

ウォームビズ (WARMBIZ)

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」。

「衣」「食」「住」のひと工夫で暖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



- ・鍋料理を食べて体も室内も暖かく
- ・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

京都府北部地域にお住まいの人へ 北部一斉無料法律相談会

日時 12月9日(土)午後1時～4時

場所 市民ホール(宮代町)

時間 一人30分以内

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。

※定員に達した時点で受付終了

<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」

『パーキンソン病』と 『コミュニケーション』について 学んでみませんか？

日時 12月23日(土)午後1時30分～3時30分

場所 あやべ・日東精工アリーナ研修室(市民センター、西町三丁目)

講師 笠井高士さん(京都府立医科大学付属病院
脳神経内科准教授)

対象 誰でも参加できます

参加費 無料

手話通訳、要約筆記あります

<問い合わせ> 障害者支援課
電話(42)4254、ファクス(42)8953



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 12月7日、14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)



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13日(土)

【午前】(1)午前10時～(2)午前11時～

【午後】(3)午後1時～(4)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

業界・企業研究会in福知山公立大学

京都府北部の高校から都市部の大学等に進学した学生を対象に事業所、医療機関、行政機関の業界研究と採用情報の収集を行う業界・企業研究会を開催します。ぜひご参加ください。

(記事ID4160)

■日時 12月2日(土)午後1時30分～4時

■会場 福知山公立大学4号館(福知山市)

■対象 2025年3月以降大学等の卒業予定者

<問い合わせ>

商工労政課 電話(42)4264

令和5年度 山家陣屋・山家城見学会

日時：12月17日(日) (記事ID4064)

- ①午前の部 午前10時～正午
- ②午後の部 午後1時30分～3時30分

場所：山家城址公園入口集合（駐車場有り）

参加料：保険料50円（当日徴収します）

定員：各部20人

申込方法：はがきかメール、WEBフォーム（QRコード）に代表者と参加者全員の①郵便番号、②住所、③氏名、④生年月日、⑤（昼間に連絡がつく）電話番号、⑥メールアドレス、⑦参加の部（午前・午後・どちらでも）を記入。
12月7日(木)正午必着



<申し込み・問い合わせ>
社会教育課 電話(42)4328
メール shakaikyoiku@city.ayabe.lg.jp

国民健康保険料・

後期高齢者医療保険料の納付は

安心 確実 便利 な

口座振替がおすすめです！

口座振替の登録は、引き落としを希望する下記の金融機関の窓口に、その通帳・届出印を持参のうえ口座振替依頼書を提出してください。

(記事ID2410、2458)

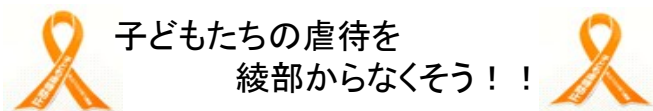
<<取扱金融機関>>

京都銀行、京都北都信用金庫、京都丹の国農業協同組合、近畿労働金庫、ゆうちょ銀行・郵便局

<問い合わせ>市民・国保課 電話(42)4246

11月は

「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」
～あなたしか気づいてないかも そのサイン～



子どもたちの虐待を
綾部からなくそう！！

市は、国の「秋のこどもまんなか月間」に合わせて、さまざまな啓発キャンペーンを行います。(記事ID4092)

<問い合わせ> こども家庭支援相談室
「あや・ほっと」
電話(40)1088
ファクス(45)8825

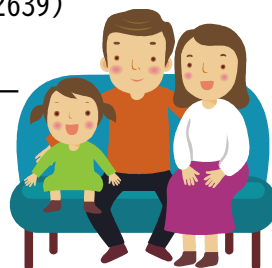


里親募集

～今、あなたを待っている子どもたちがいます～

日本には、さまざまな理由により親と暮らすことができない子どもたちが約4万2千人います。子どもたちの心のケアと健やかな成長には、家庭に迎え入れられ、自分が愛されていると実感できることが大切です。(記事ID2639)

関心のある人は、
京都府家庭支援総合センター
電話075(531)9650へ
ご相談ください。



<問い合わせ>
こども家庭支援相談室
「あや・ほっと」
電話(40)1088、ファクス(45)8825

栗文化センター人権講演会

さまざまな人権問題について、正しく知ることや自分のこととして考えることが解決の一步となります。人権尊重のまち「綾部」を創るため、人権の輪をさらに広げましょう！

【インターネット上での人権侵害】
インターネットで起きる問題と対策
～家庭や地域でできること～

◆講師：NIT情報技術推進ネットワーク取締役
筒崎眞美さん

◆日時：12月8日(金)午後7時～8時30分

◆場所：栗文化センター集会室（栗町）

<問い合わせ>栗文化センター電話・ファクス(48)0311

第2回 パパと子どもの料理教室

日時：12月2日(土) 定員：先着5組
午前11時～午後2時

メニュー 対象：5～12歳の子どもとその保護者(男性)
・炊き込みチャーハン
・鶏肉のホイル焼き
・キャロットポタージュスープ

男性クッキング 中級者向け

日時：12月3日(日) 定員：先着10人程度
午前11時～午後2時

メニュー 対象：もっと料理を学びたい人
・巻き寿司
・レタスのスープ

共通

持ち物：エプロン、三角巾（頭にかぶる手ぬぐい等）
費用：1人600円程度 場所：保健福祉センター

<問い合わせ>あいセンター電話・ファクス(42)2030

外国人の人権を尊重しましょう

外国人に対する偏見や差別をなくすため、文化等の多様性を認め、外国人の生活習慣等を理解・尊重しましょう

マイナンバーカード申請

戸別訪問します!!



体が不自由で外出できない、交通手段が無いなどで市役所窓口へ来庁できない人を対象に、市職員が自宅を訪問し、マイナンバーカード申請手続きのお手伝いをします。(記事ID3429)

—訪問時間—

- 月～金曜日:午前9時～午後4時
(土・日曜日、祝日を除く)
- 日程調整の上で訪問します。

<申し込み・問い合わせ>

市民・国保課
マイナンバー専用電話(42)2900



コンビニで証明書を
取得できます!



マイナンバーカードを使って、コンビニ等のマルチコピー機から証明書を取得できます。
※詳しくはホームページをご確認ください。

(記事ID2406)

取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・住民票記載事項証明書
- ・印鑑証明書
- ・課税(所得)証明書
- ・戸籍謄抄本
- ・戸籍の附票

利用時間

午前6時30分～午後11時
※戸籍謄抄本と戸籍の附票は、平日の午前9時～午後5時

<問い合わせ>

市民・国保課
電話(42)4245

水道管の凍結等で修理が必要な場合は、綾部市の指定給水装置工事業者に依頼してください。なお、業者の選定で困難の場合は、下記の地区別業者を参考にしてください。詳しくは市ホームページをご覧ください(記事ID2399)

割当業者	電話	地区・自治会	割当業者	電話	地区・自治会
大島設備工業	(42)0981	東神宮寺・中神宮寺・西神宮寺・明知町・幸通・駅前通・本町四～八丁目・広小路・新広小路・西新町・相生町・綾中町・西町団地・南西町・北西町・天神町・弥生団地・井倉新町	福岡建設	(54)0393	志賀郷地区・物部地区・岡町・鳥ヶ坪
小林電気	(46)0458	山家地区・味方町・野田町・寺町東・寺町西・安場町	岡山電設	(42)6601	豊里地区・延町
福多電気商会	(42)2479	井倉町・宮代町・大島町東・大島町中・大島町西・上延町	源和住工	(42)4421	吉美地区・青野町
ミシマ	(42)1145	並松町・上野町・上野団地・綾部合同宿舎・田野町・田町・新町・新宮町・上町・月見町・中ノ町・西本町・東本町・グランプルー・高津町	斉藤管工	(42)4629	西八田地区・東八田地区・夕陽ヶ丘
八津合工業	(54)0064	奥上林地区・中上林地区・口上林地区・川糸町・若松町・紫水ヶ丘			

第5回人権を考えるセミナー

(記事ID4109)

「ウトロで生きる、ウトロで出会う」
～差別と歴史問題を乗り越えた力～

- ◆講師 キム スファン 金 秀煥 さん
(ウトロ平和祈念館 副館長)
- ◆日時 12月7日(木)午後7時～
- ◆場所 中央公民館中央ホール(里町)

※保育ルーム・要約筆記などを希望する人は11月22日(水)までに電話かファクスで申し込んでください。

■送迎バスの運行
J R 綾部駅南口(18:30)→府綾部総合庁舎前(18:35)
→中央公民館(18:45)

<問い合わせ>
社会教育課 電話(42)4326、ファクス(43)0991

教育資金を日本政策金融公庫がサポート
国の教育ローン

高校、大学等への入学時や在学中の費用を対象とした公的な融資制度です。
詳しくは、ホームページ(「国の教育ローン」で検索)か下記コールセンターへ。

- 融資額:子ども1人当たり350万円以内
- 金利:年2.25%固定金利(10月2日現在)
- 返済期間:18年以内
- 使いみち:入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃等
- 返済方法:毎月元利均等返済
(ボーナス時増額返済も可能)
- 保証:教育資金融資保証基金
(連帯保証人による保証も可能)

<問い合わせ>
コールセンター 電話03(5321)8656
ナビダイヤル 電話(0570)008656

あやバスをご利用の際は、時間に余裕をもってバス停までお越しください。
ご協力をお願いします。
～乗って育てる がんばれあやバス～



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事業にご参加ください！

健診・検診の受診や教室への参加、運動の実施などでポイントをためて賞品と交換や抽選に応募できるお得な制度です。ただいま、続々と賞品の交換にいられています。

ポイントカードは、保健福祉センターや各公民館に設置のほか、市のホームページからダウンロードもできます。

一人ひとりが取り組み、綾部市全体で健康づくりをしましょう！

詳細はこちら↓



あやちゃんポイントを500ポイント以上ためると、あやバス回数券と交換できます！
(先着50人限り)
希望する人は、お急ぎください。



(記事ID2550)

*取り組み期間

12月31日(日)まで

*交換・応募期限

令和6年1月31日(水)17時必着



レディース検診を実施しています (記事ID2603)

今年からレディース単独検診を実施しています。婦人科のみの検診を希望する人は待ち時間が短くて済みます。

◆対象

西暦が奇数年生まれか昨年度未受診の女性

◆受診方法

◎集団検診

実施日：3月4日(月)

申込締切日：1月25日(木)

場所：保健福祉センター（青野町）

◎個別検診

(直接医療機関に連絡してください)

◆受診料

乳がん検診 1,200円

子宮がん検診 800円

集団検診のWEB

申込はこちら↓



※乳がん検診・子宮がん検診の無料クーポン券をお持ちの人は検診費用が無料です。

健康ひろばに 参加しませんか？(記事ID3498)

健康ひろばは、皆さんの健康づくりのための教室です。

今年度のテーマは
「**高血圧**」



動画視聴「今こそ決心！高血圧予防～あなたの健康守り隊～」▽健康相談コーナー▽教えて！食改さん！減塩編▽味覚チェックコーナーがあります。

【日時、会場】

月日	受付時間	会場名
12月18日(月)	① 9:30 ②10:30	農村婦人の家
12月27日(水)	① 9:30 ②10:30	豊里コミュニティセンター
	①13:30 ②14:30 ③15:30	保健福祉センター
1月10日(水)	①9:30 ②10:30	東八田公民館

【対象者】綾部市にお住まいの人 【費用】無料
【申し込み】保健推進課へ 【定員】15人(要予約)

皆さんの参加をお待ちしています！

ぷくぷくひろば 参加者大募集！

妊娠中の生活、赤ちゃんを迎える準備等の悩みはありませんか？パパやママたちの相談に地域の助産師、保健師、管理栄養士等が答えます。(参加は完全予約制)

対象：妊婦、生後6カ月までの子どもと産婦、その家族

場所：保健福祉センター（青野町）

持ち物：母子健康手帳、バスタオル

時間：午前中(予約時に時間案内)

12月12日(火)

1月14日(日)

2月13日(火)

3月10日(日)



(記事ID2636)