



男性クッキング 特別講座

きのこたっぷり♪ 鍋一つで昼ごはん
～あんかけ豆腐～

日時 1月24日(日) 午前11時～午後2時(予定)
場所 保健福祉センター2階(青野町)
持ち物 エプロン、三角巾(頭にかぶる手ぬぐいなど)
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21日(木)午後5時
までにあいセンターへ
※定員10人

自分の分は自分で調理し、
食べ、片づける
までの過程をマ
スターします!

<申し込み・問い合わせ>
あいセンター 電話・ファクス(42)1801

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
平成28年 1月21日(木) 午後1時30分 ～3時30分 (受付午後1時～)	テーマ: 認知症について ～「絆」ご利用者に 寄り添って初めて分かったこと 講師: NPO 法人どんぐりの家デイサービス 「絆」所長 白波瀬 正樹さん 会場: どんぐりの家 おこしやす(里町) <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 綾部市社会福祉協議会 電話(43)2881
2月10日(水) 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 ねーだのやま 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

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 1月7、14、28日(木)
午後1時～4時20分
場所 市民ホール(宮代町)
費用 40分5,400円
予約 ※収入等が一定額以下の人は無料
相談日の前日までに電話で丹後法律
相談センターへ。予定件数に達した
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の午前9時～午後5時

司法書士無料法律相談(2月6日)

京都司法書士会は2月の「相続登記はお
済ですか月間」にちなんで、司法書士によ
る登記の無料相談を実施します。
秘密は固く守られますので、お気軽にご
相談ください。

日程 2月6日(土)
時間 午後1時～4時
場所 市民ホール(宮代町)
※事前の申し込みは不要です。

<問い合わせ>
京都司法書士会事務局 電話075(241)2666
市民協働課 電話(42)4248

平成27年度第4次募集期自衛官募集案内

- 募集種目 自衛官候補生(男子)(平成28年3、4月に入隊する隊員)
- 受付期間 (1) 12月1日(火)から1月13日(水)まで 必着
(2) 12月14日(月)から1月27日(水)まで 必着
(3) 2月8日(月)から2月24日(水)まで 必着
- 応募資格 採用予定月の1日現在において18歳以上27歳未満の日本国籍を有する者でかつ、自衛隊法
(昭和29年法律第165号)第38条に定める欠格条項に該当しない者
- 受付場所 福知山地域事務所ほか 詳しくはお問い合わせ下さい
- 試験種目 筆記試験(国語、数学、社会及び作文)、口述試験、適性検査及び身体検査
- 試験期日及び試験会場【試験期日】
(1) 平成28年1月16日(土)
(2) 平成28年1月30日(土)
(3) 平成28年2月27日(土)
【試験会場】
海上自衛隊 舞鶴地方総監部
陸上自衛隊 宇治駐屯地
海上自衛隊 舞鶴地方総監部

<問い合わせ> 自衛隊福知山地域事務所 電話0773(23)0416

マイナンバー通知カードの受け取りについて（お願い）

マイナンバー制度の施行に伴い「通知カード」を送付しましたが、郵便物の転送依頼をされている場合や不在で郵便局での留め置き期間を過ぎている場合は市役所へ返戻されています。

まだ受け取っていない人は、市役所の市民・国保課窓口で受け取るか、再送の申し込み（簡易書留、転送不可、住民票の住所に限る）をしていただきますようお願いいたします。

●再送を希望する場合

電話(42-2900直通)で申し込みをしてください。後日再送付します。

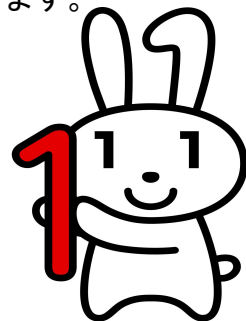
●窓口で受け取る場合

本人確認書類(免許証、保険証など)をご持参ください。

代理人が受け取る場合は、委任状と委任者の本人確認書類（複数提示原本に限る）が必要です。

持参する本人確認書類など、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・国保課戸籍住民担当 電話(42)4245



マイナンバー

国民年金保険料後納制度について

過去5年以内の国民年金保険料に未納などがある方は、申し込みにより平成30年9月までの間、国民年金保険料を納めることができます。

◆後納制度を利用するメリット…

- ◎年金の受給資格が得られる可能性があります！
- ◎将来受け取る年金額が増額します！

【注意事項】

- ・一部免除の未納期間も納付できます
- ・最も古い分から納付いただきます
- ・納付の際に加算額がつきます
- ・申し込み後に審査を行います
- ・過去2年以内の未納分は申し込み不要です
- ・60歳以上で老齢基礎年金を受給している人は利用できません

<問い合わせ>

国民年金保険料専用ダイヤル 0570-011-050
舞鶴年金事務所 0773(78)1165

～特定健診を受診された皆様へ～

特定健診を受けた後の健康管理に…

“健康情報サイトQUPiO(クピオ)”

をぜひご活用ください！

綾部市国民健康保険では、特定健診を受診した人を対象に、ご自身の健診結果やさまざまな健康情報をインターネットで提供する“健康情報サイトQUPiO(クピオ)”を運用しています。

このクピオでは、健診結果のグラフ化や健康リスクの表示のほか、健康コラム、健康レシピ、運動メニュー表示、体重や歩数などの運動記録・グラフ化などのサービスを、無料で利用できます。（別途通信料がかかります。）

利用を希望する人は、事前に申し込みが必要ですので、下記担当までお問い合わせください。

<問い合わせ>

市民・国保課国保年金担当 電話(42)4246

綾部市制施行65周年記念

平成28年第65回 綾部市成人式のお知らせ

日時 平成28年1月10日(日)

午後1時開式 正午から受け付け開始

会場 中丹文化会館（里町）

対象 平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた人

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（綾部小学校4年生児童）からのメッセージ

「音楽家・屋敷豪太」ミニコンサート

個人あてに通知はしません。また、事前申し込みも不要です。ご家族、市民の皆様も多数ご来場いただき、新成人の門出をお祝いいただきますようご案内します。

<問い合わせ> 社会教育課 電話(42)4328

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、改修工事を予定しています。

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＞

平成28年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

あやバスは年末年始も通常通り運行。年末のお買い物、初詣などの年始のお出掛けにご利用ください。
～乗って育てる がんばれあやバス～

市税の証明書の申請について

平成28年4月1日から、課税証明書など市税の証明書を申請するときの押印を廃止し、本人確認（代理人を含む）を行います。

つきましては、申請にお越しの際は、運転免許証や個人番号カードなど写真付きで本人が確認できる証明書などを持参し、窓口で提示してください。

- 開始時期 平成28年4月1日
- 持参するもの
免許証、パスポート、個人番号カードなど
- 写真付きの証明書をお持ちでない方
健康保険証、介護保険証、年金手帳など2点

<問い合わせ>

税務課 電話 (42)4231 (管理担当)
(42)4235 (市民税担当)
(42)4244 (固定資産税担当)



あやなす自然に包まれた、

あやべの新しいふるさと。

あやべが丘団地

～好評分議中～

マイホームを実現！！

事業主 綾部市

<問い合わせ>

定住促進課 電話(42)4270

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・認知症看護認定看護師が専門医です。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。

相談は本人が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。気軽に相談ください。

相談日 相談員＝1月15日(金)、2月19日(金)
医師＝3月18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

太陽光発電システム設置補助について

市は、自然エネルギー有効利用の促進を目的に、住宅用太陽光発電システム設置費用の一部を補助しています。

●対象者（次のすべての要件を満たす人）

- ・綾部市内に自ら居住または居住しようとする住宅に新たに太陽光発電システムを設置する個人
- ・市税の滞納がない人

●補助金の額

- ・公称最大出力1kwあたり3万円
(kwは小数点第2位未満は切り捨て)
- ・12万円(4kw分)を上限とします
(1,000円未満は切り捨て)



※申請書類など、詳しくは綾部市ホームページをご覧ください

<問い合わせ>

環境保全課管理担当 電話(42)1489

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



古紙回収保管庫設置補助について

市は、ごみ減量化に向けて、自治会による古紙回収保管庫の設置を補助しています。

●「古紙」について

新聞、雑誌、段ボール、そのほか再生可能な紙類

●対象

古紙の再資源化実施計画を定めて、保管庫を設置しようとする自治会

●保管庫の条件

- ・自治会が管理を行うもの
- ・住民がいつでも持ち込めるもの
- ・古紙が雨や風に当たらず、長期間使用できるもの

●補助金の額

- ・保管庫の設置にかかった経費の3分の2以内の額で、上限は5万円とします
(1,000円未満は切り捨て)

※申請書類など、詳しくは下記までお問い合わせください

<問い合わせ> 環境保全課管理担当 電話(42)1489



～オール綾部で定住促進を～

空き家登録制度によるこれまでの定住実績は150世帯。地域の将来のため、これから市民や事業者、市などが一体となって定住促進に取り組みましょう！



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



食中毒・感染性胃腸炎が増える季節です！！



毎年秋から冬にかけて、細菌・ウイルス・寄生虫などの病原体を原因とする嘔吐・下痢症が流行します。特に子どもや高齢者が集団生活を送っている施設では、集団発生することがあり注意が必要です。

症状

主な症状は吐き気と嘔吐、下痢です。体力が低下している人や子ども、高齢者は重症化しやすいので注意しましょう。

下痢症状が治まっても1週間～1か月程度ウイルスの排せつが続き、人にうつす可能性があるので注意が必要です。

治療法

症状の持続期間が短いのでその間に脱水状態にならないように十分な水分補給を行いましょう。

下痢止めはウイルスを排出するのを妨げるため、安易に使わず、症状があるときは医療機関を受診しましょう。



食中毒予防

- ①調理の前後には流水と石けんでしっかりと手洗いをしましょう。
- ②加熱する際は食品の中央まで火が通るように、中心温度85～90℃で90秒以上加熱しましょう。
- ③魚介類などを扱った調理器具と、生のまま食べる野菜などとは、調理器具を分けるか十分に洗浄しましょう。

二次感染予防

- ①帰宅時・食事前・トイレの後はもちろんのこと、赤ちゃんや高齢者のオムツを扱った際も十分に石けんで手を洗いましょう。
- ②嘔吐した物やふん便で汚れた衣類、床を片付けるときは使い捨て手袋・マスクを使用しましょう。
- ③汚れた床や衣類はきれいに洗い、塩素系漂白剤で消毒しましょう。水洗いした場所なども消毒しておきましょう。

あやちゃん健康ポイント

賞品の交換期間は

1月29日(金)まで！！

- ①健診の受診
- ②教室・イベントの参加
- ③紹介
- ④運動の実施

でポイントがたまり、好きな賞品や抽選に応募できる取り組みを実施中です！



ただ今、続々と交換に来られています

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



1年を振り返ってみてね



今年はポイントになる取り組みが増えています

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。

市立診療所 年末年始休診日のお知らせ

○奥上林診療所

電話(55)0005

休診日：

・12月31日(木)

○中上林診療所

電話(54)0018

休診日：

・1月1日(金)

・1月4日(月)

○志賀郷診療所

電話(49)0210

休診日：

・12月29日(火)

・12月31日(木)

○上林歯科診療所

電話(54)0386

休診日：

・1月1日(金)