



あやちゃん健康だより

<問い合わせ>
保健推進課
☎(42)0111 ☎(42)5488

子宮頸がん予防ワクチンの接種を検討している人とそのご家族へ

<問い合わせ>
こども支援課
☎(42)0020
☎(42)5488

子宮頸がんを予防する、HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンの定期接種が無料で受けられるのは、中学1年生から高校1年生相当（16歳になる年度）の3月31日までです。

また、定期接種を逃した人（平成9～19年度生まれ）を対象とした特例措置「キャッチアップ接種」は令和7年3月31日で終了します。

接種は合計2回または3回で、完了までに約6カ月かかります。まだ接種を受けていない人は、9月までに第1回目を受けるようにしてください。無料期間が終わると、接種には**最大約10万円の費用がかかります。**

【詳しくはこちら】



【予診票の発行はこちらから】



ご協力ください！ 7月27日は みなつき献血



血液は人工的に造ったり、長期間保存したりすることができません。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。しかし、献血協力者は年々減少しています。尊い命を救うために、皆さんのご協力をお願いします。

みなつき献血

ありがとう袋プレゼント

日時 7月27日(土)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）

※400ml献血限定

※骨髓ドナー登録の受け付け



6月は食育月間 塩分取り過ぎて いませんか？

成人の食塩の目標摂取量は、一日当たり男性が7.5g、女性が6.5g未満です。塩分は、みそ汁などの汁物のほか、漬物やハムなどの加工食品にも含まれています。

美味しく減塩するコツ

- ・“だし”をきかせて“うまみ”を活用
- ・みそ汁は具沢山にして汁を少なめに
- ・ネギやショウガなどの香味野菜を料理のアクセントに
- ・減塩調味料、減塩食品を使用する

食卓にプラス一品！野菜を食べよう

野菜に含まれるカリウムは、ナトリウム（食塩）を体外に出す作用があります。毎日の献立に、ぜひ取り入れてみてください。



あやっこひろば（あやテラス内） ☎(45)6377 ☎(45)8825

イベント	対象	日程	時間	予約
おやこ体操（リズム体操）	2歳～2年生の子と保護者（15組）	7月6、20日(土)	10:30～11:00	★
CoCoひろば（水遊び）	未就学の子と保護者	7月10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	7月12日(金)		★

みにみにひろば（なかつじ児童センター） ☎(44)1022 ☎(45)8825

イベント	対象	日程	時間	予約
七夕かざりづくり	未就学の子と保護者	7月2日(火)	10:30～正午	★
おえかきの日		7月9日(火)		
6、7月のおたんじょう会		7月16日(火)		
みずあそびor自由あそび		7月23、30日(火)		

のびのびひろば（宮代児童センター） ☎(42)9845 ☎(45)8825

イベント	対象	日程	時間	予約
ペープサート	未就学の子と保護者	7月4日(木)	10:30～正午	
ボールあそび		7月11日(木)		

にこにこひろば（物部児童館） ☎(49)1195 ☎(45)8825

イベント	対象	日程	時間	予約
ガラス瓶で作ろうジェル芳香剤	未就学の子と保護者	7月1日(月)	10:30～正午	★
7月お誕生会&おたのしみ		7月8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 ✉kodomoshien@city.ayabe.lg.jp

行事名	対象	日時
育児相談	生後4カ月～就学前の乳幼児とその保護者	7月2日(火)午前
助産師相談	妊婦、産後のママ（里帰り中も可）、その家族	7月3、10、17、24、31日(水)9:00～正午
ぶくぶくひろば	妊婦、生後6カ月までの乳児と産婦、その家族	7月6日(土)9:30～正午 (前後する場合があります)
産後ママのリフレッシュケア	おおむね生後1～6カ月までの乳児と産婦	7月26日(金)10:00～14:30

※場所は、産後ママのリフレッシュケアはあやべ温泉二王館（駿寄町）。その他は、保健福祉センター（青野町）

くらしの資金

市は、生活の不安定な世帯を対象に、暮らしに必要な資金を無利子・無担保でお貸しします。ただし、これまでの借入金金が未返済の世帯には、新たに貸し付けできません。
貸付金／1世帯10万円以内。
申し込み／7月8日(月)～22日(月)に社会福祉課生活保護担当へ。**貸付予定日**／8月5日(月)。**返済**／貸付日から2年以内。
図同課④(42)4257

綾部市成年後見支援センター「こうけん・あやべ」を開設

認知症や物忘れのある高齢者や障害のある人が、住み慣れたまちで安心して生活できるように、成年後見制度の活用を支援する「綾部市成年後見支援センター「こうけん・あやべ」を、地域包括支援課と市社会福祉協議会(川糸町)に開設しました。お金の管理や年金の受け取りなどが一人

出張がん個別相談

府がん総合相談支援センターは、がんに関わる出張相談を行います。
日時／7月18日(木)13時30分～15時30分。**場所**／府中丹東保健所(舞鶴市)。**相談員**／保健師か看護師。**相談料**／無料。**申し込み**／前日の16時までに同センターへ。**その他**／月々金曜日の9時～正午と13時～16時、電話か対面での相談も行っています。
図同センター
 ④0120(078)394

海の京都にぎわいフェスタ

ブルーインパルス展示飛行in天橋立実行委員会は、ブルーインパルスの展示飛行や海の京都エリアの魅力を発信する「日本三景「天橋立」海の京都にぎわいフェスタ」を開催します。
日時／7月21日(日)10時～15時。**場所**／島崎公園(宮津市)・阿蘇シーサイドパーク(与野野町)ほか。**注意事項**／会場周辺はかなりの渋滞が予想されます。公共交通機関

でできるか不安▽よく分からないまま高額の契約を結びそうになった▽判断能力が低下したときに必要な支援が受けられるようにしたい―などの相談に乗ります。
業務内容／成年後見制度の周知・啓発、制度の利用についての相談の受け付け、申立者へのアドバイス、後見人からの相談対応。**開設日時**／月々金曜日8時30分～17時15分(祝日、年末年始は除く)。
図同課④(42)4262
図同課④(43)2881
図同課④(43)2882

精神障害がある人の医療費が軽減されます

令和6年8月診療分から、福祉医療と重度心身障害者人健康増進事業の助成対象者を拡大します。
新たに助成対象になる人／精神障害者保健福祉手帳所持者で▽1級級の交付を受けている▽再認定時に1級から2級になった(次回更新時まで)▽2級かつ身体や知的に一定以上の障害がある―のいずれか

に該当する人(所得要件あり)。対象者は、保険適用分の医療費が無料になります。制度を利用するには事前に申請が必要です。**障害者支援課**へお問い合わせください。
図同課④(42)4254
図同課④(42)8953

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などの相談に乗ります。
日時／7月16日(火)13時30分～15時30分。**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)。**対象**／市内在住の人。
図同会会長 永井智子
 ④080(1458)8759
 障害者支援課④(42)4318
 ④(42)8953

上水道の漏水調査

市は、上水道管からの漏水

を見つけるため、専門の調査業者に委託して漏水調査を実施します。市が発行する身分証明書を携行した専門の調査業者が、各戸の量水器までの敷地内調査や交通量の減る夜間に道路下調査などを行います。見つかった漏水箇所は、直ちに修理しますので、ご理解とご協力をお願いします。
期間／3月下旬まで。**内容**／路面・戸別音聴調査。**範囲**／延町・大島町・中筋町・岡安町・下八田町・小西町・鍛冶屋町・小畑町。
図上水道課④(42)1815
図④(42)1817

青少年すこやかフォーラム

市青少年育成連絡協議会は、青少年すこやかフォーラムを実施します。
日時／7月6日(土)13時30分～15時15分。**場所**／あやべ・ス・ホール(青野町)。**演題**／「子どもがすこやかに育つ大人のかかわり方―自己肯定感をはぐくむ子育てを通して―」。**講師**／森かほりさん。
図同協議会(事務局、社会教育課)④(42)4326

でこまめくください。車でお越しの場合は、駐車場の事前予約(有料)が必要。詳しくは専用サイトをご覧ください。
図同実行委員会
 ④0772(45)1625

海水浴を安全に

海で泳ぐ場合は「監視員がいる海水浴場」で泳ぎましょう。安全に楽しむために▽天氣が悪いときは泳がない▽お酒を飲んだら泳がない▽小さな子どもから目を離さない―などを守りましょう。岸から離れる早い流れ「離岸流」に流された時は、海岸と平行に泳いで脱出しましょう。
 海の事件・事故は「118番」へ通報をお願いします。
図舞鶴海上保安部
 ④0773(76)4120

募集

水源の里フォトコンテスト

全国水源の里連絡協議会は、水源の里の魅力が表現された写真作品を募集します。**応募資格**／プログラム、年齢、

性別、国籍を問いません。**応募規格等**／令和3年8月以降に撮影したもの。作品の周囲に余白か余黒を設けること。サイズは四つ切(ワイド可)かA4。インクジェット出力可、カラー・モノクロ自由。単写真に限る(合成写真不可)。複数応募可。**応募方法**／7月1日(月)～9月30日(月)までに、同協議会フォトコンテスト事務局へ(最終日消印有効)。**応募料**／1点1000円。2点目以降1点増えることに500円追加。**賞**／グランプリ賞金20万円(1人)。総務大臣賞、農林水産大臣賞、国土交通大臣賞、賞金5万円(各1人)。特選賞金1万円(10人)。**審査員**／日本写真家協会会員の今森光彦さん、大久保勝利さん。
図同協議会事務局
 (定住・地域政策課)
 ④(42)4271

甲種防火管理新規講習

市消防本部は「甲種」防火管理者の資格を取得する受講者を募集します。
日時／8月22日(木)、23日

人口・火災

6月1日現在の綾部市の推計人口は30205人(男14501、女15704)。世帯数は13785世帯です。同日現在の火災発生件数は4件(建物3件)です。

家庭ごみの処理量

5月の燃やして処理するごみは398.7(前年同月比7.5%減)、燃やさないで処理するごみは102.2(同3.8%減)でした。

リフォームから新築まで
 住まいのことご相談ください
 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 TEL.0773(42)0380
 西町支店 TEL.0773(42)1080
 中筋支店 TEL.0773(42)7788
 京都北都信金

AIにできない
 真心のしごと
 一緒に実感しませんか?
 ※職種 介護職員(特養)、訪問介護員、調理員
 事務職員、生活支援員(障害者施設)、
 看護師、看護補助
 詳細は、社会福祉法人京都聴覚言語障害者福祉協会HPで
いのち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
 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/>
【京都労働局委託事業】 高齢者活躍人材確保育成事業
 除草・剪定…草刈り、庭木の剪定
 窓繕…大工仕事(修理・補修)、障子・襖・網戸張替
 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
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

講座・教室

糖尿病教室

日 7月17日(水) 14時～15時
場 市立病院(青野町)
※先着50人

申 市立病院(43)0123
F (42)7870

第2回普通救命講習

日 7月20日(土) 19時～22時
場 消防署(味方町)

申 消防本部(42)0119
F (43)1483

そりやな談義

日 7月22日(月) 13時30分～15時
場 ギャラリーカフェ日々(西町二丁目)

※実費必要
申 社会福祉協議会

Q (43)2881 F (43)2882

生活・介護支援サポーター養成講座

日 7月23日(火)、24日(水)、26日(金)、29日(月)、8月5日(月)
場 26日は社会福祉協議会(川

日 10時～15時

糸町)。その他はものづくり交流館(青野町)
※申し込みは7月10日(水)まで
申 社会福祉協議会
Q (43)2881 F (43)2882

元氣はつちつ教室

日 7月30日(火)
時 13時30分～15時
場 保健福祉センター(青野町)

※65歳以上対象。定員30人。持ち物は飲み物、タオル。テーマは「すっきりヨガ」
申 保健推進課(42)0111

催しなど

由良川アユ網漁解禁(専用区除く)
日 7月1日(月) 6時～

場 由良川
由良川漁業協同組合

Q (22)2844

農大マルシェ

日 7月20日(土) 9時～正午
場 府立農業大学校(位田町)

同 同校(48)0321

長い流しそうめんとか
トムシ相撲大会
日 7月20日(土) 10時～16時

相談

女性相談(フェミニストカウンセリング)
日 7月3、17日(水)
時 13時20分～16時10分
場 あいセンター(西町一丁目)

※各日定員3人。1人50分
申 あいセンター(42)1801
F (42)2030

京都若者サポートステーション出張相談
日 7月3、17日(水)
時 13時30分～16時30分
場 市役所西庁舎1階会議室

※各日定員3人
申 同ステーション
Q 0773(60)5865

北部ひとり親家庭支援センター巡回相談
日 7月5日(金) 10時～16時
場 あいセンター(西町一丁目)

申 府ひとり親家庭北部自立支援センター(23)2771

京都ジョブパーク就職相談
日 7月9、23日(火)
時 9時～17時
場 市役所1階会議室
※各日定員7人

無料開放

総合運動公園第2体育館
日 7月7日(日) 9時～17時
場 上杉町(44)0990

F (44)0991

あいセンター

日 7月7日(日) 9時～18時
場 西町一丁目(42)2030

窓口延長

日 7月4、11、18、25日(木)
※戸籍・国保・年金関係の届出各種証明書の発行

場 市民・国保課(42)4245
(42)4246、(42)4253
※市税・料金の納入(納付書必要) 会計課(42)4288

1寄付あがやうにしました
5月受付分(敬称略)

《社会福祉事業基金に》
円 応教 青野教会 青年部 1万5千円
前田道子(寺町) 3千円
竹内早智子(栗町) 3千円

《ふるさと納税》
150件 863万1千円

【記事の見方】 日=日程 時=時間 場=場所 申=申し込み必要 問=問い合わせ先 (☎=電話 F=ファクス)

申 同 京都ジョブパーク
Q (22)3815

耳のこと相談(巡回型)

日 7月9日(火)
時 13時～16時
場 志賀郷公民館(志賀郷町)

申 同 社会福祉協議会
Q (43)2881 F (43)2882

人権相談

日 7月10日(水)
時 13時～15時
場 市役所西庁舎、物部会館(物部町)、上林いきいきセンター(八津合町)

※物部、上林は2日前までに申し込み必要
申 同 人権推進課(42)4249

交通事故相談

日 7月11、25日(木)
時 9時～11時30分、13時～16時
場 福知山総合庁舎(福知山市)

同 市民協働課(42)4248

福祉のお仕事相談会

日 7月11日(木) 13時～16時
場 市役所まちづくりセンター

※定員3人
申 同 京都ジョブパーク
Q (22)3878

空き家相談会

日 7月11日(木)
時 13時30分～15時30分
場 市役所まちづくりセンター

※空き家所有者等対象。先着2組。申し込みは7月4日(木)まで
申 同 定住・地域政策課
Q (42)4270

調停相談

日 7月17日(水) 9時～正午
場 市民ホール(宮代町)

同 市民協働課(42)4248

税務相談(税理士会)

日 7月17日(水) 13時～16時
場 市役所1階会議室

※受け付けは15時30分まで
同 税務課(42)4235

出張ハローワーク

日 7月18日(木) 13時～16時
場 市役所1階会議室

※内容は求職登録や職業紹介など
同 商工労政課(42)4264

法律相談

日 7月18日(木) 13時～17時
場 市民ホール(宮代町)

※申し込みは7月11日(木)8時30分。先着10人。1人20分
申 同 市民協働課(42)4248

健康相談・栄養相談

日 7月19日(金)
時 9時30分～10時30分、10時30分～11時30分
場 保健福祉センター(青野町)

※各時間定員2人
申 同 保健推進課(42)0111

男性のための相談

日 7月19日(金)
時 18時～20時
場 あいセンター(西町一丁目)

申 同 あいセンター
Q (42)2030

行政相談

日 7月22日(月) 13時～15時
場 市役所まちづくりセンター

同 市民協働課(42)4248

成年後見相談

日 7月24日(水) 13時～15時
場 社会福祉協議会(川糸町)

申 同 協議会(43)2881
F (43)2882

多重債務相談(司法書士会)

日 8月6日(火) 13時～16時
場 市役所

※申し込みは7月30日(火)8月2日(金)
申 同 商工労政課(42)4263

市ホームページに掲載するバナー広告を募集します。
1枠縦60ピクセル、横183ピクセル
詳しくはお問い合わせください。
〈問い合わせ〉
秘書広報課
電話(42)4205

相続登記・不動産登記・役員変更・名義変更・抵当権抹消
お気軽にご相談下さい！
山内司法書士事務所
☎0771-84-1162
★相続登記義務化って？ ★住宅ローンが終わった
★不要な土地がある ★会社・法人の役員の任期
★土地の売買や贈与 ★遺言や生前贈与がしたい
★親が認知症になった
京丹波町市場前橋36番地1
司法書士 山内保志(やまうち やすし)

ニーサ
京都銀行でNISA
はじめませんか？
投信自動積立
毎月1,000円から
積立できる♪
京都銀行 綾部支店
TEL.0773(42)8711

夏休み特別企画
ミラクル中国雑技団
8月4日(日)
14:00
前売り《全席指定》1,000円
京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705

●正しい不動産の取引 ●宅地・建物・賃貸借問題など
不動産無料相談
北部不動産無料相談所
綾部市駅前通2-3(京丹波町)徒歩2分
相談日:毎月第1・第3(土) 相談時間:午後1時～3時30分
☎0773-40-2535(予約制)

内科・呼吸器内科
医療法人社団
西村 医院
(診療日) 月・水・金曜 (週3回)
診療時間 午前9時～正午
午後1時～5時
※予約または受診前電話をお願いします
※当日の予約も可能です
※予約がなくても可能な限り診察致します
綾部市栗町小東4-3 TEL.0773-47-0321