

「プレミアム付商品券」の販売がはじまります！

商工振興課 ☎ (25) 8514



▶購入できる方

- ①令和元年度分の住民税（均等割）が課税されていない方（生計を一にする配偶者、住民税が課税されている方に扶養されている方、生活保護の受給者などは除きます。）
 - ②平成28年4月2日～令和元年9月30日生まれの子どもがいる世帯の世帯主
- ※①②いずれも、購入には引換券が必要です。

▶販売場所

安曇川公民館

▶販売時間 10時～17時

毎週木曜日は19時まで販売します。

▶販売価格

1冊（500円券×10枚綴り）4,000円
※1人最大5冊まで購入することができます。

▶販売期間

10月1日☾～令和2年1月31日☽

（土日祝日、年末年始を除く）

※10月から12月の第1・第3日曜日は、休日販売を行います。



▶取扱店

高島市商工会から取扱店として承認を受けた、市内に店舗を持つ事業者

※引換券と同封している一覧表をご確認ください。

※市役所本庁および各支所での販売日程は引換券に同封している送付文をご確認ください。

第15回 高島市 美術展覧会 作品募集

高島市美術展覧会は今年で15回目を迎えます。「郡展」の頃より親しまれてきたこの展覧会に、日頃の活動の成果を出品してみませんか。

応募資格

市内在住または通勤・通学する方および高島市出身の方（中学生以下を除く）

募集部門

- 平面
 - 立体
 - 書
 - 工芸
 - 写真
- の5部門

募集期間

11月6日☽～13日☽
（土・日を除く）

受付時間

9時～17時

出品料

- 一般 1,000円(1点)
- 高校生 無料

開催期間

11月22日☽～26日☽
9時～18時

会場 | 新旭体育館

申込方法

出品申込書にご記入の上、高島市美術展覧会実行委員会事務局まで郵送または持ってきてください。
※出品申込書や実施要領は各公民館、安曇川世代交流センターおよび市のホームページにあります。
高島市美術展覧会実行委員会事務局（社会教育課内） ☎ (25) 8561

バランスのよい食事で、病気を吹っ飛ばせ！

毎日の食事で、あなたはどんなことを意識していますか？
食事のとり方は、知らないうちにあなたの健康に大きく影響しています。

食事は、朝、昼、夜の1日3食が基本ですが、そのうちの1食を抜いたり食事内容に偏りがあつたりすると、免疫力が落ち、風邪などの感染症にかかりやすくなつたり、高齢者は低栄養の原因になつたりもします。

また、食べ過ぎや食事の偏りなどの食習慣が続くと、肥満を招き、血管の老化を早め、糖尿病や高血圧、脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクを高めます。

食事は健康づくりの基本です。子どもから大人まで「バランスのよい食事」を意識することが大切です。

日々の健康管理や病気の予防、そして子どもたちの健やかな成長のためにも、家族みんなで「バランスのよい食事」をとりましょう。

■毎日朝ごはんを食べましょう

朝食のメリット

- ①脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。朝から元気に脳を働かせるためには朝食が欠かせません。
- ②朝食は体温を上昇させ、その日の活動をスタートするための体を整えます。
- ③朝食は胃を守ります。空っぽの胃のままだでは胃が荒れてしまいます。

■1日3食決まった時間に食べましょう

朝食

1日の活動源です。欠かさず食べましょう。

昼食

野菜が不足しがちなので、意識して野菜が入っているものをとりましょう。

夕食

寝る2時間前までに食事を終わらせましょう。食べ過ぎには注意です。

■間食は次の食事に影響が出ないように時間と量を決めましょう

ポイント バランスのとれた食事にするためには、**【主食、主菜、副菜】**をそろえましょう！

副菜

野菜、きのこ、海藻など体の調子を整えるもと。目標は1日5皿。

市では栄養士が栄養相談を行っています。食事を見直したい方は、お気軽にご相談ください。

主菜

肉、魚、卵、豆腐など体をつくるもと。乳製品でカルシウム補給も忘れずに。

主食

ごはん、パン、めんなど体を動かすエネルギーのもと。食べ過ぎに注意。

汁もの

具たくさんにすると、不足しがちな野菜を補える。塩分の取り過ぎには気を付けよう。



健康推進課 ☎ (25) 80078



高島市スポーツ協会では、10月を“市民スポーツ月間”と位置づけています。皆さんが、スポーツを楽しみ・親しむきっかけづくりに気軽に参加していただけるイベントを開催します。申込方法など詳しくは、お問い合わせください。

イベント名・日時・会場	内容・問い合わせ先など
競技団体イベント	
第12回 高島市軟式野球連盟会長杯軟式野球大会 10月20日 8時30分から／新旭球場	高島市スポーツ協会 ☎(32) 3180
高島市ボウリング選手権大会 10月20日 10時から／長浜スプリングレーンズ	参加費2,000円 高島市スポーツ協会 ☎(32) 3180
高島市バレーボールカーニバル 11月3日 9時から／安曇川総合体育館	市内の職場・地域・サークル等のバレーボール愛好者の相互の友好と親睦を深める大会 高島市スポーツ協会 ☎(32) 3180
高島市武道・武術演武会 11月3日 9時から／今津東小学校体育館	高島市スポーツ協会加盟の武道・武術競技団体が一堂に会し、演武や形を披露します 高島市スポーツ協会 ☎(32) 3180
第9回 市民サッカーフェスティバル 11月10日 9時から／梅ノ子運動公園	中学生から一般まで市内(在勤・在学)でサッカーを楽しむ方の相互の交流と親睦を深める大会 高島市スポーツ協会 ☎(32) 3180
地域スポーツ振興会イベント	
2019高島地域スポーツカーニバル 10月6日 8時20分から／高島小中学校体育館 高島中学校グラウンド・萩の浜芝特設会場(グラウンド・ゴルフ)	※雨天時は、一部競技を中止します。 高島地域スポーツ振興会 ☎(36) 0219
朽木地域ふるさとスポーツカーニバル 10月13日 8時50分から／朽木中学校グラウンド	※雨天時中止 朽木地域ふるさとスポーツカーニバル運営委員会 ☎(38) 2324
新旭地域スポーツ大会 10月13日 8時30分から／湖西中学校グラウンド	※雨天時は新旭体育館で開催 新旭地域スポーツ振興会 ☎(25) 5500
第54回 今津地域運動会 10月14日 8時20分から／今津東小学校グラウンド	※雨天時中止 今津地域スポーツ振興会 ☎(22) 2249
2019ガリバーウォーキング 10月20日 9時から／アイリッシュパーク(スタート・ゴール)	約6kmのウォーキング／参加料600円(松茸ご飯、豚汁付)／申込締切10月14日 高島地域スポーツ振興会 ☎(36) 0219
町民ソフトボール大会(安曇川地域) 10月20日 8時30分から／梅ノ子運動公園	安曇川地域スポーツ振興会 ☎(32) 0003
町民ソフトバレーボール大会(安曇川地域) 10月25日 19時から／安曇川総合体育館	安曇川地域スポーツ振興会 ☎(32) 0003
ビーチボール大会(マキノ地域) 11月24日 9時から／マキノ土に学ぶ里研修センター	1チーム4人以上(マキノ地域に在住・在勤されている方)／エンジョイマキノとの共催 マキノ地域スポーツ振興会 ☎(27) 1131

ご存じですか？

行政相談委員

『困ったら 一人で悩まず 行政相談』
わたしのまちの行政相談委員



小島俊彦さん 松田とも江さん 中村栄次郎さん

行政相談委員は、皆さんの身近な相談相手として、国の事務に関する苦情などの相談を受け付け、助言や関係行政機関に対する通知などを行っています。

行政相談委員は行政相談委員法に基づき、総務大臣が民間の有識者から委嘱した方で、相談無料・予約不要・秘密厳守です。

市民課 ☎(25) 8018

10月11日
～20日

全国地域安全運動期間

犯罪のない安全で明るく住みよい地域社会を実現するために、10月11日から20日までの10日間「全国地域安全運動」が展開されます。一人一人が防犯意識をもち、地域での自主的な防犯活動に積極的に参加しましょう。地域総ぐるみでの安全安心なまちづくりにご協力をお願いします。



8月8日(木) 今津郵便局で、特殊詐欺被害防止のため市内事業所が作成した啓発用かめめーるが郵便局に贈呈され市内各戸に配送されました。



目指せ！事故ゼロのまち高島

交通安全意識の高揚と交通事故ゼロのまちを目指して、高島交通安全市民大会を開催します。市内での事故発生状況の報告や、事故に遭わなかったためのポイントなどを警察官が分かりやすく説明します。来場者には記念品をプレゼント！

- ▼日時 10月20日(日) 13時30分～16時
- ▼場所 藤樹の里文化芸術会館
- ▼内容

交通安全記念式典

- 交通安全に関する各種表彰
- 高島警察による講話(子どもやお年寄りを守る交通安全)
- アトラクション
- 高島吹奏楽団月組記念演奏
- 展示コーナー

交通安全こどもの「え」作品展ほか

- 安全運転サポート車展示会&走行実演
- 警察官による運転免許自主返納相談窓口(本人でも家族でも相談できます。)
- スノーボールすくい、あめ玉すくい
- ほかお楽しみ屋台
- ジュニアポリスとパトカー撮影ブース

昨年のような



自動ブレーキ体験コーナー



交通安全こどもの「え」作品展

子育てたいかしま、交通安全推進協議会(都市政策課内) ☎(25) 8571