



あやちゃん健康だより

<問い合わせ>
保健推進課
☎(42)0111 ☎(42)5488

応募者数593人！ あやちゃん健康ポイント抽選会を実施

本年度のあやちゃん健康ポイント事業への参加者数は963人で、このうち抽選には593人から応募がありました。2月25日にFMいかるのスタジオ（西町一丁目）で公開抽選会を行い100人が当選。皆さんおめでとうございます！



参加者の声

- ・健康について考える時間が増えました。
- ・意識して体力づくりができました。
- ・健康を維持できて良かったです！

アプリの登録を！

綾部市健康サポートアプリ「AYATOCO」の運用がスタートしました＝本紙2月号4面参照。アプリを活用し、今後も楽しく健康づくりに取り組みましょう！



登録はこちらから



iPhone用



Android用

詳しくはこちら



記事ID5181

協賛団体	抽選賞品
あやべ温泉二王館	温泉入浴券または大型迷路利用券（2回分）
あやべ健康プラザ水夢	施設利用券5回分（インボディ測定1回付）
あやべ作業所	濃口しょうゆ500ml、醤油ラスセット
あやべ特産館	バラの苗
綾部ヘルシーウォーククラブ	anello口金リュック
カルビー京都工場	じゃがりこ・フルグラセット
京都生活協同組合中丹支部	ミックスキャロット1ケース
J A京都にのくに	彩葉館綾部店500円分商品券
ケーエスケー福知山支店	明石のり2個セット
絵本カフェchouchouクラティエ	くるりんぱあ夢
5miche（サンクミッシュ）	食パン1斤
サント機工	QUOカード500円分
住友生命綾部支部	スマートウォッチ
丹波歯科医師会	大人用歯ブラシ1年分（12本）
日東精工	ネックマッサージャー
プラスツーリスト	旅行券3,000円
眼鏡市場綾部店	眼鏡一式（16,500円までの商品）
わたなべ治療院	はりきゅう（美容はり含む）施術補助券1,500円分
あやバス	あやバス回数券5,000円分

飼い犬の「狂犬病予防注射」を受けましょう！



飼い主の義務

- お住まいの市町村への飼い犬の登録
 - 飼い犬への年1回の狂犬病予防注射
 - 飼い犬に鑑札と注射済票をつける
- ※散歩中のフンは必ず持ち帰りましょう！

どちらかの方法で必ず受けましょう

- 集合注射** 市が4月に公民館などで実施します
- 個別注射** 動物病院で実施します（4月1日以降）

集合注射の日程や料金など詳しい情報は、市ホームページ＝右記二次元コード＝に掲載しています



4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
CoCoぶらす講座（Toy・トイ）	5歳以上の子と保護者	4月3日（木）	10:30～11:30	★
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）	4月5、19日（土）	10:30～11:00	★
CoCoひろば（はじめてのあそび）	未就学の子と保護者	4月23日（水）	10:30～11:30	

みにみにひろば（なかすじ児童センター） ☎(44)1022

イベント	対象	日程	時間	予約
みにみにはじめ	未就学の子と保護者	4月15日（火）	10:30～正午	
こいのぼりをつくってあそぼう！		4月22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
ボールあそび	未就学の子と保護者	4月17日（木）	10:30～正午	
ふうせんあそび		4月24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
手遊び&木のおもちゃで遊ぼう	未就学の子と保護者	4月14日（月）	10:30～正午	
4月お誕生会&お楽しみ		4月21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助産師相談	妊婦、産後のママ（里帰り中も可）、その家族	4月2、9、16、23、30日（水）9:00～正午
②育児相談	生後4カ月～就学前の乳幼児と保護者	4月8日（火）午前
③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	4月19日（土）9:30～正午 （前後する場合があります）
④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	4月25日（金）10:00～14:30

場所：①②③保健福祉センター（青野町）、④あやべ温泉二王館（睦寄町）

令和7年度国民年金保険料

令和7年度の国民年金保険料は、月額17510円です。これに加えて4000円の付加保険料を納めることで、将来受給する年金額が増やせます。

1年分の納付書は、4月上旬に日本年金機構から郵送されます。金融機関(ゆうちょ銀行、郵便局含む)かコンビニエンスストアで期限までに納めてください。納付方法は、現金納付のほかに、口座振替やクレジットカード、スマホアプリを利用したキャッシュレス決済があります。

保険料は、毎月納付のほか、6カ月分や1年度分などまとめて前納(前払い)することもできます。前納すると割引を受けられます。

経済的理由などにより保険料の納付が困難な人には保険料を免除(猶予)する制度が、学生には学生納付特例制度が設けられています。これらの制度には申請者の前年中の所得(1月分から6月分については前々年中の所得)などに制限があります。

申請は、基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類のほか、離職した人は離職票か雇用保険受給資格者証、学生は学生証か在学証明書(4月1日以降の証明)などを持参の上、市民・国保課へお越しください。

舞鶴年金事務所
0773(78)1165
同課
0773(42)4253

児童手当の大切なお知らせ

児童手当の支給対象児童や第3子以降算定額算定対象者に転居、進学、就職などの異動がある場合は手続きが必要です。

また、令和7年度に児童手当受給者である保護者が養育する22歳以下の子どもが3人以上の場合で、19・22歳の子どもがいる人は「監護相当・生計費の負担についての確認書」を提出してください。対象者にはすでに書類を送付しています。子どもの異動があります。

予約が1年前から可能に

綾部商工会議所は4月1日から、I・Tビルの予約受付開始を「6カ月前」から「1年前」に変更します。予約の空き状況や利用料、申請書のダウンロードは同会議所ホームページをご覧ください。

予約方法/利用申請書を窓口またはファクスで提出。電話での仮予約も可能です。

同会議所
0773(42)11920
0773(42)1680

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/4月15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。
同会会長 永井智子
080(14)58(8)759
障害者支援課
0773(42)4318
0773(42)8953

募集

ふるさと納税「返礼品」

市は、ふるさと納税の返礼品を募集しています。事業者にとっては新たな販路開拓なども期待できます。まずは一度ご相談ください。

登録要件/市内に事業所がある企業や団体、個人事業者。

市内で生産・製造している商品や市内の原材料を使用している商品、サービスを提供しているもの。お礼品例/コメや野菜、肉など。日用品や工芸品、食事券、体験型のサービスなども登録できます。

企画政策課
0773(42)4214



春を体感！里山ハイキング

春の行楽シーズンは、日帰りで楽しめるハイキングに行こう！綾部の自然や歴史、

文化を感じながら歩くさまざまなコースがあります。ぜひご参加ください。

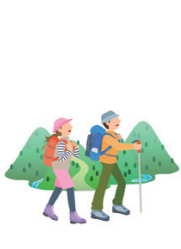
綾部の里山を歩く 小畑城跡をめざしてⅡ 初級コース/植物や生き物を観察しながらゆっくりと歩いて春の里山を楽しむ約8時間。日時/4月5日(土)10時～15時ごろ。集合場所/里山交流研修センター(鍛冶屋町)。参加費/2千円。

最小催行人数/2人。定員/10人。大栗峠Ⅱ 上級コース/昔から多くの人が往來した歴史の峠道を歩く約10時間。トレッキングにふさわしい服装でご参加ください。日時/4月12日(土)9時15分～16時ごろ。集合場所/観光センター(八津合町)。参加費/3千円。

最小催行人数/5人。定員/10人。寺山と四尾山ゆつくり登山Ⅱ 中級コース/市街地の風景や自然を楽しむながら2つの低山を歩く約6時間。トレッキングにふさわしい服装でご参加ください。日時/5月11日(日)10時～15時ごろ。集合場所/大本神社駐車場(本宮町)。参加費/2千円。最小催行人数/5人。定員/15人。共通Ⅱ雨天中止。昼食や

飲み物は各自持参してください。申し込み/開催日の3日前17時までに観光協会へ。

同協会 0773(42)9550
0773(42)8514



海上保安官

海上保安庁は、令和8年4月1日入校の海上保安官(初任科)採用試験を実施します。受験資格/試験年度の4月1日時点で30歳未満の大学卒業生(令和8年3月までの卒業見込み含む)。申し込み期間/3月24日(月)まで。第1次試験/5月25日(日)。

舞鶴海上保安部管理課
0773(76)4120



▲詳しくはこちら

京都府警察官

京都府警察は、第1回京都府

府警察官採用試験を実施します。

申し込み期間/4月8日(火)正午まで。筆記試験日/5月11日(日)。別日程で口述試験等もあります。

綾部警察署警務係
0773(43)0110
府警察本部警務課採用係
0773(41)53140



▲詳しくはこちら

人口・火災

3月1日現在の綾部市の推計人口は29985人(男14360、女15625)。世帯数は13778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

2月の燃やして処理するごみは315ト(前年比12・3割減)、燃やさないで処理するごみは50ト(同32・7割減)でした。

リフォームから新築まで
住まいのご相談ください

住まいのお医者さん
リフォームショップ **こう**

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
西町支店
中筋支店

TEL0773(42)0380
TEL0773(42)1080
TEL0773(42)7788

京都北都信金銀行

急募!! ケアマネジャー・調理員

※その他の職種についてもお問合せお待ちしております。

職員募集しております。
お電話お待ちしております!

いこ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

