

**5月は消費者月間です！**

綾部市消費生活センターでは、訪問販売や電話勧誘販売の契約トラブル、身に覚えのない請求など、契約に関わる相談を電話と面談でお受けしています。おかしかった時、不安な時は早めに消費生活センターへ相談してください。また、家族や周囲による“見守り”と“気づき”も大切です。

<全国的に増加している相談>

- ・「電話代が安くなる」「今なら工事代金無料」などと言って、必要のない人にも光回線を利用した電話を契約させる。
- ・「代わりに申し込んでくれれば高値で買い取る」と、金融商品や権利等を電話で勧誘する詐欺的トラブル
- ・「アダルト情報サイト」のワンクリック請求



<相談窓口・問い合わせ>

綾部市役所商工労政課内 綾部市消費生活センター  
電話(42)3280 内線308  
月～金(午前8時30分～午後5時15分)

**戦後70年 綾部幼稚園 幻の卒園式を挙行**

昭和20年、戦火が激しくなり、当時の綾部町において、唯一の幼稚園であった町立綾部幼稚園は休園となり、当時の園児は卒園を迎えることができませんでした。

戦後70年となる今年、下記の日程で幻の卒園式を挙行します。昭和20年4月から7月までの間に綾部幼稚園に入園されていた方は、ぜひご出席ください。

記

- 1日 時 7月25日(土) 午前10時から
- 2場 所 綾部市立綾部幼稚園(上野町)
- 3そ の 他 出席をご希望される方は下記までご連絡ください。

<問い合わせ>綾部市教育委員会学校教育課  
電話(42)3280 内線373、384

**東綾小学校・東綾中学校の卒業生の皆様へ**

綾部市では、平成27年度から平成29年度にかけて、東綾中学校の校舎の改築工事、東綾小学校の改修工事を行います。

東綾小学校、東綾中学校のグラウンド、フール周辺敷地内に、卒業記念のタイムカプセルなどを埋設された卒業生の方で取り出しを希望される場合は、6月1日(月)から7月12日(日)までに各学校へ連絡の上、取り出してください。なお、学校への連絡は平日をお願いします。

<問い合わせ>

東綾小学校(鷹栖町) 電話(46)0536  
東綾中学校(東山町) 電話(46)0033

**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？色々な情報を聞いたり、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
5月14日(木) 午後1時30分 ～3時30分 (受付午後1時～)	テーマ：毎日 はつらつ 身体すっきり健康体操 講師：健康運動実践指導者 衣川知久さん 会場：綾部市ふれあいの家(栗町) <申し込み・問い合わせ> 西部地域包括支援センター 電話(21)5011
6月10日(水) 午後1時30分 ～3時30分 (受付午後1時～)	テーマ：グループホームってこんなところ 講師：いこいの村・とくらの家 管理者 和久智子さん 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)3280 内線335 綾部市社会福祉協議会 電話(43)2881

**◆◆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(月)、10日(水)、7月10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)3280 内線302

**人権福祉センター物部会館****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22日(月)、24日(水)、25日(木)、30日(火)、7月1日(水)、3日(金)、6日(月)、7日(火)、8日(水)

受講料：1,500円 ※テキスト代別途必要

**◆ワードステップアップコース(全6日) 定員25人**

日程：7月15日(水)、16日(木)、21日(火)、22日(水)、27日(月)、28日(火)

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：人権福祉センター物部会館

<申し込み・問い合わせ>

人権福祉センター物部会館 電話・FAX(49)0094

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4、11、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  
※受付時間は、平日の午前9時から午後5時まで。

☆あなたの健康に役立つ情報を  
インターネット上で提供するサービス  
『QUPiO(クピオ)』について

綾部市国民健康保険では、特定健診を受診された方を対象に、健診結果をもとに作成されるあなただけの情報を、インターネット上で閲覧・記録するシステム『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ご利用いただけます。利用を希望される方は、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>  
綾部市 市民・国保課 国保年金担当  
電話(42)3280 内線251

＝由良川河川愛護モニター募集＝

任期 7月1日から平成28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づいた河川の情報提供  
応募資格 由良川付近在住の20歳以上の方  
定員 若干名(多数の場合選考)  
応募方法 ハガキ又はファクスにて住所、氏名、年齢、性別、電話番号、職業、地域活動へ参加した経験、応募理由を記載。  
※当事務所HPにて応募用紙をダウンロードして送付も可。  
<http://www.kkr.mlit.go.jp/fukuchiyama/>  
応募締切 6月3日(水)

<問い合わせ>  
国土交通省福知山河川国道事務所  
河川管理課 電話0773(22)5104

男性クッキング

日時 5月30日(土)  
午前10時～午後2時(予定)  
場所 保健福祉センター2階  
(青野町東馬場下15-6)  
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 5月27日(水)までにあいセンターへ

- ・鮭のチャンチャン蒸し
- ・麦ごはん
- ・大根とささ身の生姜スープ
- ・もやしとハムのピリ辛マリネ
- ・長芋のもちもち蒸し

<問い合わせ>  
あいセンター 電話、ファクス(42)1801

がん個別相談会

がんに関わるさまざまな相談をお受けする窓口として、京都府中丹東保健所で出張個別相談会を行いますのでご利用ください。

日時 5月21日、6月18日(木)  
いずれも午後1時から3時30分  
場所 京都府中丹東保健所  
相談員 保健師または看護師  
相談料 無料  
予約 事前に京都府がん総合相談支援センターにお申し込みください。

<申し込み・問い合わせ>  
京都府がん総合相談支援センター  
電話0120(078)394

6月1日(月)は  
自動車税の納期限です

お近くの銀行や、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。

<問い合わせ>  
京都府中丹広域振興局中丹西府税出張所  
電話0773(22)3904  
ファクス0773(23)8242

☆ 男女共同参画を考える講座 ☆

## あいアカデミー

◆第2講座◆

日時 6月5日(金)午後7時～8時30分  
場所 I・Tビル2階 西町一丁目

演題 **手抜き家事のススメ**  
～今日から始めるワーク・ライフ・バランス～

講師 山田 亮さん(家事ジャーナリスト)



「家事をしてみたいんだけど、どうしたらいいのかさっぱり・・・」「毎日の家事が大変！もっと楽にできないかなあ？」そんな風に思ったことはありませんか？家事をしたことがない人も、いつもしている人も、楽家事のテクニックを学び、ワーク・ライフ・バランスのとれた生活について考えてみませんか？

<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801

☆ 男女共同参画を考える講座 ☆

## あいアカデミー

◆第3講座◆

日時 6月27日(土)午後1時30分～3時30分  
場所 I・Tビル2階(西町一丁目)

演題 **いざという時のために備えよう!**  
～男女の視点を活かした防災とは?～

講師 斎藤 容子さん  
(人と防災未来センター主任研究員)

避難所には、女性、男性、高齢者、子ども、障害のある人・・・多様な人が集まってきます。災害から、自分や家族、大切な人やものを守るためには、地域に繋がりをもち、高齢者や子どものケアを含め、暮らしの多くを支えている女性の視点を生かすことが大切です。どうすれば防災に女性の視点を取り入れられるのか？みんなで考えていきましょう！

<問い合わせ>あいセンター 電話(42)1801

### 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。

相談に来られる方は、ご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19日(金)  
相談員＝8月21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)3280 内線336



## 男女共同参画週間 パネル展示 & 映画上映会

### <<パネル展示>>

日時 6月23日(火)～6月30日(火)  
午前9時～午後6時  
場所 あいセンター交流室  
(西町1丁目、I・Tビル5階)  
展示 男女共同参画に関する展示  
(あいセンター紹介、なるほどジェンダー等)



### <<映画上映会>>

日時 6月23日(火)午後1時30分～3時30分  
6月28日(日)午前10時～11時50分  
場所 あいセンター研修室  
映画 「Girl Rising ～私が決める、私の未来～」  
(早すぎる結婚、女子教育、性的虐待など、世界の女の子たちが直面する現状とは?)



映像提供 公益財団法人 プラン・ジャパン

【問い合わせ】あいセンター運営員会：電話(42)1801

毎年6月23日～29日は男女共同参画週間！

## 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。申込書は郵送しますので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)3280 内線317  
ファクス (42)4406  
メール syokorosei@city.ayabe.lg.jp

## 高校生給付型奨学金の 支給申請について(2次)

府内(京都市を除く)に居住されている対象世帯の高校生に奨学金等を支給しています。世帯の要件、対象となる学校等詳細については保健所へお問い合わせください。

- ◆対象世帯 市民税非課税世帯のうち母子世帯、父子世帯、児童世帯、障害者世帯、長期療養者世帯
- ◆申請期限 6月1日(月)～7月1日(水)
- ◆申請書配布、受け付け 中丹東保健所(舞鶴市)と中丹広域振興局綾部地域総務室(川糸町)

### <問い合わせ>

京都府中丹東保健所  
福祉室 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 (42)0111  
 FAX (42)5488

今年も  
実施します!!

## 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(月)～12月31日(木)



### 交換・応募期間

ポイントがたまり次第～平成28年1月29日(金)



### ポイントになる取り組み

☆印は今年度新たに加わった内容です

### あやちゃん健康ポイントとは・・・

健康ポイントを貯めて賞品と交換や抽選に応募できる取り組みです。

一人ひとり健康ポイントを貯めて、綾部市全体で健康づくりに取り組みましょう!!



対 象 内 容		
各種健(検)診	基本健診	特定健診・長寿いきいき健診・人間ドック・職場健診を受診
	がん検診	胃・大腸・結核肺・子宮・乳・前立腺を受診
	☆歯科健診	歯科医院への受診
	☆乳幼児健診	保護者の方にポイントがたまります
教室参加		保健推進課が実施する教室へ参加
☆健康イベント		あやべふれあいウォーキング・あやべ食育すこやかフェスティバル、地域のウォーキングや運動会等の参加
☆紹介		あやちゃん健康ポイントを紹介
運 動		継続して取組める運動を実施

まずはポイントカードを  
手に入れましょう!  
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。



### ポイントが貯まったら

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、FAXで受け付けます。

### グループでまとめて提出もできます!

「仕事で行けん・・・」「車がないで・・・」  
そんな方は職場や地域の方と取り組んでみませんか?  
代表の方がまとめて提出していただくと賞品をまとめてお渡します。

### 歩数計の貸出をします

期間: 6月1日～12月31日  
お一人につき3か月間歩数計を貸出しします。  
運動の目安にご使用ください。  
※数に限りがあり、ご希望に添えない場合もあります。

あやちゃん健康ポイントがたまります!!



### 元気いっぱいひまわり教室

頭を使ったレクリエーションでたのしく脳を活性化するスリーA方式の教室です。

対 象: 脳を活性化したい65歳以上の方  
日 程: 7月3日(金)から9月17日(木)まで12回  
時 間: 午後2時～3時30分  
(受付: 午後1時30分～1時50分)  
会 場: 保健福祉センター(青野町)  
定 員: 15人(申し込みが必要、初めての参加者優先)  
参加料: 100円(お菓子代)

「ゲームや頭の体操」で脳を元気にします。  
「やさしさのシャワー」で心をいやします。  
たくさん笑って、脳を元気に!いきいきと!



### めたぼら会

メタボリックシンドローム(メタボ)に該当する方や、メタボにさよならしたい方、メタボにならないように予防したい方が対象です。  
みんなで交流しながら病気を予防しましょう。

対 象: メタボリックシンドロームに関心のある74歳以下の方  
日 程: 6月24日(水)  
時 間: 午前9時30分～午後1時  
(受付: 午前9時～9時30分)  
会 場: 保健福祉センター(青野町)  
内 容: 食事改善のコツ!(栄養の話)  
+10分から始める運動(運動指導)  
メタボすっきりヘルシーランチ  
定 員: 30人(申し込み必要、先着順)  
参加料: 300円(食材費)

メタボとさよならしたい・・・  
そうだ!めたぼら会に行こう!!

