



あなたの目 大丈夫ですか?  
**「あいふれいる, eye frail」**  
～若年から始まる目の衰えをどう防ぐか～

日時 12月15日(日)午後1時～3時30分  
場所 ものづくり交流館2階(青野町)  
対象 目が見えにくい人、視覚障害者の人  
内容 講演 稲葉純子さん  
(いなば眼科クリニック院長)  
相談コーナー、盲導犬コーナー、  
機器展示、関係団体活動紹介など

主催 府視覚障害者協会  
主管 市視覚障害者協会  
協力 京都ライトハウス  
市視覚障害者情報推進会議

※参加費無料、申し込み不要  
見えにくい人は会場でご相談ください

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

あやのわ  
**こころの健康フェスタ**  
アルコールについて学び、アルコールによる健康被害の予防や治療につなげよう!

お酒は「百薬の長」とも言われますが、その飲み方によっては「万病のもと」にもなります。アルコールについて学びませんか。

日程 12月15日(日)

●第1部 啓発リーフレット・風船等の配布  
アルコールパッチテスト・相談会  
時間 午前10時30分～午後1時  
場所 あやテラス前エントランス、テラス下  
(青野町)

●第2部 講演会 参加費無料  
誰でも参加できます  
時間 午後1時30分～3時  
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 玉木千里さん(京都協立病院院長)  
内容 お酒と身体のお話し  
主催 あやのわ(依存症対策ネットワーク)

<問い合わせ>  
障害者支援課 電話(42)4318 ファクス(42)8953

**業界・企業研究会**  
in 福知山公立大学  
(記事ID4160)

京都府北部の高校から都市部の大学等に進学した学生等を対象に事業所、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。

日時 12月7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 2026年3月以降に大学等を卒業する予定の人  
主催 北京都ジョブパーク、福知山公立大学、綾部市、福知山市、舞鶴市

<問い合わせ>  
商工労政課 電話(42)4264

あなたの年金 簡単便利な  
**ねんきんネット**で! (記事ID2489)

**「ねんきんネット」とは?**  
スマートフォンやパソコンから、年金記録の確認、年金見込額の試算、通知書の閲覧等、年金情報の確認や各種手続きが行えるサービスです。

**「ねんきんネット」の登録方法**  
下記のいずれかから登録できます。  
○マイナポータルからの登録  
① マイナンバーカードを使って、スマートフォンやパソコンからマイナポータルにログイン  
② トップページ「年金」から「ねんきんネット」へ登録  
○ユーザーIDを取得して登録  
日本年金機構ホームページから、基礎年金番号等を入力して「ねんきんネット」へ登録

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください  
[https://www.nenkin.go.jp/n\\_net](https://www.nenkin.go.jp/n_net)

<問い合わせ>  
舞鶴年金事務所 電話0773(78)1165  
市民・国保課 電話(42)4253

**綾部市ハート交流センター  
利用・予約方法説明会**

令和7年4月1日から綾部市ハート交流センター(場所:旧図書館)が使用できるようになります。貸会議室の利用と予約方法等の説明会を開催します。参加を希望する人は、事前に申し込みをお願いします。

日時 12月26日(木)  
午後の部:午後2時～3時  
夜間の部:午後7時～8時

場所 市役所まちづくりセンター2階  
第1会議室

定員 各回30人(先着順)

※市ホームページに、利用・予約方法に関するマニュアルを12月16日(月)以降に掲載する予定です。

<申し込み・問い合わせ>  
市民協働課 電話(42)4248

**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。秘密は固く守られます。気軽にご相談ください。

日時 12月5、12、26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)  
(※収入が一定額未満の人は無料)

予約 相談日の前日までに以下の連絡先へ  
(定員に達した場合は締め切り)

<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)

**寒くなったら水道管の凍結にご注意ください**

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、業者の選定でお困りの場合は、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
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
岡山電設	(42)6601	豊里地区・延町
源和住工	(42)4421	吉美地区・青野町
小林電工	(46)0458	山家地区・味方町・野田町・寺町東・寺町西・安場町
斉藤管工	(42)4629	西八田地区・東八田地区・夕陽ヶ丘
福岡建設	(54)0393	志賀郷地区・物部地区・岡町・鳥ヶ坪
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
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
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

<問い合わせ>  
上水道課 電話(42)1815 ファクス(42)1817

YouTubeで綾部の“旬”を撮影した動画「撮れたてあやべ」を配信中!

学校、家庭、地域、職場、その他あらゆる場において、お互いの人権を尊重した言動を心がけましょう。  
(綾部市人権尊重のまちづくり条例 第4条)