



～制度が新しくなりました～

**綾部市運転免許証返納者
あやべ市民バス回数券等交付制度**

運転免許証を有効期間内に自主返納された方に
あやべ市民バス回数券(3,000円相当)または、
あやべ市民バス健康長寿定期券を無料で交付します。

【交付対象者】

運転免許証を自主返納された方で、下記の事項にすべて
該当する方

- 綾部市民
- 運転免許証を自主返納した後、1年以内に申請書を
提出された方
- 改正前の綾部市運転免許証返納者あやべ市民バス
健康長寿定期券購入補助金の交付を受けたことがな
い方

※交付申請には、「申請による運転免許の取り消し通知書」
もしくは「運転経歴証明書の写し」が必要です。

<問い合わせ>

市民協働課 電話(42)3280 内線266

5/3 春の綾部ふれあい牧場祭り

無料体験乗馬やツリークライミングなど、子ども
向けの楽しい催しを計画。また、放牧場一面に広がる
色鮮やかなストロベリーキャンドルは必見です。
ゴールデンウィークはぜひ、綾部ふれあい牧場へお
越しください。ポニーも来るよ!

日時 5月3日(日・祝)

午前10時～

場所 綾部ふれあい牧場(位田町桧前81)

内容 ・無料体験乗馬(先着100人)

・屋台

・ツリークライミングなど

主催 農夢、ハイジのキッチン、丹馬ライディング
クラブ

<問い合わせ>

ふれあい食堂(ハイジのキッチン)電話(48)1000

**平成27年度 介護者家族教室**

綾部市内にお住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等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します。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
4月22日(水)13:30～15:30	介護に行き詰まった時に効(き)く話	保健福祉センター
5月14日(木)13:30～15:30	毎日 はつらつ 身体すっきり健康体操	ふれあいの家(栗町)
6月10日(水)13:30～15:30	グループホームってこんなところ	保健福祉センター
7月11日(土)13:30～15:30	看護小規模多機能型居宅介護支援事業所について	協立診療所(駅前通り)
8月19日(水)13:30～15:30	みんなでつくろう簡単やさしい高齢者の食事	保健福祉センター
9月26日(土)13:30～15:30	なるほど!ゆとりの介護技術を身につけましょう	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 電話内線335、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

見えにくい方・見えない方のための

「京都府視覚相談会」

目が見えにくい方、見えない方、ご家族のための
相談会を京都府家庭支援総合センターが開催します。
個別相談、福祉機器等の展示、体験コーナー(盲導
犬、歩行訓練等)などがあります。

※個別相談は、予約が必要です。

※相談は無料で、個人の秘密は固く守られます。

日時：5月29日(金) 午前11時～午後3時30分

場所：舞鶴市西駅交流センター

<問い合わせ先>福祉課

電話(42)3280 内線360

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 5月7、14、28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～午後5時

**綾部市制施行65周年記念
第32回綾部市美術展開催**

日時：5月2日(土)～6日(水・振)
午前10時～午後5時
(※6日は午後4時まで)
場所：市民センター2階競技場



《ギャラリートークのご案内》

5月2日(土)	13:30～	(書の部) 西村大輔先生
5月3日(日・祝)	10:30～	(洋画の部) 生駒泰充先生
5月5日(火・祝)	10:30～	(日本画の部) 清水 豊先生
5月5日(火・祝)	13:30～	(写真の部) 木村尚達先生

<問い合わせ>
文化・スポーツ振興課 電話(42)3280 内線382

<綾部市国民健康保険へご加入のみなさまへ>

～平成27年度の保険料お支払いは6月から～

国民健康保険料(以下「国保料」)は加入者全員の前年の所得金額を基に算定するため、平成27年度(26年中)所得の確定後、6月に決定します。そのため、普通徴収の場合、4月と5月は国保料の請求がなく、6月から翌年の3月までの10回で一年間の国保料を納付していただくこととなります。ただし、特別徴収の場合は仮徴収として4月から年金引き落としで保険料を納付いただきます。なお、社会保険(協会けんぽ、共済組合、健康保険組合)に加入された場合、国保の脱退手続きをされないままですと保険料がかかり続けますので、必ず手続きをお願いします。

<問い合わせ> 市民・国保課
電話(42)3280 内線231、251

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、専門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の相談に応じます。相談は、家族のみでもできます。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します。気軽に相談ください。

相談日 5月15日(金)＝相談員
6月19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 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

議会報告会のご案内

開かれた議会を目指し、定例会の報告や市民の皆様との意見交換を行う目的で議会報告会を開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

- 日程 5月15日(金) 中筋・志賀郷
18日(月) 豊里・口上林
19日(火) 吉美・物部
20日(水) 西八田
21日(木) 東八田・奥上林
22日(金) 綾部・山家
25日(月) 中上林
- 時間 午後7時30分から9時まで
○場所 各地区公民館

<問い合わせ>
議会事務局 電話(42)1259

戦没者等のご遺族の皆さまへ
第十回特別弔慰金が支給されます

戦後70周年に当たり、今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金(記名国債)を支給します。

- 支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債
- 支給対象者 平成27年4月1日現在において、遺族年金等を受けている方(戦没者の妻や父母等)がいない場合に、三親等内の遺族が対象となります。

※戦没者等の死亡時の生計関係の有無により、受給ができない場合や、遺族内での受給優先順位が変わります。申請時期や、詳しい内容については、後日広報紙や市のホームページなどでお知らせをいたします。

<問い合わせ> 民生児童課 電話(42)3280 内線238

海の京都
TANTANロングライド2015
～参加者募集中～

- 開催日時 6月7日(日)
Aコース：午前6時スタート～午後6時(予定)
Bコース：午前8時スタート～午後6時(予定)
- 走行17P 京都府(綾部市・福知山市・舞鶴市・宮津市・京丹後市・伊根町・与謝野町)
- 大会会場 天橋立駐車場(宮津市宇文殊)
- 種目内容 Aコース：距離190km
(グランfond鬼)、参加費9,500円
Bコース：距離100km
(丹後半島一周)、参加費8,000円
※小学生(4～6年生)は保護者の同伴必要、参加費2,500円
- 募集定員 合計1,500人(予定)
参加申込 5月10日(日)まで(インターネットで申し込みを完了した方の先着順)
- <問い合わせ> TANTANロングライド実行委員会事務局
電話 075(284)0173



出場者、観覧希望者募集！ 綾部市制施行65周年「NHKのど自慢」

NHKと綾部市、公益財団法人京都府中丹文化事業団では、綾部市制施行65周年を記念し「NHKのど自慢」を実施します。この番組は、明るく！ 楽しく！ 元気よく！をテーマに、地域のみなさんの元気な歌声を全国にお届けします。出場および観覧をご希望の方は、下記の要領でお申し込みください。

1. 日 時 7月5日(日)
開場：午前11時 開演：午前11時45分 終演予定：午後1時30分
<予選会>
7月4日(土) 開会：午前11時45分 結果発表：午後5時ごろ予定(当日発表)
2. 会 場 京都府中丹文化会館(綾部市里町久田21-20)
3. 主 催 NHK京都放送局、綾部市、公益財団法人京都府中丹文化事業団
4. 出演予定 予選を通過した20組のみなさん
<ゲスト> 未定
<司 会> 小田切 千アナウンサー
5. 出場申込 「郵便往復はがき(私製を除く)」に以下を記入してお申し込みください。
「往信用裏面」(1)郵便番号、(2)住所、(3)名前(ふりがな)、(4)年齢、(5)性別、(6)電話番号、(7)職業 ※中学生・高校生・大学生は部活動なども記入、(8)歌う曲目とその歌手名、(9)選曲理由
「返信用表面」(1)郵便番号、(2)住所、(3)名前
(あて先) 〒604-8515 NHK京都放送局「NHKのど自慢・出場」係
(締め切り) 5月26日(火)必着

*応募多数の場合は、250組を選出のうえ、前日の予選会にご出場いただきます。
*中学生以上の方で、原則としてアマチュアの方が対象です。(中学生は予選会・本選どちらも保護者の同伴が必要です。保護者の名前と電話番号も記入してください。)
*応募は1人(組)1通に限ります。
*グループでお申し込みの場合は、全員の名前(ふりがな)と年齢・性別、職業を明記のうえ、代表者がお申し込みください。
*応募後の曲目・出場者の変更はできません。
*記入に不備があった場合は無効になりますのでご注意ください。
*「返信用裏面」には選出結果を印刷しますので、白紙のままお送りください。
紙・シール等の貼り付け、修正液のご使用もご遠慮ください。
6. 観覧申込 入場無料。「郵便往復はがき(私製を除く)」に以下を記入してお申し込みください。
「往信用裏面」(1)郵便番号、(2)住所、(3)名前、(4)電話番号
「返信用表面」(1)郵便番号、(2)住所、(3)名前
(あて先) 〒623-0005 綾部市里町久田21-20 京都府中丹文化会館
「NHKのど自慢・観覧」係
(締め切り) 6月13日(土)必着
*応募多数の場合は、抽選のうえ入場整理券(1枚で2人入場可)をお送りします。
*記入に不備があった場合は無効となりますのでご注意ください。
*予選会は入場自由です。(ただし、満席の場合は入場制限をする場合があります。)
*「返信用裏面」には抽選結果を印刷しますので、白紙のままお送りください。
紙・シール等の貼り付け、修正液のご使用もご遠慮ください。
7. 放送予定 7月5日(日) 午後0時15分～1時(生放送) <総合テレビ・ラジオ第1・国際放送>

<問い合わせ>

NHK京都放送局 電話075(251)1111(午前10時～午後6時 土・日曜日、祝日除く)
京都府中丹文化会館 電話(42)7705(午前9時～午後5時 月曜休館)

※ご応募の際にいただいた情報は、選出・抽選結果のご連絡のほか、NHKでは受信料のお願いに使用させていただきます。



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

認知症は早めの予防が肝心です！

近年、患者数が増加している認知症。
65歳以上の12人に1人は認知症と言われています。

○綾部市で介護が必要になった方の原因

- 1位 高齢による衰弱
- 2位 認知症
- 3位 脳卒中

認知症によって、生活に支障が出て、介護を必要とする人が増えています。

現状として、認知症は「こうすればならない」という方法はありません。しかし、「こうすればなりにくい」という方法があります。



○軽度認知症は40歳代から始まっている！！
高齢者だけではありません。40歳代から軽度認知症は始まり、やがてその半数は認知症へ移行するとされています。

どの年代においても認知症予防は必要です。
早期予防で認知症にならない、
早期発見で認知症の進行を遅らせましょう。

～認知症予防について、

みんなで学んでみませんか？～

参加者募集！

元気はつらつ教室健康講演会

講演 「認知症予防のためにできること」

講師 京都協立病院 院長 門 祐輔様

日時 平成27年5月27日(水)
午後1時30分～3時30分まで
(受付 午後1時15分～1時30分まで)

会場 綾部市保健福祉センター(青野町)

対象 どなたでも可

定員 80人(事前に申し込みが必要、先着順)

参加費 無料

申し込み 保健推進課までお願いします。

※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いただきますようお願いいたします。

ご家族、ご近所お誘いあわせの上、多数ご参加ください。



平成25年度 綾部市特定健診の受診率は

28.7% でした



京都府の平均が30.6%です。
綾部市は京都府の中で下から4番目に低い受診率です。

元気なときにこそ健診を受けましょう！

健康に自信がある方ほど、体の異変を見逃してしまうことが少なくありません。自覚症状がないうちに異常を見つけるのが健診です。定期的に健診を受けて、体のチェックをしましょう！

綾部市特定健診の対象は、綾部市国民健康保険にご加入の40～74歳の方です。
4月中旬に世帯主様あてに健診の案内を送付します。
よく読んで、年に1回健診を受けましょう！

募集 ステッププラスエクササイズ 指導員養成講座

転倒予防の体操や介護予防に関する知識を学び、介護予防教室や地域で指導員として活動できる方を養成します。

内容：転倒予防のためのステッププラスエクササイズや介護予防に関する講義・実習 全4回12時間

日程：平成27年6月9日～6月30日の
毎週火曜日午後1時30分～4時30分

場所：綾部市保健福祉センター

対象：養成講座受講後、綾部市介護予防事業「ステッププラス教室」等で指導員として活動できる方

定員：20人(定員を超えた場合は抽選)

受講料：無料

申込み：5月29日(金)までに保健推進課へ。



母子健康手帳をスマートフォンで管理してみませんか？

京都府 × こどもの健康管理 = **ちやいるす**

京都府が新たに立ち上げた自己健康管理サポートシステムです。こどもの健診や予防接種などのデータを簡単に管理できます。無料でご利用できます。

QRコードからアクセス!!

今すぐ登録!



URL <http://www.chails.jp>

QRコードを読み込んでサイトにいき
こちらのバナーからダウンロードできます!



登録方法

1. 「新規登録」をクリック
2. メールアドレスを登録
3. 登録確認メールを受信
4. 本登録