



## ◆ 第42回あやべ盆おどり大会 同時開催 あやべ夏あかり ◆

綾部の晩夏の風物詩として知られる「あやべ盆おどり大会」を今年も「あやべグンゼスクエア」で開催します。昨年好評を博した「あやべ夏あかり」も同時開催予定。綾部市民はもちろん、お盆で故郷に帰省している人も、ぜひ気軽にご参加ください。

◇主催:あやべ盆おどり大会実行委員会  
日時:8月15日(月)午後7時~9時  
場所:あやべグンゼスクエア(青野町)



### ~あやべ踊り練習会のお知らせ~

盆おどり大会に向け、綾部踊り保存会の指導による『あやべ踊り練習会』を実施します。どなたでも参加できます。※参加費無料、事前申し込み不要

◇日程:7月5日(火)、19日(火)、8月4日(木)  
時間:いずれも午後7時30分から  
場所:市民ホール(宮代町)

### <問い合わせ>

観光協会(同大会実行委員会事務局) 電話(42)9550

## ~ 雨水タンク設置補助について ~

### 通称 **マイクロ香蔵**

市は、平成28年度から雨水の流出を抑制し、有効利用できる雨水貯留施設(雨水タンク)を設置する人への補助金制度を実施します。

#### ●対象

市内の一般家庭や事業所などの建物に、これから設置する雨水タンクで1000以上の容量のもの

#### ●条件

建物1戸につき1基  
複数の建物を所有、または使用している場合は、1年度につき2基

#### ●補助金の額

購入費の4分の3の金額で上限は45,000円(千円未満は切り捨て)

\*申請書類など、詳しくはお問い合わせください。

\*交付決定通知を受ける前に雨水タンクを購入すると補助対象外となりますので、ご注意ください。

### <問い合わせ>

下水道課管理担当 電話(42)4294



## もの忘れ相談

綾部市では、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が専門医です。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 相談員=8月19日(金)  
医師=9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



## 第40回京都府北部 児童・少年少女合唱団交歓演奏会

♪府北部の子どもたちの合唱団、10団体による発表会です!ぜひ聴きにきてください♪

日時:7月31日(日)午後1時~  
会場:中丹文化会館(里町)

### <出演団体>

- ・ひよこ合唱団
- ・ふくちやま児童合唱団
- ・まいづる児童合唱団
- ・みやづkidsハーモニー
- ・岩滝ジュニアコーラス
- ・大宮児童合唱団
- ・峰山少年少女合唱団
- ・与謝野児童合唱団エンゼルハーモニー
- ・網野グリーンクワイヤー
- ・久美浜児童合唱団



### <問い合わせ>

文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

## 募集!

## サマーボランティア体験2016

### ~ふれあい福祉体験~

社会福祉協議会とあやべボランティア総合センターは、地域の高齢者や障がい者、子どもたちとの触れ合いを通して思いやりの心を育み、また今まで気付かなかった新しい自分に出会うなど、大きく成長するきっかけとなることを願い、参加者を募集しています。今年もこの体験を通して、心に響く感動を味わっていただきたいと思っております。

★体験期間 8月1日(月)から21日(日)のうち3日間  
★体験場所 市内の社会福祉施設など(高齢者・障がい者・児童など)

★申し込み 6月30日(木)まで

★対象 市内在住、在学、在勤の人

※パンフレットは「あやべボランティア総合センター」のホームページからダウンロードできます。

### <問い合わせ・申し込み>

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



## 綾部市永井賞募集!



### ■応募期限

9月16日(金)必着

### ■応募条件

市内の地域産業(商工、観光、農林漁業)の振興・発展に貢献、または将来性のある取り組みを行っている団体・企業・個人(自薦・他薦は問いません)。

### ■顕彰の種類(褒賞品目)

永井大賞、永井賞、永井奨励賞  
(賞金100万円、50万円、30万円)

### ■応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入の上、応募してください。

◇市ホームページ <http://www.city.ayabe.lg.jp/>  
(産業・ビジネス/産業)から応募用紙をダウンロードできます。

### <応募・問い合わせ>

商工労政課 商業担当 電話(42)4263

## 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方へ～

介護について1人で悩んでいませんか？いろいろな情報を聞いたり、介護についての体験談など同じ悩みを持つ者同士で話してみませんか？

開催日時	内容 開催場所 など
7月22日(金) 午後1時30分 ～3時30分 (受付午後1時～)	テーマ：介護は一人じゃないよ、大丈夫！ ～認知症ケアから得たもの～ 講師：特定非営利活動法人ふきのとう理事長 認知症介護指導者 福井 高子さん 会場：中筋小規模多機能型居宅介護施設 丹都(岡町) <申し込み・問い合わせ> 中部地域包括支援センター 電話(43)2888
8月2日(火) 午後1時30分 ～3時30分 (受付午後1時～)	テーマ：みんなでつくる 簡単 やさしい 高齢者の食事 講師：社会福祉法人 松寿苑 管理栄養士 盛 香枝さん 会場：保健福祉センター(青野町) <申し込み・問い合わせ> 高齢者介護課 電話(42)4262 綾部市社会福祉協議会 電話(43)2881

## 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 7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、平日午前9時～午後5時

## 🐾飼っているイヌ・ネコが迷子になったら

すぐに警察署、保健所、市役所へ連絡しましょう。飼い主が見つからない場合、「殺処分」の可能性があります。

飼っているイヌやネコには鑑札や狂犬病予防注射済票(イヌの場合)、迷子札を必ず着けて下さい。

## 🐾飼い主に守ってほしいこと

たったひとつのいのちを大切に

・イヌの放し飼いやリードなしの散歩、また、動物を捨てることは動物愛護法により禁止されています。



・ネコは室内飼いをし、繁殖を望まない場合は避妊・去勢手術をするようにしましょう。

<問い合わせ>保健推進課 電話(42)0111

## 綾部市国民健康保険の加入者へ

### ◇国民健康保険料、一部負担金の減免について

綾部市国民健康保険では、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場合に減免を受けられる場合がありますので、ご相談ください。

### ◇非自発的失業者の保険料の軽減について

○対象者

会社の倒産や解雇など非自発的な理由により離職した65歳未満で、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

## 後期高齢者医療保険に 加入の皆さんへ

### ○新しい保険証をお届けします！

現在お持ちの保険証(桃色)の有効期限は、平成28年7月31日です。新しい保険証(うぐいす色)は、7月中旬に簡易書留で郵送します。

### ○平成28年度の保険料額が決定します！

平成28年度にお支払いいただく保険料の決定通知書を7月中旬に送付します。お手元に届きましたら、保険料額とお支払い方法をご確認ください。

<問い合わせ>  
市民・国保課 国保年金担当  
電話(42)4246



## 平成28年度国民年金保険料 免除・猶予申請の受け付け開始は7月！

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合に、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

平成28年度(平成28年7月～平成29年6月分)の免除などの申請は7月から受け付けを開始します。

申請を希望する人は、下記の必要なものをお持ちの上、市民・国保課の窓口へお越しください。

制度や申請について、詳しくは市民・国保課へお問い合わせください。

【申請に必要なもの】

- ・年金手帳
- ・失業された方…雇用保険被保険者離職票や雇用保険受給資格者証など
- ・代理人がお越しになる場合…申請者の印鑑

<問い合わせ>市民・国保課 電話(42)4246

## 2016 あやべ就職応援フェア

大学、短期大学、専門学校等の来春卒業予定者、U・Iターン希望者、一般求職者などを対象にフェアを開催します。入場無料、予約・履歴書も不要ですので、お気軽にご参加ください。

日時 8月11日(木・祝)午後0時10分～3時30分  
(面接会は午後1時30分～3時30分)

会場 京 綾部ホテル(味方町)

設置コーナー(予定)

- ◆就職面接会  
(綾部市や近隣市町に所在する平成28年度中か平成29年春に採用予定の事業所)
- ◆U・Iターン相談コーナー
- ◆就職個別カウンセリング
- ◆適職診断コーナー ほか

<問い合わせ>  
商工労政課雇用促進担当 電話(42)4265

## 工場設置奨励金交付申請受付中

市内の既存企業で生産設備を新設などされた企業に対し、奨励金を交付します。

【対象企業】  
生産設備の取得合計額が1か年ごとに1億円  
(中小企業者は500万円)以上の企業

【生産設備の取得期間】  
平成25年1月2日～平成28年1月1日

【申請書の提出期限】  
6月30日(木)

◆申請書は市ホームページ<http://www.city.ayabe.lg.jp/>(産業・ビジネス/工業/優遇制度/綾部市工場設置奨励金制度)からダウンロードできます。

<問い合わせ>  
商工労政課工業担当 電話(42)4264

☆男女共同参画を考える講座☆

## あいアカデミー

◎入場無料・申込不要  
◎保育ルーム:要予約  
※7月1日(金)まで

◆第2講座◆

日時 7月16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 **法的支援にまつわる基礎知識  
～女性(ワタシ)と子どもを  
守るためにできること～**

講師 吉田 容子さん  
市民共同法律事務所弁護士  
立命館大学法科大学院教授

親権、監護権、面会交流、養育費、子連れ別居など子の監護(子どもと一緒に暮らし、その成長を見守ること、現実的な養育)に関わる問題について、法的支援の現場から学びます。

<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801

## 【あやべ水無月まつり】 あいセンター無料開放 7月23日(土)午後6時～9時 I・Tビル5階(西町一丁目)

花火も楽しめます♪ 軽食OK!  
みんなが気持ちよく利用できるよう  
ご協力をお願いします。  
※お酒・たばこはご遠慮ください



<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801

## ～海上保安学校学生採用試験～

《採用予定時期》 平成29年4月

《第一次試験》 9月25日(日)

《募集内容》

船舶運航システム課程・航空課程・情報システム課程・海洋科学課程の各学生。卒業後は海上保安官として勤務

《受験資格》

- ・平成28年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して5年を経過していない人
- ・平成29年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人

《申し込み期間》

インターネット 7月19日(火)～7月28日(木)  
郵送・持参 7月19日(火)～7月21日(木)

<問い合わせ>  
舞鶴海上保安部管理課  
電話0773(76)4120、ファクス0773(76)4121

## CO<sub>2</sub>削減/ライトダウンキャンペーン

電気を消して、家族みんなで地球温暖化について考えよう。

**6月21日「夏至ライトダウン」**  
**7月7日「クールアース・デーライトダウン」**

<ライトダウンする夜は、みんなが地球を想う夜。>  
をスローガンに、6月21日(火)から7月7日(木)までの間、全国各地でライトダウンキャンペーンが実施されます。皆さんもぜひ、夏至や七夕の夜、夜8時から10時までの2時間、電気を消して、静かに、地球の温暖化問題と、私たちの未来について、想いをめぐらせてみませんか。

<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

## 6月は食育月間！毎月19日は食育の日

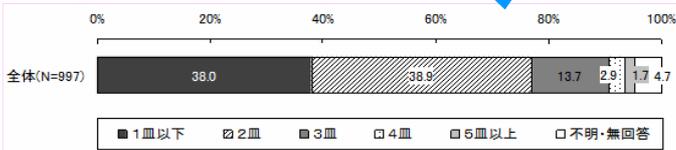


主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを考え、「食塩や脂肪は控えめにする」、「調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なくする」、「野菜をたくさん食べる」などできることから始めてみましょう！

### 綾部市の皆さんの野菜摂取量は？

野菜70gを1皿として、1日に何皿ぐらい食べられるかアンケートを実施しました。(H23年度の結果より)  
その結果、「2皿」が38.9%で最も多く、次いで「1皿以下」が38.0%となっています。  
アンケート結果は意外と少ないですが、皆さんはいかがでしょう。

なんと2皿以下が約80%



### 野菜を食べると体に良いことがたくさん！ 野菜の栄養ってすごい！！

- ・食後の血糖上昇を抑える
- ・血清コレステロールの増加を防ぐ
- ・便通の改善やがん予防になる
- ・低エネルギー食品で、食べ過ぎを防止
- ・ビタミン・ミネラル・抗酸化作用があるものが多く、免疫力を高め、病気や風邪予防になる

生活習慣病予防！  
肥満予防！

### まずはプラス1皿食べましょう！ レンジで3分！簡単調理♪小松菜のゴマ和え

これで+1皿！

【材料】2人分  
小松菜 150g 砂糖 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1 黒すりごま 大さじ1

#### 【作り方】

- ①小松菜をよく洗い、根元の部分は4つ割にしてから長さ3cmに切る。
- ②ビニール袋に①を入れ、口を緩く縛り、電子レンジで3分加熱する。
- ③水気を取り、しょうゆ、砂糖、黒すりごまを合わせて小松菜を絡め、少し置いてから器に盛る。

目標1日350g!

少しずつ増やして、1日5皿を目標に食べましょう！

6月の食育月間中、保健福祉センターでは、食育コーナーを設け、毎日の料理に役立つ献立集や野菜たっぷりの簡単レシピなどを設置しています。ぜひお立ち寄りください。

## 健康運動指導者を派遣します！

- 内容 リズム体操、ストレッチなど
- 派遣料 無料(営利目的は対象外)
- 指導時間 1時間程度
- 利用回数 1団体につき年3回まで

水夢のインストラクターが皆さんの職場や自治会、子育てサークルに出向いて運動を指導します！



<申し込み・問い合わせ>  
あやべ健康プラザ 水夢 電話(40)1788

## 歯を失う原因の1位はご存じですか？ 実は歯周病（成人の8割が歯周病）です!!

### <歯周病チェックリスト>

- 歯ぐきの色が紫または赤黒い
- 歯の表面がネバネバする
- 歯石が付いている
- 口臭が強くなった
- 歯のすき間によくものが挟まる
- 歯ぐきから出血することがある
- 時々歯ぐきが腫れて痛む
- 歯が動く感じがする



\*チェックリストに当てはまる項目があれば、早めに歯科医院に相談しましょう。何もなくても定期的に歯科検診を受けましょう。

### <歯周病を招きやすい生活習慣>

- ①生活が不規則である。
- ②間食が多い。  
甘いものが多い、間食の回数が多い人は、虫歯や歯周病になりやすい。
- ③疲労やストレスをためている。
- ④よくかまずに食べる。  
かむと唾液がよく出る。肥満予防にも。
- ⑤たばこを吸う。  
たばこは歯周病にかかりやすく進行を早める。
- ⑥歯科検診を受けたことがない。

\*歯磨きだけでは落ちにくい歯のすき間の歯垢は、歯間ブラシやデンタルフロスを使うと、きれいに取り除けます。

医師が専門分野について  
わかりやすく講演します。  
多数ご来場ください。

7/30(土) 午後 1:30 ~

I・Tビル2階(西町1丁目)

—演者— ※順不同

千丸貴史 内科  
荻野嘉夫 産婦人科  
下村雅律 呼吸器外科  
荘子万可 泌尿器科  
徳川誠治 整形外科

第12回  
綾部市立病院

市民のための  
学術  
講演会

入場  
無料

お問合せ 綾部市立病院 管理課 TEL0773-43-0123