



住宅相談

京都府住宅供給公社では、住宅に関する悩み事の相談を受け付けています。

まずは電話でご予約・ご相談ください。

- 日時（いずれも祝日・年末年始除く）
- ・一般相談（電話か来所）
月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時
- ・専門相談（来所/要予約）

【法律】

水・木曜日 午後1時30分～4時30分
（平成27年11月第2週目からは木曜日のみ）

【建築・耐震】

第1・3火曜日 午後1時30分～4時30分

<問い合わせ>

京都府住宅供給公社
住宅相談所（上京区）
電話075(432)2011
Fax 075(432)2049



電気柵の点検・確認をお願いします

「電気柵」を設置している方は、次の注意事項について点検・確認をお願いします。

！危険表示

人が見やすい位置・間隔で危険表示をする必要があります。

！電気柵用電源装置の設置

感電により人に害を及ぼす恐れがないように出力電流が制限される電気柵用電源装置を設置してください。

！漏電遮断器の設置

人が容易に立ち入る場所に設置する場合で、使用電圧30V以上の電源（家庭用コンセントなど）から電気を供給するときは漏電遮断器を設置してください。

農林水産省のホームページで詳細が確認できます。
http://www.maff.go.jp/j/seisan/tyozyu/higai/anzen_kakuho_20150721.html

<問い合わせ> 農林課 電話(42)4267

9月11日は「警察相談の日」 警察への相談は#9110番

警察では、事件・事故から市民の皆さんを守るため、悪質な迷惑行為やDV・ストーカー、振り込め詐欺、悪質商法などの相談に応じ、被害の未然防止のため防犯指導を行っています。

緊急の事件・事故以外の相談は「#9110番」へご連絡ください。

<問い合わせ>

綾部警察署相談係 電話(43)0110 内線321

マリンレジャーを安全に楽しむために ～舞鶴海上保安部からのお願い～

全国的に7～9月にかけて、マリンレジャー中の事故が多く発生しています。

一事故を防ぐために

- 疲れているとき、飲酒したときは絶対に海に入らない
（特に飲酒後の遊泳（酔泳）は非常に危険です）
- 小さなお子さんから目を離さない
- プレジャーボートなどで遊ぶときはライフジャケットを着用する
- 連絡体制の確保
（防水パックに入れた携帯電話の携行）

事故が発生したときや発見したときは
迷わず・素早く「118番」へ

<問い合わせ>

舞鶴海上保安部警備救難課 電話0773(76)4120

震災による被災者、ドメスティック・バイオレンス(DV)などの被害者、 長期の入院・入所が見込まれる人へ

《平成27年10月5日からマイナンバー制度がスタートします。》

平成27年10月以降、すべての人の住民票の住所に12桁のマイナンバー（個人番号）が通知カードにより通知されます。マイナンバーは、社会保障や税、災害対策など、さまざまな行政手続で今後必要になるものです。

◆次に該当する人は、居所（現在お住まいの場所）への通知カードの送付が可能です。（居所証明が必要）

- ・ DVなどの被害者で住所地以外の場所に移動している人
- ・ 医療機関・施設などに長期入院・入所している人
- ・ 東日本大震災の被災者
- ・ 上記以外で、やむを得ない理由により住所地で通知カードを受け取ることができない人

◆通知カードの送付先について居所登録申請をする場合は、平成27年8月24日から9月25日まで（必着）に住民票のある市区町村に提出してください。

◆10月5日までに、居所の市区町村に転入手続きをした場合、そこに通知カードが送付されます。

※DVなどの被害者は、転入先の市区町村に「DV等支援措置」を申し出てください。申し出によりDV等支援対象者となった場合、加害者が転入先の新しい住所に住民票や戸籍の附票の写しの請求によって知ろうとしても、この請求を制限する措置が取られます。

申請について詳しくはお問い合わせください。 <問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4245



あやべまちなか みどころツアー 参加者募集!



～ゆったりと流れる癒しとき 和でつむぐ綾のまち～

あやべゲンゼスクエアや大本、風情豊かな町屋の雰囲気が残る商店を地元のガイドが案内。試食や試飲などをしながら、まちなかを巡るツアーです。

開催日時: 9月20日(日)、27日(日)、10月18日(日)、25日(日)、31日(土)、11月7日(土)、14日(土)
各日午前9時50分～午後4時50分

《行程》

綾茶caféでウエルカムドリンク→ゲンゼ記念館(見学)→丹波茶屋ゆらり(昼食)→大本神苑(見学)→薬膳喫茶悠々(試飲)→いっぷく半月庵丹の国店(試食)→つるや菓舗(試食)→佐々木酒店(試飲)→あやべ特産館

募集人数: 各15人(最少催行人員5人) ※定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

参加料金: 1人あたり7,000円(大人・小人同額)(ウエルカムドリンク、昼食代、玉串料(大本)、薬膳喫茶試飲、まちなか散策試食、ガイド料、ツアー内タクシー代含む)

申込締切日: 各出発日の前日から起算して5日前

旅行企画・実施/申し込み先: プラスツーリスト株式会社 電話0773(42)2055 ファクス0773(42)2044

イベント企画: 一般社団法人綾部市観光協会

平成27年度 介護者家族教室



綾部市内にお住まいの高齢者を介護されているご家族やこれからは備えて学びたい方などを対象に、介護に役立つ情報やコツ、知識をお伝えする教室を開催。参加者同士の情報交換やリフレッシュの場として交流会も開催します。

日時	内容	場所
9月26日(土)13:30～15:30	なるほど!ゆとりの介護技術を見につけましょう	いこいの村(十倉名畑町)
10月14日(水)13:30～15:30	薬のあるある～薬(やく)立つ話	保健福祉センター
11月11日(水)13:30～15:30	自宅でできるリハビリテーション	ふれあいの家(栗町)
12月14日(月)13:30～15:30	聞こえについて～補聴器の上手な使い方	保健福祉センター
1月21日(木)13:30～15:30	認知症について(対応のコツ)	(仮称)高齢者生活支援サービス事業所(里町)
2月19日(金)13:30～15:30	認知症とともに家族ができること	保健福祉センター
3月18日(金)13:00～16:30	お口の話～飲み込みについて	いこいの村(十倉名畑町)



＜申し込み、問い合わせ＞

偶数月：高齢者介護課

電話(42)4262、ファクス(42)0048

社会福祉協議会 電話(43)2881、ファクス(43)2882

奇数月：東部地域包括支援センター(十倉名畑町)

電話(21)5295、ファクス(21)5296

中部地域包括支援センター(川糸町)

電話(43)2888、ファクス(43)2882

西部地域包括支援センター(栗町)

電話(21)5011、ファクス(21)5106

国民健康保険に加入の方へ 「高額療養費制度」のご案内

「高額療養費制度」とは、医療機関や薬局の窓口で1か月間に支払った医療費が高額になった場合、申請により自己負担限度額を超えた金額が後から支給される制度です。

自己負担限度額は、加入者の年齢や所得をもとに決められており、高額な医療費を過去1年間で3回以上支払われた場合、さらに自己負担限度額が軽減されます。

また、同じ世帯の加入者が同月中に支払った医療費を合算することで、高額療養費支給の対象となる場合もあります。

詳しくは下記までお問い合わせください。

なお、申請には、医療機関や薬局の領収書、振込先の通帳、印鑑が必要です。医療機関や薬局の領収書は大切に保管してください。

＜問い合わせ＞市民・国保課 電話(42)4246

「年金情報流出」を口実にした 犯罪にご注意ください!

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとしたり、「流出した個人情報削除してあげる」と持ち掛けたりする事例が報告されています。

日本年金機構から、この件でお客さまに電話やメールで連絡することは一切ありません。また、お金やキャッシュカードを要求したり、ATMの操作をお願いしたりすることも一切ありません。

「自分の情報が流出しているのでは?」など、心配な人は、下記専用電話窓口かお近くの年金事務所にご相談ください。

不正アクセス専用コールセンター

0120-818211(フリーダイヤル)

受け付け時間：午前8時30分～午後9時

＜問い合わせ＞

舞鶴年金事務所お客様相談室 電話0773(78)1165

【ご協力をお願いします】あやバスをご利用の際は、バスの発着時間より少し前にバス停へお越しいただき、運転手に分かるようにバス停の近くでお待ちください。～乗って育てる がんばれあやバス～

森林を取得したときは届け出を

個人・法人にかかわらず、売買や相続、贈与、法人の合併などで森林を取得した場合は「森林の土地の所有者届出書」を提出していただく必要があります。森林の所有者となった日から90日以内に、市役所へ届け出てください。

届け出には、登記事項証明書や土地売買契約書の写しなど、土地を取得したことが分かる書類のほか、その土地の位置を示す図面も添付してください。

提出先：市役所農林課

※届出書は農林課にあります。

<問い合わせ> 農林課 電話(42)4267

綾部市制施行65周年記念

あいセンター講座

映画
上映会

日時：9月27日(日) 午後1時～
場所：I・Tビル 多目的ホール

午後1時～
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

午後1時30分～
映画「くちびるに歌を」
※上映開始時間は前後する
ことがあります。

◎ポスター入賞作品展示◎
9月26日(土)～10月4日(日)
I・Tビル1階



申入
込無
要料

【保育ルーム】要予約9月11日(金)まで ※生後6か月以上

<主催/問い合わせ/保育ルーム申し込み>
綾部市あいセンター運営委員会 電話(42)1801

第2回 人権を考えるセミナー

- ◆日時 9月30日(水) 午後7時～
- ◆場所 中央公民館中央ホール (里町)
- ◆講師 中村一成 (ジャーナリスト・元毎日新聞記者)
- ◆演題

「ヘイトスピーチの
何が問題なのか
～京都朝鮮学校襲撃事件の
取材をとおして～」



■保育ルーム・要約筆記を希望される人は、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：綾部市教育委員会
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

平成27年は、国勢調査の年です！！

総務省は、平成27年10月1日を期日として、平成27年国勢調査を実施します。

この調査は我が国に住んでいる全ての人と世帯を対象に実施する、国の最も重要な統計調査です。

平成27年9月上旬から10月下旬に調査員が皆さまのご自宅へ伺いますので、ご協力をお願いします。(調査員は、調査員証を携行しています。)

なお、調査票に記入していただいた内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、安心してご回答ください。

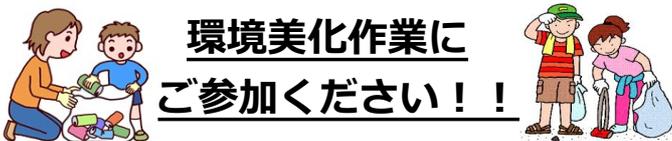
※今年度の調査では、紙の調査票だけでなく、パソコンやスマートフォンなどからインターネットによる回答ができるようになりました。



<問い合わせ>
総務課情報管理担当
電話(42)4223

環境美化作業に

ご参加ください！！



綾部市環境市民会議では、平和と環境の日の関連事業として、「環境美化クリーン大作戦」を実施することとし、各地域に呼び掛けています。各自治会で取り組まれる、環境美化作業に、積極的にご参加ください。

- ・日時 9月6日(日) 早朝1時間程度 (開始時間は自治会により異なります)
- ・場所 市内一円
- ・内容 道路に捨てられた空き缶などのごみ拾い

<問い合わせ>
同会議事務局 (環境保全課) 電話(42)1489

都市計画に関する公聴会

京都府は、綾部都市計画における都市計画区域マスタープランと区域区分(市街化区域と市街化調整区域との区分)に関する都市計画の変更案作成のため、公聴会を開催します。

日時 10月1日(木) 午後2時30分～
場所 市役所まちづくりセンター第1会議室

意見を述べることを希望される人は、9月15日(火)午後5時15分までに、府都市計画課に公述申出書を提出して下さい。

また、変更案の関係図書は9月1日(火)から府都市計画課、府中丹東木事務所、市都市建築課で閲覧できます。(変更案の概要は、京都府都市計画課のHPでもご覧になれます。)
公述申出がない場合は、公聴会は開催されません。

<問い合わせ> 市都市建築課 電話(42)4285
府都市計画課 電話075(414)5328



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

ご存知ですか!?

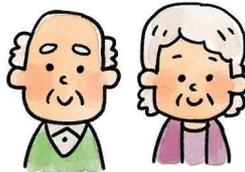
綾部市で介護が必要になった人ってどんな理由??

実は・・・ **高齢による衰弱 + 骨折・転倒・関節の病気など運動機能の衰弱**

この2つが約半数を占めています。

いつまでも元気でいたい!

できるだけ自分の力で生活したい



ちょっとした生活の中での工夫や
頭と体を使った新しい体操で
笑いながら予防をしてみませんか?



まずは自分の体を知ろう



頭と体の楽しい体操をやってみよう

自分の体を知るチャンス!!

シニア世代の健康測定会

日程: 9月28日(月)・29日(火)

受付時間

- ①午前9時～9時15分
- ②午前10時30分～10時45分
- ③午後1時～1時15分
- ④午後2時30分～2時45分



定員 各受付時間 25人ずつ(申し込み必要、先着順)

会場 保健福祉センター(青野町)

対象 65歳以上の
(ただし、要支援・要介護認定を受けている人を除く)

参加料 無料

内容 筋肉・体脂肪量・骨量測定、歩く速度や握力などの運動機能測定、認知機能測定、アンケート記入、結果の説明など(1時間半～2時間程度かかります)

持ち物 タオル、お茶、必要な人はメガネ

申込み 9月9日(水)までに保健推進課へ

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用や乗り合わせてご来場ください。バス送迎も行います。詳しくは保健推進課へお問い合わせください。

協力: 京都大学大学院医学研究科

ステッププラス教室

頭と体を楽しく動かして転ばないための力をつけます。お口の健康や食事などについても学べます。

対象 65歳以上の人で杖などの歩行補助具や付き添いなしで歩ける人

会場 あやべ健康プラザ(青野町)

定員 15人(申し込み必要、先着順)

時間 午前10時30分～午後0時
(受付時間: 午前10時15分～)

日程 12回シリーズ

9月29日～12月15日までの毎週火曜日

参加料 1回につき300円

持ち物 室内用運動靴、タオル、お茶

申込み 9月15日(火)までに保健推進課へ

※送迎については要相談。



体を動かして
笑って
楽しかった!



3か月続く心配だったけど楽しくて教室の日が待ち遠しかった

参加者の声より



夏バテにご用心



あやちゃん健康ポイント対象の教室だよ!
参加してポイントを貯めて賞品をゲットしよう!

夏は疲れがたまりやすい季節。夏バテは夏の終わりごろから症状がひどくなり、ひどい人は秋～冬まで続くこともあります。夏の過ごし方が1年の体調を決めると言っても大げさではありません。

【夏バテ対策3か条】

①冷たいジュース・炭酸飲料・ビールは注意!

冷たい物を一気に飲むと胃腸の動きを弱めます。砂糖のとりすぎは疲労感を強めます。(炭酸飲料500mlには約30～50gの砂糖が入っています)



②ビタミン・ミネラルをとる

野菜・果物・海藻類
豚肉・みそ汁
もおすすめ。



③上手に汗をかく

体温調節のためにとっても重要です。湯船につかる、ウォーキングもおすすめ!



熱中症対策もまだお忘れなく

1日1リットル以上の水やお茶を飲みましょう

