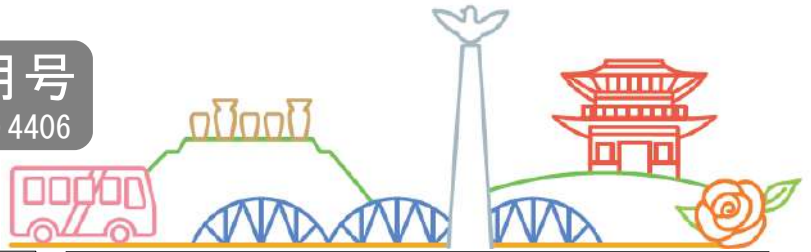


一人ひとりの幸せをみんなで紡いで
実現できるまち… **綾部**



もったいない!

「食品ロス」を減らしごみ減量!

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では令和2年度の推計値で522万トン発生し「食べ残し」が相当程度を占めています。特に年末・年始は、多くの食品を購入し「食品ロス」が発生しやすい時期です。

食品ロスによるごみを減らすため「使いきる」「食べきる」だけの量の購入に心掛け「ごみを捨てる前の水きり」も実践しましょう!



<問い合わせ>

環境保全課 電話(42)1489

ファクス(43)2840

【ミニ企画展示】

あこのころにタイムスリップ

—今年20歳を迎える人の
卒業当時にふりかえろう—

思い出がいっぱい詰まった**教科書**や**机**が
資料館に大集合!

教科書から出題したテストに挑戦したり、あこのころの流行と合わせて懐かしもう♪ (誰でも来館できます)

* 日 時…1月5日(木)~20日(金)

午前9時~午後5時(最終日は午後3時)

★1月8日(日)午後2時~(30分間)まゆピーが来ます!

* 場 所…資料館(里町)

* 入館料…無料

<問い合わせ>資料館(月曜日休館)

電話(43)1366、ファクス(43)2134

京都弁護士会 綾部法律相談センター

京都弁護士会は、法律問題で困りごとがある人のために法律相談を実施します。気軽に相談してください。

日 時 令和5年1月5日、12日、26日(木)
午後1時~4時20分

場 所 市民ホール(宮代町)

場 費 40分 5,500円(税込)

予 約 相談日の前日までに下記の連絡先へお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、電話相談に切り替える場合がありますので、ご了承ください。

<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 午前9時15分~午後4時30分
(土・日曜日、祝日除く)

降雪時はあやバスの 運行情報を確認してください

あやバスの運行は、積雪や路面の凍結、雪の重みで倒れている樹木など、さまざまな要因によって遅延・運休することがあります。

運行情報は、メールマガジン「あやべーる」やあやバス公式ツイッターで発信しています。あやバスをご利用の際は運行情報の確認をお願いします。



ツイッターで運行情報が確認できません。お持ちのスマートフォンで左のQRコードを読み取ってください。

詳しい運行情報は、関西丸和ロジスティクス(電話43-3800)へお問い合わせください。

<問い合わせ>市民協働課 電話(42)4248

e-Taxでの確定申告が簡単に!

【社会保険料(国民年金保険料)控除証明書】の電子データを、マイナポータルの「お知らせ」で受け取れる電子送付サービスが開始されました。

令和5年1月からは、受け取った電子データを国税庁の提供するe-Tax等に取り込むことができ、簡単に確定申告や年末調整ができます。

詳しくは、日本年金機構ホームページを確認してください。

<問い合わせ>舞鶴年金事務所 電話0773(78)1165
市民・国保課 電話(42)4253

雪かきボランティア登録募集

大雪により雪害対策本部を設置することとなった場合に、市職員とともに除雪活動を手伝っていただけるボランティアを募集します。

◇条件 高校生以上の綾部市在住・在勤の人
未成年は、保護者の同意が必要です

◇活動内容 道路から玄関先までの除雪作業

◇募集期間 随時

◇活動期間 12~3月中旬ごろ
※活動日は天候や雪の条件でその都度決定します

◇保険 ボランティア保険に加入してください

◇登録方法 登録用紙を記入の上、あやべボランティア総合センターへ

<問い合わせ>

あやべボランティア総合センター
電話(40)1388、ファクス(40)1389





こころの不調を感じたら・・・
気軽に相談してください
こころの健康相談
(臨床心理士による相談)

臨床心理士がこころの健康に関する相談に乗ります。
気分が落ち込む、眠れない、食欲がない・・・などお悩みの人は気軽にご相談ください。
(下記時間帯を選択して予約してください)

日時 1月14日(土)
【午前】 (1) 午前10時～ (2) 午前11時～
【午後】 (3) 午後1時～ (3) 午後2時～
(5) 午後3時～

場所 保健福祉センター (青野町)

費用 無料

対象 綾部市在住・在勤の人

<問い合わせ> 障害者支援課 電話(42)4318

◇国民健康保険料の
納付額確認書を送付します◇

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、毎年世帯主あてに送付しています。

令和5年度(令和4年分)申告用の、令和4年中に納付された国民健康保険料の確認書は、1月中に送付する予定です。

確認書に記載の額は、普通徴収(口座振替、納付書納付)の方法で支払った額です。特別徴収(年金からの徴収)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。

後期高齢者医療保険料と介護保険料は、納付額確認書を送付しません。必要な場合は下記へお問い合わせください。

<問い合わせ>

後期高齢者医療制度：市民・国保課 電話(42)4246

介護保険：高齢者支援課 電話(42)4261

**マイナンバーカードを
作りましょう!**



★マイナンバーカードでできること★

- ◎住民票や印鑑証明書などをコンビニで取得できます!
- ◎健康保険証として使うことができます!
- ◎顔写真付きの身分証明として使用できます!
- ◎新型コロナワクチン接種証明書がスマートフォンアプリで発行できます!
- ◎今後、運転免許証との一体化などさらに利用範囲が広がる予定です。

ぜひ申請をお願いします!

<問い合わせ>

市民・国保課(マイナンバー専用ダイヤル)
電話(42)2900



◇登録型本人通知制度◇

住民票や戸籍謄本などの証明書の不正取得による個人の権利侵害を抑止するため、本人以外の第三者に証明書を交付した場合、交付した事実を郵送で本人にお知らせする「登録型本人通知制度」を実施しています。

制度のメリット

- ・市からの通知により、不正取得の早期発見が期待できます。
- ・多くの人が登録することで、不正取得の抑止効果が期待できます。

登録に必要な書類

- ・申込書、顔写真付きの本人確認資料(マイナンバーカード、運転免許証など)

<申し込み・問い合わせ>

市民・国保課 電話(42)4245

令和4年度 綾部市男女共同参画を考える講座「あいアカデミーミニ講座」



**きょうとみんなの
防災カード
体験ワークショップ**

男女共同参画の視点を取り入れた避難所運営体験カードを使って、ワークショップを行います。

日時 令和5年1月28日(土)午後1時～4時
場所 あいセンター(西町一丁目)
講師 京都府男女共同参画センターらら京都
対象 市内在住・在勤の人
定員 先着25人
申込 1月20日(金)までにあいセンターへ

<申し込み・問い合わせ>

あいセンター 電話・ファクス(42)2030



**パパのワイルドあそび
子どもにモテる3つの魔法**

子どもが親を大好きになり、心身の発達に役立つ遊び方を実践します。

日時 令和5年2月26日(日)午前10時30分～
場所 保健福祉センター(青野町)
講師 マジックパパ代表 和田のりあきさん
対象 市内在住の未就学児とその保護者
(小学生のきょうだいも同伴可能)
定員 先着10組
持ち物 フェースタオル、飲み物
備考 当日は履物を脱いで体を動かします。
動きやすい服装でお越しください
申込 2月17日(金)までにあいセンターへ

－火入れ申請をお願いします－

森林や森林に接近している周囲1キロメートルの範囲内にある原野、田畑等の土地で刈り取る前の雑草等を面的に焼却する「火入れ」を行うには、林政課に事前の申請が必要です。申請した場合でも、強風注意報や乾燥注意報、火災警報が発令された場合は中止してください。

【火入許可申請について】

- 申請者 自治会等団体で申請してください。
- 提出書類
 - ・地元消防団分団長の押印と意見を記載した申請書
 - ・場所の見取り図
- 提出期限 火入れの7日前までに林政課へ提出
- 要件 火入面積0.5~~㌥~~までごとに火入従事者は10人以上を配置してください。
火入許可証の指示事項を厳守してください。

<問い合わせ> 林政課 電話(42)4362

ウォームビズ (WARMBIZ)

環境省では、過度な暖房に頼らず、冬を快適に過ごすライフスタイル「ウォームビズ」を呼び掛けています。
「衣」「食」「住」のひと工夫であたたかく過ごしましょう！



- ・マフラー、手袋、レッグウォーマーの活用。
- ・ひざ掛けを使って細かな温度調節を。



- ・鍋料理で体も室内もあたたかく。
- ・朝食をしっかり取って新陳代謝を活発に。



- ・湯たんぽ、スリッパ、クッションの活用。
- ・窓やドアから空気が逃げない工夫を。

<問い合わせ> 環境企画課 電話(42)0503

生ごみ処理機の普及に向けてモニターを募集します！

綾部市から排出される可燃ごみの内、紙類に次いで多い生ごみの削減を進めるため、生ごみを短時間で乾燥させることのできる「生ごみ処理機」の普及を目的としたモニター（10世帯）を募集します！
モニター世帯には、処理機を使用することによる効果検証を始め、SNSを活用した広報活動をお願いします。

- 募集期間：12月1日(木) ～ 令和5年1月16日(月)
- 貸出期間：令和5年2月1日(水) ～ 令和5年3月31日(金)
- 貸出機器：島産業社 パリパリキュー（温風乾燥式）



処理前イメージ



処理後イメージ

詳細や申し込みは市ホームページから。
(上記QRコードからアクセスできます)

<問い合わせ> 環境市民会議（事務局：環境企画課）電話(42)0503

令和5年 綾部市消防出初式

- 日 時：令和5年1月8日(日) 午前9時（開式）
- 場 所：式典会場 あやべ・日東精工アリーナ
（市民センター、西町三丁目）
- パレード グンゼ本社前（青野町）
- 儀式放水 由良川花庭園（青野町）

パレードの実施に伴い、交通規制を行います。
ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

詳細は、市ホームページで消防本部の
お知らせをご覧ください。

<問い合わせ>
消防本部 管理課
電話(42)0119
ファクス(43)1483



看護職就業相談会

相談無料、個人情報を守ります。

- 日時：令和5年1月23日(月)午後1時30分～3時
- 場所：ハローワーク綾部（宮代町）
- 対象：保健師、助産師、看護師、准看護師の資格を持っている人
- 内容：復職・転職に関する相談、情報の提供、再就業のための研修情報の提供
※相談は求職活動の対象になります。

<問い合わせ>
京都府北部看護職支援センター
電話 0772(46)9002



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
ファクス 0773(42)5488

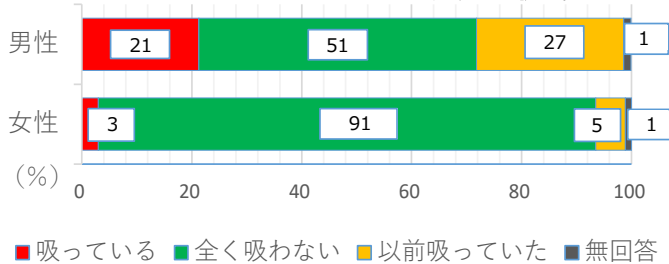
第3次あやべ健康増進・食育推進計画 ～みんなでつくる健やか元気なあやべ～



スローガン たばこや薬物から体を守ろう

たばこには約200種類の有害物質が含まれています。たばこを吸っている人だけではなく受動喫煙(自分の意思とは関係なく煙を吸い込んでしまうこと)によって、大切な家族や友人、妊婦やお腹の中にいる赤ちゃんの健康にまで悪い影響を及ぼします。

(アンケート調査から抜粋)現在の喫煙習慣(男女別)



たばこが及ぼす影響

ぜんそく・肺がん・気管支炎
脳卒中・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
心臓病・胃潰瘍・歯周病
妊娠に関連した異常 など

未成年者や妊婦・授乳中の人喫煙は危険です。絶対にやめましょう！



年末年始 休日歯科診療当番

年末年始は以下の歯科医院で診療を行います。
診療時間はいずれの日も午前9時～午後5時です。

日にち	歯科医院名	電話番号
12月31日(土)	山口歯科医院	(43)0088
1月2日(月)	かずあき歯科医院	(42)8283
1月3日(火)	小佐々歯科診療所	(42)5858

レディース検診は1月31日(火)まで

市は、下記の人を対象にレディース検診(乳がん、子宮がん検診)を実施中です。

個別検診は1月31日(火)までです。

- 乳がん検診：40歳以上の女性(※)
 - 子宮がん検診：20歳以上の女性(※)
- ※西暦偶数年生まれか西暦奇数年生まれで、昨年度にレディース検診を受けていない人

市の検診は、乳がん1,200円・子宮がん800円で、受けることができます！！

40歳以上のあなたは大腸がん検診を受けましょう

あと
3か月！

- 対象者…40歳以上の綾部市民で今年度まだ受診していない人
- 検査内容…便潜血検査(便に潜む血液の有無を調べる検査)
検査キットを使用し、2日間分の便の表面をこすり採り、容器に入れて提出します。
- 費用…500円
- 実施期間…令和5年3月31日(金)まで
- 受診方法…個別健診(下記医療機関へ直接申し込んでください)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
あやべ協立診療所	(42)3684	綾部市志賀郷診療所	(49)0210	安村外科内科診療所	(40)2210
綾部ルネス病院	(42)8601	白波瀬医院	(43)0177	山下整形外科医院	(40)2588
京都協立病院	(42)0440	野間医院八田診療所	(44)0001	横山医院	(42)1073
米谷外科整形外科	(42)0127	畑内科医院	(43)2334		

あやちゃん健康ポイントの取組期間は**12月31日(土)まで！**

交換期限は**令和5年1月31日(火)まで！**

お忘れ
なく！！