



あやちゃん健康だより

◀問い合わせ>
保健推進課
☎(42)0111 ☎(42)5488

レディース検診はお済みですか？

令和8年3月3日(火)に乳がん・子宮がん検診のみの集団検診を実施します。

締め切りは1月27日(火)です。定員に限りがありますので、早めに予約してください。当日の託児を希望する人は、予約時に申し込んでください。
なお、各医療機関での個別検診は1月31日(土)までです。

▼申し込みは
こちらから



健康運動指導者派遣事業をご利用ください！

市内の自治会やサークル、事業所などが企画する「健康づくり」を目的とした集会や教室に、健康運動指導者（水夢のインストラクター）を派遣し、皆さんの健康づくりを応援します。



内 容 親子体操、健康体操など対象者に合わせて指導します。

派 遣 料 無料（営利目的は対象外）

指導時間 1時間程度

利用回数 1団体につき年3回まで

詳しくはこちら▶



年末年始の休日歯科診療当番（受付時間：午前9時～午後3時）

日 程	医 院 名	電 話	住 所
12月31日(水)	やなぎはら歯科医院	(42)1278	青野町西中居61
	なみかわ歯科クリニック	(27)5888	福知山市前田小字池部1616-1
1月2日(金)	上田歯科クリニック	(25)3039	福知山市南本町135-3
1月3日(土)	渡辺歯科医院	(49)0022	物部町濁渕20-1
	小橋歯科医院	(22)2825	福知山市北栄町83-2

定期予防接種には期限があります

子どもの予防接種は、ワクチンの種類によって公費（無料）で受けられる年齢の上限が決まっています。計画的に接種しましょう。



例 日本脳炎第1期：7歳6ヶ月になる前日まで
2種混合ワクチン：13歳の誕生日前日まで

※4種混合ワクチンの接種（合計4回）が未完了の人は、
5種混合ワクチンに切り替えて接種できます。

▼詳しくはこちら



子育てねっこ

1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）	1月10、24日(土)	10:30～11:00	★
CoCoひろば（第7回はいはいレース+）	未就学の子と保護者	1月21日(水)	10:30～11:30	
CoCoぶらす講座（ミュージック・ケア）	0～3歳児以上の親子	1月28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
自由あそび		1月6日(火)		
おしうがつあそび	未就学の子と保護者	1月13日(火)	10:30～正午	
リズムあそび		1月20日(火)		
えほんの日		1月27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 紺
遊具にチャレンジ		1月15日(木)		
ふうせんあそび	未就学の子と保護者	1月22日(木)	10:30～正午	
鬼さんとあそぼう		1月29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 納
太鼓で遊ぼう	未就学の子と保護者	1月19日(月)		
1月お誕生会＆おたのしみ		1月26日(月)	10:30～正午	

※各施設ファックスでの申し込み・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ヶ月～就学前の乳幼児と保護者	1月6日(火)午前
②助産師相談	妊娠、産後のママ（里帰り中も可）、その家族	1月7、14、21、28日(水)9:00～正午
③ぶくぶくひろば	妊娠、生後6ヶ月までの乳児と産婦、その家族	1月18日(日)9:30～正午 (時間は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ヶ月の乳児と産婦	1月30日(金)10:00～14:30

場所：①あやべ・日東精工アリーナ（市民センター、西町三丁目）、②③こども家庭センター（保健福祉センター内、青野町）、④あやべ温泉二王館（睦寄町）

Memo of life

講座 · 教室

教室

部(町)、上林いきいきセンター	※物部、上林会場は2日前までに申し込み必要
1 (八津合町)	
日 1月13日(火)	日 1月13日(水)
時 9時～17時	時 13時～16時
場 市役所 1階会議室	場 市役所 まちづくりセンター
※ 定員7人	※ 定員3人
申 國 北京都ジョブパーク	申 國 北京都ジョブパーク
☎ (22)38159	☎ (22)3816

日時 1月26日(月)
9時30分～12時
場所 農業振興センタ
※ 65歳以上対象。
加費 500円
申込 保健推進課
(42)0111
社会福祉協議会
社会福祉協議会
(43)2881
催しなど

日 1月21日(水) 時 14時～15時
場 市立病院(青野町)
※定員50人
F (43)0123
周同病院 (42)7870

日 1月10日(土)～本えびす
時 9時～16時
場 綾部恵比須神社(並松町)
問 観光協会 (42)9550
☎ (42)8514

第11回中丹文化交流フェスタ
アンサンブルフェア
日 1月24日(土)時 13時30分～
場 中丹文化会館(里町)
※入場料500円(中学生以下無料)
問 中丹文化事業団
☎ (42)7705
(42)7783

第74回四都市スポーツ大会
冬季大会
日 1月25日(日)時 9時30分～
場 万場スキー場(兵庫県豊岡市)
問 文化・スポーツ振興課
(42)4356

愛宕山まつり
日 1月25日(日)時 10時～
場 坂本神社(田野町)

問 正暦寺 **(42)09580**

初天神

日 1月25日(日) 時 11時～

場 綾部天満宮(駅前通り)

問 觀光協会 **(42)95550**

F **(42)8514**

第39回中丹文化芸術祭

邦楽のつどい

日 1月25日(日) 時 13時～

場 舞鶴市総合文化会館(舞鶴市)

※入場料 500円(中学生以下無料)

問 中丹文化事業団

F **(42)7783**

女性相談(フェミニストカウンセリング)

日 1月7、21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

時 場	時 場	時 場	時 場
市役所西庁舎	市役所西庁舎	市役所西庁舎	市役所西庁舎
物部会館	物部会館	1階会議室	1階会議室
(物)	(物)	※定員3人	※定員3人
申問同ステーション	申問同ステーション	空き家相談会	空き家相談会
0773(60)5865	0773(60)5865	1月8日(木)	1月8日(木)
時 間	時 間	時 間	時 間
13時30分～16時30分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分
申問定住・地域政策課	申問定住・地域政策課	申込は1月5日(月)まで	申込は1月5日(月)まで
（42）4270	（42）4270	※空き家所有者等対象。先着2組。	※空き家所有者等対象。先着2組。
人権相談	人権相談	センター巡回相談	センター巡回相談
日 場	日 場	日 場	日 場
1月9日(金)	1月9日(金)	1月9日(金)	1月9日(金)
時 間	時 間	時 間	時 間
10時～16時	10時～16時	10時～16時	10時～16時
申問府ひとり親家庭北部自立支援センター	申問府ひとり親家庭北部自立支援センター	あいセンター(西町一丁目)	あいセンター(西町一丁目)
支援センター（23）2771	支援センター（23）2771	物部会館	物部会館

