



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

手洗い、消毒でノロウイルスを予防しよう！



●ノロウイルスの特徴

- ・主な症状は、下痢、おう吐、発熱です。
- ・ウイルスに汚染された飲食物（特にカキ等の2枚貝）で食中毒を起こすことがあります。
- ・感染力が強く、おう吐物や便から2次感染しやすいため、集団発生することがあります。
- ・通常1、2日程度で回復しますが、特に子どもやお年寄りの場合、脱水症状やおう吐物の窒息に注意しましょう。
- ・ウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありませんので、感染予防が大切です。安易な下痢止めの使用は、回復を遅らせる場合があります。症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

食中毒は夏だけではなく、冬にも流行します。
11月～4月は流行期です

●感染を防ぐために

- ・ウイルスの感染経路のほとんどは、人の手等を介してウイルスが口から体内に侵入する経口感染です。
調理の前、トイレの後、食前は石けんで手を洗いましょう。
- ・食品はよく加熱しましょう（中心温度85～90℃以上で、90秒以上が目安）
- ・包丁やまな板等の調理器具を清潔にし、熱湯で1分以上の加熱、塩素系漂白剤で浸す、拭くなどしましょう。
- ・おう吐物や便は大量のウイルスが含まれていることがあります。処理は、使い捨てのマスクや手袋等を使用しましょう。



あやちゃん健康ポイント

締め切り間近！ 賞品の交換期間は

1月31日(木)まで！！

「あやちゃん健康ポイントとは・・・」
健康づくりに取り組み、ポイントをためて、好きな賞品や抽選に応募できる取り組みです。



ただ今、続々と交換にいられています！
ご自身の1年を振り返ってご応募ください。

歯科健診やお子さんの健診も対象です

地域の運動会なども対象です

職場や病院で受けた健診もポイントになります

ポイントカードは保健福祉センターや各公民館に設置、ホームページからもダウンロードできます。

年末年始の休日歯科診療当番のお知らせ



年末年始は以下の歯科医院で診療を行います。

診療時間はいずれの日も
午前9時～午後5時

○12月31日(月)
やなぎはら歯科医院
住所：綾部市青野町西中居6-1
電話：(42)1278

○1月2日(水)
柴田歯科医院
住所：綾部市中ノ町1-3
電話：(42)4152

○1月3日(木)
おかちょう中島歯科医院
住所：綾部市岡町長田16-5
電話：(42)5995



あやちゃん健康ポイントの抽選会は
2月25日(月)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」
終了後に行います。
会場で当選するかも！？
ぜひ、お越しください。



広報あやべ お知らせ版

12月号
市役所 ☎ 0773(42)3280
Fax 0773(42)4406

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方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 平成31年1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

「手話」について学びませんか？

～誰もがコミュニケーションをあきらめることのない「あやべ」をめざして～

綾部市手話言語の確立及び多様なコミュニケーション手段の促進に関する条例 市民向け講演会

手話は言語であるということや多様なコミュニケーション手段の存在について、講師に分かりやすくお話しいただきます。ぜひお越しください。

講師 小出新一氏(全国手話研修センター所長)
テーマ：「手話この魅力あることば」

日時 平成31年1月19日(土)
午後1時30分～3時30分

会場 保健福祉センター2階大会議室(青野町)

＜問い合わせ＞
福祉課 電話(42)4254、ファクス(42)8953

もったいない！「食品ロス」減量でごみ減量！！

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられる食品のこと。その量、年間646万トン(家庭系食品ロス289万トン)。毎日、お茶碗約1杯分の食品を捨てていることになります。食品ロスを減らすことは、「ごみ減量」「食費節約」につながります。



◆食品ロスを減らすため、

- ①「使いきり」
 - ②「食べきり」
 - ③「捨てる前の水きり」を実践しましょう！
- 食品をたくさん購入する年末・年始、買い物リストを持って出かけましょう！

＜問い合わせ＞
環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

福祉の就職説明会

福祉・介護求職者を対象に、就職説明会を開催します。求人内容の説明や事業所PR等により、福祉業界や事業所の魅力をお伝えします。

【日時】平成31年1月23日(水)
午後1時30分～午後3時

【場所】ハローワーク綾部 2階(宮代町)

【出展事業所】4事業所

＜問い合わせ＞
北京都ジョブパーク福祉人材コーナー
電話(22)3878

～ 借上型市営住宅の事業者を募集 ～

市は、新築借上型市営住宅と既存借上型市営住宅を整備するため、賃借可能な物件の建設等をしていただける事業者を募集しています。

○募集総数：10戸程度(新築・既存借上型総数)

- ・1DK～1LDK：4戸程度
- ・2DK～3LDK：6戸程度

※1棟すべて借り上げられることが条件です。

○住宅形式：共同建てか長屋建て

○借上期間：新築は最長20年・既存は最長10年

○申込期限：平成31年1月31日(木)

＜問い合わせ＞
建築課 住宅・空家等対策担当 電話(42)4284

不法投棄が多発しています！

安易な気持ちでごみを捨てていませんか？不法投棄は犯罪です。違反した場合、5年以下の懲役か1千万円以下の罰金、または両方が科せられます。年末年始はごみがたくさん出る時期ですが、出たごみは市の分別区分に従って処理してください。

○不法投棄を発見した場合は…不法投棄物は、現場確認が必要なため、そのままにしておいていただき、環境保全課へ連絡してください。



＊不法投棄されない環境づくりにご協力ください＊

＜問い合わせ＞
環境保全課 電話(42)1489、ファクス(43)2840

住んでよかった 住みたくなる 住み続けられる 綾部

綾部市中小企業生産設備 リース導入支援助成金

生産設備をリース契約により導入した中小企業者に対して、助成金を交付します。

○対象者

- ・市内に工場のある中小企業者で、生産設備をリース契約により導入した者
- ・市税の滞納がない者

○対象生産設備

- ・機械および装置

○対象経費

- ・リース契約額（合計額が500万円以上）

○申請期限

- ・平成31年1月10日(木)

＜問い合わせ＞商工労政課 電話(42)4264

◇国民健康保険料の納付額確認書を 1月末に送付します◇

国民健康保険では、確定申告などに必要な国民健康保険料の納付額確認書を毎年世帯主あてに送付しています。

平成31年度(平成30年分)申告用として、平成30年中に納付された保険料の確認書は、1月末に送付する予定です。

確認書に記載の額は、普通徴収(口座振替、納付書での納付)により、納付された額です。特別徴収(年金からの徴収)による納付額は、日本年金機構などから送付される公的年金等の源泉徴収票でご確認ください。

なお、後期高齢者医療保険料と介護保険料については、納付額確認書を送付しておりません。必要な場合は下記へお問い合わせください。

＜問い合わせ＞

後期高齢者医療保険：市民・国保課 電話(42)4246
介護保険：高齢者支援課 電話(42)4261

地域みりよく発見！

自治会をたな卸しするワークショップ初級編

「観光客を増やしたい」「移住者を増やしたい」「地域に仕事を作りたい」…ミニ講座や個人作業などで、地域や自治会にすでにあるヒト・モノ・コトを確認し、普段の暮らしの中からヒントを引き出します。

日時：平成31年1月21日(月)午後7時～9時
場所：里山交流研修センター(鍛冶屋町)
参加費：1,000円(申し込み必要)
講師：MATA TABI 代表 工忠照幸
地域組織研究所 代表 松井裕督

＜問い合わせ・申し込み＞

綾部里山交流大学事務局(里山ねっと・あやべ)
電話(47)0040、ファクス(47)0084
メールdaigaku@satoyama.or.jp

男性クッキング

日時 平成31年1月26日(土)

午前10時～午後2時(予定)

場所 保健福祉センター2階

(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)

申込み 1月23日(水)までにあいセンターへ

メニュー

- ・ツナとさつまいもの具沢山みそ汁
- ・ささみときゅうりのしょうがナムル

＜申し込み・問い合わせ＞

あいセンター 電話・ファクス(42)1801

国民健康保険に加入の皆さんへ

※ご相談ください

◇国民健康保険料、一部負担金の減免

保険料や医療機関に支払う一部負担金について災害や廃業、失業などにより前年と比べて所得が激減し、生活が著しく困窮した人は、減免を受けられる場合があります。

◇非自発的失業者の保険料の軽減

【対象者】

65歳未満で、会社の倒産や解雇など非自発的な理由により離職し、雇用保険受給資格者証に記載の離職理由番号が「11、12、21、22、23、31、32、33、34」の人

【軽減内容、軽減期間】

前年の給与所得を100分の30として計算

離職日の翌日の属する月から翌年度末まで

【申請に必要なもの】

雇用保険受給資格者証と印鑑

＜問い合わせ＞市民・国保課 電話(42)4246

相続などで農地を取得したときは 届出をお願いします。

平成21年12月の農地法の改正により、農地を相続などした場合、農業委員会への届出が必要となりました。

売買などにより農地を取得する場合は、農地法第3条の許可が必要となりますが、相続などで許可を要せずに農地を取得した場合は、その農地がある市町村農業委員会に届出の必要があります。

届出は農地を取得した日からおおむね10か月以内に行ってください。

提出先 農業委員会

※届出書は農業委員会にあります。

＜問い合わせ＞

農業委員会事務局 電話(42)4269

“暖房器具をお使いになる時は”

寒い季節になり、ストーブやファンヒーターなどを使用されているご家庭が多いのではないのでしょうか。

暖房器具による火災を起こさないために、使用に際しては下記の項目にご注意ください。

◆洗濯物、カーテン、布団、紙類などの燃えやすいものやスプレー缶などの近くでは使用しない。

◆お出かけの前やおやすみの前、

給油の前には必ず消火する。

◆燃料の種類を間違えない。

◆給油後、タンクから燃料の漏

れがないことを確認した上で、

本体に確実にセットする。

＜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



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。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、地域包括支援センターの職員が適切に支援します。気軽にご相談ください。

相談日 平成31年3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



綾部市成人式のお知らせ

綾部市は平成31年第68回「綾部市成人式」を開催します。

- ◇日時 平成31年1月13日(日) 午後1時開式 正午から受付開始
- ◇対象 平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人
- ◇会場 中丹文化会館(里町) 電話(42)7705
- ◇内容 オープニング太鼓・市長式辞・来賓祝辞
二十歳のメッセージ(新成人代表)
2分の1成人(東八田小学校4年生児童)からのメッセージ
「陳曼麗」ミニコンサート

個人あてに通知はしません。また、事前申し込みは必要ありませんのでご承知ください。

ご家族、市民の皆様も多数来場いただきますようお願いいたします。

＜問い合わせ＞社会教育課 電話(42)4326



あやバス全線乗り放題の健康長寿定期券は65歳からご利用いただけます。
あやバスのルートはGoogleマップで検索！～乗って育てる がんばれあやバス～