

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



自慢のグリーンカーテンを募集します！！

綾部市環境市民会議では、家庭や事業所で育てられている自慢の「グリーンカーテン」のフォトコンテストを、今年度も開催します。

応募対象：令和5年度にグリーンカーテンを設置した個人及び団体

応募期間：7月3日(月)～8月31日(木)

応募方法：応募用紙（市ホームページ掲載）に必要事項を記入し、写真を添えて下記まで持参するか郵送してください。

※詳細は市ホームページ（記事ID3230）をご確認ください。



<応募・問い合わせ先>

〒623-8501 綾部市若竹町8番地の1
同会議事務局（環境企画課内）
電話(42)0503
メール：kankyokikaku@city.ayabe.lg.jp

COOLBIZ（クールビズ）

クールビズとは、地球温暖化対策の一環として国が提唱する、過度な冷房に頼らず様々な工夫をして夏を快適に過ごすライフスタイルのことです。

★家庭でできる工夫

- ・こまめなフィルター掃除で冷房効率を上げる
- ・うちわや扇子、氷のうなどの冷感グッズを活用
- ・ブラインドやグリーンカーテンを設置して、日射の熱エネルギーを遮る

★事業所でできる工夫

- ・ノータイ、ノー上着で温度に適した軽装を心掛ける
- ・勤務時間を朝型シフトに見直す
- ・使わない機器の電源は消して、冷房効率を上げる

この夏を快適に過ごしましょう！

<問い合わせ>

環境企画課 電話(42)0503



合併処理浄化槽新規設置事業者補助金制度

共同住宅・店舗・事務所等を新築し、合併処理浄化槽を設置される場合に補助金を交付します。（記事ID3122）

対象地域

- ①公共下水道全体計画区域のうち、事業計画に含まれていない地域
- ②特定用途制限地域のうち、特定沿道地区（公共下水道及び農業集落排水の供用開始区域を除く）

【補助金額（上限）】

・5人槽 39万円	・11～20人槽 100万2千円
・6～7人槽 47万4千円	・21～30人槽 154万5千円
・8～10人槽 66万円	・31～50人槽 212万9千円

<問い合わせ>

下水道課 電話(42)4296

特定健康診査・長寿いきいき健診のお知らせ

～糖尿病などの生活習慣病予防のための大切な健診です～
（記事ID3161）

内 容 問診、身体計測、血液検査、尿検査、心電図等

対 象 者 国民健康保険加入者

後期高齢者医療制度加入者

実施方法 集団健診もしくは個別健診

自己負担 特定健康診査：1,000円

長寿いきいき健診：無料

※免除制度やクーポン券もあります

申込方法・実施日

4月に黄色の封筒で送付した「健康診査・がん検診のご案内」をご確認ください（再送付もできます）。

スローガン

～みんなで声をかけあい定期健診を受けよう！～

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246



令和5年度国民健康保険料が決定します！

国保加入者全員の前年の所得金額に基づき、保険料を決定します。ただし、次の人は、保険料が変更になる場合があります。（記事ID2426）

○他の市町村から転入した人

前住所地に前年の所得金額を照会し、算定するため6月に決定した保険料額が変更になる場合があります。

○前年中の収入を申告していない人

正確な保険料の算定のため、収入がない場合も必ず申告をお願いします。

○保険料決定後に、社会保険等に加入した人

保険料がかかり続けますので、必ず国保の脱退手続きをしてください。

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4246

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへ

○新しい保険証をお届けします！

現在お持ちの保険証（うぐいす色）の有効期限は、7月31日(月)です。新しい保険証（桃色）は、7月中旬に簡易書留で郵送します。
（記事ID2459）

○令和5年度の保険料が決定します！

令和5年度にお支払いいただく保険料の決定通知書を、7月中旬に送付します。手元に届いたら、保険料額と支払方法を確認してください。
（記事ID2458）

<問い合わせ>

市民・国保課 電話(42)4246

人権福祉センター綾部会館 **パソコン講座 参加者募集！！**

(記事ID3352)

◆やさしいパソコン講座 (全6日)

日程：7月19日(水)、21日(金)、24日(月)、
26日(水)、28日(金)、31日(月)

時間：昼の部 午後2時～4時
夜の部 午後7時～9時

会場：綾部会館 (味方町)

申込期限：7月4日(火)



◆やさしいエクセル講座 (全6日)

日程：8月4日(金)、7日(月)、9日(水)、
16日(水)、18日(金)、21日(月)

時間：昼の部 午後2時～4時
夜の部 午後7時～9時

会場：綾部会館 (味方町)

申込期限：7月20日(木)



- 募集対象：市内在住の人
- 募集定員：各20人 ※申し込み多数の場合は抽選
- 受講料：1,000円 (テキスト代別途必要)

<問い合わせ> 綾部会館 電話・ファクス(42)8565

あやべ水無月まつり
あいセンター無料開放

(記事ID2785)

花火が楽しめます。軽食OK！



日時 7月22日(土)午後6時～9時
場所 I・Tビル5階あいセンター
(西町一丁目)

誰もが気持ちよく利用できるよう、
ご協力をお願いします。



- ※ お酒・たばこはご遠慮ください。
- ※ ごみは各自で持ち帰ってください。

<問い合わせ>
あいセンター 電話・ファクス(42)2030

**5周年記念事業 綾部市手話言語の確立及び
多様なコミュニケーション手段の促進に関する条例**

(記事ID3346)

「聞こえない・聞こえにくい でも だいじょうぶ！！
～豊かなコミュニケーションで安心できる街づくり～」

記念講演会：講師 那須かおりさん
「越境するコミュニケーションの可能性」
～地域連携で社会を変える～



パネルディスカッション：
「条例施行5周年の成果とこれから」

日程：7月16日(日)
時間：13:00開場 13:30開会 16:00終了予定
場所：あやべ・日東精工アリーナ1階 (市民セ
ンター、西町三丁目)

主催：あやべネットワーク (聴覚障害関係4団体)
後援：綾部市ほか

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 7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)

国民年金保険料 一免除・納付猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場
合に、保険料の納付が免除・猶予される制度があります。

令和5年度(令和5年7月～令和6年6月)分
の申請は7月3日から受け付けます

申請を希望する人は、市民・国保課の窓口へお越し
ください (マイナポータルからも申請できます)。

(記事ID3125)

【申請に必要なもの】

- ・基礎年金番号が分かるもの (年金手帳など)
- ・本人確認ができるもの (マイナンバーカードなど)
- ・失業した人…雇用保険被保険者離職票や雇用保険
受給資格者証など
- ・代理人による申請…委任状など

<問い合わせ> 市民・国保課 電話(42)4253

8月6日は京都サンガF.C. 綾部市ホームタウンデー!!



(記事ID1773)



綾部市は京都サンガF.C.のホームタウンです。8月6日、サンガスタジアム by KYOCERAで「綾部市ホームタウンデー」を開催します。市民の皆さんはサンガの試合を優待価格で観戦できます！ぜひ、スタジアムで“プロの迫力”を体感し、“感動”を共有しましょう。

- 対象試合 ○日 時 8月6日(日)午後7時試合開始
- 対戦相手 柏レイソル
- 場 所 サンガスタジアム by KYOCERA (亀岡市亀岡駅北1丁目)
- 優待対象 綾部市在住の人
- 応募方法 右記QRコードで専用サイトにアクセス
<https://onl.sc/J9RvSq8>
- 申込期間 7月23日(日)午前11時から試合当日後半試合開始まで



<問い合わせ> 文化・スポーツ振興課 電話(42)4356
京都サンガF.C. ホームタウン推進課 電話0774(55)7603

キッズつくるフェスタ参加者募集!

親子で楽しく、ものづくりを体験してみませんか?
作って楽しいワークショップが全10講座!
ぜひご参加ください!

- <日 時> 7月29日(土) 午前10時～正午
午後2時～4時
- <会 場> 中丹文化会館(里町久田21-20)
- <対 象> 小学生以上
(保護者の同伴をお願いします)
- <参加料> 材料代のみ(各1,000円)

<申込期間>
6月25日(日)午前9時～7月20日(木)午後5時
※定員になり次第締め切ります

<申し込み>
京都府中丹文化事業団
電話(42)7705、ファクス(42)7783



絵地図を探しています!

山家城址周辺史跡調査事業の一環として昔の絵地図の原本を探しています。
絵地図を持っている人や心当たりのある人は、下記問い合わせ先までご連絡ください。
(記事ID3362)

時代
安土桃山時代(1570年ごろ)～明治時代前期
(1880年ごろ)のもの

範囲
山家城址公園周辺(広瀬町)

<問い合わせ>
社会教育課 電話(42)4328

もの忘れ相談

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。専門医が認知症のことや、認知症の人への接し方、不安への対処方法などの相談に乗ります。

家族だけでも相談できます。自宅等への訪問相談も可能です。悩みを一人で抱え込まず、気軽にご相談ください。(記事ID3243)

相談日 9月6日(水)
12月6日(水)
3月6日(水)
定員 先着2組
費用 無料



※事前申し込みが必要です。
※詳しくは、ホームページをご覧ください。

<申し込み・問い合わせ>
地域包括支援課
電話(42)4262、ファクス(42)0048

丹波くいの栽培を支援します

市は「丹波くり」の増産及び産地形成と拡大を図るため、くりの新植または改植をする市内の団体に苗木を配布します。また、市内のくり生産者(団体に限る)を対象に、獣害対策として、予算の範囲内で侵入防止柵の設置補助を行います。応募には、要件があります。詳しくは市ホームページを確認してください。(記事ID3281)

- ・苗木配布(補植は対象外)
対象…営農組合・自治会・くり生産組織等の団体
配布数…10アール当たり苗木40本を上限

- ・侵入防止柵設置補助
対象…市内のくり生産団体
補助率…資材費の50%以内

申込期限 7月31日(月)

<問い合わせ> 林政課 電話(42)4362





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

献血にご協力ください!

血液は、人工的に造ることができません。また、長い期間保存することもできません。そのため、病気やけがの治療に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、絶えず献血が必要です。(記事ID3349)

みなつき献血 7月22日(土)

時間 午前9時30分～11時30分
午後0時45分～3時30分

場所 保健福祉センター(青野町)

※400m | 献血限定
※骨髓ドナー登録の受け付け

新型コロナウイルス感染症の影響で、献血協力者が減少しています。この状況が続くと、医療機関への安定的な輸血用血液の供給に支障をきたす恐れがあります。尊い命を救うために、皆さんのご理解とご協力をお願いします!



献血推進キャラクター
けんけつちゃん



口の健康を守りましょう!

(記事ID3350)

●噛む力と飲み込む力に欠かせない筋肉を強化しましょう!

①30回噛むトレ
一口につき30回ぴったり噛んで飲み込みます。

②ガムを噛むトレ
5分間、唇を閉じてしっかりとガムを噛みましょう。1箇所では噛まず、左右両側を均等に使うことを意識しましょう。



●噛みごたえのある食品をとりましょう!

柔らかい物ばかりを選んで食べていませんか?噛みごたえのある食品を食べることで口周りの筋トレになります。

●口のメンテナンスをしましょう!

ブラッシングの順番とポイント

外側、内側、かみ合わせの面の順にまんべんなくブラッシングをしましょう。歯の溝と奥歯の後ろは磨き残しが多い部分です。鏡で確認しながら細かく丁寧に磨きましょう。

義歯の手入れ

毎食後に義歯のケアを行う事で、細菌の繁殖を抑制し炎症や口臭を防ぐことができます。

定期的に歯科医院へ受診を

かかりつけの歯科医院をもちましょう。より良いメンテナンスやアドバイス、歯磨きや義歯の手入れ方法についての指導が受けられます。



6月は食育月間! (記事ID2562)

毎日の食事、楽しんでますか?「食」の乱れは体の健康だけでなく、心の乱れにもつながっていることが分かっています。楽しい食事・正しい食生活を心掛けましょう。

食改さん(食生活改善推進員)のおやさしいレシピ

夏野菜とツナのケチャップ炒め



- 材料(2人分)
- 玉ねぎ 中1個
- トマト 小1個
- ズッキーニ 1/2本
- ツナ缶(小) 1缶
- ケチャップ 大さじ2
- A-しょうゆ 小さじ1
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1/2

●作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。ツナとAを加えてさっと炒める。(1人分の栄養量:123kcal、塩分1.2g)

野菜は1日5皿(350g)が目標です!
旬の食材をおいしく、楽しくいただきますよう

予防が大事!熱中症!

(記事ID3295)

気温や湿度の高い日が続くこの時期は、熱中症を発症する危険があります。熱中症は、命を落とすことがあり、子どもや高齢者は特に注意が必要です。



熱中症かなと思ったら・・・

- ・日陰や室内など、涼しい場所に移動しましょう。
- ・衣服をゆるめ、首や脇、足のつけ根を冷やしましょう。
- ・経口補水液などで水分と塩分を補給しましょう。

昼間や屋外だけでなく、夜間や屋内でも熱中症になることがあります。

エアコンや扇風機も上手に利用しましょう!

