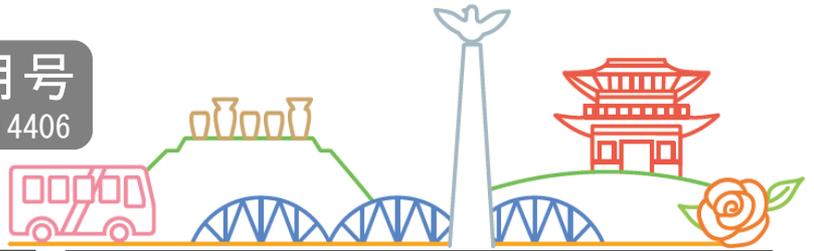


広報あやべ お知らせ版3月号

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**



広報紙とホームページが連携します

「広報あやべ ねっと」の各記事とリニューアルした市のホームページが連携します。

紙面に「記事ID(数字)」が書いてあるものは、ホームページに詳細な内容を掲載。市ホームページの記事ID検索で、簡単に該当ページが探せて便利です。

詳しくは、下記までお問い合わせください。



詳しい使い方は
ここをクリック!

ここに、記事ID
(半角数字)を
入力して検索

<問い合わせ>

秘書広報課 電話(42)4205

木漏れ日に照らされ白黄の花々が森一面を埋め尽くす
・・・水源の里・老富

ミツマタとシャガ群生地

(記事ID2959)

3月18日(土)開園

～5月21日(日)

ミツマタの見頃 3月下旬～4月中旬
シャガの見頃 4月下旬～5月中旬

- ・場所：老富町在中
- ・運営協力金(1人200円)にご協力をお願いします

休憩所 **花やどり**オープン!

期間中の水、金、土、日曜日、祝日の午前10時～午後3時
地元特産品などを販売します。

<問い合わせ>

上林いきいきセンター 電話(54)0095

鉄道利用通学費補助金

市鉄道利用促進事業実行委員会は、パスカル定期券の販売終了に伴い、補助率を3割に拡充し、通学定期券購入代金を補助します。(記事ID1374)

補助率 通学定期券購入代金の**3割**
(補助上限5万円)

対象 市内在住でJRや京都丹後鉄道を利用して市外の大学や専門学校、予備校等に通学している学生

申請 申請書に令和4年10月1日～令和5年3月31日に期限切れとなる定期券(写し可)、在学証明書(学生証の写し可)、住民票を添えて令和5年4月3日から6月30日までに市民協働課へ提出してください。

<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 4月6日、13日、27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。

<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)

看護職就業相談会

相談無料、個人情報を守ります。

日時：4月17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、ファクス0772(46)9008

メール s-kango@carrot.ocn.ne.jp

住宅用火災警報器

10年で交換を!

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。10年を目安に交換しましょう。(記事ID2704)

定期的に作動確認し、警報音を確認しましょう。



- ・ボタンを押す
- ・ひもを引く
- ※メーカーや製品により警報音が異なります。



消防本部予防課 電話(42)0119



あなたの「こころの風景」が
テレビに登場！

俳優・火野正平さんが全国を自転車で旅する「にっぽん縦断 こころ旅」が京都府にやってきます。旅のルートは、皆さんからの手紙で決定！市内の「忘れられない場所、風景」を応募しませんか。

応募期限 4月17日(月)必着
応募方法 住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソードを明記の上、番組ホームページかファクス、郵送で応募
放送予定 6月5日(月)～9日(金)

<応募先>
〒150-8001
NHK「こころ旅」係
ファクス03(3465)1327

<問い合わせ>
NHKふれあいセンター
電話0570(066)066、
050(3786)5000

消防団員募集中！

—私たちが守る
家族とまちとみんなの命—



市内在住か在勤の18歳以上の人なら入団できます！
地域の安全、安心、大切な家族を守る消防団に入りませんか？（記事ID1932）

<申し込み・問い合わせ>
地元の消防団員が消防本部管理課消防団担当へ
電話(42)0119、ファクス(43)1483

ご利用ください！あいセンター

あいセンターは、男女共同参画社会を目指すための拠点施設です。情報収集や学習、交流の場として誰でも利用できます。（記事ID2536）

開館時間：交流室（無料）午前9時～午後6時
研修室（有料）午前9時～午後10時

休館日：年末年始（12月28日～1月4日）

場所：I・Tビル5階（西町一丁目49-1）

あいライブラリー

男女共同参画に関する本を貸し出します。1人2冊まで、貸出期間は2週間です。



<問い合わせ> あいセンター 電話・ファクス(42)2030

あいセンター登録団体募集中！

あいセンターは、市内で男女共同参画社会づくりなどを目的とした活動を積極的に行っている団体やグループの登録を募集しています。（記事ID2538）

登録団体の特典

あいセンター研修室の利用料減免（5割）▽専用メールボックスの無料貸出▽マイクやスピーカーなどの備品貸出（館内）▽ロッカーの無料貸出▽年1回の行政バス利用

登録団体には、あいセンター運営委員会に参画していただきます。

現在7団体が登録中！活動の幅が広がります。詳しくはあいセンターへ

<問い合わせ>
あいセンター 電話・ファクス(42)2030



4月は「若年層の性暴力被害予防月間」です（記事ID2469）

10代、20代に対する性暴力の手口が巧妙になっています。

同意のない**性的行為の強要**は、いかなる理由・関係性であってもすべて**性暴力**です。

性暴力に関する情報をみんなで共有して、社会全体で性暴力をなくしましょう。

AV出演強要

JKビジネス

セクシュアル
ハラスメント

痴漢

酔わせて
性的行為を強要

SNSを利用した
性被害

レイプドラッグ

<問い合わせ>
あいセンター 電話・ファクス(42)2030

性犯罪・性暴力被害相談窓口

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター

#8891

はやくワンストップ

性犯罪被害
相談電話（警察）

#8103

ハートさん

性的画像を含むインターネット上の問題

女性の人権ホットライン（法務局・地方法務局）
電話0570(070)810【平日】午前8時30分～午後5時15分
※最寄りの法務局・地方法務局につながります。

フェミニストカウンセラーによる女性相談（綾部市）

相談日：原則毎月第1・3水曜日
時間：午後1時20分～4時10分 1人50分
申込先：あいセンター 電話(42)1801

人権に関する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）

市内の郵便局でマイナンバーカードの申請が出来るようになりました!!

(記事ID2956)

【実施郵便局】

綾部大島、綾部岡安、梅迫、奥上林、吉美、口上林、志賀郷、豊里、物部、八津合、山家の各郵便局
(綾部、綾部本町、簡易郵便局では実施していません)

【受付時間など】

- ・平日午前9時～午後5時
(土・日曜日、祝日、12月31日～1月3日を除く)
- ・顔写真を撮影しますので、本人がお越しください
- ・15歳未満の人は、法定代理人(親権者等)と一緒に
お越しください
- ・事前予約は不要です

※カードの受け取りは、申請者本人が市役所へお越し
ください。

<問い合わせ> 市民・国保課
電話(42)2900 (マイナンバー専用ダイヤル)

人間ドック費用を補助します

- 対象者 ●国民健康保険加入者
(綾部市で継続して1年以上加入中の人)
●後期高齢者医療制度加入者

要件 保険料の滞納がないこと

補助内容 市が費用の8割を補助
(医療機関での本人負担は2割)

受付開始 5月10日(水)

実施期間 5月17日(水)～令和6年3月30日(土)

医療機関 綾部市立病院、京都協立病院、綾部ルネス病院

申込方法 健康保険証と受診券を持って、市民・国保課
が医療機関へ申し込み(先着順)

※受診券は4月に「健診のご案内」に同封して黄色の
封筒で送付予定です。※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。

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246



◇ 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制度です。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します。(記事ID2383)

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

- ・申請書、顔写真付きの本人確認書類(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

<里親家庭を募集しています>



さまざまな事情のため、家族と暮らすことができなくなった子どもを自分の家庭に受け入れ、温かく愛情をもって育ててくれる里親家庭を募集しています。(記事ID2639)

京都府家庭支援総合センターでは、令和5年度の毎月第3金曜日にオンラインでの説明会も行っています。関心のある人は、**(電話075(531)9650)**へご相談ください。



<問い合わせ> こども支援課
電話(42)4251、ファクス(45)8825



誇りを胸に
未来を見つめて!



自衛官募集

イラスト: 黒目夏美

令和6年採用 募集開始!

- ☆一般幹部候補生
(大卒22才～26才※)
- ☆自衛官候補生
- ☆一般曹候補生
(18才～33才未満)
- ☆予備自衛官補
(18才～55才※)

※細部お問い合わせください。
福知山地域事務所
0773-23-0416

登録しませんか!

綾部市
LINE公式アカウント

無料通信アプリ「LINE」で、市のイベントなどさまざまな情報をお知らせしています。災害時には、緊急情報もお知らせします。(記事ID735)



登録は右のQRコードを読み取るか
アプリのID検索で「@ayabecity」
を検索して追加してください。



<問い合わせ> 秘書広報課 電話(42)4205



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

あやちゃん健康ポイント 抽選会を実施しました！

令和4年度参加者数 **953人**

うち抽選応募者数は、506人でした。2月21日(火)に公開抽選会を実施し、91人が当選されました。おめでとうございます！

★当選者の声★

ステッププラス教室に参加して、ポイントを貯めました。

健康づくりに取り組んで、賞品ももらえて嬉しいです。



目標を決めて、チェックをつけることで励みになりました。



協賛団体	抽選景品
あやべ温泉二王館	温泉入浴券(2回分)または大型迷路利用券(2回分)
あやべ健康プラザ水夢	水夢利用券(5回分)
あやべ作業所	濃口しょうゆ500mlと醤油ラスク
あやべ特産館	バラの苗
綾部ヘルシーウォーククラブ	ウォーキングシューズ購入補助券(3,000円分)
イン・ザ・ルーム綾部店	手に優しいハンドジェル
カルビー(株)京都工場	フルグラ(1袋)、じゃがりこ(3種)セット
京都生活協同組合中丹支部	ミックスキャロット1ケース
JA京都にのくに	彩菜館綾部店商品券500円分
絵本カフェchouchouサクラティエ	みんなの干しいもコロソ
5miche(サンクミッシュ)	食パン1斤
丹波歯科医師会	歯ブラシ1年分(大人用12本)
日東精工株式会社	ネックマッサージャー
プラスツーリスト株式会社	旅行券3,000円分
眼鏡市場綾部店	眼鏡一式(16,500円までの商品)
あやバス	あやバス回数券5,000円分

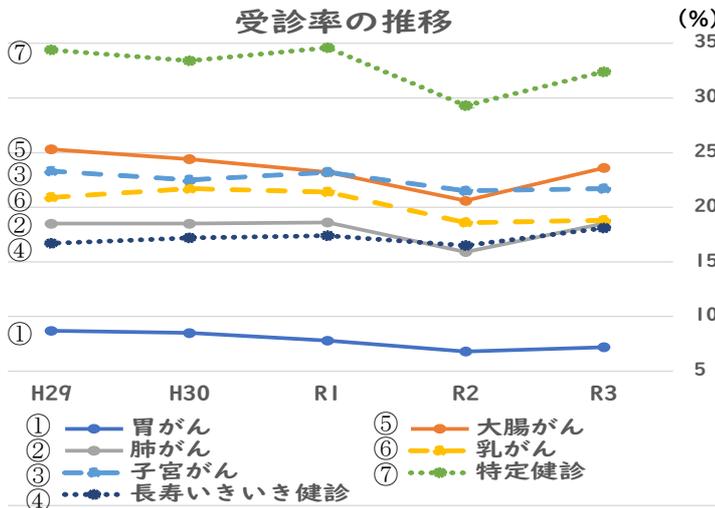
抽選景品をご提供いただいた協賛団体の皆さん、ありがとうございました。

第3次あやべ健康増進・食育推進計画

取組分野6 健康管理について

スローガン1 みんなで声をかけあい定期健診を受けよう

受診率の推移



コロナで受診控えがありました、令和3年度は回復傾向です！

スローガン2 適正体重を知り、維持しよう

適正体重を知る方法は？

体重と身長からBMI (Body Mass Index) と呼ばれる肥満度を算出することができます。BMIは国際的な、成人における適正体重の指標です。

<算出方法>

$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}) = \text{BMI}$$

【参考】目標とするBMIの範囲(18歳以上)

年齢	BMI (kg/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65~74歳	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

飼い犬に「狂犬病予防注射」を受けさせましょう！

★飼い主の義務★

- ・お住まいの市町村への飼い犬の登録
- ・飼い犬への年1回の狂犬病予防注射
- ・飼い犬に鑑札と注射済票を装着

どちらかの方法で必ず受けましょう。

集合注射	市が4月に公民館などで実施します
個別注射	動物病院で実施します(4月1日~)

※集合注射の会場、時間等を一部変更しています。料金などの詳しい情報は市ホームページ(記事ID2548)に掲載しています。