状や保護者ができる就活支援等について、北京都ジョブパークの担当者による講演、相談会を実施します。

【日時】 3月2日(土)午後1時30分～4時  
・就活勉強会 午後1時30分～3時  
・個別相談会 午後3時～4時

【場所】 ものづくり交流館 多目的ホール  
（北部産業創造センター内：青野町）

【対象】 ・大学等の学生の保護者（全学年）  
・都市部で働いている人の親等

＜問い合わせ＞  
北京都ジョブパーク 電話(22)3815  
商工労政課 電話(42)4264