



あやちゃん健康だより

＜問い合わせ＞
保健推進課
☎(42)0111 📠(42)5488

集団健診は12月9日(火)で終了します

特定健診・長寿いきいき健診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診は、個別健診での受診が可能です。

集団健診を受けられなかった人は、個別健診で受診してください。

実施期間は令和8年3月31日(火)までです。

詳しくはこちらから
(記事ID4496)



がん検診の受診期限が迫っています！

以下のがん検診(個別検診)は令和8年1月31日(土)で終了します。

受診には、予約が必要です。まだ受診していない人は、実施医療機関に直接予約をしてください。

胃がん検診

胃内視鏡検査(胃カメラ)

詳細はこちらから
(記事ID 4602)



レディース検診

乳がん検診・子宮がん検診

詳細はこちらから
(記事ID 4495)



※胃がん内視鏡検診受診券を発行している人のみ対象です。

歯周疾患検診を受けましょう！

歯を失う最大の原因である歯周病や全身の病気の予防に役立ちます。積極的に受診してください。



対象 市内に住民票があり、本年度末の年齢が20歳、30歳、40歳、50歳、60歳の人。

実施期間 令和8年3月31日(火)まで

費用 無料

対象者には6月下旬から7月上旬に受診券(はがき)を送付しています。紛失された場合は再発行しますので、保健推進課へご連絡ください。

元気はつらつ教室

テーマ 「心も体も元気になる
ミュージック・ケア(音楽療法)」

日時 12月17日(水) 13:30～15:00
場所 あやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)
対象 65歳以上の人
定員 先着30人 **参加費** 無料

感染症を予防し元気に過ごしましょう

冬は空気が乾燥し、感染症が流行する時期です。基本的な手洗い・うがいに加え、マスクを着用し感染症を予防しましょう。また、免疫力を高めるためには普段の生活習慣も大切です。栄養のある食事と十分な睡眠をとるよう心掛けましょう。



12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)	12月13、20日(土)	10:30～11:00	★
CoCoひろば(あやこひろばのクリスマス)	未就学の子と保護者	12月19日(金)	10:30～11:30	
CoCoぶらす講座(Toy・Toy)	5歳児以上の親子	12月25日(木)	13:30～14:30	★

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
10、11、12月おたんじょう会		12月2日(火)		★
クリスマス工作	未就学の子と保護者	12月9日(火)	10:30～正午	
自由あそび		12月16日(火)		
クリスマス会		12月23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
クリスマス・お正月飾りの制作	未就学の子と保護者	12月4日(木)	10:30～正午	
クリスマス会		12月11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
リラックスヨガ パート2	未就学の子と保護者	12月1日(月)	10:30～正午	★
ママのちょこっとリフレッシュ4		12月8日(月)		★
みんなでメリークリスマス		12月15日(月)		★
12月お誕生会&おたのしみ		12月22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)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	12月2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	12月3、10、17、24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	12月5日(金)離乳食初期=9:30～10:30 離乳食中・後期=10:45～12:30
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	12月6日(土)9:30～正午 (時間は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	12月10日(水)、26日(金)10:00～14:30
⑥里山エリアはぐくみ事業	生後2カ月～2歳の子と保護者	12月21日(日)10:00～11:00

場所：①②③④こども家庭センター(保健福祉センター内、青野町)、⑤あやべ温泉二王館(睦町)、⑥物部営農指導センター(物部町)

講座・教室

介護家族教室

日 12月12日(金)
時 13時30分～15時
場 ハート交流センター(新宮町)
申 関 中部包括支援センター
☎(43)2888
F(45)45221

そうやなあ談義

日 12月23日(火)
時 13時30分～15時
場 福祉ホール(川糸町)
申 関 社会福祉協議会
☎(43)2881
F(43)2882

催しなど

栗文化センター人権講演会

日 12月3日(水)
時 19時～20時30分
場 栗文化センター(栗町)
申 関 同センター
☎(48)0311

第45回綾部市公民館大会

日 12月13日(土)
時 13時～15時10分
場 中央公民館(里町)
申 関 社会教育課
☎(42)4326 F(43)0991

相談

女性相談(フェミニストカウンセリング)

日 12月3、17日(水)
時 13時20分～16時10分
場 あいセンター(西町一丁目)
※各日定員3人、1人50分
申 関 同センター
☎(42)1801 F(42)2030

京都都若者サポートステーション出張相談

日 12月3、17日(水)
時 13時30分～16時30分
場 市役所西庁舎1階会議室
※各日定員3人
申 関 同ステーション
☎0773(60)5865

もの忘れ相談

日 12月3日(水)
時 14時～15時、15時～16時
場 あやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)
※各時間定員2組。申し込みは11月28日(金)まで

行政相談

日 12月19日(金) 時 13時～15時
場 市役所まちづくりセンター
日 12月19日(金) 時 13時～15時
場 市民協働課☎(42)4248

耳のこと相談(巡回型)

日 12月15日(月)
時 13時～15時30分
場 保健福祉センター(青野町)
申 関 社会福祉協議会
☎(43)2881 F(43)2882

こころの健康に関する家族相談会

日 12月16日(火)
時 13時30分～15時30分
場 あやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)
申 関 障害者支援課☎(42)4318

調停相談

日 12月17日(水)
時 9時～正午
場 I・Tビル(西町一丁目)
申 関 市民協働課☎(42)4248

税務相談(税理士会)

日 12月17日(水)
時 13時～16時
場 市役所1階会議室
申 関 税務課☎(42)4235

出張ハローワーク

日 12月18日(木)
時 13時～16時
場 市役所西庁舎1階会議室
申 関 商工労政課☎(42)4264

成年後見相談

日 12月24日(水)
時 13時～16時
場 あやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)
申 関 障害者支援課
☎(42)4318

綾部市こころの健康相談

日 12月21日(日)
時 10時～18時
場 あやべ・日東精工アリーナ(市民センター、西町三丁目)
申 関 障害者支援課
☎(42)4318

法律・登記相談

日 12月19日(金)
時 13時～16時30分
場 市役所西庁舎1階会議室
※申し込みは12月12日(金)8時30分。先着7人。1人20分
申 関 市民協働課☎(42)4248

償還・生活相談

日 12月19日(金)
時 13時～15時
場 ハート交流センター(新宮町)
※コロナ特例貸付を借入した人対象
申 関 社会福祉協議会
☎(43)2881 F(43)2882

北部ひとり親家庭自立支援センター巡回相談

日 12月5日(金)
時 10時～16時
場 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☎(23)2771

北部一斉無料法律相談

日 12月6日(土)
時 13時～16時
場 I・Tビル(西町一丁目)
※12月3日(水)までに丹後法律相談センターへ。定員に達した時点で締め切り
申 関 同センター
☎0772(68)3080

京都都ジョブパーク就職相談

日 12月9、23日(火)
時 9時～17時
場 市役所西庁舎1階会議室
※定員7人
申 関 京都都ジョブパーク
☎(22)3815 F(22)3816

健康相談・栄養相談

日 12月10日(水)
時 9時30分～10時30分、10時～11時
場 市役所西庁舎1階会議室
※定員7人
申 関 京都都ジョブパーク
☎(22)3815 F(22)3816

交通事事故相談

日 12月25日(木)
時 13時～15時30分
場 福知山総合庁舎(福知山市、舞鶴総合庁舎(舞鶴市))
申 関 府交通事故相談所
☎075(414)4274

多重債務相談(司法書士会)

日 1月6日(火) 時 13時～16時
場 市役所
※申し込みは12月23日(火)～26日(金)
申 関 商工労政課☎(42)4263

無料開放

日 12月7、21日(日)
時 9時～18時
場 西町一丁目☎(42)2030

あいセンター

日 12月21日(日) 時 9時～17時
場 上杉町☎(44)0990

総合運動公園第2体育館

日 12月21日(日) 時 9時～17時
場 上杉町☎(44)0990

30分～11時30分

保健福祉センター(青野町)

※各時間定員2人
申 関 保健推進課
☎(42)0111

人権週間特設人権相談

日 12月10日(水) 時 13時～15時
場 市役所西庁舎、物部会館(物部町、上林いきいきセンター(八津台町))
※物部、上林会場は2日前までに申し込み必要
申 関 人権推進課
☎(42)4249

福祉のお仕事相談会

日 12月10日(水)
時 13時～16時
場 市役所まちづくりセンター
※定員3人
申 関 京都都ジョブパーク
☎(22)3878 F(22)3816

空き家相談会

日 12月11日(木)
時 13時30分～15時30分
場 市役所西庁舎1階会議室
※空き家所有者等対象。先着2組。申し込みは12月4日(木)まで
申 関 定住・地域政策課
☎(42)4270

窓口延長

本庁舎
日 12月4、11、18、25日(木)
時 19時まで
※戸籍・国保・年金関係の届出各種証明書の発行
日 12月4、11、18、25日(木)
時 19時まで
※戸籍・国保・年金関係の届出各種証明書の発行
日 12月4、11、18、25日(木)
時 19時まで
※戸籍・国保・年金関係の届出各種証明書の発行

1寄付ありがやうにしました

9月受付分(敬称略)
《東綾小・中学校の教育振興に》
河田博文(京都市東山区)
山崎路子(滋賀県甲賀市)
河田則文(大阪府北区)
500万円

《図書館に》

下田良介(十倉中町)
一般書10冊
阿部淳六(兵庫県西宮市)
一般書1冊

10月受付分(敬称略)

《社会福祉事業基金に》
前田道子(寺町)
3千円
竹内早智子(栗町)
3千円
熊谷昌文(大阪府吹田市)
20万円

《ふるさと納税》

1183件
3134万5900円

陸海空自衛官募集

就職系
☆自衛官候補生
☆一般曹候補生

進学系
☆防衛高等学校学生
☆防衛医科大学校学生
☆高等工科大学校生徒

その他
☆自衛隊奨励学生
☆キャリア採用幹部・技術曹

〒620-0045
福知山市駅前町9番地春風堂ビル1階
自衛隊京都地方協力本部福知山地域事務所
TEL 0773-23-0416



桂塩綱 古希記念 独演会
古典落語と新作落語
両方をお楽しみに!!
(出演) 桂 塩綱・桂 八十助 晩 あんこ(足栗)
2026年
1月17日(土) 14:00開演
前売り(全席指定)2,500円
京都府中丹文化会館 ☎0773-42-7705

パナー広告 募集
市ホームページに掲載するパ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

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
●正しい不動産の取引 ●宅地・建物、賃貸借問題など
北部不動産無料相談所
綾部市駅前第2ビル(京都府庁南隣)3F(南隣駅から徒歩2分)
相談日:毎月第1・第3(土) 相談時間:午後1時～3時30分
TEL 0773-40-2535(予約制)