



ご存じですか？公証役場を

10月1～7日は「公証週間」です。
 公証役場は国の機関で、法務大臣から任命された公証人が各種機関や遺言公正証書の作成などの公証事務を取り扱っています。
 遺言やお金の貸し借りなどの大切な契約は、公正証書にしておくことで安心・確実です。
 詳しくは、公証役場にお尋ねください。相談はいつでも無料です。
 なお、遺言や相続について、出前講座も行います。

<問い合わせ>

福知山公証役場
 福知山市駅前町322番地 三右衛門ビル3階
 電話(23)6309

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 10月6日、13日、27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。予約が定員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
 ※受け付け時間は、平日午前9時～午後5時

親子ふれあいサッカー教室を開催します！

日時 10月23日(日) 午前10時～正午ごろ
 会場 八田中学校(梅迫町)
 参加対象 ・市内の小学生とその保護者
 ・市内のスポーツ少年団に登録している小学生とその保護者
 参加料 大人300円 子供200円
 内容 京都サンガF.C.のプロのコーチからレベルに合わせた指導を受けます。

申し込み期限 10月12日(水)

<申し込み・問い合わせ>

文化・スポーツ振興課
 電話(42)4356



綾部市国民健康保険 後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

《交通事故で治療を受けたら必ず届け出を！》

交通事故など、相手(第三者)の行為が原因で、けがや病気になったときの治療費は、加害者の負担が原則です。

保険証を使って治療を受けた場合は、国保や後期高齢者医療保険で治療費を立て替え、後から加害者に請求しますので、下記窓口へ必ず届け出てください！

【※示談の前に必ずご相談ください】

加害者から治療費を受け取ったり、示談したりすると国保や後期高齢者医療保険が使えません。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246

『障害者合同就職フェア』開催のご案内

府内の事業所と障害のある人を対象に就職面接会を開催し、求人と求職のマッチングを図ります。

日時：10月19日(水) 午後1時～4時
 (受け付けは午後0時30分～)

場所：市民交流プラザふくちやま3階
 (福知山市駅前町400)

参加事業所：10社予定

参加料：無料

その他：送迎バスあり

<問い合わせ>

京都ジョブパーク 一体的実施事業
 電話075-693-8412、ファクス075-682-8949

リサイクル・リユース マーケット 出店者募集！

日時 11月6日(日) 午前10時～午後3時
 場所 あやべグンゼスクエア(青野町)
 対象者 市内在住(業者は除く)で10月27日(木)午後7時から開催する説明会に出席できる人

出店料 1,000円

募集区画 10区画(1団体1区画 横270cm×奥行360cm パイプテント半分の予定)

販売品 家庭の不用品に限る。ただし、修理が必要なものや食品、飲料の販売は不可。

募集期間 9月15日(木)～10月7日(金)

出店申込書は市ホームページ[暮らし/消費生活]からダウンロードできます。

<申し込み・問い合わせ>

商工労政課内あやべ消費生活展担当
 電話(42)4263、ファクス(42)4406



第3回人権を考えるセミナー

被差別部落のいま ～貧困問題解決のヒントを探る～

- ◆講師 妻木進吾 (龍谷大学准教授)
- ◆日時 10月19日(水)午後7時～
- ◆場所 中央公民館中央ホール (里町)



※保育ルーム・要約筆記などを希望する人は、2週間前までに電話かファクスでお申し込みください。

- 送迎バスの運行
綾部駅南口 (18:30) → 府綾部総合庁舎前 (18:35)
→ 中央公民館 (18:45)
 - 主催：市教育委員会
共催：部落解放・人権政策確立要求綾部実行委員会
- <問い合わせ>
社会教育課 電話(42)4326、ファクス(43)0991

新成人の代表を募集

市教育委員会は、新成人の代表男女各1人を募集します。

代表者には、平成29年1月8日(日)に開催する「第66回綾部市成人式」で、抱負や希望、新成人としての決意などを「二十歳のメッセージ」として発表していただきます。

応募は郵便かファクス、メールで受け付けます。発表するメッセージの概要と氏名、性別、住所、連絡先を書いて10月31日(月)までに社会教育課へ。

- ※書式は自由
- ※応募者が多数の場合は選考の上決定

<申し込み・問い合わせ>
社会教育課
電話(42)4326
ファクス(43)0991
メール shakaikyoiku@city.ayabe.lg.jp



もの忘れ相談

市では、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、グループホームの相談員か専門医です。相談員は、認知症の方への接し方などをアドバイス。専門医は、認知症への不安を感じている高齢者の悩みなどに耳を傾けます。

相談は本人と一緒に来られなくても、ご家族のみでも差し支えありません。相談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 相談員=10月21日(金) 11月18日(金)
医師=12月16日(金)

時間 午後1時30分～3時30分
場所 保健福祉センター(青野町)
定員 各先着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(高齢者介護課内)
電話(42)4262



舞鶴・福知山・綾部の中丹3市で消費生活についてリレー講座を実施します。ぜひご参加ください!

舞鶴市 午後1時30分～3時30分	場所：西駅交流センター3階 11月1日(火) 「電気料金、電力自由化について」 11月8日(火) 「マイナンバー制度の基礎知識」
福知山市 午後1時30分～3時30分	場所：市民交流プラザふくちやま 11月15日(火) 「老いる前に身の周りを整理しよう」 11月22日(火) 「相続について考えよう」
綾部市 午前10時～正午	11月29日(火) 場所：東八田公民館 12月6日(火) 場所：綾部市役所 「老後の生活設計とエンディングノート」

<申し込み・問い合わせ> 10月1日から受け付け開始!
コンシューマーズ京都 電話075-251-1001
市消費生活センター 電話(42)4263

～のぼそう健康寿命～ ニュースポーツクラブ会員募集!

綾部市老人クラブ連合会では、ニュースポーツ「クロリティ」などを一緒に楽しむ会員を募集しています。

「クロリティ」は得点を競う「スポーツ輪投げ」です。誰でも手軽にできて、高齢者の親睦と健康増進に最適です。

入会は無料です。ぜひお気軽にご連絡ください。

■募集対象 市内在住の65歳以上の人
(老人クラブ未加入の方も大歓迎です。)

<申し込み・問い合わせ>
綾部市老人クラブ連合会事務局
電話(45)3505
※受け付けは、月・水・金の午前10時～午後4時

《クラブ員募集のお知らせ》

しょうがくせい
小学生のみなさん!

あやべししょうねんしょうじょ
綾部市少年少女



市公式
ホームページ

しょうぼう
消防クラブ

はい かつどう
に入って活動してみませんか?

消防署の仕事の体験、消防・防災に関するイベントや行事などへの参加、ボランティア活動を行います。

<申し込み・問い合わせ>
消防本部 予防課 予防担当 電話(42)0119(代)



介護者家族教室

～高齢者を介護されているご家族
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
10月18日(火) 午後1時30分～3時30分	テーマ：知って得する。排泄ケアの工夫。 講師：むつき庵 浜田きよこさん 会場：保健福祉センター（青野町） <問い合わせ> 高齢者介護課 電話(42)4262 社会福祉協議会 電話(43)2881
11月15日(火) 午後1時30分～3時30分	テーマ：自宅で出来るリハビリテーション 講師：中丹東地域リハビリテーション支援センター 小幡彰一さん 会場：ふれあいの家（栗町） <問い合わせ> 西部地域包括支援センター 電話(21)5011

認知症サポーター養成講座

認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるもの。認知症サポーターは、認知症を理解した認知症の人の「応援者」です。

自治会や職場、学校、近所同士などの集まりにキャラバンメイト（講師）が出向いて認知症についての勉強会（約60～90分）を行います。

受講した人には認知症の理解者である証として「オレンジリング」をお渡しします。講座の開催を希望する場合は、下記へお問い合わせください。



<申し込み・問い合わせ>
 社会福祉協議会 電話(43)2881
 高齢者介護課 電話(42)4262

第16回 ～認め合い 支え合い 共に輝く女と男～

あいフェスティバル

【入場無料】 I・Tビル（西町一丁目）
10月2日(日) 午前10時～午後3時40分

10:00～


- ★オープニング【綾部幼稚園】よさこいほか
- ★ミニコント「振り込め詐欺撲滅！！」
- ★ワークショップ

13:00～

- ★綾部市男女共同参画社会づくり図画・ポスターコンクール表彰式
- ★講演
- ★合唱「ふるさと」ほか

◇山口香さん展示コーナー
 ◇活動展示コーナー
 ◇販売・喫茶コーナー
 ◇図画・ポスターコンクール
 入賞作品展示コーナー

<講演>
スポーツから考える男女共同参画～強くやさしい社会の実現に向けて～
講師：山口香さん（柔道家）



保育ルーム（当日受け付け・無料）要約筆記あり

ワークショップ開催

- ▽紙芝居「俺のパンツどこ？」
- ▽バランスボール体験講座
- ▽ころころをつなぐ出会いのレッスン～アイスブレイキング～
- ▽折り紙教室
- ▽男女共同参画について考えてみよう


主催：綾部市、あいフェスティバル実行委員会
 <問い合わせ> あいセンター 電話(42)1801

不法投棄は犯罪です！！

法律には、「何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない」と定められており、不法投棄は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。

○不法投棄から自分の土地を守りましょう。
 不法投棄は法律違反ですが、行為者を特定できない場合、土地の所有者（管理者）がごみを処分することになります。定期的な見回りや防護柵・ネット・不法投棄禁止の看板の設置、小まめな清掃や草刈りを行うなど、不法投棄されにくい環境づくりにご協力をお願いします。

○不法投棄を発見した場合は、警察署や環境保全課にご連絡下さい。



不法投棄禁止
 不法投棄は犯罪です
 警察に通報します

<問い合わせ>
 綾部警察署 電話(43)0110
 環境保全課 電話(42)1489


10月は「3R推進月間」です！！

～3Rの取り組みでごみ減量を～

ごみの減量は、美しい自然環境や豊かな資源を「未来」の世代へ残していくことでもあります。3Rの取り組みは誰もが実践できる身近な「まちづくり」です。「できること」からはじめましょう！

※「3R」とは、リデュース、リユース、リサイクルの頭文字「R」をとった言葉です。

- ★リデュース（発生抑制）
 - ・食べ残しをしない
 - ・マイバッグでお買い物など
- ★リユース（再使用）
 - ・詰め替え商品の購入
 - ・マイボトルの使用など
- ★リサイクル（再生利用）
 - ・雑紙を含む古紙の回収
 - ・分別の徹底 ※「守ろうごみマナー」を参考に！



<問い合わせ> 環境保全課 電話(42)1489



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

健康長寿の里第14回あやべふれあいウォーキング 向日市・綾部市友好交流ウォーキング

あやちゃん健康ポイント
50
ポイント

開催日

平成28年

10/23

(日)

【受け付け時間】午前9時～9時30分

【会場】由良川花庭園（スタート・ゴール）

【コース】1. 綾部まちなかコース 約3㎞

2. 由良川河畔と紫水ヶ丘公園コース 約6.5㎞

3. 久田山・紫水ヶ丘公園コース 約10㎞

4. ふれあい牧場・久田山・紫水ヶ丘公園コース 約16㎞

皆で楽しく歩こう！



【参加資格】どなたでも可

【参加費】一般500円、小中学生200円、未就学児無料(歩行中の障害保険を含む)

【参加特典】参加記念品を進呈します。※なくなり次第終了。

【その他】・雨天決行(警報などの発令時を除く)

・万一事故が発生した場合、傷害保険加入範囲以外の責任は負いません。

・会場へは車の乗り入れができません。保健福祉センターの駐車場か臨時駐車場をご利用ください。

※申し込み期限

10月21日(金)

あやちゃん健康ポイントとは？

各種健康診査の受診、教室や健康イベントへの参加、運動の実施でポイントのため、商品と交換や抽選へ応募できるという取り組みです。

主催：綾部市

共催：北京都ウォーキング協会

協力：京都府中丹東保健所

後援：(一財)綾部市体育協会

協賛：京都府国民健康保険団体連合会、カルビー綾部工場

入場無料

食や健康に関するコーナー盛りだくさん！ あやべ食育・すこやかフェスティバル

日時 11月6日(日)

午前10時～午後3時30分

場所 保健福祉センター(青野町)

あやちゃん健康ポイント
50
ポイント

○健康講演会 「ヒトは血管とともに老いる」
～動脈硬化性疾患を予防するために～
講師 綾部市立病院 副院長(循環器内科) 志賀 浩治さん

○簡単健康づくり体操
講師 綾部市立病院理学療法士 小幡 知良さん

○健康づくりコーナー
・血圧、体重、身長、体脂肪率測定
・骨密度測定
・血管年齢測定
・健康相談

○歯のひろば

○お薬相談コーナー

○介護予防コーナー

○あそびのひろば

○食育の取り組みの展示コーナー

○手作り料理体験コーナー

○模擬店コーナー

無料の豚汁(先着500食)
うどんやあやちゃんクッキー、パンの販売

○肺がん・結核健診、がん相談

※コーナーなどは変更になる場合があります。

来場者全員に参加賞を
プレゼント！私も参加す
るよ！みんな来てね！



楽しく学んで健康づくり
の輪を広げよう！



受講生募集！

綾部市食生活改善推進員養成講座

健康づくりに関心があり、ボランティア活動ができる人を募集します。

【日程】12月5日(月)～
平成29年3月3日(金)

男性会員(受講者)も
大歓迎！京都府内で
活躍中です。

【内容】「健康」や「食生活」などの講話や調理実習など合計30時間

【対象者】概ね65歳位までの市民で、食生活改善推進員の活動を理解し、自ら推進員となってボランティア活動を実践できる人

【募集人数】30人(定員を超えた場合は抽選)

【会場】保健福祉センター

【受講料】食材料費1回500円(調理実習時)

【申込期限】11月15日(火)

保健福祉センターや各公民館などに設置しているチラシ裏面の受講申込書にご記入の上、郵送やファクスなどでお申し込みください。チラシはホームページにも掲載しています。

今年も高齢者インフルエンザ予防接種を受けましょう！

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。予防には流行する前の予防接種が有効です。

接種期間：10月17日(月)～平成29年1月31日(火)

※詳細については次回の10月号をご覧ください。

うがい・手洗い・咳エチケットも忘れずに☆

