



## あやちゃん健康だより

<問い合わせ>  
保健推進課  
☎(42)0111 ☎(42)5488



### 熱中症は予防が大切

熱中症による死亡者数は増加傾向で、全国で1,000人を超える年もあります。熱中症は命に関わる病気ですが、防ぐことができます。熱中症を予防し、暑い季節を健やかに過ごしましょう。

#### 予防のポイント

- のどが渇く前にこまめに水分を補給
- 大量に汗をかいたときは適度に塩分を取る
- 室内ではエアコンなどを適切に使って室温を快適に保つ
- 外出時は帽子や日傘を活用し、なるべく日陰を歩く など



### 6月は食育月間！ 毎月19日は食育の日！

食事の基本は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえることです。バランスの良い食事をしている人ほど、病気での死亡リスクが減ると報告されています。



- 主食** ご飯、パン、麺類など体のエネルギーになるもの
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆製品など体を作る基になるもの
- 副菜** 野菜、海藻類など体の調子を整えるもの

POINT! 乳製品や果物も適度に取り入れましょう！

毎日の健康は日々の食事から。食の乱れは、体の健康だけでなく、心の乱れにもつながります。この機会に食について考え、できることから始めてみましょう。



### ご協力ください！ 7月26日はみなつき献血

近年、献血協力者が減少しています。尊い命を救うために、皆様のご理解とご協力をお願いします！

**日時** 7月26日(土) 9:30～11:30  
12:45～15:30

**場所** 保健福祉センター（青野町）

※400ml献血限定  
※骨髓ドナーの登録も受け付け

ありがとう袋  
プレゼント

### 4種混合ワクチンは早めの接種を

5種混合ワクチンの定期接種化で、4種混合ワクチンの製造・販売が終了します。4種混合ワクチンを接種できるのは、ワクチンの在庫がある間のみとなります。母子健康手帳を確認し、合計4回の接種が完了していない人は、早めに接種を受けましょう。

#### 対象者

生後2～90カ月（7歳6カ月）で、計4回の接種が完了していない子ども



7

月の子育て行事 ★は要予約

あやこひろば（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） | 7月5、19日(土) | 10:30～11:00 | ★  |
| CoCoぶらす講座（ミュージック・ケア） | 0～3歳の子と保護者          | 7月23日(水)   | 10:30～11:30 | ★  |
| CoCoひろば（みずあそび）       | 未就学の子と保護者           | 7月30日(水)   |             |    |

みにみにひろば（なかつじ児童センター） ☎(44)1022

| イベント         | 対象        | 日程          | 時間       | 予約 |
|--------------|-----------|-------------|----------|----|
| 七夕かざりづくり     |           | 7月1日(火)     |          |    |
| おえかきの日       |           | 7月8日(火)     |          |    |
| ダンボールとなかよし   |           | 7月15日(火)    |          |    |
| みずあそびor自由あそび | 未就学の子と保護者 | 7月22、29日(火) | 10:30～正午 |    |

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 |
|------------|-----------|----------|----------|----|
| アンパンマンの紙芝居 |           | 7月3日(木)  |          |    |
| 水あそび       | 未就学の子と保護者 | 7月10日(木) | 10:30～正午 |    |

※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 |
|-----------------|-----------|----------|----------|----|
| ママのちょこっとリフレッシュ2 |           | 7月7日(月)  |          | ★  |
| かざぐるまを作ろう       |           | 7月14日(月) |          |    |
| 7月お誕生会&おたのしみ    | 未就学の子と保護者 | 7月28日(月) | 10:30～正午 |    |

※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)6270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     | 7月1日(火)午前                        |
| ②助産師相談         | 妊婦、産後のママ（里帰り中可）、その家族  | 7月2、9、16、23、30日(水)9:00～正午        |
| ③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     | 7月9日(水)、25日(金)10:00～14:30        |
| 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 | 7月13日(日)9:30～正午<br>(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     | 7月13日(日)10:00～11:00<br>内容：ピラティス  |

場所：①②④こども家庭センター（保健福祉センター内、青野町）、③あやべ温泉二王館（駿寄町）、⑤ふれあいセンター（大島町）

## くらしの資金

市は、生活の不安定な世帯を対象に、暮らしに必要な資金を無利子・無担保でお貸しします。ただし、これまでの借入金が無返済の世帯には、新たに貸し付けできません。  
**貸付金**／1世帯10万円以内。  
**申し込み**／7月1日(火)～15日(火)に社会福祉課生活保護担当へ。  
**貸付予定日**／8月5日(火)。  
**返済**／貸付日から2年以内。

☎(42)4257  
 同課

## 上水道の漏水調査

市は、水道管からの漏水を見つめるため、専門の調査業者に委託して調査を実施します。市が発行する身分証明書、各戸の量水器までの敷地内調査や交通量の減る夜間に道路下調査などを行います。見つかった漏水箇所は、直ちに修理しますので、ご理解とご協力をお願いします。

力を願います。  
**期間**／3月下旬まで。  
**内容**／路面・戸別音聴調査。  
**範囲**／上杉町・小畑町・私市町・小西町・下八田町。  
 ☎(42)1815  
 ☎(42)1817  
 同上水道課

## 社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です。犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動で、今年で75回目を迎えます。  
 本市でも、保護司や更生保護ボランティアが協働して、広報・啓発活動を展開します。この機会に、犯罪や非行の防止と立ち直りについて考えてみませんか。  
 ☎(42)4250  
 同社会福祉課

## 海水浴を安全に

海で泳ぐ場合は、監視員がいる「海水浴場」で泳ぎましょう。安全に楽しむために▽天氣が悪いときは泳がない▽お酒を飲んだら泳がない▽小さ

## 募集

**水源の里フォトコンテスト**  
 全国水源の里連絡協議会は、水源の里の魅力が表現された作品を募集します。  
**応募資格**／プロ・アマ、年齢性別、国籍を問いません。  
**応募規格等**／令和4年8月以降に撮影したもの。サイズは四ツ切(ワイド可)。A4。インクジェット出力可、カラー。モノクロ自由。単写真に限る(合成写真不可)。複数応募可。作品の周囲に、余白か余黒を設けること。  
**応募方法**／8月31日(日)までに、同協議会フォトコンテスト事務局へ

(最終日消印有効)。  
**応募料**／1点1000円。2点目以降1点増えるごとに500円追加。  
**賞**／グランプリ賞金20万円(1人)。総務大臣賞、農林水産大臣賞、国土交通大臣賞、賞金5万円(各1人)。特選賞金1万円(10人)。審査員／日本写真家協会会員の今森光彦さん、大久保勝利さん。  
 ☎(54)0095  
 同上林いききセンター)

## 綾部市振興計画審議会委員

市は、第6次市総合計画後期基本計画の策定に当たり、綾部市振興計画審議会を設置し、計画内容について審議していただく委員の一部を公募します。  
**対象**／市内に在住か在勤で、平日昼間の会議に出席できる18歳以上の人。  
**募集人員**／2人。  
**職務内容**／総合計画について、市長の諮問に対して審議していただきます。  
**任期**／8月～令和8年1月ごろ(会議は4回程度)。  
**報酬**／日額5千円。  
**応募方法**／住所▽氏

## 海上保安官

海上保安庁は、令和7年度海上保安大学校・海上保安学校学生採用試験を実施します。  
**海上保安学校Ⅱ受付期間**／7月11日(金)～24日(木)。  
**第1次試験**／9月28日(木)。  
**海上保安大学校Ⅱ受付期間**／8月21日(木)～9月8日(月)。  
**第1次試験**／10月25日(土)、26日(日)。  
**その他**／詳しくは、ホームページをご覧ください。  
 ☎0773(76)4120  
 同舞鶴海上保安部

## 人口・火災

6月1日現在の綾部市の推計人口は29816人(男14282、女15534)。世帯数は13778世帯です。  
 同日現在の火災発生件数は7件(建物1件)です。

## 家庭ごみの処理量

5月の燃やして処理するごみは389ト(前年比2・4割減)、燃やさないで処理するごみは95ト(同6・7割減)でした。

名▽年齢▽電話番号▽応募動機や綾部市の将来像など(800字程度)——を記入し(様式自由)、7月11日(金)までに持参か郵送、ファクス、メールで企画政策課へ。応募者多数の場合は選考します。  
 ☎(42)4215  
 同課  
 kikakuseisaku@city.ayabe.lg.jp

## 甲種防火管理新規講習

市消防本部は「甲種」防火管理者の資格を取得する受講者を募集します。  
**日時**／8月21日(木)、22日(金)の2日間。9時～16時。  
**場所**／あやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)。  
**テキスト代**／1650円(申し込み時にお支払ください)。  
**定員**／先着50人。  
**申し込み**／7月1日(火)～31日(木)に、受講申込書に顔写真(4×3センチ)を貼り、同本部へ。  
**受付時間**／8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)。  
 ☎(42)0119  
 ☎(43)1483  
 同本部

## 聞(きこ)み(み)教室

府は、聞こえとコミュニケーションを開催します。  
**日時**／7月12日(土)14時～16時。  
**場所**／メイン会場ⅡYIC学院(京都市下京区)。  
**聴会場**／市民交流プラザふくちやま(福知山市)。自宅からオンライン参加も可能。  
**内容**／講演「被災地から学ぶ災害の備え」。メイン会場と聴会場はグループワークあり。  
**対象**／聞こえにくい人や聞こえない人とその家族、関係者。テーマに関心のある人。  
**定員**／メイン会場Ⅱ70人、聴会場Ⅱ50人、自宅参加Ⅱ100人。  
**申込方法**／①氏名(ふりがな)②地域③連絡先④参加方法⑤当事者、当事者家族、支援者、その他のいずれかを記載し、ファクスかメール、郵送で府聴覚言語障害センターへ。  
**インターネットⅡ**／左二次元コードでも申し込みます。  
**申込期限**／7月3日(木)。  
 ☎0774(30)9000  
 ☎0774(55)7708  
 kikoe-shien@kyoto-chogen.or.jp

## 同行援護従業者養成研修

府は、視覚障害児・者の外出支援をする「同行援護」の養成研修(一般課程)の参加者を募集します。  
**日時**／10月7日(火)、8日(水)、9日(木)、15日(水)、16日(木)のおおむね9時～17時。  
**場所**／福知山市総合福祉会館(福知山市)ほか。  
**対象**／同行援護に従事している人や興味がある人。ただし、全日程参加可能で、歩行や体力面に問題がない人。  
**定員**／30人。  
**資料代**／1万5千円(テキスト代として別途2970円必要)。  
**申し込み**／8月12日(火)までにインターネットⅡ左二次元コードで申し込みください。  
 ☎0775(463)5569  
 同府視覚障害者協会



▲個人用  
 ▲事業所用

**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 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  
 京都北都信金

**職員募集中**  
 シニア世代も多く活躍中!!  
 職種：介護職員(老人ホーム・デイサービス)、夜勤職員、訪問介護員、調理員、生活支援員(障害者施設)  
 詳細は、社会福祉法人京都聴覚言語障害福祉協会HPで  
**お電話お待ちしております!**  
**いしい村聴覚言語障害センター**  
 綾部市十倉南町久瀬谷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**  
 私たちと一緒に働きませんか!  
 ~入会説明会のご案内~  
 開催／毎月第2・第4火曜日  
 時間／午後1時30分～  
 場所／綾部市シルバー人材センター  
 ☆センターのホームページからも、入会申込の登録ができます。  
 ◇初年度は会費(3,000円)が無料です。  
 【京都労働局委託事業】高齢者活躍人材確保育成事業  
 出張入会説明会を、清山荘(毎月第2木曜)、ハローワーク(10月、2月の第3水曜)で開催!!  
 いずれも午後1時30分～  
 出張入会説明会を、清山荘(毎月第2木曜)、ハローワーク(10月、2月の第3水曜)で開催!!  
 いずれも午後1時30分～  
 (公社)綾部市シルバー人材センターホームページ  
<https://sjc.ne.jp/ayabe/>  
 お問い合わせ 公益社団法人綾部市シルバー人材センター  
 〒623-0053 綾部市宮代町明和11番4  
 電話 0773-42-9030

## 講座・教室

## 糖尿病教室

日 7月16日(水) 14時～15時  
市立病院(青野町)  
※先着50人

申 関市立病院 ④(43) 0123  
F ④(42) 7870

## 第2回普通救命講習

日 7月19日(土) 19時～22時  
消防署(味方町)

申 関消防本部 ④(42) 0119  
F ④(43) 1483

## そりやな談話

日 7月22日(火)  
13時30分～15時  
古民家カフェ 轅十倉志茂町

※実費必要  
関 社会福祉協議会  
④(43) 2881 F ④(43) 2882

## 元気はつらつ教室

日 7月24日(木) 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「リラックス

ヨガ  
申 関保健推進課 ④(42) 0111

## 催しなど

由良川アユ網漁解禁(専用区除く)  
日 7月1日(火) 6時～

場 由良川  
関 由良川漁業協同組合  
④(22) 2844

## 高倉神社土用の丑まつり

日 7月19日(土)  
0時～宵宮祭、8時～本殿祭

場 高倉神社(高倉町)  
関 観光協会 ④(42) 9550  
F ④(42) 8514

## 農大マルシェ

日 7月19日(土) 9時～正午  
府立農業大学校(位田町)

場 同校 ④(48) 0321  
第2回あやべカブト虫相撲大会  
日 7月20日(日) 9時～15時

場 グンゼ博物館・集蔵(青野町)  
※出場料500円  
申 関同大会実行委員会  
④(47) 0040  
F ④(47) 0084

綾部天満宮天神まつり  
日 7月24日(木) 10時～

場 綾部天満宮(駅前通り)  
関 観光協会 ④(42) 9550  
F ④(42) 8514

## 相談

女性相談(フェミニストカウンセリング)  
日 7月2、16日(水)

日 13時20分～16時10分  
あいセンター(西町一丁目)  
※定員3人。1人50分

申 関同センター ④(42) 1801  
F ④(42) 2030

京都若者サポートステーション出張相談  
日 7月2、16日(水)

日 13時30分～16時30分  
市役所西庁舎1階会議室  
※定員3人  
申 関同ステーション  
④(47) 7360 F ④(47) 5865

北部ひとり親家庭自立支援センター巡回相談  
日 7月4日(金) 10時～16時

日 7月4日(金) 10時～16時  
あいセンター(西町一丁目)  
申 関府ひとり親家庭北部自立支援センター ④(23) 2771

京都ジョブパーク就職相談  
日 7月8、22日(火)

日 9時～17時  
8日、11日 市役所西庁舎1階会議室、22日 市役所1階会議室

※各日定員7人  
申 関京都ジョブパーク  
④(22) 3815 F ④(22) 3816

## 耳のこと相談(巡回型)

日 7月8日(火)  
13時～15時30分

場 ふれあいセンター(大島町)  
申 関社会福祉協議会  
④(43) 2881 F ④(43) 2882

福祉のお仕事相談会  
日 7月9日(水) 13時～16時

日 市役所西庁舎1階会議室②  
※定員3人  
申 関京都ジョブパーク  
④(22) 3878 F ④(22) 3816

人権相談  
日 7月10日(木) 13時～15時

日 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2日前までに申し込み必要  
申 関人権推進課 ④(42) 4249

## 無料開放

総合運動公園第2体育館  
日 7月6日(日) 9時～17時

場 上杉町 ④(44) 0990  
F ④(44) 0991

あいセンター  
日 7月6、20日(日)  
9時～18時

場 西町一丁目 ④(42) 2030

窓口延長 19時まで  
本庁舎  
日 7月3、10、17、24、31日(木)

※戸籍・国保・年金関係の届出、各種証明書の発行  
関 市民・国保課 ④(42) 4245  
F ④(42) 4246 F ④(42) 4253

※市税・料金の納入納付書必要  
関 会計課 ④(42) 4288

1ヶ月分がうけとれた  
5月交付分(敬称略)

《社会福祉事業基金に》  
円 応教青野教会青年部 1万円

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》  
118件 321万8861円

【記事の見方】 日=日程 時=時間 場=場所 申=申し込み必要 関=問い合わせ先 (☎=電話 F=ファクス)

このころの健康に関する家族相談会  
日 7月15日(火)  
13時30分～15時30分  
あやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)  
※市内在住の人対象  
関 綾部市精神保健家族会永井会長  
④080(1458)8759  
障害者支援課 ④(42) 4318  
F ④(42) 8953

出張ハローワーク  
日 7月17日(木) 13時～16時  
市役所社会教育課横会議スペース  
※内容は求職登録や職業紹介など  
関 商工労政課 ④(42) 4264

償還・生活相談  
日 7月25日(金) 13時～15時  
ハート交流センター(新宮町)  
※コロナ特別貸付の借入者対象  
申 関社会福祉協議会  
④(45) 4520  
F ④(45) 4521

多重債務相談(司法書士会)  
日 8月5日(火) 13時～16時  
市役所  
※申し込みは7月29日(火)～8月1日(金)  
申 関商工労政課 ④(42) 4263

夏休み特別企画  
USB充電器  
ハンディウイスキー  
8月3日(日) 14:00開演  
前売り 全席指定 ¥1,000円  
京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705

総合住宅展示場  
ハウジングピア福知山  
〒620-0931 福知山市篠原5-1 開場時間: 10:00～18:00(水曜日定休)  
TEL.0773-24-0307

夏休み特別企画  
USB充電器  
ハンディウイスキー  
8月3日(日) 14:00開演  
前売り 全席指定 ¥1,000円  
京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705

市役所 ☎(42)3280 F(42)4406 保健推進課 F(42)5488 お間違えなく 市立病院 ☎(43)0123

元気はつらつ教室  
日 7月24日(木) 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「リラックス

京都若者サポートステーション出張相談  
日 7月2、16日(水)  
13時30分～16時30分  
市役所西庁舎1階会議室  
※定員3人  
申 関同ステーション  
④(47) 7360 F ④(47) 5865

福祉のお仕事相談会  
日 7月9日(水) 13時～16時  
市役所西庁舎1階会議室②  
※定員3人  
申 関京都ジョブパーク  
④(22) 3878 F ④(22) 3816

人権相談  
日 7月10日(木) 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2日前までに申し込み必要  
申 関人権推進課 ④(42) 4249

たなか 歯科クリニック  
〒625-0057 京都府舞鶴市南浜町16-2  
☎0773-77-8341

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 綾部支店  
TEL.0773(42)8711

不動産無料相談  
北部不動産無料相談所  
綾部市駅前第2ビル(京都府舞鶴市南浜町16-2) 相談時間: 午前10時～午後2時  
相談日: 毎月第1・第3(土) 相談時間: 午後1時～3時30分  
☎0773-40-2535(予約制)