

心の悩み相談しませんか？

深刻な悩みに関する相談

- ・京都いのちの電話
年中無休・24時間
☎075(864)4343
ナビダイヤル☎0570(783)556
- ・京都府自殺ストップセンター
年中無休・24時間
ナビダイヤル☎0570(783)797

心身の健康に関する相談

- ・障害者支援課（綾部市こころの健康相談）
☎(42)4318
- ・保健推進課（健康に関する悩みなど）
☎(42)0111
- ・府中丹東保健所福祉課
☎0773(75)0856
いずれも平日午前8時30分～午後5時15分
- ・精神科医師による専門相談（要予約）
毎月第2月曜日、奇数月の第4木曜日
いずれも午後2時～4時
※祝日などで日程が変更になる場合あり
☎0773(75)0856

高齢者の総合相談窓口

- ・東部地域包括支援センター（奥上林・中上林・口上林・山家）
☎(21)5295
- ・中部地域包括支援センター（東八田・西八田・吉美・綾部・中筋）
☎(43)2888
- ・西部地域包括支援センター（豊里・物部・志賀郷）
☎(21)5011
いずれも平日午前8時30分～午後5時15分
（緊急時の相談のみ24時間対応）

生活困窮に関する相談

- ・あやべ生活サポートセンター（綾部市社会福祉協議会）
☎(43)2881
平日午前8時30分～午後5時15分

アルコール問題で悩んでいませんか？

アルコール依存症とうつ病は、互いを誘発しやすい関係にあり、いずれも命に関わる病気です。府舞鶴断酒会西支部は毎月第2、4火曜日の午後6時30分から、京都協立病院（高津町）で綾部例会を開催しています。断酒会は、アルコール依存症に悩む人たちの自助グループ。例会では、出席者が対等な立場で、自分自身の体験を語り合います。一人で悩まず、気軽にご参加ください。

<問い合わせ> 同会 今井孝昭 ☎090(3430)0564



傾聴で
信頼関係の構築を

できる範囲で
次へつないで

ゲートキーパー支援センター

理事
岩崎 豊さん

理事長
竹内 志津香さん

大切にしたいのは傾聴の姿勢を持つことです。責めたり、教えたりのではなく、共感するなどして相手の感情や言葉についていく。話してみようと思ってもらえるように、ときには感謝の言葉を伝えながら信頼関係を築いていきましょう。

おかしいなと気付いたときに、後回しにせず声を掛けてほしいです。また、悩みを受け止めることで、聴く側の心に負担がかかることがあります。一人で抱え込まず、できる範囲で支援して、仲間や専門家など次へつないでください。

そんな風に考えて
しまっただけ

話を聴くときの
ポイント

うんうん、
なるほど

今まで
頑張ってきたね

相手の話を拒絶したり、動揺したりすることのないよう「今から相手の話を聴く」という心の準備をすることが大切。温かみのある雰囲気に対応し、相手の話を打ちつ、相手の言葉を繰り返す、マネガティブな言葉も否定せず受け取る、マねがらひの言葉を掛ける—といったことを心掛けましょう。

いつもと違う、そんなとき…
声を掛け、話を聴く



あなたもゲートキーパーに

話せる環境が助けに

心の不調は、子どもから高齢者まで世代にかかわらず誰でも起こり得るものです。学校や職場の人間関係、生活の変化、災害時などさまざまな局面にリスクは潜んでいます。重要なのは、長引く前に早めに気付いて対処すること。食欲がない▽普段より疲れた顔をしている▽ため息が目立つ▽口数が少なくなった▽飲酒が増える—など、いつもと違う様子があれば「どうしたの?」「眠れてる?」などと声を掛けてみてください。誰かに話せる環境があることが、悩みを抱える人の大きな助けになります。孤立を防ぎます。

ゲートキーパーを知っていますか。「命の門番」ともいわれ、悩んでいる人に寄り添い、支援をする人のことをいいます。市は、地域の見守り体制強化のため、ゲートキーパーの養成に取り組んでいます。特別な資格は必要ありません。それぞれの立場でできることを始めてみませんか。

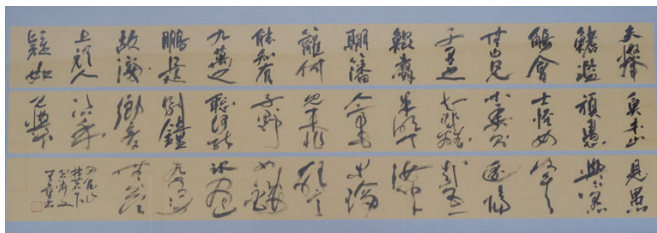
ゲートキーパーの役割

悩んでいる人に気づき、
声を掛け、
話を聴いて必要な支援につなげ、
見守る

追い込まれることのない社会へ

自殺の背景には、健康への不安や経済的な困窮、家庭内の不和などの複合的な要因が絡み合っていると考えられています。市は昨年3月、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し「第2次綾部市自殺対策計画」を策定しました。令和10年度までの5年間を期間とし、ゲートキーパーのさらなる養成や相談支援体制の充実、関係機関との連携強化のほか、子ども・若者層に対し、困難やストレスに対処する教育を行うなど「生きる支援」に取り組めます。

市展賞作品



書の部「龍翔」

森 啓 (亀岡市)

【講評】音楽が聞こえてきそうな全体構成が素晴らしい作品です。

日本画の部「行雲流水」

小滝 ちづ子 (福知山市)

【講評】細やかな仕事が効果的で光や空間の表現が秀逸です。



写真の部「伊根黎明」

鈴木 隆 (岡町)

【講評】まるでドキュメント映画を見ているようです。



洋画の部「金魚殺人事件」Goldfish Carpaccio

細見 茂樹 (宮津市)

【講評】人間の業の深さをブラックユーモアで描いた、斬新なアプローチが光る秀作です。



第41回綾部市美術展

市は1月30日～2月2日、あやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)で「第41回綾部市美術展」を開催。延べ1544人が来場し、個性豊かな作品を鑑賞しました。

力作30点が入賞

◆ 今年は市内外166人から作品220点が寄せられ、4部門で審査(審査対象は150人、203点)。市展賞4点、特選10点、奨励賞16点の計30点が入賞しました。各賞の受賞者は次の皆さんです(順不同、敬称略)。

特選

【書】糸井照美(上野町)▽大槻裕子(味方町)▽西村美香(広小路四丁目)【洋画】木村朱里(七百石町)【日本画】藤田美英子(神宮寺町)【写真】柴田仁実(月見町)▽金本一郎(福知山市)▽樋口光男(同)▽河田長友(舞鶴市)▽藤原泰男(同)

奨励賞

【書】柿沼ほか(桜が丘二丁目)▽高田あゆみ(志賀郷町)▽山内利男(福知山市)【洋画】芦田由美(西町一丁目)【日本画】辻丸三代(舞鶴市)【写真】梅原隆(上野町)▽堀見一則(栗町)▽中山茂樹(上野町)▽細川洋子(西町三丁目)▽足立順子(福知山市)▽大内昌男(同)▽古川忠正(同)▽堀島信之(同)▽森下洋子(舞鶴市)▽安原伸次(同)▽田中作子(南丹市)

登録はお早めに！3月24日(月)までに参加登録した先着500人に、クオカードペイ500円分を進呈！

3月3日スタート！

綾部市健幸サポートアプリ「AYATOCO」

市は3月3日から、綾部市健幸サポートアプリ「AYATOCO」の運用を開始します。このアプリは、これまで紙のポイントカードで行っていた「あやちゃん健康ポイント事業」をスマートフォンアプリでの実施に移行するもの。歩数計測や体重・血圧の記録ができるため、より便利になります。健康診断や検診の受診、ウォーキングなど、健康づくりに取り組むとポイントがたまり、抽選で景品が当たります。アプリを活用して、楽しく健康管理を始めましょう。



健康づくりで商品をもらおう！

STEP 1



健康づくりに取り組む

STEP 2



ポイントがたまる

STEP 3



抽選で景品が当たる！

画面イメージ



アプリでこんなことができます！

- ・歩数計測(ランニング機能やウォーキングコースの紹介あり)
- ・体重・血圧等を記録
- ・マイナポータルサイトに連携することで、健診情報をアプリに保存
- ・市からの健康に関する情報を受信

など

参加登録はこちらから！

(登録は3月3日から可能)

- ①各アプリストアで「健康マイレージ」と検索するか、QRコードを読み取りインストール
 - ②新規登録を選択して、団体コード「ayab」を入力
 - ③自身が所属する団体があれば団体名を選択、該当する団体がいない場合は「綾部市」を選択してユーザー登録
- ※詳しくは市ホームページ(記事ID5181)をご覧ください

iPhone用



Android用



取り組みに賛同する「AYATOCOサポーター」も募集しています。詳しくは本紙9面をご覧ください。

<問い合わせ>保健推進課 ☎(42)0111 ☎(42)5488

対象 市内在住・在勤・在学で18歳以上の人

参加費 無料

※通信料は自己負担



音楽×手話で共生社会を考える
講師の4 Disabilities ists は「4人の障害者」という意味のバンドです。車いすユーザー3人が楽器と歌を担当し、聴覚に障害のあるダンサーが曲の内容をパフォーマンスとして手話で表現。「耳だけでなく目でも聴ける新次元の音楽」をコンセプトに、京都市を中心に活動しています。

シリーズ 人権を考える トーク＆コンサート

4 Disabilities ists

12月10日にあやべ
ラスで開催された第
5回人権を考えるセ
ミナーの内容をお知
らせします。

トークでは、障害者に対してどのように接すればよいかなどを、4人がそれぞれの体験談などを交えながら紹介。また、障害のある人もない人も、互いの理解を深めるには相手のことを知ることが大切とし「私たちは、生まれつき、または病気や事故などで障害を負っている。境遇は異なるが、このメンバーが障害を通じて知り合い、バンド活動で自分たちの思いを伝えられることに感謝している」と語りました。

トークの後には、メンバーが作曲した楽曲を披露。曲に使われている言葉の一部「おはよう」「おやすみ」「ごめんなさい」「ありがと」の手話を、ダンサーに合わせて参加者も体験しました。障害の有無にかかわらず学び、体験し、楽しめる講演会となりました。

あやべっ子 もぐもぐ 通信

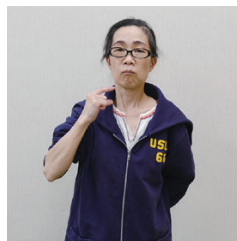
市内の全小・中学校の給食は、各学校で給食調理員が心を込めて作る自校調理方式。地域の農産物の使用や工夫を凝らした献立などで、安全・安心でおいしい給食を作っています。



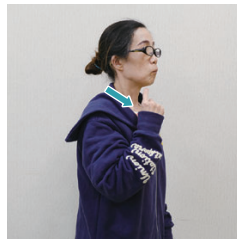
1月20日(月)

今年の学校給食週間(1月14～31日)は「ほんとおいしい! おはなし給食」をテーマに、本や絵本に登場するメニューを日替わりで提供しました。この日は、絵本「給食番長」(よしながこうたく作/好学社)に登場するカレーライス。児童は「ダシの味がして、いつもとは一味違うカレーでおいしかった」と喜び、食欲も旺盛でした。

※写真は中筋小学校。各学校の実情に応じてメニューをアレンジしています。



人差し指と親指を、幅を開けて
伸ばし首に当て、



首に沿って少し前へ動かす
(昭和初期に流行した高い襟(カラー)を表す)

協力: 京都府聴覚障害者協会綾部支部

手話で つながろう

今月の手話

昭和

7年度 あやべ特別市民会員募集中

「あやべ特別市民制度」は、本市出身者やゆかりのある人、関心のある人に「ふるさと応援団」として本市を応援してもらう制度です。市は、令和7年度の会員を募集中。会員には、本市自慢の特産品や会報などをお届けします。あなたも綾部の応援団に加わりませんか。(記事 ID3516)

年会費 **1万円**
会員期間 令和8年 **4月1日～3月31日**

特典いっぱい!!

- その1** 綾部の特産品を年3回お届け
- その2** 市内飲食店の割引券・施設の無料利用券を送付
あやべ温泉の入浴が無料になる携帯クーポン配信
- その3** 会報や市広報紙を送付
メールマガジンで旬の情報を配信
- その4** 綾部の風景を掲載した「ふるさとカレンダー」を送付



〈令和6年度ふるさと商品の例〉



DNAタワー

インターネット上に公開された個人情報や拡散されると完全に消すことが難しいことを、入れ墨(タトゥー)に喩えて「デジタルタトゥー」と呼び、将来にわたって不利益な情報が残り続ける場合がある。また個人のアカウントをSNSに公開すると「知り合いかも」と過去に関わりがあった人の名前が自動的に紹介されてくる。懐かしく思い出す知己もいれば、あまり親しくない人の名前も含まれるが、このリストが自分に届くというのは、相手側にも伝えていることであらう。何やら恐ろしい感じがする。

ところで私は18歳の春にこのまを出た。特に消したい過去があった訳ではないが、誰も知らない場所で新しい暮らしをしてみたい、と博多で4年間を過ごした。

就職してからも転勤が国内外と相次ぎ、そのたび見知らぬ土地での生活を経験することとなった。南米ボリビアの開拓に携わったときは、南十字星を仰ぎ見ながら「思えば遠くに来たもんだ」と口ずさんだものだ。そんな自分が五十路に臨んで帰郷し今の職に就いている。

どうしてUターンしたのかと尋ねられることがあるが、望郷の念だけでは説明がつかず、何か時限的なDNA発火装置とでも呼ぶような機能が体内に潜んでいたのかと真剣に考えてしまう。そういえば父親は、旧制中学を卒業したあと台北大学を目指すのが受験に失敗、やはり九州の宮崎高等農林学校(現宮崎大学)を卒業して帰郷し、教師としてこのまちで生涯を終えた。実兄が戦死したという家族事情もあつたらしいが、この父親の生き様に何やらDNAを見る思いだ。鮭の遡上や渡り鳥の習性など自然界に不可思議な事象は多いが、人間にも帰巣本能があるならばDNAに因ると考えると納得できたりもする。デジタルタトゥーは技術や法律で修正や規制が可能だというが、「DNAタワー」は神秘的なまでの普遍として繋いでいきたい。

山崎善也(綾部市長)