

鵜川の棚田で稲刈り体験

鵜川の棚田オーナー事業で稲刈りイベントが開催されました。当日は約150人の棚田オーナーが参加し、たくさんのお米を収穫することができました。

主な内容

特集1 広がり始めた新しい「森の歩き方」 ……②

特集2 10月は食品ロス削減月間 食品ロスを減らそう！ ……⑥

・高島市LINE公式アカウントを開設しました！ ……⑧

・あなたの提案が住みよいまちづくりにつながります！ ……⑩

無料アプリ「マチイロ」で広報たかしまが読めます！

「広報たかしま」はスマートフォンアプリ「マチイロ」でも配信しています。スマートフォン等から当アプリをダウンロードしてお使いください。

マチイロ

検索

※アプリのダウンロードは無料ですが、通信費は利用者のご負担になります。

高島市公式

フェイスブック
Facebook

インスタグラム
Instagram

で情報発信中！

こちらの名前でそれぞれ検索してご登録をお願いします。

・Facebook「あっと高島」 ・Instagram「takashima city #たかP写真館」



イメージキャラクター
「たかP」

高島市のクアオルト健康ウォーキング

市では、「クアオルト健康ウォーキングを活用したまちづくりビジョン」に対する表彰である「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード」の優秀賞を令和元年度に受賞したことを契機に、令和2年度から専門コース「クアの道[®]」の選定・整備や実践指導者（ガイド）の育成などの環境を整え、令和3年4月から「高島市クアオルト健康ウォーキング体験会」として本格的に稼働しました。

本年は、4月から5月までに計3回の体験会を既に行い、10月から翌年3月までに計5回の体験会の実施を予定しています。



特集1 広がりはじめた 新しい「森の歩き方」

皆さん、「クアオルト[®]」という言葉を知っていますか？

「クアオルト」はドイツ語で「療養地・健康保養地」を意味します。ドイツにおいてクアオルトは、自然の治療要素を活用して病気の治療や予防を行う、国が認定した特別な地域で、ここでの治療には、公的医療保険が適用されています。

日本で行われている「クアオルト健康ウォーキング」はドイツのクアオルトで行われている「気候性地形療法[®]」（自然を活用する運動療法）の手法を基本とし、生活習慣病や認知症などの予防・改善のほか、メンタルヘルス対策にも効果が期待できるため、心身の健康づくりや健康寿命の延伸に活用されています。



基本的な 歩き方を学ぼう！

クアオルト健康ウォーキングは、個人の年齢や体力に応じた無理のない歩行、「がんばらないウォーキング」が基本となります。また、森林の気候の要素（冷気と風）を活用して、自分に合った運動強度を心拍数で把握しながら歩くことで、運動効果を高めながらも、運動によるリスクを軽減し、倍近い運動効果が期待できます。

歩き方のポイント①

心拍数の目安は「160（マイナス） - 年齢」で「ややきつこ」

運動のリスクを下げ、安全にウォーキングするために、運動する個人の最大能力を運動強度100%として、その55～60%で歩きます。運動強度60%は、脳内の血流が最大になるといわれており、仕事や作業効率の向上も期待できます。

この運動強度は、主観的に「ややきつこ」と感じる程度の運動です。このときの心拍数が「160 - 年齢（※）」に相当するところから、

この数値を歩行中の目標心拍数とします。

歩行中に心拍（心拍と近似の首等の脈拍）を計測し、目標心拍数に近い心拍数になるように、歩く速さや歩行の仕方を調整しながら「がんばらないウォーキング」を行うことが大切です。

※血圧降下剤を服用している人は心拍数の目標を80～90%に減じる。

歩き方のポイント②

歩行中は「冷たくはげやう」の状態（ヤッホ）で「やや冷える」

運動時の体表温度が運動前に比べて平均2℃低い状態にあるとき、運動効果が倍近くになるといわれています。体表温度が運動前に比べて平均2℃低い状態とは、主観的に「やや冷える」状態であり、このとき体の皮膚は「冷たくさらさら」の状態となります。

暑くなったら袖をまくる、上着を1枚脱ぐなど着衣を工夫する、風が吹いたら両腕を広げて脇の下に風を通す、水で腕を濡らして気化熱を利用するなど、「冷気と風」を活用し、常に体を「冷たくさらさら」な状態にすることを意識して歩きます。

味です。このクアオルト健康ウォーキングの醍醐味です。このクアオルト健康ウォーキングの醍醐味です。このクアオルト健康ウォーキングの醍醐味です。



クアオルト健康ウォーキングは、歩き方の2つのポイントを意識し、専門ガイドの適切な指導の下で行うことで、通常のウォーキングよりも運動リスクを軽減し、より高い運動効果が期待できます。



清水 美里さん 加藤 みゆきさん
石脇 和さん 長澤 由香里さん

現在の4人の個性豊かなガイドが活躍しており、特に自然や植物の知識が豊富なガイドが多く、動植物のユニークな解説を聞きながらのウォーキングは、大きな魅力のひとつとなっています。



※「クアオルト」「気候性地形療法」「クアの道」は登録商標です

森林水産課 ☎(25) 8512

高島市クアオルト健康ウォーキングは今年から始まったばかりで、プログラム内容やガイドの指導も試行錯誤をしながら、より良いプログラムを提供できるように日々改善を続けています。



最近運動不足が気になる、楽しく気軽に健康づくりがしたい、自然の中でリフレッシュしたい、日々の集中力を高めたい、そんな方はぜひ「高島市クアオルト健康ウォーキング」にご参加ください！皆さんの参加を心からお待ちしています！

ウォーキングの効果を知ろう！

個性豊かなガイドの紹介！

2つの認定コース

くつきの森 ユリノキコース

面積約150ha、標高約200～400mに広がる森は、クリとコナラを中心とした落葉広葉樹に、常緑針葉樹のモミや天然スギが混じるのが特徴で、変化に富んだ里山の風景を四季折々楽しむことができます。コースの途中には、北米原産のユリノキの巨木や、イチヨウ並木、麻生川の清らかな水で体表面を冷やすポイントなどがあり、自然を満喫することができます。

☎ 森林公園くつきの森 (38) 8099 (火曜休)

思い出の森 オグラスコース

温泉やレストラン、グラウンド、宿泊施設などを備えた複合施設「グリーンパーク思い出の森」を拠点に、広大な森林の中を歩くコースです。コース名の「オグラス」は、森の南にそびえる「蛇谷ヶ峰（標高901.7m）」の地元での呼び名です。ウォーキング体験とともにゆっくり滞在し、さまざまなアクティビティや温泉で、体も心もリフレッシュすることができます。

☎ グリーンパーク思い出の森 (38) 2770 (不定休)

市にはクアオルト健康ウォーキングの専門コース「クアの道」が2コースあります。自然が豊かで魅力的なコースを紹介します。

コース全長 2.00 km
累積高度差 79 m

コース全長 2.23 km
累積高度差 83 m

特集 2 10月は食品ロス削減月間

環境政策課
TEL (25) 8123

食品ロスを減らそう!

10月は食品ロス削減に関する理解と関心を深める月間です。食品ロスとは、まだ食べられるにもかかわらず廃棄される食品のことです。豊かでおいしい食べ物に感謝の心を持ち、「一人一人が「食べ切り」などを意識して行動することで、食品ロスを減らすことができます。

食品ロスの現状

日本では毎年約600万tの食品ロスが発生し、そのうち約半分は家庭からと言われていいます。これは国民一人あたりで計算すると、毎日お茶わん一杯分の食料を捨てていることとなります。

環境負荷の増大に

食料をつくるためには大量の水や肥料、燃料などが使われています。それを食べずに捨てることで食品ロスが発生します。さらに、食料をゴミとして排出すると、ごみ処理コストの増加や、焼却時に発生する二酸化炭素の排出など環境負荷の増大にもつながります。

手つかずの食品

市の調査によると、家庭から出るごみの約4%が「手つかずの食品」でした。令和2年度では、約500tの食品ロスが発生していることとなります。

減らすためには…

買う物するとき

○買い物へ行く前に家にある食料を確認しましょう。

保存するとき

○食材に応じた適切な方法で保存しましょう。
○食べきれない場合は冷凍や乾燥など下処理をしてストックしましょう。

調理・食事のとき

○作り過ぎに気を付け、おいしく食べきりましょう。

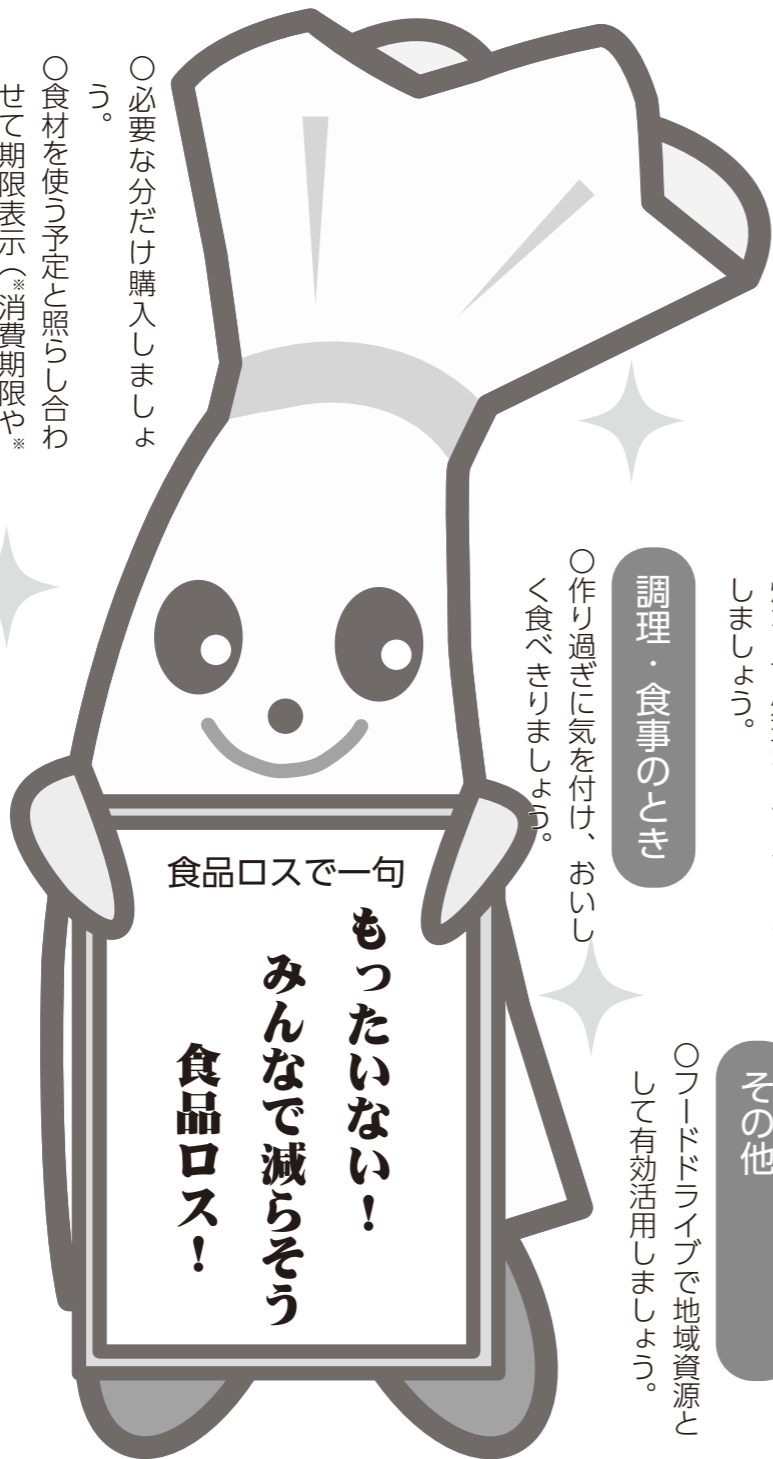
その他

○フードドライブで地域資源として有効活用しましょう。

食材を無駄にしない

レシピを掲載

消費者庁のキッチン



○必要な分だけ購入しましょう。

○食材を使う予定と照らし合わせて期限表示(※消費期限や賞味期限)を確認しましょう。

○すぐに使う食材を買うときは、陳列棚の手前から取りましょう。(手前取り)

※消費期限:安全に食べられる期限
※賞味期限:品質が変わらぬおいしく食べられる期限

食品ロスで一句もつたない!
みんなで作らそう
食品ロス!

○冷蔵庫や冷凍庫などに残っている食品を使い切る日や週を決めましょう。

○レシピを参考に残った料理はリメイクして、食べ切しましょう。

○家庭だけでなく、事業所に眠っている食材も使い切りましょう。

みんなも実践してみよう!



フードドライブを実施します

フードドライブとは、家庭に眠っている食品等を生活に困っている家庭や福祉施設に寄付する活動のことです。家庭だけでなく、企業で備蓄している災害備蓄品の寄付も受け付けています。

食品ロスの削減だけでなく、生活支援にもつながりますので、皆さんのご協力をお願いします!

▼実施期間 10月1日(金)～31日(日)
▼対象品 お米、レトルト食品、缶詰、ビン詰め類、インスタント食品、乾麺(そうめん、パスタ類)、お菓子、飲み物、粉ミルク、離乳食、贈答品(お歳暮、お中元)、芋類、日用品(タオル、洗剤など)、文房具、子ども用・大人用おむつ、おしりふき、災害備蓄品
※未開封・未使用で、賞味期限が1か月以上ある常温保存が可能です。
なものに限ります。

受付場所はこちら



受付場所一覧

受付	住所	受付可能日	時間
働く女性の家	今津町今津 1640	火～土	10時～22時
Cafe Cozy	今津町舟橋 2-8-10	月・水～日	10時～22時
今津東コミュニティセンター	今津町中沼 1-4-1	月～土 日・祝	9時～22時 9時～17時
虹の会 虹カフェ	新旭町北畑 45	平日のみ	9時～17時
ふぁみーゆ	安曇川町四津川 642	水～日	10時～19時
高島 B&G 海洋センター	宮野 1516	火～日	9時30分～17時
環境政策課または各支所		平日のみ	8時30分～17時15分

令和3年度リサイクル広場を開催します！

問 環境政策課 ☎ (25) 8123



皆さんが手軽にごみ分別に取り組んでいただけるように、資源ごみの臨時回収、「リサイクル広場」を開催します。ご家庭にたまっている資源ごみをこの機会にお持ち込みいただき、ごみ分別にご協力ください。皆さんのお越しをお待ちしています。

★今津地域

日時 10月9日(土) 10時～12時
場所 今津町今津南沼(市有地)

★安曇川地域

日時 10月16日(土) 10時～12時
場所 安曇川公民館南側駐車場

回収できるもの



新聞、ダンボール、飲用紙パック、シュレッダー紙、その他古紙(雑誌)、古着、プラスチックボトル、飲食用カン、飲食用ビン、ペットボトル、乾電池、蛍光管、パソコン(個人情報は消去してください。)

回収できないもの

燃やせるごみ、燃えないごみA類(陶磁器・ガラス類)、燃えないごみB類(パソコン除く)、粗大ごみ、事業所から出るごみは回収できませんのでご注意ください。

水道メーターの交換作業を行います

問 上下水道課 ☎ (25) 8573

水道メーターは、法律で8年ごとに取り替えることが義務付けられています。令和4年2月末までに、対象となる水道メーターの交換作業を実施しますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。対象のご家庭には、事前にはがきで予定日をお知らせします。※お知らせした日時で都合の悪い方はご連絡ください。

水道メーターの交換に来ました！



▼作業内容など

- ①交換は、市が委託した業者が行います。
- ②作業員は、身分証明書と腕章を携帯しています。
- ③交換するメーターと作業の費用負担はありません。
- ④交換時の立ち会いは不要です。
- ⑤作業の際は、宅地内に立ち入りますのでご了承ください。
- ⑥交換後は、水を少し流してからお使いください。

たかしま応援プロジェクト第7弾
地域通貨「アイカ」の有効期限は11月末です
6月に皆さんにお届けしました「たかしま応援プロジェクト 地域通貨アイカ」の有効期限は、11月30日(火)となっています。
まだ、お手元に「たかしま応援プロジェクト 地域通貨アイカ」(オレンジ色)をお持ちの方は、期限までに市内のアイカ取扱店にてご使用ください。
※地域通貨アイカの交換や換金はできません。
◆取扱店◆
最新の取扱店は、高島市商工会のホームページでご確認ください。



【おおつ・たかしま創業塾2021】

経験豊富な専門家を講師に迎え、創業前後に必要な知識の習得を目指します。

【講師】中小企業診断士 大久保 優子氏 ほか

▼日時 10月6日～11月17日 毎週水曜日
18時30分～21時

▼参加方法 オンライン形式 ▼受講料 1,000円

▼募集定員 先着20人

▼申込先 大津北商工会 ☎ 077(572)0425

http://www.otsukita-sci.com/

※お申し込みはホームページから可能です。

問 高島市商工会 ☎ (32) 1580



あなたの夢を応援します！
特技を生かしてビジネスをはじめたい！
市内でお店を開きたい！
市では、創業支援事業者(高島市商工会、地域金融機関等)と連携し、創業をお考えの方や、創業後間もない方(5年未満)を対象に支援を行っています。創業塾に参加して、あなたの夢を実現させてみませんか？



高島市LINE公式アカウントを開設しました！

問 企画広報課 ☎ (25) 8130

欲しい情報を欲しい時に、素早く確認いただけるよう、市のLINE公式アカウントを開設しました。

新型コロナウイルス感染症に関することや防災情報など、自宅や外出先で、お手元のスマホからご覧になれます。

友だち追加はこちらから！

右の二次元コードを読み取り、【追加】を押ししてください。



LINE公式アカウント @takashima_city を、友だち追加ページから検索し、追加してください。

チャット形式で分かりやすい！

メニューから欲しい情報を選択できる！

いたかPもいるよ！



令和4年度
実施事業

あなたの提案が 住みよいまちづくり につながります！

協働提案事業とは、まちづくり活動や福祉、子育て、環境などの地域課題について、市民活動団体から協働事業の企画提案を募集し、関係する市の所管課と協働で取り組む事業です。団体の柔軟性や専門性、迅速性を生かし、市と共に取り組むことで、住みよいまちづくりにつながる提案を募集します。

▽募集する提案事業

①市民提案型

自由な発想でテーマを設定してください。

②行政提案型

提示したテーマに対して提案してください。

▽応募説明会(参加自由)

日時

10月13日(水) 19時～20時

場所 市役所新館

▽市の負担限度額

50万円

※補助金の割合や対象経費に制限があります。

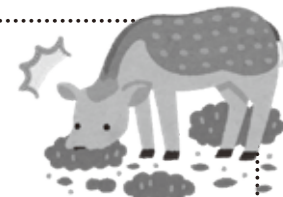
▽提案参加表明締切

11月4日(木)

行政提案型のテーマや応募要件、対象経費など詳しくは、市のホームページや市民協働課および各支所に設置する募集要項をご覧ください。



市民協働課 ☎(25) 85226



大切に育てた農作物を 獣害から守ってください

市内では二ホンジカやイノシシの出没が多く、農作物の被害や踏み荒らし、生活環境への被害が発生しています。有害鳥獣の個体数を適正に管理するため、狩猟期間中に一斉捕獲事業を実施します。この事業の趣旨を理解し、参加資格を満たす参加者を募集します。

▼事業実施期間

11月1日(月)
～3月15日(火)

※予定頭数に達した段階で事業を終了します。



▼参加資格

- 令和3年度に滋賀県で狩猟者登録をした方で、高島市に住所のある方
- 鳥獣保護法や銃刀法等関係法令を遵守し、捕獲後は適正に処分できる方
- 捕獲活動中の事故の賠償のため、3千万円以上の賠償保険(共済)に加入している方

▼報償費

参加者には、捕獲した鳥獣の種類や頭数によって、報償費をお支払いします。

▼申込締切

10月18日(月) 10時

※申込方法や詳しい内容は、お問い合わせください。



農村整備課 ☎(25) 85229

里親家庭を募集しています

☎子ども家庭相談課 ☎(25) 8517

さまざまな事情から家庭で暮らすことができない子どもを、自らの家庭に迎え入れて養育するのが里親です。一定の研修や審査を受けたあと、里親として登録されます。

滋賀県では家庭で暮らすことができない子ども約300人のうち、3割の子どもが里親家庭で暮らしています。子どもが転校しなくてもいいように、県内すべての中学校区に里親家庭が居ることを目指しています。

いろいろな里親を求めています

《養育里親》

- ①長期間(年単位)
- ②短期間(数日～数週間)
- ③ホームステイ里親(施設に入所している子どもを学校が休みの日に預かる)

《養子縁組里親》

養子縁組を希望する里親

里親になるためのステップ

①相談

こばと子ども家庭支援センター(大津市)で相談や質問ができます。市役所での出張相談も可能です。

☎077(525)0030

②説明

里親になる意思が固まったら、大津・高島子ども家庭相談センターで説明を受けます。

☎077(548)7768

③研修・調査

講義や実習を受けた後、大津・高島子ども家庭相談センター職員による調査(家庭訪問)を受けます。

④審査・登録

審査会での審査を経て里親として認定されると、里親名簿へ登録されます。

訪問看護サービスって、なに？

訪問看護ステーションは、病気や障がいのある方の在宅療養生活を支援します。

訪問看護サービスをご利用いただくには、契約が必要となります。また、利用料金は介護保険・医療保険の適用が受けられます。まずは、お気軽にお電話ください。

24時間 365日、安心して快適な在宅療養生活をサポートします

☎高島市訪問看護ステーション ☎(36) 8111



訪問看護師の仕事はピクトグラムで紹介します。