



あやちゃん健康だより

<問い合わせ>
保健推進課
☎(42)0111 ☎(42)5488

健康診査・がん検診を受けましょう



令和6年度の案内をピンク色の封筒で世帯主宛に順次送ります。チラシを確認して申し込んでください。

WEB申し込みはこちら



アリーナでの検診が
おススメ!



日にち 7月10日(水)
場所
あやべ・日東精工アリーナ
(市民センター、西町三丁目)
がん検診やレディース検診など、
一度に全てを受診できます。

4月1日～胃がん検診が変わりました

国の指針に合わせ、胃がん検診の対象年齢を50歳以上、受診間隔を2年に1回に変更。また、集団検診(バリウム)か個別検診(胃カメラ)を選んで受診できるようになりました。詳しくは、ピンク色の封筒で届く案内をご確認ください。

うくひざ教室に 参加してみませんか



膝の痛みの改善を目的に、水中歩行を中心とした運動をする教室(全6回シリーズ)です。

- 対象者** 65歳以上で膝に痛みがあり、日常生活に困っている人(ただし、杖がなくても歩ける人)
- 日程** 5月20日(月)～6月24日(月)の毎週月曜日
- 時間** 午後2時～3時30分
- 場所** あやべ健康プラザ(青野町)
- 定員** 15人(先着)
- 参加費** 1回550円
- 申し込み** 5月2日(木)までに保健推進課へ

参加者の声

- ・最初は水着に抵抗があったけど、今では水中ウォーキングが楽しい!
- ・階段や坂道への不安が少しマシになりました。
- ・水の力で楽に運動ができて筋力アップしたかも。

成人用肺炎球菌予防接種 (定期接種)のお知らせ



今まで成人用肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)を接種したことがない人で、次のいずれかに該当する人は公費助成の対象になります。

- ① 接種日に65歳の人
- ② 60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある人

接種期間 令和7年3月31日(月)まで
接種回数 1回
自己負担金 4,000円
※同ワクチンを過去に1回でも接種した人は全額自己負担



ゴールデンウィークの 休日歯科診療当番

診療医院 もりたに歯科口腔医院
☎(42)2056
診療日 5月4日(土・祝)
診療時間 午前9時～午後3時
住所 中ノ町二丁目29



あやっこひろば ☎(45)6377

イベント	対象	日程	時間	予約
おやこde体操(リズム体操)	2歳～2年生の子と保護者(15組)	5月11、18日(土)	10:30～11:00	★
CoCoひろば(おえかきパネルシアター)	未就学の子と保護者	5月22日(水)	10:30～11:30	
CoCoぶらす講座(ミュージックケア)	0～3歳の子と保護者	5月31日(金)	10:30～11:30	★

みにみにひろば(なかつじ児童センター) ☎☎(44)1022

イベント	対象	日程	時間	予約
ボールとなかよし	未就園の子と保護者	5月7日(火)	10:30～正午	
食育 さつまいも苗植え		5月14日(火)		
ヘルスアップ体操		5月15日(水)	10:30～11:30	
おでかけ(紫水ヶ丘公園)		5月21日(火)	10:30～正午	★
4、5月のおたんじょう会	未就園の子と保護者	5月28日(火)		★

のびのびひろば(宮代児童センター) ☎☎(42)9845

イベント	対象	日程	時間	予約
自由あそび		5月2日(木)		
トンネルあそび		5月9日(木)		
遊具あそび	未就園の子と保護者	5月16日(木)	10:30～正午	
さつま芋の植え付け		5月23日(木)		
ボールあそび		5月30日(木)		

にこにこひろば(物部児童館) ☎☎(49)1195

イベント	対象	日程	時間	予約
木のおもちゃで遊ぼう		5月13日(月)		
さつま芋の苗さし	未就学の子と保護者	5月20日(月)	10:30～正午	
5月お誕生会&おたのしみ		5月27日(月)		

相談・教室など <申し込み・問い合わせ> こども支援課 ☎(42)0020 ☎(42)5488

育児相談

日程 5月7日(火)
時間 午前(個別に案内します)
場所 保健福祉センター(青野町)
対象 生後4カ月～就学前の乳幼児とその保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル(乳児)
備考 歯科相談あり

ぶくぶくひろば (パパ・ママ交流)

日程 5月14日(火)
時間 9:30～正午(前後する場合があります)
場所 保健福祉センター(青野町)
対象 妊婦、生後6カ月までの乳児と産婦、その家族
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

産後ママのリフレッシュケア

日程 5月24日(金)
時間 10:00～14:30
場所 あやべ温泉二王館(睦奇町)
対象 概ね生後1～6カ月までの乳児と産婦
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、母の入浴や赤ちゃんの世話に必要なもの、利用料、食事代

「ねっと」をリニューアル

市は、本紙広報あやべ「ねっと」を今月号からリニューアルしました。

全ページをフルカラー化し、表紙と紙面の構成を変更。文字数を抑え、掲載写真を増やします。

紙面の中ほどには、子育て世代向けのコーナーを新設するとともに、これまでお知らせ版に載せていた「あやちゃん健康だより」を「ねっと」の紙面と統合。子育て、健康、イベント情報などを8〜13ページにまとめて掲載します。

また、お知らせ版は各記事の文字を大きくするなどして読みやすいよう配慮しました。使いやすさを見やすい広報紙を目指します。

☎秘書広報課
☎(42)42005

子育て支援医療費助成を拡充

市は令和6年4月診療分から、子どもの入院医療費の助

成対象を18歳の年度末まで拡大します。中学校卒業後も、子どもが入院した場合1ヵ月1医療機関2000円で受診できます（入院時の食事代や保険給付外の費用は別途負担が必要です）。

ただし、中学校卒業後の子どもには受給者証を交付しませんので、いったん医療機関で入院医療費を支払ってください。支払い後に子育て支援課へ申請すると、対象となる医療費から2000円を差し引いた金額が戻ります。

申請に必要なもの／入院医療費の領収書、振込先口座の分かるもの、子どもの健康保険証、印鑑（申請者と口座名義人が異なる場合）

☎同課
☎(42)4252

第1回危険物取扱者試験予備講習会

消防法に定める危険物取扱者試験の受験に際し、必要な予備知識を習得するための講習を行います。

日時／5月11日（土）9時〜16時30分。場所／消防コミュニティ

ティセスター（味方町）。受講料／危険物安全協会会員とその従業員、学生は5千円。その他の場合は7千円。テキスト代別途必要。申し込み／消防本部予防課へ。

☎同本部
☎(42)0119
☎(43)1483

クマの出没に注意！

冬眠から覚めたクマが活動する季節になりました。山に入るときは、遭遇による事故を防ぐため、鈴やラジオを携帯し、音で人の存在を示しましょう。万が一のため、クマ撃退スプレーや爆竹を携帯してください。特に早朝と夕方は注意が必要です。

また、不要なカキヤクリの木などは早めに伐採し、クマのエサとなるものをなくしましょう。多くの人に注意喚起するため、クマを目撃したときやクマの痕跡と思われるものを発見したときは、林政課へ連絡してください。

☎同課
☎(42)4362

放任果樹の伐採を補助

市は、クマなどからの被害を防止し、安全な集落環境を確保するため、集落で管理されなくなったカキヤクリなどの伐採にかかる経費を補助します。

補助対象者／自治会単位。補助対象の費用／市内の事業者に伐採を委託するための費用。補助金額／対象経費の2分の1以内。予算の範囲内で補助します。申請締め切り／7月31日（水）。申請方法／申請前に現地を確認し、その後、林政課にご相談ください。

その後、申請方法を案内します。その他／必ずしも希望に添えない場合があります。

☎同課
☎(42)4362



食用の果樹は幹にトタンを巻くなどして、クマが木に登らないようにしましょう

国民健康保険の加入・脱退

退職などで、職場の健康保険を脱退したときは、14日以内に国民健康保険（以下国保）への加入手続きが必要です。期限を過ぎると、医療費が全額自己負担になります。手続きが遅れた場合でも、職場の健康保険を脱退した日までの健康保険料を納めなければなりません。

国保に加入している人が、就職などで職場の健康保険に加入した場合も、14日以内に脱退の手続きをしてください。必要書類／本人確認書類、個

人番号が分かるもの。加入職場の健康保険を脱退した証明書。脱退日国保と職場の健康保険の両方の保険証。届け出先／市民・国保課。

☎同課
☎(42)4246

日ごろの悩みなどを相談しませんか

綾部市精神保健家族会は、「こころの健康に関する家族相談会」を開催します。同じ立場の家族や京都府こころの健康推進員が、精神障害者のいる家族が持つ日ごろの悩み

募集

河川愛護モニター

国土交通省は、日常生活で知り得た川に関する情報を河川管理者へ伝える河川愛護モニターを募集します。

任期／7月1日〜令和7年6月30日（1年間）。活動内容／由良川の変化やごみの投棄など河川の情報提供。応募資格／由良川付近在住の20歳以上の人。定員／6人（選考委員会にて選考）。謝礼／月額4500円程度。応募方法／応募用紙に必要事項を記入し、郵送かファクスで5月22日（水）までに福知山河川国道事務所へ。備考／同事務所ホームページからも応募できま

国同事務所

☎(22)5104
☎(23)6741



人口・火災

4月1日現在の綾部市の推計人口は30209人（男14493、女15716）。世帯数は13741世帯です。同日現在の火災発生件数は3件（建物2件）です。

家庭ごみの処理量

3月の燃やして処理するごみは371㌔（前年比10・3㌔減）、燃やさないで処理するごみは69㌔（同17・2㌔減）でした。

リフォームから新築まで
住まいのごとご相談ください

住まいのお医者さん
リフォームショップ koh

TEL.0773-40-2088
綾部市西町2丁目52-15

KYOTO HOKUTO SHINKIN BANK
京都北都信金アプリ

ほくとしんきんが
スマホのなかに
ご利用無料

綾部中央支店
西町支店
中筋支店

TEL.0773(42)0380
TEL.0773(42)1080
TEL.0773(42)7788

京都北都信用金庫

急募!! 明るい職場で一緒に働いてみませんか?

簡単な食事の準備・入浴の見守りのお仕事です

職種：夜勤専従生活支援（障害者グループホーム）
勤務時間：16:15〜9:00（週2日程度/シフト制）
夜勤手当（2種類） 交通費支給 有給休暇あり

詳細は、社会福祉法人京都福祉サービス障害者福祉協会HPで
いこいの村聴覚言語障害センター
綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地
TEL(0773)46-0101 FAX(0773)46-0610 総務課

シルバー人材センターです
いろいろなお仕事をしています

お仕事一例
その他のお仕事も、ご相談ください

除草・剪定…草刈り、庭木の剪定
営繕…毎月第2・第4火曜日
軽作業…清掃、不用品等運搬、軽作業全般
家事援助…ゴミ出し、掃除、買い物、話し相手

お問合せ 公益社団法人綾部市シルバー人材センター
〒623-0053 綾部市宮代町明知11番4
ホームページ <https://www.sjc.ne.jp/ayabe/>

会員募集
～入会説明会～
開催/毎月第2・第4火曜日
時間/午後1時30分〜3時
場所/綾部市シルバー人材センター
センターホームページから入会申込の登録が出来ます。
初年度会費無料

