



あやちゃん健康だより

<問い合わせ>
保健推進課
☎(42)0111 📠(42)5488

あやちゃん健康ポイント事業 取り組み期間は12月31日まで!



ポイントで交換できる 賞品の一部

- ・あやバス回数券1,000円分
- ・あやベ健康プラザ1回利用券
- ・あやベ温泉利用券
- ・あやベ特産館内400円分利用券

健診(検診)の受診や健康づくり教室への参加などでポイントをとめると、賞品との交換や抽選に応募できます。まだ取り組んでいない人も、今からでも間に合います。ぜひ、チャレンジしてください!

参加対象者
18歳以上の市内在住、在勤、在学の人
取り組み期間
12月31日(火)まで
交換・応募期限
令和7年1月31日(金)17:00必着

▼詳しくはこちら



今年度最後 乳がん・子宮がん検診

人数に限りがありますので、早めにご予約ください。
託児を希望する人は、予約時にお申し込みください。

日 程 令和7年3月3日(月)
場 所 保健福祉センター(青野町)
申込締切 令和7年1月24日(金)

▼詳細・申し込みはこちら



血糖値が気になる人へ

健康ひろばにご参加ください

「血糖値とおやつの上手な付き合い方」をテーマに、皆さんの健康づくりのための教室を開催しています。

血糖値とおやつに関する話

希望者は健康相談も

糖質少な曲「お鼓ラスク」の試食会

日 程	時 間	場 所
12月2日(月)	9:30~11:00	ふれあいセンター(大島町)
	13:30~15:00	保健福祉センター(青野町)
12月17日(火)	9:30~11:00	農村婦人の家(岡安町)
	13:30~15:00	東八田公民館(梅迫町)
12月23日(月)	9:30~11:00	栗文化センター(栗町)
12月25日(水)	13:30~15:00	保健福祉センター(青野町)

対 象

市内在住の人。
年齢は問いません。

定 員

先着15人

持 ち 物

健診結果、検査結果等

申 込 込

事前に保健推進課へ

子育てねっと

12月の子育て行事



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de体操(リズム体操)	2歳~小学2年生の子と保護者(15組)	12月7, 21日(土)	10:30~11:00	★
CoCoひろば(あやっこひろばのクリスマス)	未就学の子と保護者	12月11日(水)	10:30~11:30	
CoCo.ぶらす講座(Toy・Toy)	小学生と保護者	12月26日(木)		★

みにみにひろば(なかせじ児童センター) ☎(44)1022 📠(45)8825

イベント	対 象	日 程	時 間	予 約
牛乳パックであそぼう		12月3日(火)		
クリスマスこうさく	未就学の子と保護者	12月10日(火)	10:30~正午	
クリスマス会		12月17日(火)		★
free day		12月24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
クリスマス・お正月飾りの制作	未就学の子と保護者	12月5日(木)	10:30~正午	
クリスマス会		12月12日(木)		

※内容が変更になる場合があります。

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
可愛い布リース作り		12月9日(月)		★
クリスマス会	未就学の子と保護者	12月16日(月)	10:30~正午	★
12月お誕生会&おたのしみ		12月23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
①育児相談	生後4カ月~就学前の乳幼児と保護者	12月3日(火)午前
②助産師相談	妊婦、産後のママ(里帰り中も可)、その家族	12月4、11、18、25日(水)9:00~正午
③離乳食講座	生後5~11カ月ごろの乳児の保護者	12月6日(金)離乳食初期=9:30~10:30 離乳食中、後期=10:45~11:45(オンライン参加も可)
④ぶくぶくひろば	妊婦、生後6カ月の乳児と産婦、その家族	12月8日(日)9:30~正午 (前後する場合があります)
⑤里山エリアはぐくみ事業	生後2カ月~小学6年生の子と保護者	12月8、15日(日)10:00~11:00
⑥親子クッキング	5歳~小学6年生の子と保護者	12月15日(日)9:30~13:30
⑦産後ママのリフレッシュア	おおむね生後1~6カ月の乳児と産婦	12月27日(金)10:00~14:30

場所: ①②③④⑥保健福祉センター(青野町)、⑤8日はあやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)、15日はあやべ温泉二王館(睦寄町)、⑦あやべ温泉二王館(睦寄町)

除雪にご協力を

本格的な雪の季節に備え、国や府、市は本年度も除雪を計画しています。除雪の妨げとなる路上駐車や破損の恐れのある物は、事前に移動をお願いいたします。また、路上に垂れ下がる竹木は、所有者で伐採や枝払いをしてください。消防施設付近の除雪は、早めに地域でお願いします。円滑に進むよう協力ください。

建設課

☎(42)4280

年末年始のごみ収集等

市は、12月29日(日)と30日(月)の2日間「燃やして処理するごみ」の特別収集を行います。収集日の午前8時までに市指定のごみ袋に入れて、所定の集積所に出してください。集積所にほかのごみが混在しないようご協力をお願いします。クリーンセンターへ直接ごみを持ち込む場合は、30日まで受け付けます。粗大

ごみは有料です。時間は、9時から正午までと13時から16時まで。30日は15時までです。

29日(日)の収集地区/綾部

(月・木曜日)の収集地区、豊里、物部、志賀郷、吉美、山家、口上林、中上林、奥上林、七百石(大谷)。30日(月)の収集地区/綾部(火・金曜日)の収集地区、中筋、西八田、東八田。その他/年始は、1月6日(月)からごみ収集を行います。

環境保全課

☎(42)1489 ☎(43)2840

綾部市二十歳の集い

市は、本年度に20歳の節目を迎える人を対象に「令和7年綾部市二十歳の集い」を開催します。対象者には11月中旬に案内を送ります。日時/令和7年1月12日(日)13時~14時、受け付けは正午。場所/中丹文化会館(里町)。対象/平成16年4月2日~平成17年4月1日に生まれた人。内容/市長式辞、来賓祝辞、二十歳のメッセージ

ほかに 社会教育課

☎(42)4326

あやべ市民ギャラリー

あやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)1階エントランスホールに、文化・スポーツ活動の周知やPRができるブース「あやべ市民ギャラリー」があります。写真や絵画、工芸品などの展示にぜひご利用ください。使用は無料ですが、申請が必要です。

同同アリーナ

☎(42)1320

家屋の新築・増築・滅失、土地の用途変更は連絡を

市は、現地調査などで固定資産税の課税対象となる家屋や土地の現況を確認しています。しかし、未登記物件など把握が難しいケースもあります。家屋の新築・増築・取り壊しや土地の用途変更は、税務課へお知らせください。

☎(42)4244

障害者作品展にご来場を

市は「障害者週間(12月3~9日)」にちなんで、のぞみ作品展を開催します。書や絵手紙、陶芸、クラフト、折り紙、布はり遊び、粘土細工、五七五ことば遊びなど、地域活動支援センターのぞみの講座に通う受講生の作品を展示します。多数ご来場ください。

日時/12月3日(火)~8日(日)8時30分~17時。ただし、7日(土)、8日(日)は10時~16時。場所/保健福祉センター(青野町)。

障害者支援課

☎(42)4318 ☎(42)8953



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

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 綾部市宮代町明細11番4

ホームページ https://www.sjc.ne.jp/ayabe/

【京都市労働局委託事業】 高齢者活躍人材確保育成事業

日頃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頃の悩みなどの相談に乗ります。

日時/12月17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。 同同会長 永井智子 ☎080(1458)8759 障害者支援課 ☎(42)4318 ☎(42)8953

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/12月19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/無料で同センターへ。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きます。 同同センター ☎0120(078)394

北部一斉無料法律相談

丹後法律相談センターは、無料法律相談会を開催します。気軽に相談ください。

日時/12月7日(土)13時~16時。場所/市民ホール(宮代町)。相談時間/1人30分。申し込み/前日までに同センターへ。定員に達した時点で締め切り。 同同センター ☎0772(68)3080

犯罪被害者週間

11月25日~12月1日は「犯罪被害者週間」です。社会全体で被害者やその家族を支えましょう。

被害者やその家族には▽被害に遭ったことによる精神的ショックや身体の不調▽通院・医療費などの経済的負担▽捜査や裁判の過程における精神的・時間的負担▽周囲の心ない言葉やマスキミの取材

によるストレスなど、さまざまな問題が起こります。被害者の心の傷の回復には、周囲の理解と共感が大切です。被害者やその家族を励ましたりすること避けてください。被害者が再び平穏な生活に戻れるよう、皆さんの理解をお願いします。

犯罪被害者の精神的・経済的な負担軽減のため、公費負担制度などさまざまな制度があります。詳しくは、綾部警察署にお問い合わせください。相談窓口/京都犯罪被害者支援センター ☎0120(60)7830▽犯罪被害者サポートダイヤル ☎0120(60)120(7)3974▽性犯罪相談ダイヤル(ハートさん) ☎0120(810)3399・#8103▽京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター(京都SARA) ☎075(222)7711。 同同警察署 ☎(43)0110

人口・火災

11月1日現在の綾部市の推計人口は30107人(男14433、女15674)。世帯数は13801世帯です。同日現在の火災発生件数は9件(建物7件)です。

家庭ごみの処理量

10月の燃やして処理するごみは390t(前年比6.7割減)、燃やさないで処理するごみは81t(同3.1割減)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 TEL0773(42)0380 西町支店 TEL0773(42)1080 中筋支店 TEL0773(42)7788

明るい職場で一緒に働いてみませんか? 正・臨時職員募集! 職種:介護職員(特養・デイサービス)、訪問介護員 調理員、生活支援員(障害者施設)、看護補助 詳細は、社会福祉法人京都聴覚言語障害福祉協会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東谷2番地 TEL(0773)46-0101 FAX(0773)46-0610 総務課

豊富な知識と経験を持った会員が多数活躍しています。 お電話は 0773-42-9030 まで 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 除草・剪定...草刈り、庭木の剪定 密着...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 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 綾部市宮代町明細11番4 ホームページ https://www.sjc.ne.jp/ayabe/

講座・教室

あやべ市民大学

12月7日(土)

13時30分～15時

場ものづくり交流館(青野町)

甲園企画政策課(42)4217

介護者家族教室

12月13日(金)

13時30分～15時

場福祉ホール(川糸町)

甲園中部包括支援センター

(43)2888

(43)2882

元氣はついで教室

12月18日(水)

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

甲園保健推進課(42)0111

そよやなお談義

12月24日(火)13時30分～15時

場福祉ホール(川糸町)

場社会福祉協議会

(43)2881

(43)2882

催しなど

栗文化センター人権講演会

12月6日(金)

19時～20時30分

場栗文化センター(栗町)

甲園同センター

(48)0311

第44回綾部市民館大会

12月7日(土)

13時～15時10分

場中央公民館(里町)

甲園社会教育課

(42)4326

(43)0991

人権を考えるセミナー

12月10日(火)

18時30分～20時10分

場あやべハートセンター(本町二丁目)

※参加費1000円

甲園あやべボランティア総合センター

(42)4326

(43)0991

喫茶シボラ

12月13日(金)

13時～15時30分

場あやべハートセンター(本町二丁目)

※参加費1000円

甲園あやべボランティア総合センター

(40)1388

(40)1389

相談

女性相談「フェミニストカウンセリング」

12月4、18日(水)

13時20分～16時10分

場あいセンター(西町二丁目)

※各日定員3人、1人50分

甲園同センター(42)1801

(42)2030

京都若者サポートステーション出張相談

12月4、18日(水)

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

甲園同ステーション

0773(60)5865

もの忘れ相談

12月4日(水)

14時～15時、15時～16時

場市役所まちづくりセンター

※各時間先着1組。自宅等への訪問対応については要相談

甲園地域包括支援課

(42)4262

(42)0048

北部ひとり親家庭支援センター巡回相談

12月6日(金)

10時～16時

場あいセンター(西町二丁目)

甲園府ひとり親家庭北部自立支援センター

(23)2771

耳のこと相談

12月9日(月)

13時～16時

場保健福祉センター(青野町)

甲園社会福祉協議会

(43)2881

(43)2882

京都ジョブパーク就職相談

12月10、24日(火)

9時～17時

場10日市役所まちづくりセンター、24日市役所1階会議室

※各日定員7人

甲園京都ジョブパーク

(22)3815

(22)3816

人権週間特設人権相談

12月10日(火)

10時～15時

場市民ホール(宮代町)、物部会館(物部町)、上林いきい

無料開放

総合運動公園第2体育館

12月15日(日)9時～17時

場上杉町(4)0990

(44)0991

あいセンター

12月1、22日(日)

9時～18時

場西町一丁目(42)2030

窓口延長

本庁舎

12月5、12、19、26日(木)

19時まで

※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)

甲園会計課(42)4288

「寄付ありがとう」が溢りました10月受付分(敬称略)

《社会福祉事業基金に》

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》

619件 1500万5000円

きセンター(八津合町) ※上林、物部会場は12月6日(金)までに申し込み必要

甲園人権推進課

(42)4249

福祉のお仕事相談会

12月12日(木)

13時～16時

場市役所まちづくりセンター

※定員3人

甲園京都ジョブパーク

(22)3878

(22)3816

空き家相談会

12月12日(木)

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12月5日(木)まで

甲園定住・地域政策課

(42)4270

健康相談・栄養相談

12月16日(月)

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

甲園保健推進課

(42)0111

調停相談

12月18日(水)

9時～正午

場市民ホール(宮代町)

場市民協働課(42)4248

税務相談(税理士会)

12月18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

甲園税務課(42)4235

出張ハローワーク

12月19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

甲園工商労政課(42)4264

行政相談

12月20日(金)

13時～15時

場市民協働課(42)4248

場市民協働課(42)4248

償還・生活相談

12月20日(金)

13時～15時

場福祉ホール(川糸町)

※コロナ特例貸付を借入した人対象

甲園社会福祉協議会

(43)2881

(43)2882

法律・登記相談

12月20日(金)

13時～16時30分

場市民ホール(宮代町)

場市民協働課(42)4248

成年後見相談

12月25日(水)

13時～15時

場福祉ホール(川糸町)

甲園社会福祉協議会

(43)2881

(43)2882

交通事故相談

12月26日(木)

9時～11時30分、13時～16時

場福知山総合庁舎(福知山市)

場市民協働課(42)4248

多重債務相談(司法書士会)

1月7日(火)

13時～16時

場市役所

※申し込みは12月24日(火)～

甲園工商労政課

(42)4263

たなか歯科クリニック TANAKA DENTAL CLINIC 随時 歯科衛生士 募集中!! TEL.0773-77-8341

辛島美登里 Winter Concert 2025 始まりの音 2月22日(日)14:00 前売開始 11月24日(日)9:00~

京都銀行 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

山内司法書士事務所 相続登記・不動産登記・役員変更・名義変更・抵当権抹消

不動産無料相談 北部不動産無料相談所 相談日:毎月第1・第3日曜日 相談時間:午後1時～3時30分