



### 市の未来を支える人材に期待！ 令和3年度職員採用内定式

12月23日（水）に「令和3年度職員採用内定式」を市役所で開催しました。一般事務職、消防職、保育士、保健師の計10人の内定者に、内定証書の授与、自己紹介、先輩職員から応援エールを行いました。

また、式典後の意見交換会では、内定者と先輩職員とで高島市の魅力や市役所の状況などについて話し合いました。

市の未来を共に支える内定者の皆さんに期待しています。（人事課）



### 大規模災害に備えて 消防職員の参集訓練を実施！

遠方からの消防応援が入るまでの間の初動体制が重要であることから、全消防職員を対象に参集訓練を実施しました。

訓練では、徒歩、自転車、バイクのいずれかの移動手段で居住地から指定された場所までの経路と所要時間を確認しました。

今回の訓練結果を大規模災害時の初動体制に反映させ、迅速に対応できる体制を強化します。（警防課）



### ご協力ありがとうございます！ 高島市消防団協力事業所として認定！

岡本アルミ建材株式会社を高島市消防団協力事業所として新たに認定し、認定書と表示証を交付しました。

市内では現在20事業所が認定されています。（消防総務課）



### ＝ 消防団協力事業所表示制度とは ＝

会社員が消防団に入団しやすく、活動しやすい環境を整えることを目的に、従業員が消防団活動等に協力していただいている事業所を市が認定する制度です。協力事業所の協力内容や社会貢献を広く公表します。事業所のイメージアップにもつながりますので、多くの事業所のご協力をお願いします。

### 受章おめでとうございます 能芝和慶さんが旭日単光章を受章

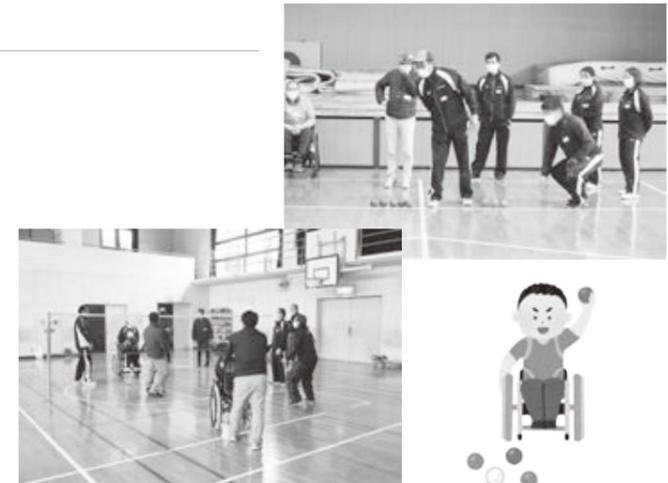
元今津町議会議員 能芝和慶さん（88）が、地方自治功勞により旭日単光章を受章され、12月10日（木）にご本人に伝達されました。能芝さんは、昭和62年から12年間、今津町議会議員として町の発展に貢献されました。（総務課）



### 高島市スポーツ推進委員会 障がい者スポーツを体験！

高島市スポーツ推進委員会では、12月13日（日）に障がい者スポーツ研修会を開催し、滋賀県障がい者スポーツ指導者協議会や滋賀県ポッチャ連盟の皆さんの指導のもと、障がい者の方々と一緒に「ふうせんバレー」と「ポッチャ」を体験しました。

今回の研修で学んだことを生かし、今後も障がい者スポーツの普及、啓発に取り組んでいきます。（市民スポーツ課）



### 宝くじの収益金が 地域コミュニティ活動に！

一般財団法人自治総合センターが実施しているコミュニティ助成事業（宝くじ助成）を活用し、安曇川町南船木区自治会が御輿を整備されました。（市民協働課）



### 明治安田生命保険相互会社と 健康増進に関する連携協定

12月24日（木）に明治安田生命保険相互会社と「健康増進に関する連携協定」を締結しました。今回の協定をもとに、がん対策や、市内企業への健康づくり支援などの分野において、連携、協力して市民の健康増進に取り組めます。（総合戦略課）



大会結果発表！

第16回高島市グラウンド・ゴルフチャンピオン大会

11月20日（金）に今津総合運動公園で行われた、第16回高島市グラウンド・ゴルフチャンピオン大会で次の方々が優秀な成績を収められました。（市民スポーツ課）

優勝	川井 清（今津）	写真中央
準優勝	高田 金成（今津）	写真左
第3位	村上 一武（今津）	写真右 （敬称略）



今回も絶景が届きました！

『#タカシマノアサヒ 2020』

12月1日（火）から31日（木）にInstagram内で『#タカシマノアサヒ 2020』キャンペーンを実施しました。コロナ禍での今回は、過去に撮影した写真も投稿可能としたことで、四季折々の絶景の朝日がたくさん届きました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。（企画広報課）



撮影：葛原 よしひろ氏  
（高島市公認フォトアドバイザー）



朝日以外にも市内でおススメのスポットや絶景を見つけたら「#たか日記写真館」を付けてぜひ教えてなあ〜♪  
たか日記

大活躍！

安曇川ソフトテニススポーツ少年団

11月22日（日）に長浜バイオ大学ドームで行われた、第24回滋賀県小学生ソフトテニスインドア選手権大会において、次の方々が優秀な成績を収められました。（市民スポーツ課）

4年生以下女子の部		6年生女子の部	
保木 葵衣（3年生）	優勝	岡本 里佳	3位
鈴木心叶里（3年生）		保木 結衣	
岡本 里央（4年生）	4位	林 七實	5位
西沢 陽菜（4年生）		伏木 萌恵	
梅村 知花（3年生）	6位		
宮川 砂保（4年生）			
5年生男子の部（2位トーナメント）		6年生女子の部（2位トーナメント）	
梅村 廣誠	3位	山本 千結	準優勝
※ペアの方は市外		白井 優菜	



保木 葵衣さん、鈴木 心叶里さん



岡本 里佳さん、保木 結衣さん

マキノ町出身の伊東さん  
全日本学生ヨット個人選手権出場！

11月27日（金）から29日（日）に豊田自動織機海陽ヨットハーバーで行われた、「2020年度全日本学生ヨット個人選手権大会」に、マキノ町出身の伊東 茶宥さん（三重大学）が会場され、健闘されました。

伊東さんは、10月の「2020年度中部学生ヨット個人選手権大会」のスナイプクラスで見事2位を獲得されたことで、今回の全国大会への出場を果たされました。（市民スポーツ課）



伊東 茶宥さん

市内のウエイトリフティング選手  
全国の舞台で大活躍

12月11日（金）から13日（日）に新潟県のニュー・グリーンピア津南体育館で行われた、第34回全日本女子ウエイトリフティング選手権大会において、次の方々が優秀な成績を収められました。（市民スポーツ課）

女子76kg級（敬称略）	
岸田 園加（安曇川高校）	4位
星名 沙耶香（びわこ成蹊スポーツ大学）	5位



岸田 園加さん

星名 沙耶香さん

高島市民病院

# びょういんだより

☎ 高島市民病院 ☎ (36) 0220

## やけどに注意しましょう!

寒い日が続くストーブやファンヒーターなど暖房器具が欠かせません。この時期はストーブの上のやかんをひっくり返したり、ポットの熱湯や沸かしすぎたお風呂の湯による熱傷（やけど）の患者さんが多くみられます。

### やけどの応急処置

やけどを負った時は、15分程度流水で痛みがなくなるまで十分冷やしましょう。

また、衣服を着たままやけどを負った場合は、衣服は無理矢理脱がさず、衣服の上から水をかけて患部を冷やすようにしましょう。皮膚と癒着しているところは無理にはがさず、そのまま病院で受診してください。

### 低温やけど

湯たんぽや使い捨てカイロに長時間接触していると低温やけどになることがあります。

このやけどは皮膚の深いところまでダメージを受けているにもかかわらず、通常のやけどと違い見た目（皮膚の表面）はとても軽症に見え、時には気がつかないこともあります。肌を直接カイロ等を接触させないよう注意してください。



**ここに注意!**  
 全身を冷たい水で冷やすぎると、体全体が冷えてしまう可能性があります。また、氷や氷のうを直接患部にあてると皮膚が冷えずぎてしまい、凍傷をおこす事もあります。



## 国保年金あらかると

☎ 保険年金課 ☎ (25) 8137  
 大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

### 国民年金保険料の納付が困難な方へ



◎国民年金には、収入の減少や失業等の経済的な理由により保険料を納めることができない場合に、保険料の納付が「免除」または「猶予(50歳未満の方が申請可能)」になる制度があります。また、学生の方には、保険料を猶予する「学生納付特例制度」があります。

◎保険料を未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、もしもの時の「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。

◎次のいずれかに該当する場合は、「特例免除制度」を利用できます。

- ①退職(失業等)で納付が困難な方
- ②新型コロナウイルス感染症の影響で保険料の納付が困難な方

◆免除制度や猶予制度の相談は、保険年金課または大津年金事務所までお願いします。

### 国民年金基金で公的年金に上乗せを!

国民年金基金は、基礎年金に上乗せをする公的な年金であり、国民年金の定額保険料を納付している第1号被保険者が申し込みにより任意に加入できる制度です。

掛金は、加入時の年齢、性別、口数などによって決まります。なお、掛金の全額が社会保険料控除の対象となるため、所得税や住民税が軽減されます。

国民年金基金の給付は、「終身年金」を基本としているので、一生涯受け取ることができます。

国民年金基金については、次のフリーダイヤルまでお問い合わせください。

☎ 全国国民年金基金滋賀支部 ☎ 0120 (65) 4192

☎ 地域包括支援課 ☎ (25) 8150  
 (地域包括支援センター) FAX (25) 8054

## あんしん 元気生活

### 介護予防普及啓発事業「生活機能向上教室」

市では、高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、介護予防と日常生活の自立を支援しています。介護予防の取り組みの一つとして「心も体も頭も健康に」を

モットーに、交流の機会をもちながら自由な活動を利用者と一緒に考え、活動的に過ごすことで生活面の機能低下を予防することを旨とした教室を開催しています。

#### ○対象

生活面の機能低下があり、家に閉じこもりがちで社会参加の機会が少ない方。(基本チェックリストで教室の利用が必要と判断された方)

#### ○教室内容

健康チェック、健康体操、レクリエーション活動、創作活動(手芸や漢字ドリルなど)

#### ○料金

利用料600円  
 昼食費500円  
 \*送迎付

しづくの広場についてのお問い合わせや参加を希望される方は、ご連絡ください。



対象地域	曜日	場所
今津	月	はあとふるマキノ
新旭	火	ほおじろ荘
高島	火	安曇川デイサービスセンター
安曇川	水	安曇川デイサービスセンター
朽木	木	朽木保健センター
マキノ	金	はあとふるマキノ

#### ○日程・場所

週一回  
 10時45分～15時(送迎時間除く)

## 禁煙のススメ

健康増進法の改正で屋内が原則禁煙となり、「そろそろ禁煙しようかな」と考える方もおられるのではないのでしょうか。禁煙

煙は自分だけでなく、周りの大切な人たちの健康を守ることもつながります。ぜひ、この機会に禁煙を始めてみませんか?



#### たばこの健康への影響

たばこには60種類以上の発がん物質が含まれており、肺がん、胃がんなど多くのがんとの因果関係が確認されています。他にも、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気にもつながります。また、たばこは糖尿病を悪化させる要因のひとつにもなっています。



#### 禁煙のメリット

禁煙期間	効果
1日	血圧が下がる 心臓発作の可能性が下がる
数日	味覚が改善する
数か月	心臓や血管などの循環機能が改善する
10年～15年以上	喫煙に関する病気にかかる危険性が非喫煙者と同じくらいに下がる

※1日1箱吸っている場合、1年間で15万円程度支出を抑えられます。

禁煙を続けることの難しさは、人によってさまざまです。禁煙を支える方法として、禁煙外来などがあります。市内の医療機

関でも実施していますので、まずはかかりつけ医や健康推進課へご相談ください。

