



あやちゃん健康がより

<問い合わせ>
保健推進課
☎(42)0111 ☒(42)5488

6月は食育月間！ 毎月19日は食育の日！

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

- 主食** ごはん・パン・種類など
主に体のエネルギー源になるもの
- 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



バランスの良い食事をして
いる人ほど、死亡リスクが減ると
報告されています。



Point!
この3つのほかに、乳製品や果物も
取り入れると、バランスUP!

暑熱順化で 夏に強い体づくり

熱中症による救急搬送は、梅雨の時期にも多発します。これは、体が暑さに順応できていないため、汗をかくなどの体温調節機能がうまく働かず、体温が上がりがやくなるのが原因です。この時期は体を暑さに慣らす暑熱順化に取り組みましょう。

少し汗をかくことから 始めましょう！

- ウォーキングなど、1日15～30分程度の少し汗ばむ程度の軽い運動をする
- 38～40度くらいのお湯に10～15分程度入浴する



我慢せず、エアコンの使用やこまめな水分補給も忘れずに！

献血にご協力ください！

近年、献血協力者数が減少しています。尊い命を救うために、皆さんのご協力をお願いします！

みなつき献血 400ml献血限定 骨髄ドナー登録も受け付け

日時 **7月25日(土)** 9:30～11:30、12:45～15:30
場所 保健福祉センター(青野町)

来場者に「ありがとう袋」プレゼント



子育てねっと

7月の子育て行事



★申し込みが必要

月	火	水	木	金	土	日
		1 ★助産師相談 ◎9:00-12:00 ☑ちいさなちいさな子どものための お話し会 ◎11:00-11:30	2 ペーパーサート(七夕) ◎10:30-12:00	3	4 ★おやこde体操(おやこdeヨガ) ◎10:30-11:00 ☑子どものためのお話し会 ◎11:00-11:30	5 ★ぶくぶくひろば ◎9:30-12:00
天文館パオ 自由工作 「七夕のミニ笹飾り」 ◎10:00-16:00						
6 ママのちょこっとリフレッシュ☑ ◎10:30-12:00	7 ☑育児相談 ◎10:00-11:00 ☑七夕かざりづくり ◎10:30-12:00	8 ★助産師相談 ◎9:00-12:00	9 ☑防災体験 ◎10:30-12:00	10 	11 ☑子どものためのお話し会 ◎11:00-11:30	12 ☑なつのおどいし&子育て親子講座★(人形劇、エプロンシアター) ◎10:30-11:10(折り紙教室) ◎10:00-15:00
13 ☑7月お誕生日会&お楽しみ ◎10:30-12:00	14 ☑おやこdeレク ◎10:30-12:00	15 ★助産師相談 ◎9:00-12:00 ★産後ママのリフレッシュケア ◎10:00-14:30	16 ☑自由遊び ◎10:30-12:00	17	18 ★おやこde体操(リズム体操) ◎10:30-11:00 ☑子どものためのお話し会 ◎11:00-11:30	19
20 	21 ☑みずあそびor自由あそび ◎10:30-12:00	22 ★助産師相談 ◎9:00-12:00 ☑CoCoぶらす講座(ミュージック・ケア) ◎10:30-11:30	23 	24	25 ☑子どものためのお話し会 ◎11:00-11:30	26
27	28 ☑みずあそびor自由あそび ◎10:30-12:00	29 ★助産師相談 ◎9:00-12:00	30 	31 ★産後ママのリフレッシュケア ◎10:00-14:30 ☑CoCoひろば(みずとあそぼう!) ◎10:30-11:30		

あやっひろば (あやテラス内)

◎10:00-17:00
青野町西馬場下35-1
☎45-6377



のびのびひろば (宮代児童センター)

◎9:30-17:30
宮代町土代2-3
☎42-9845



こども家庭センター (こども支援課)

◎8:30-17:15
青野町東馬場下15-6
保健福祉センター内
☎42-0020 ☒42-5488



みにみにひろば (なかすじ児童センター)

◎9:30-17:30
中筋町二ノ段17
☎44-1022



にこにこひろば (物部児童館)

◎9:30-17:30
物部町西樋ノ口18
☎49-1195



図書館

◎10:00-19:00
10:00-18:00
(土・日曜日、祝日)
青野町西馬場下35-1
☎42-6980 ☒42-4570



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

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、これまでの借入金金が未返済の世帯には、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(水)~15日(水)に社会福祉課生活保護担当へ。貸付予定日/8月5日(水)。返済/貸付日から2年以内。
(42)42257

市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会

8月31日任期満了に伴う市議会議員一般選挙に係る立候補予定者説明会を開催します。日時/7月17日(金)9時30分~11時。場所/市役所まちづくりセンター1階第1会議室。対象/立候補予定者またはその代理人(あわせて2人以内)。
(42)42229

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、本年で76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

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、精神障害者のある家族が持つ日頃の悩みなどの相談に乗ります。日時/7月21日(火)13時30分~15時30分。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/市内在住の人。
(42)4258(87)59

障害者支援課 (42)4318 (42)8953

看護職などの個別就業相談

府北部看護職支援センターは、看護職と看護補助者のための個別就業相談を行います。日時/7月13日(月)13時30分~15時。場所/ハローワーク綾部(宮代町)。対象/保健師、助産師、看護師、准看護師の免許を持っている人。病院での看護補助業務を希望する人(資格不要)。内容/復職・転職の相談、就業前の研修紹介など。その他/毎週火金曜日に、同センター(京都府与謝野町)で相談を行っています。
(42)72(46)9002
(42)72(46)9002
skango@carrot.ocn.ne.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6日(火)、7日(水)、8日(木)、14日(水)、15日(木)9時~17時。場所/福知山市総合福祉会館(福知山市)。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11日(火)祝までにインターネット2次のQRコードで申し込んでください。
(42)4205

同行視覚障害者協会



ふれあい出張市長室

市長が、市内の団体やボランティアグループなどのもとへ出向き、活動内容などをア

綾部市で開催決定!

NHK のどと じまん

開催日 10月11日(日) 会場 中丹文化会館(里町)

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▽天気が悪いときは泳がない▽お酒を飲んだら泳がない▽小さな子どもから目を離さない▽を守りましょう。溺れた人を助けるために水に入るのは危険です。安全な場所から浮くものを投げるなどしなす。海の事件・事故は「118番」へ通報をお願いします。
また、7月16日(木)~31日(金)は、海の事故ゼロキャンペーン運動期間です。プレイヤーボードを利用する人は、



募集

全国水源の里ネットワークは、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、

マに座談会形式で交流します。日時/毎月、第2木曜日の13時30分~15時。第4木曜日の19時~20時30分。休日や市長公務によっては日程の変更も申込書に必要事項を記入し、持参がファクス、メールで秘書広報課へ。
(42)4205
hisykoko@city.ayabe.lg.jp

海上保安学校II受付期間/7月10日(金)~23日(木)。第1次試験/9月27日(日)。海上保安学校II受付期間/8月20日(木)~9月7日(月)。第1次試験/10月24日(土)、25日(日)。その他/詳しくは、ホームページをご覧ください。
(42)4205
hisykoko@city.ayabe.lg.jp



人口・火災

6月1日現在の綾部市の推計人口は29381人(男14101人、女15280人)。世帯数は13772世帯です。同日現在の火災発生件数は5件(建物4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363.3トン(前年同月比6.6割減)、燃やさないで処理するごみは104.1トン(同9.9割増)でした。

性別、国籍を問いません。応募規格等/令和5年8月以降に撮影したもの。サイズは四ツ切(ワイド可)か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。人工知能(AI)で生成したものは不可。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(月)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点増えることに500円追加。賞/グランプリ賞20万円(1人)。総務大臣賞、農林水産大臣賞、国土交通大臣賞II賞金5万円(各1人)。特選II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。
(49)1161
(49)1162

第1回普通救命講習

消防本部は、第1回普通救命講習の参加者を募集します。受講は無料です。

日時/7月18日(土)19時~22時。場所/消防コミュニティセンター(味方町)。内容/心肺蘇生法成人、止血法、AEDの使用法など。申し込み/事前に同本部へ。
(42)0119
(43)1483

甲種防火管理新規講習

消防本部は、「甲種」防火管理者の資格に必要な知識を習得するための講習を行います。
日時/8月20日(木)、21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/16500円(申し込み時にお支払いください)。定員/先着50人。申し込み/7月1日(水)~31日(金)に、受講申込書に証明写真(4x3寸)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

(42)0119 (43)1483

催しなど

由良川アユ網漁解禁

7月1日(水)

場 由良川

由良川漁業協同組合

42) 2844

農大マルシェ

7月18日(土)

場 府立農業大学校(位田町)

42) 0321

第40回中丹文化芸術祭

踊りとダンスの祭典

7月19日(日)

13時30分

場 中丹文化会館(里町)

※入場料300円(中学生以下無料)

42) 7705

3回あやべカブト虫

7月20日(月・祝)

9時~15時

グンゼ博物館・集蔵(青野町)

※参加費500円(カブトムシ代は別。会場でカブトムシを販売予定)

42) 9550

綾部天満宮天神まつり

7月24日(金)

10時~(予定)

場 綾部天満宮(駅前通り)

42) 9550

あやべ水無月まつり

7月25日(土)

18時~21時

場 あいセンター(西町二丁目)

42) 2030

高倉神社土用の丑まつり

7月26日(日)

0時~宵宮祭

8時~本殿祭

場 高倉神社(高倉町)

42) 2030

42) 9550

42) 8514

女性相談(フェミニスト)

7月1、15日(水)

13時20分~16時10分

場 あいセンター(西町二丁目)

※各日定員3人。1人50分

42) 1801

42) 2030

北京都若者サポート

7月1、15日(水)

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

42) 2030

42) 5865

北部ひとり親家庭

7月3日(金)

10時~16時

場 あいセンター(西町二丁目)

42) 2771

耳のこと相談

7月7日(火)

13時~15時30分

場 ふれあいの家(栗町)

43) 2881

43) 2882

ひきこもり出張相談

7月8日(水)

9時~12時

場 市役所西庁舎1階会議室

42) 0900

42) 8530

福祉のお仕事相談会

7月8日(水)

13時~16時

場 市役所西庁舎1階会議室

※定員3人

42) 3878

42) 3816

空き家相談会

7月9日(木)

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。申込期限は7月2日(木)

42) 4270

要)

42) 42888

5月分(敬称略)

図書館に

吉村日菜(内久井町) 絵本

佐々木久仁子(上八田町) 児童書ほか

久木美恵、久木陽人(物部町) コミック

塩見悦男(仁和町) 一般書ほか

廉屋巧(福知山市) 郷土資料

服部千春(京都市) 児童書

西本直明(茨城県) 郷土資料

塩見直紀(山口県) 一般書

荻野靖巳(味方町) 100万円

前田道子(寺町) 3千円

竹内早智子(栗町) 3千円

一市民 947円

《ふるさと納税》

139件

399万7001円

講座・教室

糖尿病教室

7月15日(水)

14時~15時

場 市立病院(青野町)

※先着50人

42) 7870

元気はついで教室

7月17日(金)

13時30分~15時

場 保健福祉センター(青野町)

※定員30人。持ち物は飲み物、タオル、介護予防ファイル。テーマは「リラックスヨガ」

42) 0111

42) 5488

そうやなあ談義

7月28日(火)

11時~14時

場 古民家カフェ(十倉志茂町)

※実費必要

43) 2888

43) 2882

人権相談

7月10日(金)

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(八津合町)

※物部、上林会場は7月8日(水)までに申し込み必要

42) 4249

北京都ジョブパーク

就職相談

7月14、28日(火)

9時~17時

場 14日||市役所西庁舎1階会議室、28日||市役所本庁舎1階会議室

※各日定員7人

42) 3815

42) 3816

42) 4248

調定相談

7月15日(水)

9時~12時

場 I・ビル(西町二丁目)

42) 4248

42) 4248

42) 4248

42) 4248

42) 9550

42) 8514

42) 1801

42) 2030

42) 5865

42) 2771

42) 3878

42) 3816

42) 4270

42) 42888

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 9550

42) 8514

42) 1801

42) 2030

42) 5865

42) 2771

42) 3878

42) 3816

42) 4270

42) 42888

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 9550

42) 8514

42) 1801

42) 2030

42) 5865

42) 2771

42) 3878

42) 3816

42) 4270

42) 42888

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882

42) 42882