



生活支援センターえがお（青野町） 一時移転します

「第三の作業所」（仮称）の建設工事のため、青野町から一時移転します。ご不便をおかけしますがご理解とご協力をお願いします。

期 間：2月1日～3月31日（予定）

移転先：あやべ作業所（物部町）

<問い合わせ>

生活支援センターえがお

電 話 (43) 3553（変更なし）

ファクス (43) 3556（変更なし）

こころの健康講演会

壮年期、高齢期のこころの健康を 考える～脳を元気にするための8つのヒント～

市は心の健康を考える講演会を開催します。
多数ご参加ください。

日 時 2月27日(土)
午前10時～正午

場 所 保健福祉センター2階大会議室

講 師 家原 敏彰さん
（前 京都府精神保健福祉相談員）

参加費 無料（前日までに申し込みが必要）

<問い合わせ>

福祉課 障害福祉担当 電話(42)4254



「自分らしく生きるための選択」 ～認知症府民公開講座～

★日時 2月27日(土) 午後2時～4時
★場所 京都府総合教育センター北部研修所
2階 大研修室（川糸町）

講演「自分らしく生きるための医療選択」

講師 京都府立医科大学大学院医学研究科
精神機能病態学 准教授 成本 迅さん

オレンジロードつなげ隊によるパープサートの実演もあります

午後1時から
「脳年齢テスト」、「認知症DVD上映」を実施します。

<問い合わせ>

京都府中丹東保健所 企画調整室
電 話 0773(75)0805
ファクス 0773(76)7746



市営住宅の入居者を募集

市は、市営住宅の入居者を募集します。
詳しくは、2月1日(月)から市役所都市建築課で配布する募集案内書をご覧ください。

募集団地 大谷団地（寺町）

募集戸数 1戸

申込受付 都市建築課

2月22日(月)～29日(月)

午前9時～正午、午後1時～5時

※土・日曜日を除く

入居時期 5月上旬（予定）

<問い合わせ>

都市建築課 電話(42)4284

アートフェスタ2016

（第33回綾部市美術展 幼・小・中の部）

日時：2月5日(金)～7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
出品作品展示

☆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



◇国民健康保険料の納付額確認書を送付します◇

国民健康保険では毎年、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送付しています。
平成28年度（平成27年分）申告用の国民健康保険料の納付額確認書は、世帯主あてに1月中に送付します。

納付額確認書に記載の額は、普通徴収（口座振替か納付書納付）で支払った額です。特別徴収（年金からの保険料徴収）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」で確認してください。

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ませんので、必要な方は下記へお問い合わせください。

<問い合わせ>

国民健康保険・後期高齢者医療保険について
市民・国保課 電話(42)4246

介護保険について
高齢者介護課 電話(42)4261

あやバス健康長寿定期券で あやべ温泉がお得に利用できます

あやべ温泉のレストランをご利用の際、支払い時に「健康長寿定期券」を提示すると、食事料金が5%割引になります。

「健康長寿定期券」は、70歳以上ならどなたでも1か月3,000円で購入でき、あやバス全線乗り降り自由のお得な定期券です。

「健康長寿定期券」は、市民協働課、あやべ観光案内所、上林いきいきセンターで販売しています。

<問い合わせ>

あやバスについて 市民協働課(42)4248

あやべ温泉について あやべ温泉(55)0262



乗って育てる がんばれあやバス

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4、25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

※受け付け時間は、平日午前9時～午後5時

介護者家族教室



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
2月29日(月) 午後1時30分 ～3時30分 (受付午後1時～)	テーマ：認知症とともに家族ができること 講師：社会福祉法人松寿苑グループホームたのやま 管理者 大島 佐映子さん 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
3月18日(金) 午後1時30分 ～4時30分 (受付午後1時～)	テーマ：お口の話～飲み込みについて 講師：綾部市立病院 摂食・嚥下障害看護認定看護師 塩見 美代子さん 会場：いこいの村 とくら福祉センター <申し込み・問い合わせ> 東部地域包括支援センター 電話(21)5295 綾部市社会福祉協議会 電話(43)2881

※都合により日程が変更になる場合があります

パート面接会

仕事と子育ての両立を目指して再就職をお考えの方など、パートで働きたい方、お気軽にお越しください。

日時 2月8日(月)午後1時30分～3時30分

場所 市民交流プラザふくちやま(福知山駅前)

参加企業 綾部市・福知山市に勤務地のある事業所15社(予定)

その他 参加無料、履歴書不要、予約不要
保育ルーム完備(お子様連れでも安心)

<問い合わせ>

ハローワーク福知山

電話0773(23)8609

ハローワーク綾部

電話0773(42)8609

北京都ジョブパーク

電話0773(22)3815

綾部市商工労政課

電話0773(42)4265

農地相談会を開催します！！

農業委員が農地などに関するあらゆる問題について、皆さんの相談に応じます。
相談する農地の地番をご確認のうえ、お気軽にご相談ください。

◇2月9日(火)午後1時30分～4時

地区	場所
中筋	ふれあいセンター(大島町)

◇2月10日(水)午後1時30分～4時

地区	場所	地区	場所
吉美	農業振興センター(多田町)	物部	営農指導センター(物部町)
山家	基幹集落センター(鷹栖町)	中上林	観光センター(八津合町)

◇2月12日(金)午後1時30分～4時

地区	場所	地区	場所
綾部	市民ホール(宮代町)	豊里	J A 京都にのくに豊里支店(栗町)
西八田	農村婦人の家(岡安町)	志賀郷	志賀郷公民館(志賀郷町)
東八田	東八田公民館(梅迫町)	奥上林	林業者等健康管理センター(故屋岡町)
口上林	健康ファミリーセンター(武吉町)		

<問い合わせ> 農業委員会事務局 電話(42)4269

第4回きょうと地域福祉活動実践交流会IN中丹
場所：舞鶴市中総合会館(舞鶴市)

日時：2月27日(土) 時間：正午～午後4時15分
<問い合わせ> 社会福祉協議会 電話(43)2881



平成27年分所得税及び復興特別所得税の確定申告期間は、
平成28年2月16日(火)～平成28年3月15日(火)です。

国税庁ホームページ「**確定申告書等作成コーナー**」で申告書等が作成できます！

当コーナーをご利用いただくと、大変混雑する税務署や確定申告会場で、長時間お待ちいただく必要がありません。



給与所得者又は公的年金所得者の方向けの画面を新設

自宅で申告書を作成して…



郵送等で提出！



申告会場では、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ていただくこととなりますので、**ご自宅で作成・印刷し郵送で提出していただく、申告会場で長時間待つ必要がなく大変便利です。**

『給与所得者又は公的年金所得者の方向け』の申告書作成画面を新設しました。

初めての方でも操作がしやすい画面となっておりますので、是非ご利用ください。

なお、税務署では、上記期間前については、通常窓口での対応となりますので、混雑の状況によっては、長時間お待ちいただく場合があります。

＜問い合わせ先＞福知山税務署 ☎22-3121 (音声案内)



ご利用ください無料申告相談

◆所得税の還付申告相談

日程 2月2日(火)～4日(木)
時間 午前9時30分～正午、午後1時～4時
(受け付けは午後3時30分まで)
場所 I・Tビル(西町一丁目)
対象 年金受給者・給与所得者の、医療費控除、住宅借入金等特別控除など還付を受けられる人

◆税理士による申告相談

日程 2月23日(火)～25日(木)
時間 午前9時30分～正午、午後1時～4時
(受け付けは午後3時30分まで)
場所 I・Tビル(西町一丁目)

※両相談とも、土地・建物・株式等の譲渡所得、贈与税、相続税についての相談は行いません

＜問い合わせ＞
福知山税務署 電話(22)3121(音声案内)

登記事項証明書などの請求は オンラインでの手続きが便利！

土地・建物、会社・法人の登記事項証明書や会社・法人の印鑑証明書は、インターネットを利用してオンラインで交付請求が可能です。詳しくは登記・供託オンライン申請システム (<http://www.touki-koutaku-net.moj.go.jp>) をご覧ください。

- 窓口や郵送による交付請求に比べて手数料が安くお得です
- 自宅や会社などにいながら平日午前8時30分から午後9時まで請求できます
- 郵送のほか最寄りの法務局でも受け取れます

＜問い合わせ＞
京都地方法務局福知山支局 電話(22)3043

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、認知症看護認定看護師(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の相談に応じます。

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 2月19日(金)=相談員
3月18日(金)=医師

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



総合運動公園体育館(上杉町)改修工事に伴う利用休止のお知らせ

いつも綾部市総合運動公園をご利用いただきありがとうございます。

第1体育館では床の老朽化のため、改修工事を行います。

つきましては、工事に伴う下記期間中、**体育館の利用を休止します。**期間中は利用者の皆様には何かとご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、第2体育館とその他施設は通常通りご利用いただけます。

＜利用休止期間＞
2月1日(月)～3月3日(木)

＜問い合わせ＞
文化・スポーツ振興課 電話(42)4356

～高校生給付型奨学金～ 府内に居住している対象世帯の高校生に奨学金等を支給しています。申請期間は2月1日(月)から29日(月)まで。詳しくはお問い合わせください。＜問い合わせ＞中丹東保健所 電話0773(75)0856



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

ご存じでしたか？

実は、綾部市は糖尿病患者さんが多いんです！

- ・糖尿病で外来にかかっている人が 府内で4番目に多い。
- ・インスリン投与をしている人が 府内で3番目に多い。
- ・糖尿病の合併症の人が 府内で2番目に多い。

※被保険者千人当たり患者数(国民健康保険レセプトより)

糖尿病とは、血液に含まれるブドウ糖の量が異常に多くなる(血糖値が高くなる)状態です。糖尿病を放っておくと、血液中の余分なブドウ糖が全身の血管や神経を傷つけ、合併症を発症します。3大合併症と呼ばれているのが、「網膜症」「腎症」「神経障害」です。



質問！

糖尿病って、甘いものを好きな人になるんじゃないの？

血糖はカロリーのあるものなら何を食べても上がります。もともと日本人は血糖値を下げるホルモン(インスリン)の分泌が少なく、糖尿病にかかりやすい体質です。糖尿病は誰でもかかる可能性のある病気です。年に1回健診を受けて早期発見に努めましょう。



健康講演会 参加者募集！

日時：2月21日(日)
午後1時～4時
(受け付け午後0時30分～)

講演① 認定看護師に学ぶ！
「糖尿病」は他人事？
～糖尿病の基礎知識と予防法～
講師：綾部市立病院糖尿病看護認定看護師

講演②「タニタの社員食堂」に学ぶ！
～タニタ式健康づくり～
講師：(株)タニタヘルスリンク管理栄養士

場所：中央公民館(里町)
人数：先着200人
申込：2月17日(水)までに、市民・国保課
窓口か電話でお申し込みください

<問い合わせ>
市民・国保課 電話(42)4246

市の助成により、以下の接種を平成25年3月31日までに受けられた方へ

- ・子宮頸がんワクチン
- ・ヒブワクチン
- ・小児用肺炎球菌ワクチン



接種後に何らかの症状があり、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認められると、医療費・医療手当が支給される場合があります。お心当たりのある方は具体的な請求方法などについて相談窓口へお問い合わせください。

相談窓口 独立行政法人医薬品医療機器総合機構
フリーダイヤル 0120-149-931
有料ダイヤル 03-3506-9411
受付時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時

綾部市立病院 土曜休診のお知らせ

綾部市立病院は、開院以来、土曜日の外来診療を継続してまいりましたが、継続的な医師の配置が困難な状況になりました。

つきましては

平成28年4月から、土曜日の外来診療を全診療科休診とさせていただきます。

患者様には大変ご不便をおかけしますが、何卒、ご理解ご協力をお願いします。なお、緊急性の高い患者様につきましては、救急外来にて対応させていただきます。

<問い合わせ> 保健推進課 電話(42)0111
綾部市立病院管理課 電話(43)0123

成人用肺炎球菌の接種は3月31日まで
今年度、成人用肺炎球菌ワクチン予防接種の対象は以下の方です。(※過去に接種した人は除く)

生年月日	年度末年齢
昭和25年4月2日～昭和26年4月1日	65歳
昭和20年4月2日～昭和21年4月1日	70歳
昭和15年4月2日～昭和16年4月1日	75歳
昭和10年4月2日～昭和11年4月1日	80歳
昭和5年4月2日～昭和6年4月1日	85歳
大正14年4月2日～昭和元年4月1日	90歳
大正9年4月2日～大正10年4月1日	95歳
大正4年4月2日～大正5年4月1日	100歳

3月31日を過ぎると任意接種になるため、全額自己負担となります。希望する人は必ず期間内に接種してください。

骨髄ドナー助成制度が始まりました！

骨髄・末梢血幹細胞提供者(ドナー)の負担を軽減し、移植の推進を図るためにドナーに対し助成金を交付します。

<対象> 綾部市民で平成27年4月1日以降に骨髄・末梢血幹細胞の提供をした人
<助成額> 骨髄などの提供に係る通院・入院、面談をした日数に2万円を乗じた額(14万円を限度)

<申請方法> 骨髄などの提供日から90日以内に保健推進課で申請してください。ただし、平成27年4月1日から12月21日までに提供した人は平成28年3月31日までに申請してください。

必要書類など、詳しくは保健推進課へ

★お知らせ★ マイナンバー(個人番号)の利用が始まります！
1月から市の事務手続き(妊娠届など)に個人番号確認と本人確認を行いますのでご承知ください。