

# ねつと

# 5

平成28(2016)年



今月の  
表紙

## 白熱したレースに大声援！

あやべ丹の国まつり会場で三輪車レースが初開催。仲間の声援が飛び交う中、子どもも大人も一緒になって熱中しました。4月29日、西町アイタウンで。

主な  
内容

- “住みたくなるまち”綾部に住む 2
- 都市計画「線引き廃止」決定 4
- 5月は消費者月間 5
- 第33回綾部市美術展 6







## 定住者インタビュー



### 美しい景色に魅了された

岡村美奈江さん（武吉町）長野県から転入

初めて綾部市に遊びに来たとき、テレビで見た「日本昔ばなし」に出てきそうな美しい景色に感動しました。ホームページを見て、定住サポート窓口で相談。空き家を何件か紹介してもらいました。山を越えて川を渡り、畑のそばを通って家に着くまでの道のりがとてもわくわくしたことが決め手になり、築150年以上の古民家を購入。現在、夢だったカフェを運営しています。

窓口では、事前に田舎暮らしの注意点を教えてもらったり、引っ越しの際には一緒にあいさつ回りをしてもらったりして心強かったです。

私が今ここで生活できるのは、近所の皆さんがとても仲良くしてくれているおかげ。花や野菜をくださったり、困ったときは助けていただいたり。何かと気にかけて声を掛けていただき、とてもありがたいです。



ここは朝の澄んだ空気や雨の音、自然のにおいを感じながら暮らせる場所。自宅近くの景色が好きで、「こんな景色は見たことがなかった」と岡村さん

### 子どもたちも伸び伸び

水田真司さん、亜由美さん、春くん、朝くん、景ちゃん（上八田町）大阪府から転入

田舎暮らしがしくて、さまざまな移住セミナーに参加していました。たまたま綾部市の定住支援住宅を見つけ、同時に近隣で就職が決まったこともあり移住を決意。古民家に憧れはあったものの知らない土地に住むことに不安もあり、定住支援住宅として貸し出してもらえてありがたかったです。また、入居前には地域の人と顔合わせの機会があり、そこでいろいろと教えていただき助かりました。

最初は電車やビルがない生活に戸惑っていた子どもたちもすぐに慣れ、虫を捕まえたり元気に走ったりして、伸び伸びと遊んでいます。入居期間の3年目に長男が小学校に就学。引き続き綾部で暮らすため、市内の空き家に引っ越ししました。今は趣味で家庭菜園をしています。ゆくゆくは自分たちで食べる分を賄い、少しでも加工・販売できるようにするのが目標です。



「家の近くにホテルがあることに驚きました。普段車を運転しているだけで、何気ない景色が美しく感動します」と水田さん

よーい、やーい、あーい。

## 住みたくなるまち、綾部に住む

市は、第5次綾部市総合計画において、人口減少に対応するため定住・交流促進に重点を置き施策を推進。昨年度は市の定住サポート窓口（定住促進課）を通じて、19世帯45人（うち、18歳未満8人）の定住が実現しました。今回は「定住」をテーマに、市の取り組みや定住者の声などを紹介します。

### 先駆的な取り組みで実績着々と

綾部市は、山紫水明の豊かな自然や魅力ある里山をもつ田園都市。しかし、都市部への転出や少子高齢化などにより、毎年約400人の人口が減少しています。市は、定住者を増やし、将来にわたって活力あるコミュニティを維持するため、これまでに▽定住促進課の設置▽空き家登録制度の導入▽定住支援住宅の整備▽「綾部市住みたくなるまち定住促進条例」の制定など、先進的な取り組みを展開。併せて、「医・職・住」＋「教育」「情報発信」の充実を

### 空き家を募集

現在、市の窓口に登録している定住希望者は約590世帯。その多くが、田舎ならではの古民家での生活を希望しています。市は、空き家登録制度を設け、売買や賃貸を希望する市内の空き家を登録。



空き家を借り受け、定住支援住宅として整備

柱に、綾部に「住んでよかった」「住みたくなる」まちづくりを進めています。市の窓口を通じた定住者は、支援を開始した平成20年度から8年間で累計155世帯369人。「住みたい田舎」として雑誌で紹介されるなど、着実に実績を上げています。

定住希望者に紹介しています。しかし、空き家の登録件数は常時約30件。希望者に対し提供できる物件が不足していることが課題です。市は、空き家の売買や賃貸借の契約トラブルを未然に回

避けるよう、市内の宅地建物取引事業者と連携。安全・安心に取り引きできる環境を整えています。空き家に入居者を迎えることは、地域活性化や敷地の維持・管理、防犯・防災などの面でメリットも。空き家の提供を希望される場合は、ぜひ一度お問い合わせください。

### 良い風生かし定住を推進

平成26年度に開通した舞鶴若狭自動車道に続き、昨年7月には京都縦貫自動車道が全線開通。2つの高速道路が交差する本市は、ゆったりとした田園風景に囲まれながらも、都市部に短時間でアクセスできる場所。両自動車道の開通により「ヒト」や「モノ」の流れが大きく変わり始め、交流人口が増加しています。

また近年、自然豊かな里山での暮らしが見直され、人々の価値観が都市への集中から田園回帰に変わりつつあります。市は、こうした地の利や豊かな里山の魅力を市内外に広く発信し、今後も定住施策に取り組みます。

### 私たちが定住をサポート！



市が平成22年度に新設した定住促進課。定住のワンストップ窓口として、空き家の紹介だけでなく就職・就農支援や集落活動の紹介など、関係機関と連携して支援を行っています。「田舎暮らしがしたい」「空き家の活用に困っている」など、お気軽にご相談ください。詳しくは、定住促進課☎(42)4270へ。





# 地域特性に応じ 土地利用を推進

## 都市計画区域区分(線引き)廃止が決定

都市計画の区域区分(線引き)が、5月10日に廃止されました。開発や建築行為が厳しく制限されてきた市街化調整区域はなくなり、地域特性に応じたきめ細やかな土地利用を行うことが可能になりました。

### 役割を終えた「線引き」

本市は都市計画区域を、市街化を促進する「市街化区域」と、抑制する「市街化調整区域」に区分し、秩序ある土地利用や農地、自然環境の保全を行ってきました。

しかし、市街化調整区域では「家が建てられない。店が出せない」などの声も多く、建築行為などの厳しい規制が、定住促進や地域活性化の課題となっていました。



### 新たな土地利用制度を導入

そこで、コミュニティの活力が持続的に発揮できるまちづくりを実現するため、下図のとおり、新たな土地利用制度によりこれまでの地域の健全な環境は維持しながら、地域特性に応じたきめ細やかな土地利用を進めます。

### ○田園居住地区

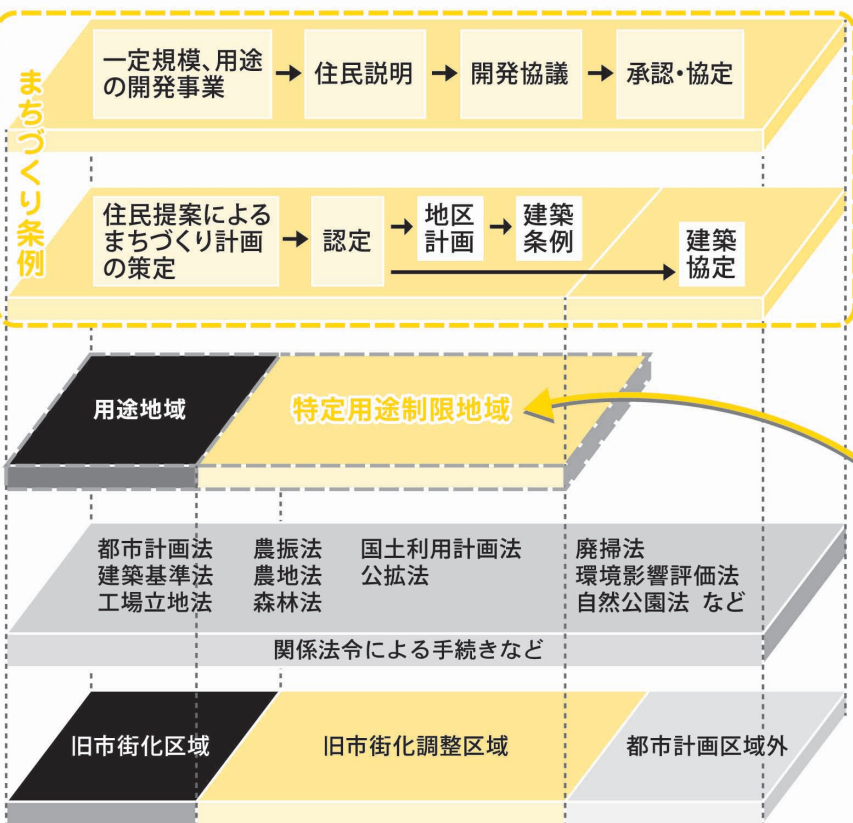
住宅・アパートや一定規模の店舗、事務所などの建築が可能

### △特定沿道地区

田園居住地区で可能なものに加え、軽工業施設、重工業施設なども可能

|         |                    |                                      |
|---------|--------------------|--------------------------------------|
| 都市計画区域  | 用途地域               | 綾部・中筋・吉美・西八田地区の一部                    |
|         | 特定用途制限地域           | 綾部・中筋・吉美・西八田地区の一部、山家・豊里・物部・志賀郷・東八田地区 |
|         | ○田園居住地区<br>△特定沿道地区 |                                      |
| 都市計画区域外 |                    | 口上林・中上林・奥上林地区                        |

### 図:新たな土地利用制度



### まちづくり条例

地区住民は「地区まちづくり協議会」を設立して計画を策定し、土地利用や建築に関するルールを提案することができます。市はその活動を支援します。また、無秩序な開発を防止するため、一定規模・用途の開発事業や建築を行う場合、住民説明と市との協議を義務付けます。

### 特定用途制限地域

旧市街化区域は用途地域の指定を継続。旧市街化調整区域は、新たに特定用途制限地域を指定し、環境を悪化させるおそれのある用途の建物などを除き、住宅、アパート、店舗などを建てるのが可能となります。

## ネットでのトラブルに注意

# 5月は消費者月間

情報通信技術の進歩や商品サービスの多様化により生活が便利になる一方で、インターネットなどを利用した悪質商法が発生しており、市内でも相談が増えています。

5月の消費者月間を機に悪質商法の手口などの情報を集め、出前講座や相談窓口を利用し、被害に遭わないようにしましょう。

### ワンクリック請求

アダルトサイトなどで、利用料金や利用規約を明確にせず、消費者がクリックすると「登録完了」「料金〇〇万円」などと表示し、高額な料金を請求する手口が増加しています。請求に納得できない場合は、支払わず様子を見ましょう。

### ネット通販トラブル

商品を申し込み、代金を支払っているのに商品が届かず、



連絡も取れないというトラブルが増えています。購入前に、事業者に関する情報があるか、ネット上の説明に不自然な点がないか、振込先が屋号を含まない個人名の口座でないかなど確認しましょう。

### 被害に遭わないために

不審な点があればすぐに振り込まず、周囲の人に相談するか、相談窓口を利用しましょう。また、被害を防ぐため、日ごろから周りの人と情報を共有し、声を掛け合うことも必要です。

### 相談窓口

商工労政課内の綾部市消費生活センターでは契約のトラブル、クーリングオフの手続き、悪質商法の被害などの相談を平日、電話や面談で受け付けています。困った時は一人で悩まず相談してください。問い合わせは、商工労政課 ☎(42)4263か188 (いやや!泣き寝入り) まで。

### 消費者問題出前講座

商工労政課では、消費者問題出前講座を実施。地域の公民館などに出向いて、悪質商法の手口や被害に遭わないための対策をお話しします。申し込みは参加者10人以上、時間は30分~60分程度。申し込み団体の希望時間に合わせ、内容を調整します。問い合わせは商工労政課 ☎(42)4263まで。

## 善聞 語録



⑦⑤

### 銀の卵

「金の卵」とは、かつて日本の高度経済成長を支えた若者の呼称。多くは地方から集団就職で東京など都市部に流入し、貴重な労働力として重宝された。翻って現代社会では、「一億総活躍社会」実現のための貴重な戦力として、団塊世代が「銀の卵」と注目されている。常に時代の耳目を集める世代として、「いぶし銀」の如く光沢を放つ。

一方で、そんな団塊世代もいよいよ10年後には75歳を超え後期高齢者に仲間入りする。巷では医療費など社会保障の負担増を憂いて

コストが高む都会から再び地方に移住を促す政策さえ政府内で議論されているという。文字通りその時々注目される姿は、良くも悪しくも時代の寵児としての存在感を放つが、さて当人たちの本音はどの辺りに…。江戸時代に伊能忠敬という測量師がいた。実測の「大日本沿海輿地全図」を作成した同氏の偉業はその作図の正確性もさることながら、55歳から73歳に至る18年間の後半生をかけて成し遂げたこと。しかも49歳を機に裕福な商家を隠居し、江戸に出て測量術や天文学を極め、第二の人生を本邦初となる地図の作成に捧げた。

この世に生を受けた限り大切なことは、己の人生を如何にゴールするか。件のシルバー世代も「銀の卵」から「ゴールド」を超えてプラチナ(白金)になるべく、人生の第四コーナーを駆け抜けようとするのか…。

山崎善也(綾部市長)



少年少女消防クラブの活動を終え5人が卒団



市消防本部は4月16日、味方町の消防コミュニティセンターで綾部市少年少女消防クラブ卒団式を開催。消防に関する啓発や活動体験などを行ってきた5人が、中学校への進学に伴い卒団しました。吉美小学校出身の金沢蒼くんは、「消防車が好きでこのクラブに入った。消防車工場や防災センターの見学など多くの体験ができ、火災や災害の怖さが分かった。この経験を忘れず、今後に生かしたい」と語りました。

水源の里・古屋の道、ボランティアが美しく

「古屋でがんばろう会」（秋山道男会長）は4月23日、水源の里・古屋で、道普請（集落道整備作業）を開催。24人のボランティアが参加し、冬期の積雪で生活道路に崩落した土砂などを取り除きました。終盤に差し掛かると、汗をぬぐいながらも笑顔で話したり、新緑の古屋の景色を楽しんだりする場面も。お昼には、とち餅ぜんざいをみんなで味わい、疲れを癒やしました。



応急給水活動を実施するため出発



大規模災害では初めて看護師を派遣



現地の状況を報告



1隊5人の救助隊で出動



市役所本庁舎など6か所で受け付け



仲間に見送られ出発



救助工作車で現地へ

救助・給水・医療・義援金  
熊本地震の被災地への支援活動

熊本地震の被害を受けて、綾部市からは4月末時点で▽緊急消防援助隊京都府隊として救助工作車と救助隊（1、3次隊15人）▽応急給水活動に給水車（2トン）と職員2人▽綾部市立病院看護師1人―を派遣したほか義援金の受け付けを実施。今後也要請に応え可能な限りの支援を行うとともに、この経験を次の支援や今後の活動に生かします。

第33回綾部市美術展

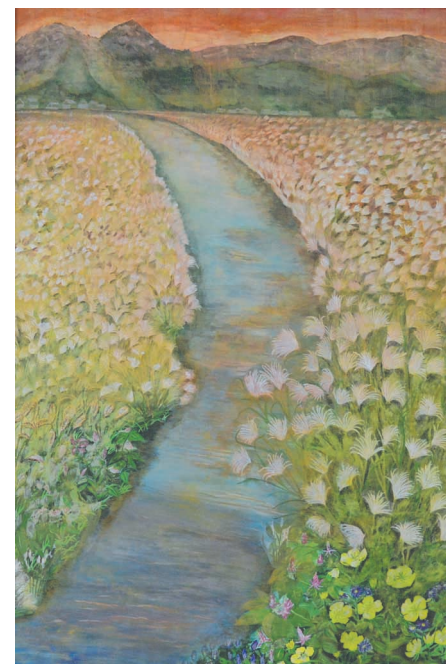
入賞作品

市と市教育委員会は4月27日から5月1日まで並松町の市民センターで「第33回綾部市美術展」を開催。期間中は作品鑑賞や審査員によるギャラリートークでにぎわい、延べ926人が来場しました。



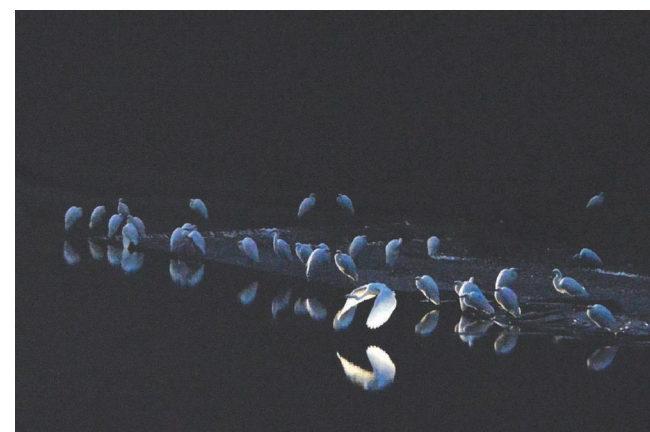
▲洋画「銀色のプール」 岩尾美憂

※一部の作品はネットミュージアム「あやべ里山美術館」でも公開しています。  
<http://www.ayabe-museum.jp/>



▲日本画「水辺の景」 大西成記

▼写真「目覚めの刻」 村上正美



▲書「西句橋」 高田あゆみ

此風を流るる宿の随人非違は石梁を揚科蔭  
重圍閑寂寂無聲獨り内雲雲寒寒自可  
藉寄賞春不違徒倚興其目坦步徐之帰 綾珠

今回は、市内外の210人から269点の作品が寄せられ、4部門（書、洋画、日本画、写真）で審査。高校生からは書と洋画、日本画の3部門で昨年を上回る13人の出品があり、洋画の部で岩尾美憂さんが市展賞、書の部では半田真夕さんが奨励賞を受賞しました。

各賞の受賞者は次の皆さんです（順不同、敬称略）。

**市展賞**【書】高田あゆみ（志賀郷町）【洋画】岩尾美憂（朝来市）【日本画】大西成記（岡町）【写真】村上正美（味方町）。

**特選**【書】大槻裕子（味方町）、西村稔（同）、浦井八千代（宇治市）【洋画】岩崎辰夫（睦寄町）【日本画】山本満代（宮代町）【写真】梅原隆（上野町）、鈴木隆（岡町）、塩見博之（位田町）、安達宏（福知山市）、藤理忠則（同）、松岡秀雄（舞鶴市）。

**奨励賞**【書】井関傳一（五津合町）、高山順子（福知山市）、半田真夕（舞鶴市）【洋画】時岡徹（田町）【日本画】藤田美美子（神宮寺町）【写真】梅原成元（幸通り）、平井敏通（味方町）、武中三喜（福知山市）、采尾實（同）、堀島信之（同）、西田真弘（同）、はたの与彦（舞鶴市）、有本隆司（同）、浅野三雄（京丹波町）、広瀬誠（同）、築山忠則（同）。



平成27年度情報公開件数

平成27年度の情報公開請求は177件ありました。このうち、全部開示は63件、部分開示は114件でした。また、市外から情報公開請求があった任意的開示は12件でした。

**請求内容**／市情報公開条例による請求は174件で、公共工事の設計書などを開示。市個人情報保護条例による請求は3件でした。

総務課 ☎ (42) 42233

児童手当の現況届

市は、中学校卒業までの児童を養育している人を対象に児童手当を支給しています。

児童手当を受けている人は、手当を引き続き受けられるか確認するため、毎年1回、現況届を提出していただくことになっています。6月上旬にお届けする用紙に必要書類を添えて、6月30日(木)までに民生児童課へご提出ください。

提出がない場合、6月分以降の手当が受けられなくなる場合があります。また、現況届を出さずに2年経過すると受給資格

がなくなります。

民生児童課 ☎ (42) 4252

平成28年経済センサス 活動調査

総務省統計局は、6月1日を基準日に平成28年経済センサス活動調査を実施します。

調査員証と腕章を携行した調査員が調査区の事業所に伺いますので、ご協力をよろしくお願い致します。

この調査は、統計法に基づいて実施する国の重要な調査です。調査結果は、国の各種行政施策をはじめ、地域の産業復興や商店街の活性化、防災計画の策定などの地域・行政のための基礎資料として利用され、今後の皆様の暮らしの改善に役立てられます。

なお、提出していただいた調査票は、統計作成の目的以外には一切使用しませんので、ご安心ください。

総務課 ☎ (42) 42233

年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け給付金)について

低所得の高齢者を支援するための給付金を支給します。お手

元に申請書が届いている人は、民生児童課か上林いきいきセンターで8月10日(水)までに申請してください。

支給対象者は、平成27年度臨時福祉給付金の支給対象者のうち、昭和27年4月1日以前に生まれた人です。給付額は、給付対象者1人につき3万円です。木曜日の窓口延長での受け付けは行いません。

民生児童課 ☎ (42) 2639、(42) 4250

平成28年度介護保険料

65歳以上の人(第1号被保険者)の平成28年度介護保険料は、前年分の所得などに応じて決定し、6月中旬に郵便でお知らせします。

納付方法は2通り。年金からの天引きによる特別徴収と、納付書や口座振替で納付していただく普通徴収があります。納付書で納めていただく人は、期限内納付にご協力をお願いします。なお、40〜64歳の人(第2号被保険者)の介護保険料は、加入されている医療保険の保険料と一括して納付していただくことになっています。

高齢者介護課 ☎ (42) 4261

認知症サポーター養成講座

市では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活できるように、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、特別なことをする人ではなく、正しい知識を持ち、認知症の人や家族を「応援する」人。認知症は誰もがなり得る脳の病気に起因するもので、厚生労働省によると、65歳以上の4人に1人が認知症かその予備軍と推計されています。

講座は、約60〜90分の勉強会。自治会や職場、学校、近所同士の約10人以上の集まりなどに講師(キャラバンメイト)が出向きます。受講者には認知症の理解者の証として「オレンジリング」を渡します。開催を希望する場合は、開催予定日の1〜2か月前までに高齢者介護課へお申し込みください。講師派遣は無料です。

高齢者介護課 ☎ (42) 4262

6月5〜11日は危険物安全週間

「危険物 決める無事故の

ストライク」を推進標語として、6月5日(日)から11日(土)まで全国一斉に「危険物安全週間」を実施します。

ガソリンや灯油などの危険物は、容器のふたをしっかり閉めて、風通しが良く、涼しい場所で保管してください。取り扱いや保管方法には十分注意し、火災などの事故防止に努めましょう。

消防本部 ☎ (42) 0119

野焼きは禁止されています！

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、野焼き(野外焼却)は、禁止されています(一部の例外除く)。

事業所のごみだけでなく、家庭から出たごみ(剪定枝葉、紙類、木片など)を燃やすことも禁止されています。また、ドラム缶やブロック積みでの焼却、穴を掘っての焼却も野焼きに該当します。

農業や林業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却など一部例外として許されている場合も、煙の量やにおいが近所の迷惑にならないよう少量にとどめるようにしてください。

環境保全課 ☎ (42) 1489

5月31日は自動車税の納期限

お近くの銀行、信用金庫、郵便局などの金融機関やコンビニエンスストア、府の納税窓口で納期限までに忘れずに納付してください。

府中丹広域振興局 中丹西府税出張所 ☎ (22) 3904、ファクス(23) 8242

募集

福祉バスの予約受付

市は、福祉の推進を図るため無料で貸し出す、福祉バスの予約を受け付けています。

**対象**／高齢者や障害者、母子などの社会福祉団体(視察や研修への利用に限る)。**利用回数**／1団体につき年1回。**予約順**／利用月の6か月前の毎月1日(土・日曜日、祝日はその翌日)の抽選会で決定します。抽選会終了後は、利用の申し込みがなかった日の予約が随時行えます。現在、11月分までの予約を受け付けています。**12月分抽選会**／

障害者成人講座

障害者成人講座

市は、障害がある人の自立や社会参加を支援するため、学習活動を中心とした各種講座を開催しています。

**対象**／障害者手帳か療育手帳を

6月1日(水)。平成29年1月分抽選会／7月1日(金)。時間／午前11時〜。場所／民生児童課。民生児童課 ☎ (42) 4250

**由良川河川愛護モニター募集**

**任期**／7月1日〜平成29年6月30日。**活動内容**／由良川の変化やゴミの投棄など日常生活で気付いた河川の情報提供。**応募資格**／由良川付近在住の20歳以上の人。**定員**／若干名(多数の場合選考)。**応募方法**／住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業、地域活動へ参加した経験、応募理由を明記し、はがきかファクスで6月3日(金)までに福知山河川国道事務所へ。**謝礼**／月額4500円程度。

福知山河川国道事務所 河川管理課 ☎ (22) 5104、ファクス(23) 6741

綾部市立病院職員募集

市立病院は、平成29年度の新規採用職員を募集します。**職種**／薬剤師4人、助産師3人、看護師12人。**申込み**／6月24日(金)まで。応募資格など詳しくは市立病院へ。

同病院管理課 ☎ (43) 0123

人口・火災

5月1日現在の綾部市の推計人口は33511人(男16064、女17447)。世帯数は13752世帯です。同日現在の火災発生状況は1件(建物1件)です。

エレキの神様 初登場!!

**寺内タケシとブルーローズ**

7月9日(土) 14:00開演

《全席指定》4,000円(前売り)

京都府中丹文化会館 ☎ 0773-42-7705

京 綾部ホテル 大家族の湯

20ポイント集まると500円割引券になります。

全館共通 ポイントカードがスタートしました!

お問い合せ、ご予約は... 京 綾部ホテル 0773-40-5100

わたしたちは誰もが安心して暮らせるやさしい街づくりを目指しています。

>>スタッフ募集<< ☐ケアマネジャー

時給1000円以上

**ミストラル介護センター**

☎0773-47-5333 綾部市栗町土居ノ内31 ミストラルサービス 検索

**食品仕分け作業スタッフ大募集**

【勤務時間】① 8:30〜12:00(休憩15分) ② 12:00〜17:30(休憩30分) ③ 18:30〜22:00(休憩15分)

《勤務地》京都生協様 北部物流センター内(綾部市桜が丘3丁目5-2)

【休日】①土・日、②〜③金・土 ①③は綾部駅からの送迎バス有

【時給】810円〜835円 ※つながらにくい場合は☎0748-38-8801 作業内容の見学のみでも対応します!

《応募》下記フリーダイヤルよりお気軽にお電話ください。

**株式会社 関西丸和ロジスティクス**

☎0120-082-054 (総務部人事教育課:採用担当まで) ※つながりにくい場合は☎0748-38-8801

京都府綾部市桜が丘3丁目5-2【採用HP】http://job-gear.jp/kansaimaruwa/

なが——い、おつきあい。

京都銀行はさまざまなシーンで皆様を応援します!

**京都銀行**

綾部支店 TEL.0773(42)8711

定休日が第4月曜日のみとなりました

こ来館お待ちしております

**あやべ温泉**

京都府綾部市睦寄町在ノ向10

TEL 0773-55-0262

毎月第4月曜日休館(祝日の場合は翌日)



**調停相談**  
日 6月15日(水)  
時 9時30分～正午  
場 市民ホール(宮代町)  
問 市民協働課 ☎(42)42448

**交通事故相談**  
日 6月8、22日(水)  
時 9時～11時30分、13時～16時  
場 府福知山総合庁舎(福知山市)  
問 市民協働課 ☎(42)42448

**育児相談**  
日 6月6日(月)  
時 10時～11時受付  
場 保健福祉センター(青野町)  
※歯科相談あり  
問 保健推進課 ☎(42)01111

**女性相談**  
日 6月1日(水)  
時 13時20分～16時10分  
場 あいセンター(西町二丁目)  
問 あいセンター  
☎(42)18001

時 13時～15時  
場 市役所まちづくりセンター、物部会館(物部町)、上林いききセンター(八津台町)  
※物部、上林会場は申し込み必要  
問 人権推進課 ☎(42)42449

**ぶくぶくひろば**  
日 6月14日(火)

**糖尿病教室**  
日 6月13日(月) Ⅱ 試食会  
時 12時30分～14時30分  
日 6月27日(月)  
時 13時～15時  
場 市立病院(青野町)  
※試食会は申し込み、実費必要  
問 市立病院 ☎(43)01233

**里山そば打ち教室「すみか」**  
日 6月8日(水)  
時 9時30分～、13時30分  
場 里山交流研修センター(鍛冶屋町)  
※参加費2700円(試食代込)  
問 里山ねっと・あやべ  
☎(47)00404

**講座・教室**  
**めたばら会**  
日 6月1日(水)  
時 9時30分～13時  
場 保健福祉センター(青野町)  
※74歳以下でメタボリックシンドロームに関心のある人対象  
定員20人。材料費3000円  
問 保健推進課 ☎(42)01111

**くらしのメモ**  
**6・7月上旬**  
日 日程 時 時間 場 場所  
申 申込み必要 問 問い合わせ先

**税務相談(税理士会)**  
日 6月22日(水)  
時 13時～16時  
場 市役所2階第2会議室  
※受け付けは15時30分まで

**行政相談**  
日 6月20日(月)  
時 13時～16時  
場 市役所まちづくりセンター第2会議室  
問 市民協働課 ☎(42)42448

**健康相談・栄養相談**  
日 6月20日(月)  
時 9時30分～11時30分  
場 保健福祉センター(青野町)  
問 保健推進課 ☎(42)01111

**法律・登記相談**  
日 6月17日(金)  
時 13時～16時30分  
場 市民ホール(宮代町)  
問 市民協働課 ☎(42)42448

**法律相談**  
日 6月16日(木)  
時 13時～17時  
場 市民ホール(宮代町)  
※申し込みは6月9日(木)8時30分。先着10人  
問 市民協働課 ☎(42)42448

**くるくるうどん大作戦(うどん打ち体験)**  
日 6月19日(日) 時 10時～正午  
場 里山交流研修センター(鍛冶屋町)

**森林ボランティア活動**  
日 6月18日(土)  
時 10時～15時  
場 里山交流研修センター(鍛冶屋町)  
※参加費500円  
問 里山ねっと・あやべ  
☎(47)00404

**離乳食講座**  
日 6月17日(金)  
時 9時45分～10時受付  
場 保健福祉センター(青野町)  
※生後5～11か月の乳児の保護者対象。材料費3000円  
問 保健推進課 ☎(42)01111

時 9時45分～10時受付  
場 保健福祉センター(青野町)  
※妊婦、6か月までの乳児とその保護者対象。持ち物は母子手帳、エプロン、三角巾、手拭き。材料費3000円。申し込みは6月10日(金)まで  
問 保健推進課 ☎(42)01111

※参加費1000円(中学生以下700円、3歳以下で保護者と一緒に体験する場合は無料)  
問 里山ねっと・あやべ  
☎(47)00404

**あいセンター**  
日 6月5日、7月3日(日)  
時 9時～18時

**無料開放**  
総合運動公園第2体育館  
日 6月5日、7月3日(日)  
時 9時～17時  
場 上杉町 ☎(44)0990

**多重債務相談(司法書士会)**  
日 7月5日(火) 時 13時～16時  
場 市役所  
※申し込みは6月28日(火)7月1日(金)  
問 商工労政課 ☎(42)42663

**生活相談**  
日 6月28日(火) 時 10時～16時  
場 市役所まちづくりセンター第3会議室  
※定員5人  
問 商工労政課 ☎(42)42665

**就職相談**  
日 6月28日(火) 時 10時～16時  
場 市役所まちづくりセンター第2会議室  
※定員5人  
問 商工労政課 ☎(42)42665

**喫茶シボラ**  
日 6月4日(土)  
時 13時～15時30分  
場 弥仙会館(於与岐町)  
※参加費1000円。あやべ作業所などの製品販売あり  
問 あやべボランティア総合センター  
☎(40)1388、

由良川漁業協同組合  
☎(22)2844

**催しなど**  
由良川鮎竿釣り解禁  
日 6月1日(水)  
時 6時～

**元気はつらつ教室(運動教室)**  
日 6月21日(火)  
時 13時30分～15時30分  
場 保健福祉センター(青野町)  
※65歳以上対象。定員30人。持ち物は健康手帳、タオル、お茶。内容は「腰・膝にやさしい体操」  
問 保健推進課 ☎(42)01111

ファクス(40)1389  
2016あやべ二門登山レース  
日 6月5日(日) 時 8時受付開始  
場 二王公園発着(睦寄町)  
問 文化・スポーツ振興課  
☎(42)4356

市民の1人として  
196972円  
《社会福祉事業基金に》  
佐々木武夫(広瀬町) 5万円  
中瀬義孝(上八田町) 3万円  
前田道子(寺町) 3千円  
竹内早智子(栗町) 3千円  
《ふるさと納税》  
7件 17万円

**ご寄付** ありがとうございます  
4月受付分(敬称略)  
《地域振興基金に》  
松室規美子(本町二丁目) 100万円

**市役所の窓口延長**  
日 6月2、9、16、23、30日  
7月7、14、21、28日(木)  
時 19時まで  
※戸籍・国保関係の届出、各種証明書の発行、市税などの納入(納付書必要)  
問 市民・国保課  
☎(42)42445、(42)42446  
会計課 ☎(42)4288

**市民センター競技場**  
日 6月19日(日)  
時 8時30分～17時  
場 並松町 ☎(42)1320

**相談**  
**人権相談**  
日 6月1日(水)、10日(金)

**上林川鮎竿釣り解禁**  
日 6月20日(月)  
時 5時～  
場 上林川  
問 上林漁業協同組合、川端組合長  
☎(45)1251

**はたるの夕べ**  
日 6月11日(土)  
時 17時～21時  
場 観光センター～上林川支流沿い  
問 中上林地区自治会連合会  
☎(54)0002

**二王公園まつり**  
日 6月5日(日)  
時 9時～14時  
場 二王公園(睦寄町)  
問 上林地区自治会連合会  
☎(55)0001

2016あやべ二門登山レース  
日 6月5日(日) 時 8時受付開始  
場 二王公園発着(睦寄町)  
問 文化・スポーツ振興課  
☎(42)4356

**田舎生活再生**



住みたい方も紹介します

**田舎住宅 どうしよう？**  
**田舎生活 売 貸**  
そんな時は原田商店に相談してみませんか？ 査定・買取・仲介します  
**H 有限会社 原田商店**  
HARASHO CO., LTD.  
秋田県秋田通970 FAX(0773)42-0806 <http://www.inaketenkatsu.com>  
※問合せは TEL.0773-42-0823

**スタッフ募集**  
介護スタッフ 看護スタッフ  
**フェイスブック開設!!**  
日々の活動の様子をご覧ください  
<https://www.facebook.com/as.jn.jp>  
社会福祉法人 **松寿苑**  
☎0773-43-1123

給与振込・年金受取口座のご指定は  
近くて便利な“ほくとしんきん”へ！  
地域元氣宣言の **京都北都信用金庫**  
綾部中央支店 TEL 0773(42)0380  
西町支店 TEL 0773(42)1080  
中筋支店 TEL 0773(42)7788  
URL <http://www.hokuto-shinkin.co.jp/>

福祉の仕事にチャレンジしてみませんか！  
まずは見学からでも歓迎です！  
**職員急募**  
●看護師(夜勤なし)  
●ホームヘルパー  
●障害者の相談員  
●生活支援員  
●介護職員  
●調理員  
**いこいの村聴覚言語障害センター**  
綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地  
TEL(0773)46-0101 FAX(0773)46-0610 総務課

あなただけの **オリジナル漢方茶**  
作ってみませんか？  
あなたの体調に合わせて作り致します！  
テレビでも紹介されました  
ただいま店内は、上原雅子さんのとてもしゃべりクラブ開催中！！  
KANPOU&Cafe 綾部市本町2丁目3  
**赤尾漢方薬局&悠々** ☎0773-42-0425  
※当店の展示スペースは無料でご利用頂けます



綾部福祉会は平成25年、通

所者（仲間）や家族、地域に

住む障害者それぞれの「働き

たい」「地域で生き生きと暮

らしたい」といった願いを实

現するため、将来計画「みん

なの笑顔プラン」を作成しま

した。同プランに基づき、就

労場所の拡大のため、青野町

の若草寮跡地に「ワークショッ

プ サクラティエ」を開設。

同会としては、あやべ作業所

（物部町）、ともの家（井倉新

町）に次ぐ3つ目の作業所で

す。

地域交流の場として利用も

みんなが笑顔になれる場所  
ワークショップ  
サクラティエ開設

綾部福祉会（大槻弘和理事長）は4月1日、障害のある人の働く場の拡大・拡充や福祉の向上を目的に、「ワークショップ サクラティエ」（青野町）を開設しました。

この施設では、通所者がお菓子作りに従事。また、障害者相談支援事業所（生活支援センターえがお）や地域交流室（絵本カフェ「Chou Chou サクラティエ」）などを併設し、仲間の就労の場としてだけでなく、地域の人と交流する場所としての機能も。地域交流室には授乳室を整備したほか、隣接する児童公園にはテラスから出入

オープンにあたり、  
施設長の 大槻真理子 さんにお話を伺いました。

「サクラティエ」という名前は広く募集し、約200通の応募の中から選びました。地域の皆さんがとても大事にされている児童公園のサクラのように、この施設も皆さんにとって大切な場所になるようにとの願いを込めました。地域の課題を共有し、地域福祉に貢献できる場になればと思っています。

ここでは、障害のある人も、プロとして仕事に取り組むことを目指しています。マナー講師に教わり、技術を身に付けてから接客に携わる予定です。日ごとに仲間の表情も真剣になってきており、今後がとても楽しみです。

りでき、小さな子どもから大人まで誰でも気軽に利用できます。

多くの人に愛される施設に

同会は4月30日、綾中町のアスパホールで竣工式を開催。

大槻理事長は「市民の皆さんに親しんでもらえる場所になることを期待している」と述べ、仲間に「多くの人に愛されるサクラティエにするため、一緒に頑張りましょう」と呼び掛けました。



大槻施設長（写真左）と職員の皆さん



竣工式であいさつを行う大槻理事長

5月3日OPEN

絵本カフェ「Chou Chou サクラティエ」

時 間：午前10時～午後4時  
（ランチ 午前11時～午後2時）  
定休日：毎週火曜日、第2・4水曜日  
問い合わせ：☎(43)3366

たくさんの絵本が置かれており、自由に読むことができる。焼きたてのバームクーヘンや綾部産のお茶を使用したオリジナルブレンドティー、絵本にちなんだランチメニューなどを提供。







～木造住宅の耐震化はお済みですか～

## 木造住宅耐震補助事業をご活用ください

**対象住宅:**それぞれ次の要件を満たす木造の建物

- ①床面積の2分の1以上を住宅として使用しているもの
- ②昭和56年5月31日以前に着工し、完成しているもの
- ③耐震診断の結果、倒壊する可能性がある、または可能性が高いと診断されるもの(※本格改修のみ)

### ○木造住宅耐震診断士派遣

個人負担:1棟あたり3,000円

### ○木造住宅耐震改修(簡易改修・本格改修)補助

補助金:耐震改修設計費と耐震改修工事費の  
合計金額の4分の3  
(上限…簡易改修30万円・本格改修90万円)

<問い合わせ> 建築課 建築担当 電話(42)4287

## 新築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を整備していくため、賃借可能な物件を建設していただける事業者を募集しています。

○募集総数:20戸(1LDK8戸・2LDK 12戸程度)  
※1棟につき4戸以上の物件を、1棟  
全て借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:20年

○申込期限:6月13日(月)

<問い合わせ>

建築課住宅・空家等対策担当 電話(42)4284

## 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～

介護について一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たりしてみませんか?

| 開催日時                                       | 内容 開催場所 など                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5月12日(木)<br>午後1時30分<br>～3時30分<br>(受付午後1時～) | テーマ:毎日はつらつ 体すっきり健康体操<br>講師:健康運動実践指導者 衣川知久さん<br>会場:綾部市ふれあいの家(栗町)<br><申し込み・問い合わせ><br>西部地域包括支援センター 電話(21)5011<br>高齢者介護課 電話(42)4262                  |
| 6月15日(水)<br>午後1時30分<br>～3時30分<br>(受付午後1時～) | テーマ:安全ラクラク 移動・歩行の介助<br>講師:中丹東地域リハビリテーション支援センター<br>理学療法士 小幡彰一さん<br>会場:保健福祉センター(青野町)<br><申し込み・問い合わせ><br>綾部市社会福祉協議会 電話(43)2881<br>高齢者介護課 電話(42)4262 |

## 綾部市国民健康保険

後期高齢者医療保険に加入されている方へ

医療費が高額となる場合、「限度額適用認定証」か「限度額適用・標準負担額減額認定証」を事前に申請し、医療機関などに提示することにより、1か月に支払う医療費が限度額までとなります。対象者などは下記のとおりです。  
詳しくは、市民・国保課にお問い合わせください。

### ○申請対象者

- ・70歳未満の人
- ・70歳以上で非課税世帯に属する人

### ○認定条件

- ・保険料に滞納がないこと
- ・世帯主と保険加入者全員の所得申告がされていること

### ○適用開始日

申請した月の初日から適用

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246

## 音声版の「広報あやべねっと」を 聞いてみませんか

視覚障害のために文字が読みにくかったり、読めない人のために、綾部市では、広報あやべねっとの音声版を発行しています。

対象は視覚障害の身体障害者手帳をお持ちの人です。

今年度から視覚障害者用録音・再生機(プレクストーク)で聞ける、デジタイズCDで発行しています。プレクストークは視覚障害1、2級の人には日常生活用具として給付対象となります(ただし、課税世帯の場合は1割は自己負担)。

<問い合わせ>

福祉課障害福祉担当

電話(42)4254、ファクス(42)8953

## ご利用ください! 「就職情報」などの提供制度

市では、市内での雇用の確保により、定住促進を図ることを目的に、綾部市内で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 申込書を商工労政課へ提出してください。申込書の郵送を希望する人は下記へお問い合わせください。

※ご記入は本人、ご家族のいずれでも結構です。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)4265

ファクス (42)4406

メー ル syokorosei@city.ayabe.lg.jp





◆◆6月1日は「人権擁護委員の日」です◆◆  
～人権相談のお知らせ～

毎日の生活の中で、困ったり、悩んだり、これは人権問題ではと感じたことについて、一人で悩まないで、相談してください。人権擁護委員が相談に応じます。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

【相談日】

日程：6月1日(水)、10日(金)、7月8日(金)

時間：午後1時～3時

【相談場所】

市役所まちづくりセンター

人権福祉センター物部会館（物部町）

上林いきいきセンター（八津合町）

※物部、上林会場は事前申し込みが必要です。



＜申し込み・問い合わせ＞

人権推進課 電話(42)4249

人権福祉センター綾部会館  
パソコン講座 受講生募集

多くの方がパソコンを活用できるよう、また、参加者の交流を図るため、下記の日程でパソコン講座を開催します。“これから始めたい” “もう一度基礎から学びたい” “少しステップアップしたい” という方、ぜひ応募してください。お待ちしております！

◆ワード初級コース（全9日） 定員25人

日程：6月20日(月)、22日(水)、23日(木)、  
27日(月)、29日(水)、30日(木)  
7月4日(月)、6日(水)、8日(金)

受講料：1,500円 ※テキスト別途必要

◆ワードステップアップコース（全6日） 定員25人

日程：7月20日(水)、21日(木)、22日(金)、  
25日(月)、27日(水)、28日(木)

受講料 1,000円 ※テキスト代別途必要

◆両方のコースとも ※申込多数の場合は抽選とします。

昼の部：午後2時～4時 夜の部：午後7時～9時

場所：人権福祉センター綾部会館（味方町）

＜申し込み・問い合わせ＞

人権福祉センター綾部会館 電話・ファクス(42)8565

☆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

※6月3日(金)まで

◆第1講座◆

日時 6月18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 伝統的な習慣やしきたりを考える  
～女はどうみられてきたのだろうか～

講師 源 淳子さん

女性学研究者

関西大学人類問題研究室委嘱研究員

今なお続く習慣やしきたり・伝統文化・制度的なものはどこでつくられたのか。女性史をひもときながら、今後の生き方、関係性を一緒に考えてみませんか。

＜問い合わせ＞あいセンター 電話(42)1801

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 6月2日、9日、23日、30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」バス停下車すぐ

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、平日午前9時～午後5時

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。

本人が一緒に来られなくても、ご家族のみの相談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 医師＝6月17日(金)

相談員＝8月19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



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した企業に対し、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)

＜問い合わせ＞

商工労政課工業担当 電話(42)4264



## 京都北部7市町合同就職面接会

京阪神の大学、短大、専修学校などの来春卒業予定者とU・Iターン希望者、その他求職者を対象に京都北部7市町合同で就職面接会を開催します。  
ぜひ、ご参加ください！

日時 6月29日(水)午後0時30分～4時

場所 ハービスOSAKA (ハービスホール)  
(大阪市北区梅田2-5-25)

内容 就職面接会、事前セミナー、U・Iターン相談コーナー、7市町情報コーナー

参加事業所 京都北部7市町内の約100事業所

<問い合わせ>

京都府北部地域連携都市圏形成推進協議会  
(商工労政課) 電話(42)4265

## - はかりの定期検査日程 -

平成28年度のはかりの定期検査を次の日程で行います。手数料をご持参の上、検査場へお越しください。  
取引や証明(業務用)に使う場合は、必ずこの検査を受けてください。受検しないと業務用には使えません。やむを得ず、該当する検査場で受検できないときは、最寄りの検査場で受検してください。[昼休み時間(正午～午後1時)は除く。]

### 志賀郷、物部、豊里地区

日時 6月6日(月) 午前9時30分～午後1時30分  
場所 物部営農指導センター(物部地区公民館)

### 奥上林、中上林、口上林地区

日時 6月7日(火) 午前9時30分～午後3時  
場所 観光センター(中上林地区公民館)

### 上記以外の地域

日時 6月8日(水) 午前9時30分～午後2時  
6月9日(木) 午前9時30分～午後2時  
場所 市役所まちづくりセンター1階

<問い合わせ> 商工労政課商業担当 電話(42)4263

★毎年6月23日～29日は男女共同参画週間★

## 男女共同参画週間企画

### 《パネル展示》

日時 6月18日(土)～7月3日(日)  
午前9時～午後6時(初日は午後1時30分～)

場所 あいセンター交流室  
(西町一丁目、I・Tビル5階)  
※18、25日はI・Tビル2階

展示 ジェンダー物語・あいセンター登録団体

### ◎笑いヨガ体験講座◎

日時 6月28日(火) 午後1時30分～2時30分

場所 あいセンター交流室

持ち物 バスタオル

### ◎囲碁初心者体験講座◎

日時 6月29日(水) 午後1時30分～4時30分

場所 あいセンター研修室(西町一丁目、I・Tビル5階)  
定員 20人

※講座の申し込みは6月20日(月)午後5時まで。  
※空きがあれば当日受け付けも可能。

<申し込み・問い合わせ> あいセンター 電話(42)1801

## あいセンター講座

6月25日(土) 午後0時～4時  
I・Tビル2階 多目的ホール/スペース

### 《映画上映会》

時間 午後1時15分～3時30分(午後1時開場)

場所 I・Tビル2階 多目的ホール(西町一丁目)

映画 「マダム・イン・ニューヨーク」

初めてのニューヨーク 人生の輝きを取り戻す旅!

### 《ウェルカムカフェ》

◎コーヒー・紅茶 ◎お菓子

正午～1時 来場者無料!



入場無料!  
申込不要!

### 《紙芝居》

「ばばの育児日記」 午後0時15分～0時30分

保育ルーム要予約(6月10日(金)まで)

<問い合わせ> あいセンター 電話(42)1801

## 平成28年度国家公務員採用一般職試験 (高卒者) 試験

### 申込受付期間

インターネット 6月20日(月)～29日(水)

郵送か持参 6月20日(月)～22日(水)  
(通信日付印有功)

第1次試験日 9月4日(日)

試験地 大阪市ほか

※受験資格などの詳細は、人事院ホームページ  
「国家公務員試験採用情報NAVI」へ。

<問い合わせ>

人事院近畿事務局 試験第二係  
電話06(4796)2191

## 高校生給付型奨学金 の支給申請(2次)

府は、高校生を対象に奨学金を支給します。

対象 市民税非課税世帯(母子・父子・児童・障害者・長期療養者世帯に限る)の子

申請期間 6月1日(水)～7月1日(金)

申請書 中丹東保健所(舞鶴市)と中丹広域振興局(川糸町)で配布。

その他 世帯の要件や支給対象になる学校など詳しくは同保健所へ。

<問い合わせ>

府中丹東保健所 福祉室

電話0773(75)0856

府中丹広域振興局 綾部地域総務室

電話(42)0480





# 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28年度 あやちゃん健康ポイント



### 参加対象者

20歳以上の綾部市在住、在勤、在学の方

### 取り組み期間

6月1日(水)～12月31日(土)

### 交換・応募期間

ポイントがたまり次第～平成29年1月31日(火)

### ポイントになる取り組み



#### 各種健(検)診

- ・市や職場の健診
- ・がん検診 ・歯科健診
- ・乳幼児健診



#### 教室・社会参加

- ・保健推進課が行う教室
- ・高齢者学級、サロン
- ・育児サークル、児童館



あやちゃん健康ポイントとは・・・

健康ポイントをためて商品と交換や抽選に応募できる取り組みです。

1人ひとり健康ポイントをためて、綾部市全体で健康づくりに取り組みましょう！！

ポイントカードは保健推進課、市役所、各公民館、ホームページからもダウンロードできます。



### 歩数計を貸し出します

1人につき3か月間歩数計を貸し出します。運動の目安にご利用ください。



#### 健康イベント

- ・ふれあいウォーキング
- ・食育・すこやかフェスティバル
- ・地域の運動会 など



#### 紹介

- ・あやちゃん健康ポイント・継続して取り組める運動の実施



#### 運動

### ポイントがたまったら

保健推進課（保健福祉センター）にポイントカードを提出してください。窓口、郵便、ファクスで受け付けます。

### はじめよう！折れない丈夫な骨づくり

## 健康食を楽しむ会

- 丈夫な骨や体づくりなど健康に役立つ情報をお伝えします
- 忙しくて時間のない方にもおすすめの運動を紹介します 協力：(株)水夢
- 美味しく食べて、丈夫な骨や体を作る食事(昼食)をみんなでいただきます 協力：綾部市食生活改善推進員

時 間 午前10時～午後0時30分  
(受付：午前9時45分～10時)

対象者 市内在住の人

定 員 各会場 先着30人

参加料 300円

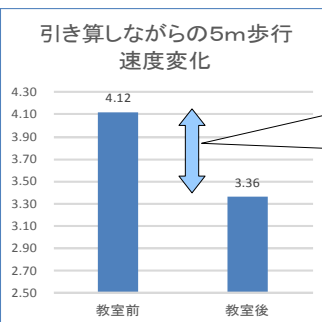
申込み 事前に申し込みが必要



| 実施日      | 会 場                     |
|----------|-------------------------|
| 6月15日(水) | 東 八 田 公 民 館 ( 東 八 田 )   |
| 6月16日(木) | 栗 文 化 セ ン タ ー ( 豊 里 )   |
| 6月21日(火) | 林業者等健康管理センター(奥上林)       |
| 6月22日(水) | 基 幹 集 落 セ ン タ ー ( 山 家 ) |
| 6月23日(木) | 志 賀 郷 公 民 館 ( 志 賀 郷 )   |
| 6月27日(月) | 農 業 振 興 セ ン タ ー ( 吉 美 ) |
| 6月29日(水) | 健康ファミリーセンター(口上林)        |
| 7月 7日(木) | 綾部市ふれあいセンター(中筋)         |
| 7月 8日(金) | 農 村 婦 人 の 家 ( 西 八 田 )   |
| 7月11日(月) | 綾部市観光センター(中上林)          |
| 7月14日(木) | 綾部市保健福祉センター(綾部)         |
| 7月15日(金) | 物部営農指導センター(物部)          |

### 今話題の“ステッププラス”とは！？

介護予防教室『ステッププラス教室』で行っている“ステッププラス”とは、足踏みしながら何かをするという意味で、体と頭を同時に動かす体操です。筋力はあるのに転びやすい人は、**2つの事を同時にする力(デュアルタスク能力)**が衰えているかも!?



教室の前後で測定した結果、『引き算しながら歩く』速度がこんなに速くなりました！

※教室参加者44人  
平均年齢76.1歳



あなたも、ステッププラス教室に参加して、転倒を予防しませんか？

参加者募集中！

★奥上林ステッププラス教室

6月15日～8月31日の毎週水曜日午後2時～午後3時30分

★中筋ステッププラス教室

毎月第1・3水曜日午後1時15分～午後2時45分

詳しくは保健推進課へお問い合わせください。