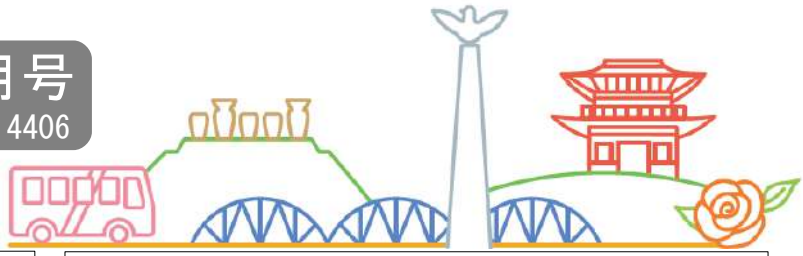
広報あやべ　お知らせ版２月号

市役所　電話0773(42)3280、ファクス0773(42)4406

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



こころの不調を感じたら･･･
気軽に相談してください

綾部市こころの健康相談

（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…など悩んでいる人は気軽にご相談ください。

（下記時間帯から選択して予約してください）
日　時　3月4日(土)
【午前】(1)10時～(2)11時～
【午後】(3)13時～(4)14時～(5)15時～
場　所　あやべ･日東精工アリーナ第2会議室（市民センター、西町三丁目）
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

関西みらい銀行福知山支店での市税等の取り扱いが終了します

関西みらい銀行福知山支店での市税や使用料等の窓口納付や口座振替は、３月31日をもって終了します。

お持ちの納付書の納付場所に関西みらい銀行が記載されている場合は、同銀行以外の納付場所で支払ってください。

現在、口座振替をご利用の人は納付方法の変更手続きが必要です。手続きについては、担当課から順次連絡します。

※福知山支店は、令和４年12月19日に京都支店内に移転されています。

＜問い合わせ＞会計課　電話(42)4288

綾部市国民健康保険後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

～交通事故で治療を受けたら必ず届け出を！～

交通事故など、相手（第三者）の行為が原因で、けがや病気になったときの治療費は、加害者の負担が原則です。

保険証を使って治療を受けた場合は、国民健康保険や後期高齢者医療制度で治療費を一時的に立て替え、後から加害者に請求します。下記問い合わせ先へ必ず届け出てください。

＜※示談の前に必ずご相談ください＞
加害者から治療費を受け取ったり示談をしたりすると国民健康保険や後期高齢者医療制度が使えません。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　電話(42)4246

綾部市資源回収補助金制度

市は、ごみ減量の取り組みの一つとして、自治会やＰＴＡなど、資源回収を行う団体に補助金を交付しています。

◆ 補助金の交付対象者 ◆

資源の回収を年間１回以上行う、市内の地域住民で構成された団体（営利を目的とせず、資源の回収を主たる業務としていない団体）

◆ 補助対象品目と補助金額 ◆

・紙類（新聞、雑誌、段ボール、雑がみ等）と布類
・補助対象品目の回収重量**１キログラムにつき５円**

◆ 補助金を受けるには ◆

事前に団体登録が必要です（登録は年度ごと）

＜問い合わせ＞
環境保全課　電話(42)1489

大募集！学校給食調理員

綾部の子どもたちのために
温かい給食を作りませんか？？

勤務場所：市内小・中学校
勤務日数：年間２００日程度
勤務時間：週５日/１日当たり４時間または５時間
報酬　　：日額４，０１０円（４時間）
　　５，０２０円（５時間）

※通勤費別途支給、期末手当あり！

〈問い合わせ〉
学校教育課（市役所東庁舎１階）
電話(43)4322

建築士による無料建築相談会

住宅の耐震・リフォームや空き家の問題等でお困りの人、あなたの困りごとにお答えします！

○日時　３月19日(日)
　午前10時～午後４時
○場所　市役所まちづくりセンター２階
　第２会議室
○相談内容
　耐震相談、リフォーム相談、
　空き家相談など
　※一組あたり30分程度
○協力団体　京都府建築士事務所協会
　京都府建築士会綾部支部
○申込期間　2月16日(木)～3月15日(水)

＜申し込み・問い合わせ＞
建築課　電話(42)4284

広報あやべ お知らせ版２月号

市役所 電　　話 0773(42)3280
ファクス 0773(42)4406

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の手続きはお済みですか？

戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和２年４月１日時点で、「公務扶助料」や「遺族年金」等を受ける人がいない場合に、特別弔慰金が支給されます。

◆支給対象者
①戦没者の子　②兄弟姉妹
③戦没者等と生計関係を有していたおい・めいなど三親等内の親族
※上記の順番による先順位のご遺族お一人に支給

◆請求期限　令和５年３月３１日まで

◆支給内容　額面２５万円（５年償還の記名国債）

◆申請窓口　社会福祉課（西庁舎１階）
※受給資格など詳しい内容は、お問い合わせください

＜問い合わせ＞　社会福祉課　電話(42)4250

井戸水、山水等を使用している人は下水道課へ届出を！

下水道（公共下水道、農業集落排水処理施設、市が管理している合併処理浄化槽）に水道水以外の井戸水や山水等を排水している場合は、居住者の人数に応じた水量で下水道使用料を算定します。

＜届け出が必要な場合＞
- 井戸水等を新たに使用する場合
- 既に井戸水等を使用しているがまだ届け出をしていない場合
- 居住人数に変更があった場合
- 井戸水等の使用をやめる場合

＜問い合わせ＞　下水道課　電話(42)4294

マイナンバーカードを使って引越しワンストップサービスが始まりました!!

転出の届出がマイナポータルからオンラインでできます。

このサービスを利用すると、転出届のための市役所への来庁が原則不要になります。ただし、転入先市区町村での転入手続きは必要です。

利用できる人
- 電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの人
- 日本国内での引越しをする人

必要なもの
- マイナンバーカード（暗証番号）
- スマートフォンなどのマイナンバーカード読込機器

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
＜問い合わせ＞市民・国保課　電話(42)4245

確定申告受付会場でマイナンバーカード出張申請を実施します

◇あやべ・日東精工 アリーナ（市民センター）
2月22日（水）、23日（木・祝）、24日（金）
午前9時30分～正午、午後1時～4時

◇福知山税務署
2月16日（木）～3月15日（水）
午前9時～午後4時 ※土・日曜日、祝日除く

手ぶらでOK！マイナンバーカード交付申請書を持参すると、より早く手続きできます。

カードの申請がまだの人は、ぜひご利用ください。

なお、完成したカードの受取場所は、市役所窓口です。

≪問い合わせ≫市民・国保課　電話(42)4245

-綾部市で梅を見るならココ！-　綾部市の花「梅」鑑賞スポット情報

和木町観梅会

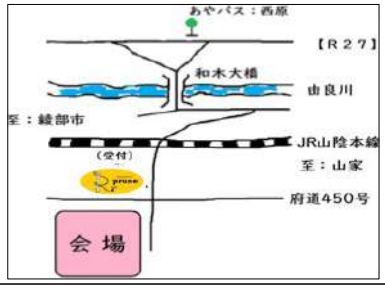
【日時】３月５日(日)～12日(日)
午前10時～午後４時

【場所】松原梅林（和木町松原）

３月５、10、11、12日の４日間(午前10時～午後３時)は、梅加工品や綾部地域の特産品を販売！

《注意点》
- お酒を伴う飲食はご遠慮ください。
- 販売コーナーにお越しの際は、必ず受付にて衛生対策を行ってください。

＜問い合わせ＞
和木のうしん 谷口組合長
電話090(2352)1087



綾部市梅林公園　第10回うめ梅まつり

【日時】３月12日(日)
午前10時～午後２時

【場所】豊里コミュニティセンター（栗町）
梅林公園（舘町）

太鼓の演奏など 多彩なイベントが盛りだくさん！
地元特産品などを販売する模擬店も出店予定！

打ち上げ花火大会も開催！
３月11日(土)午後７時～

＜問い合わせ＞
豊里地区自治会連合会
電話(47)0150

団員減少にストップ！消防団員募集中

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

広報あやべ　お知らせ版２月号

市役所　電　　話　0773(42)3280
ファクス　0773(42)4406

農林業者労働災害共済（５年度分加入受付中）

もしもの事故に備えてぜひご加入ください
～申し込みは３月中に～

農林作業中の事故でけがをした加入者などに見舞金をお支払いします。（審査によります）

【加入できる人】
本市の住民基本台帳に記録されている満15歳以上の人
（農家・林業家に限らず、中山間地域等直接支払・多面的機能支払の取り組み、森林整備地域活動などをする人も可。市民でない人は、市内で農林作業をしていても加入できません）

【共済期間】４月１日～令和６年３月31日（４月１日以降に会費を払い込んだ場合は払込日の翌日から）

【加入方法】所定の申込書に必要事項を書いて**会費（１世帯(※)1,500円）**を市役所か市指定金融機関へ
※住民票の世帯が単位

＜問い合わせ＞　農政課　電話(42)4266

《春の安全な農作業で事故を防ぎましょう》

春に向けて田植えの準備など、トラクター等の大型農機具を使用される場合が増えます。使用するときは、

1. **確実な運転操作**
2. **シートベルト、ヘルメットの着用**
3. **公道を走行する場合は低速車マークの取り付け**
4. **無理のない、ゆとりを持った作業の実施**
5. **トラック等による農機具移動時には、過積載の禁止**

等を心がけ、安全な農作業を実施してください。

＜問い合わせ＞　農政課　電話(42)4266

３月８日は 国際女性デー
女性の生き方を考える日

2023年のテーマは

ジェンダー平等のための革新と技術

この日を機会に、女性のエンパワーメントやジェンダー平等について考えてみませんか？

ご利用ください！あいライブラリー

あいセンターでは男女共同参画に関する図書を貸し出しています。気軽にお越しください。
・貸出冊数：１人２冊まで
・貸出期間：２週間

＜問い合わせ＞
あいセンター　電話・ファクス(42)2030

年金事務所での年金相談・手続きの際は 予約相談をご利用ください！

舞鶴年金事務所では、年金相談や年金請求手続きの「事前予約」を行っています。待ち時間の少ない予約相談をぜひご利用ください。

【予約受付専用電話】０５７０（０５）４８９０
【予 約 受 付 時 間】月曜日～金曜日（平日）
午前８時30分～午後５時15分

◆ 予約は、相談希望日の１カ月前から前日まで受け付けています。
◆ 申し込みの際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書などを用意してください。

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

有効期間内の**運転免許証を自主返納した人**に**あやバス**の**回数券か定期券**を**無料交付**します

【交付内容】
3,000円相当分の「あやバス回数券」か１か月分の「あやバス健康長寿定期６５」

【申請方法】
運転免許証返納時に警察署で発行される「申請による運転免許の取り消し通知書」を持参の上、返納後１年以内に市民協働課へ申請してください。
※健康長寿定期６５を選択できるのは６５歳以上の人のみです。
※運転免許証の有効期間が切れた人は対象外です。

＜問い合わせ＞市民協働課　電話(42)4248

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。気軽にご相談ください。

日　時　３月２日、９日、23日、30日(木)
午後１時～４時20分
場　所　市民ホール（宮代町）
費　用　40分　5,500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）

綾部市等が行う講演会や研修会に積極的に参加し、人権意識の高揚に努めましょう。
（綾部市人権尊重のまちづくり条例　第４条・第５条）

広報あやべお知らせ版２月号

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

令和５年度

あやちゃん健康ポイント応援団募集

綾部市と一緒に、市民の健康を守りませんか？

◆あやちゃん健康ポイント応援団とは・・・
「あやちゃん健康ポイント事業」に賛同する**企業、事務所、店舗、各種団体等**を「あやちゃん健康ポイント応援団」として認定。その取り組みを広く周知することで健康づくりに取り組みやすいまちを目指します。

応援団に認定後、市ホームページ等で活動を紹介！協賛型はチラシに掲載し、抽選会でも紹介します。

◆応募要件　企業や事業所、店舗、各種団体等で次のいずれかに該当するもの。

１．取組型：市民か従業員に向けて、次のいずれかを実践しているところ。または、今後実践しようとするところ。
①あやちゃん健康ポイントの啓発
②各種健（検）診受診啓発
③教室・健康イベントの開催
④運動の実施（ラジオ体操紹介、運動の場の提供など）
⑤栄養（野菜たっぷりメニュー、減塩食の提供など）

○応募方法○
認定申請書に必要事項を記入の上、郵送かファクス、電子メールで保健推進課に提出。申請書は市ホームページからダウンロードできます。
応募期限：３月10日(金)

２．協賛型：「令和５年度あやちゃん健康ポイント」の抽選賞品を提供
例）賞品、製品、店舗などで受けられるサービス券、食事券など

※令和５年度予定事業のため、都合により中止になることがあります。

中高年のための「ステッププラス・エクササイズ」

～市内の各地域でステッププラス・エクササイズを開催しています～

100歳まで転ばない！

ちょっとした生活での工夫や頭と体を使った体操で、笑いながら転倒予防をしませんか？

新規参加者大募集

介護の要因第1位は…**骨折・転倒！！**

開催地区	場所	日程	時間
中上林	観光センター	毎月第2・4火曜日	午前10時～11時30分
口上林	健康ファミリーセンター	毎月第1・3火曜日	午前10時～11時30分
物部	営農指導センター	毎月第2・4金曜日	午後2時～3時30分
中筋	高津公会堂	毎月第1・3水曜日	午後1時30分～3時
吉美	農業振興センター	毎月第2・4水曜日	午前10時～11時30分
豊里	ふれあいの家	毎月第2・4月曜日	午後1時30分～3時
志賀郷	志賀郷公民館	毎月第1・3金曜日	午前10時～11時30分
山家	基幹集落センター	毎月第1・3木曜日	午前10時～11時30分

[参加費]100円～300円（会場により異なります）
※参加申し込みは、事前に保健推進課へ。

なぜ転んでしまうの？

多くの人が「筋力の低下」が原因と思っていますが、実はそれだけではありません。
歩きながら他のことに注意をはらうなど２つのことを同時にする能力
デュアルタスクが必要です。
その能力を維持・向上する体操が「ステッププラス・エクササイズ」です。

動画はこちら➡

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
歯は一生の宝、歯の健診に行こう

＜一人ひとりの主な取組目標＞
・1年に1回以上は歯科健診を受けよう。
・歯磨きの習慣を身につけよう。
・自分の歯が６０歳で２４本、８０歳で２０本を目指そう。
・高齢の人はオーラルフレイル予防も大切。

オーラルフレイルとは？
口や歯等の機能の衰えのこと。放置すると、全身の衰弱が進み、要介護を招く大きな要因の一つになるといわれています。

＜28本以上の歯を持っている人の割合＞
３０歳代　６９．６％
４０歳代　６２．４％
５０歳代　４７．１％
６０歳代　３０．５％
７０歳代　１１．２％
８０歳以上　７．３％
（令和３年７月実施アンケート調査より）

市は、年1回無料で次の人に歯科健診を実施しています。
○歯周疾患検診
対象者：年度末年齢が40歳、50歳、60歳の人
○後期高齢者歯科健診
対象者：前年度中に75歳になった人
＊受診方法：いずれも令和４年６月末に、対象者に受診券を郵送。受診券を協力歯科医療機関へ持参し受診。
＊実施期間：いずれも３月31日まで。

特定健診・長寿いきいき健診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診の受診は3月31日まで！！