



あやちゃん健康だより

<問い合わせ>
保健推進課
☎(42)0111 📠(42)5488

あやとこ AYATOCOサポーターを募集!

AYATOCOサポーターとは…

綾都市健康サポートアプリ「AYATOCO」事業（本紙4面参照）に賛同する企業、事務所、店舗、各種団体等を「AYATOCOサポーター」として認定し、その活動を広く周知することで健康づくりに取り組みやすいまちを目指します。



【詳細はこちら】

応募要件 企業や事業所、店舗、各種団体等で次のいずれかに該当するもの。

取組型 市民が従業員に向けて、次のいずれかを実践中か、実践しようとするところ。

- ①AYATOCOの啓発：チラシ設置、ポスター掲示等の周知活動
- ②各種健（検）診受診啓発
- ③教室・健康イベントの開催：スポーツ教室の運営、健康セミナー、社内運動会の開催など
- ④運動の実施：ラジオ体操の実施、ウォーキングコースの紹介、運動の場の提供など
- ⑤栄養：野菜たっぷりメニュー、塩分控えめメニューの提供など

協賛型 AYATOCOの抽選賞品を提供でき、認定基準を満たすところ

例) 商品、店舗等で受けられるサービス券、食事券など

募集期間 **取組型** 令和8年1月30日(金)まで

協賛型 7月31日(木)まで

応募方法 認定申請書に必要事項を記入し、郵送か
ファクス、メールで保健推進課へ。

※この事業は令和7年度予算事業のため、都合により中止になることがあります。

AYATOCOサポーター 認定のメリット

- ・市ホームページ等で健康づくりへの取り組みを紹介
- ・団体ごとの歩数ランキングに参加可能。仲間と楽しみながら、健康づくりに取り組みます



【詳細・予約は
こちらから】



健康診査・がん検診

個別検診は3月31日(月)まで!

本年度の健診・がん検診の受診期限が迫っています。まだ受診していない人は、早めに予約してください。

予約方法 直接医療機関へ

受診可能な健(検)診 特定健診、長寿いきいき健診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診

詳しくは、市ホームページ=右QRコード=か、昨年4月に世帯主宛に送付した「健康診査・がん検診のお知らせ」をご確認ください。



レディース検診

予約受付期間を延長!

本年度最後（3月3日）のレディース検診（乳がん・子宮がん検診）の予約受付期間を2月28日(金)まで延長しました。本年度対象で、まだ受けていない人は、この機会を逃さず受診してください。また、同日に大腸がん検診も受診可能となりました。待ち時間が短く受診できます。ぜひ一緒に受けましょう。

【詳細・予約は
こちらから】



3月の子育て行事 ★は要予約

あやっこひろば(あやテラス内) ☎(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~小学2年生の子と保護者(15組)	3月1、15日(土)	10:30~11:00	★
CoCoひろば(おおきくなったね!)	未就学の子と保護者	3月12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	3月14日(金)		★

みにみにひろば(なかせじ児童センター) ☎(44)1022

イベント	対象	日程	時間	予約
ひなまつり		3月4日(火)		
ありがとう会	未就学の子と保護者	3月11日(火)	10:30~正午	★
おやこdeレク		3月18日(火)		★
free day		3月25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
桃の節句の集い		3月6日(木)	10:30~正午	
おわかれ会	未就学の子と保護者	3月13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

イベント	対象	日程	時間	予約
おひなまつり		3月3日(月)	10:30~正午	
3月お誕生会&おたのしみ	未就学の子と保護者	3月17日(月)		

※各施設ファクスでの申し込み・問い合わせは、子育て支援課☎(45)8825へ

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	3月4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	3月5、12、19、26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	3月7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カ月までの乳児と産婦、その家族	3月8日(土)9:30~正午 (前後する場合があります)
⑤産後ママのリフレッシュケア	おおむね生後1~6カ月の乳児と産婦	3月21日(金)10:00~14:30

場所：①②③④保健福祉センター(青野町)、⑤あやべ温泉二王館(睦野町)

春の全国火災予防運動

3月1日(土)～7日(金)は「守りたい 未来があるから火の用心」を統一標語に、全国一斉に春の火災予防運動が行われます。

春先は空気の乾燥や季節風の影響で、火災が発生しやすい気象状況になります。一人ひとりが防火に努め、火災を起さないようにしましょう。期間中の3月2日(日)は「住宅用火災警報器一斉点検の日」です。火災から命と暮らしを毎日見守る、住宅用火災警報器の点検をしましょう。



住宅用火災警報器は定期的な作動確認を行い、設置後10年を目安に交換しましょう。

消防本部☎(42)0119
F(43)1483

軽自動車の登録・廃車手続き

軽自動車税は、その年の4月1日に原動機付自転車や軽自動車などを所有している人に課税されます。新規の登録や所有者の変更(名義変更)、廃車などの手続きが必要な人は、早めに済ませてください。125cc以下の原動機付自転車と農耕作業用などの小型特殊自動車の手続き/税務課。申請者の本人確認書類(運転免許証等)などが必要。廃車の場合はナンバープレートと返却してください。二輪の小型自動車の手続き/近畿運輸局京都運輸支局。三輪と四輪の手続き/軽自動車検査協会京都事務所。その他/必要な書類等は、それぞれの窓口にお問い合わせください。

同支局 ☎050(5540)2061
同事務所 ☎050(6816)1844

介護福祉士育成修学資金貸付

市は、介護福祉士を養成する大学や専門学校等の学生

「10」の悩みなどを相談しませんか

綾部市精神保健家族会は、心の負担を少しでも軽減できるように「10」ころの健康に関

☎(42)4339
☎(42)0048

出張が個別相談

府がん総合相談支援センターは、がんに関わる出張相談



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

日時/3月18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。同协会会长 永井智子 ☎080(1458)8759

障害者支援課 ☎(42)4318
☎(42)8953

を行います。日時/3月14日(金)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/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。

同センター ☎0120(078)394



©キナミプロダ/集英社・「アリスさんの洞窟裏端」製作委員会

本市で撮影されたドラマ「アリスさんの洞窟裏端」絶賛放送中!

放送 •BS-TBS 毎週火曜日21時～
•KBS京都 毎週土曜日23時30分～

配信 •Lemino(先行見放題独占配信)
•TVer(見逃し配信)



パスポートの申請はお早めに

3月24日(月)以降の申請受け付けから、パスポートが「2025旅券」に変わります。変更点は次のとおりです。①顔写真ページがプラスチック製に/顔写真ページがプラスチック製になり、世界的に問題になっているパスポートの偽造・変造防止対策が強化されます。②申請から受け取りまでの期間が2週間程度に/新パスポートは、国立印刷

府券事務所

☎075(352)6655
☎075(342)0040
府中丹広域振興局旅券窓口 ☎0773(77)1995
☎0773(77)1994



詳しくはこちら

募集

技能修得資金等の支給申請

府は、低所得者世帯で専門

人口・火災

2月1日現在の綾部市の推計人口は30026人(男14380、女15646)。世帯数は13793世帯です。同日現在の火災発生件数は1件(建物1件)です。

家庭ごみの処理量

1月の燃やして処理するごみは398ト(前年比1.4割減)、燃やさないで処理するごみは67ト(同9.4割増)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 TEL.0773(42)0380 西町支店 TEL.0773(42)1080 中筋支店 TEL.0773(42)7788

職員募集しております。お気軽に見学にお越しください。職種/ケアマネジャー・調理員・夜勤専従職員(特養) 訪問介護員・生活支援員(障害者施設) 介護職員(特養・デイサービス) まずは、「お電話」ください! い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 除草・剪定・草刈り・庭木の剪定 営繕...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。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

市役所まちづくりセンターは改修工事中です。来庁時には通行にご注意ください。

講座・教室

- 健康講座
3月5日(水)
9時30分〜11時
保健福祉センター(青野町)
※先着15人、持ち物は健診結果、検査結果など
甲園保健推進課(42)0111

元気はつらつ教室

- 3月10日(月)
13時30分〜15時
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、健康手帳。テーマは「のびのびストレッチ」
甲園保健推進課(42)0111

介護者家族教室

- 3月14日(金)
13時30分〜15時
保健福祉センター(青野町)
甲園中部地域包括支援センター

- 糖尿病教室
3月19日(水) 14時〜15時
市立病院(青野町)
※定員50人
市立病院(43)0123

そつやなお談義

- 3月25日(火) 11時〜14時
古民家カフェ(十倉志茂町)
※実費必要
社会福祉協議会
(43)28881
(43)28882

催しなど

- 卒園式・卒業式
3月14日(金) 中学校
3月19日(水) 小学校
3月24日(月) 八田幼稚園
園園各校・同園

相談

- 女性相談(フェミニストカウンセリング)
3月5、19日(水)
13時20分〜16時10分

- あいセンター(西町一丁目)
※各日定員3人。1人50分
甲園同センター
(42)18001
(42)20300

北京都若者サポートステーション出張相談

- 3月5、19日(水)
13時30分〜16時30分
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
(42)0773(60)5865

もの忘れ相談

- 3月5日(水)
14時〜15時、15時〜16時
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

- 3月7日(金)
10時〜16時
あいセンター(西町一丁目)
甲園府ひとり親家庭北部自立支援センター(23)2771

- 人権相談
3月10日(月)
13時〜15時
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3月6日(木)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

- 3月10日(月)
13時〜16時
市役所まちづくりセンター
※定員3人
甲園北京都ジョブパーク
(22)3878
(22)3816

北京都ジョブパーク就職相談

- 3月11、25日(火)
9時〜17時
市役所1階会議室
※各日定員7人
甲園北京都ジョブパーク
(22)3815
(22)3816

出張ハローワーク

- 3月13日(木)
13時〜16時

- 空き家相談会
3月13日(木)
13時30分〜15時30分
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3月6日(木)まで
甲園定住・地域政策課
(42)4270

調停相談

- 3月19日(水)
9時〜正午
市民ホール(宮代町)
市民協働課
(42)4248

市民協働課

- 市民協働課
(42)4248

税務相談(税理士会)

- 3月19日(水)
13時〜16時
市役所1階会議室
※受け付けは15時30分まで
国税務課(42)42335

行政相談

- 3月21日(金)
13時〜15時
市役所まちづくりセンター

- 市民協働課
(42)4248

行政書士相談

- 3月21日(金)
13時〜16時
市役所まちづくりセンター
総務課(42)4218

法律相談

- 3月21日(金)
13時〜17時
市民ホール(宮代町)
※申し込みは3月14日(金)8時30分。先着10人。1人20分
甲園市民協働課
(42)4248

男性のための相談(面談)

- 3月21日(金)
18時〜20時
市役所西庁舎1階会議室
甲園あいセンター
(42)2030

成年後見相談

- 3月26日(水)
13時〜15時
福祉ホール(川糸町)
甲園社会福祉協議会
(43)28881
(43)28882

- 交通事故相談
3月27日(木)
9時〜11時30分、13時〜16時
福知山総合庁舎(福知山市)
市民協働課
(42)4248

償還・生活相談

- 3月28日(金)
13時〜15時
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)28881
(43)28882

多重債務相談(司法書士会)

- 4月1日(火)
13時〜16時
市役所
※申し込みは3月25日(火)28日(金)
甲園商工労政課
(42)4263

無料開放

- 総合運動公園第2体育館
3月2日(日) 9時〜17時
上杉町(44)09990
(44)09991

- あいセンター
3月2、16日(日)
9時〜18時
西町一丁目(42)2030

窓口延長

- 本庁舎
3月6、13、27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
市民・国保課
(42)4245、
(42)4246、
(42)4253
※市税・料金の納入(納付書必要)
国会計課(42)4288

1ヶ月あたりがアップしました

- 「寄付ありがアップしました1ヶ月受付分(敬称略)」
《世界連邦推進事業基金に》
元日国旗掲揚式参加者 5千円
《社会福祉事業基金に》
竹内早智子(栗町) 3千円
前田道子(寺町) 3千円
《ふるさと納税》
1457件 4757万1440円

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

桂吉弥 独演会
(出演)桂吉弥、桂佐ん吉、桂弥
4月19日(土) 15:00
《全席指定》2,500円
京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705

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 総務部 TEL.0773(42)8711

山内司法書士事務所
お気軽に相談下さい!
★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)

不動産無料相談
北部不動産無料相談所
京都府京丹波市 京丹波町 京丹波町 京丹波町
相談日:毎月第1、第3(祝日) 相談時間:午後1時〜3時(30分)
☎0773-40-2535(予約制)