

グラウンドゴルフ各大会開催 中山さん、木村さんの国体出場が決定！

5月31日(日)に希望が丘文化公園で、第28回滋賀県グラウンドゴルフ春季大会が行われました。次の選手が優秀な成績を収められ、このうち2名が9月に和歌山県で行われる国民体育大会(公開競技)に出場が決まりました。

※敬称略

- 女子の部 3位 中山 友子(今津)
7位 木村 保子(今津)
- 男子の部 6位 木村 定雄(新旭)



また市内では、各グラウンドゴルフの大会が次のとおり行われました。(市民スポーツ課) ※敬称略

第11回高島市民体育大会グラウンドゴルフの部 兼第31回高島市グラウンドゴルフ春季大会(5月28日)

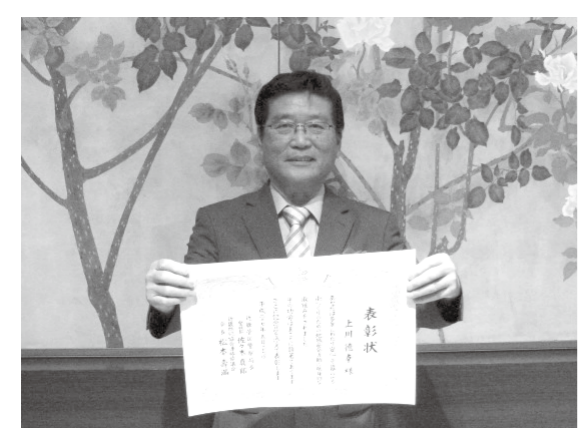


第7回高島市グラウンドゴルフペア大会(6月20日)



地域の安全を守る！ 上川徳幸さんが表彰

このたび、長年にわたり地域安全活動に多大な貢献をされていることが評価され、上川徳幸さん(安曇川)が、近畿管区警察局長・近畿防犯協会連絡協議会連名表彰を受けられました。上川さんは、高島職域防犯協議会、レイクウエスト・パトロール隊の一員として、JR各駅駐輪場の自転車整理や防犯パトロールなどの地域安全活動の推進に日々積極的に取り組まれています。(総合防災局)



藤樹の里あどがわ花いっぱい運動 道路をキレイに華やかに



6月18日(木)に、「藤樹の里あどがわ花いっぱい運動推進協議会(会長 瀧田瑞穂)」の個人会員とグループ会員から22人、企業・団体の会員から50人、滋賀国道事務所から2人が161号周辺でマリーゴールドの花植え、清掃作業を行いました。この運動は今年で14年目、道の駅へ訪れる人や国道を通行される方の人目を引き留めゴミ等ポイ捨てのないきれいな道づくりと町の美化を目指して、ボランティアの皆さんで継続しています。美しい道路景観を守るため、ご協力をお願いいたします。(安曇川支所)

よえもん道場スタート！ 琵琶湖岸10kmを完歩！

高島市青少年育成市民会議では、市内の小学校4年生から6年生を対象にした体験活動「よえもん道場」を実施しています。

5月30日(土)に第1回目の活動「仲間作りのレクリエーション」を行い、44人のメンバーで今年度の活動がスタートしました。初めての活動ということで、なかなか自分の学校以外の子どもと話ができなかったが、自己紹介ビンゴゲームなどですっかり打ち解け、新しい友達ができました。

6月13日(土)には、2回目の活動「びわ湖・湖岸ウォーク」を行いました。体験活動の一環として子どもたちが自ら切符を購入し、自宅の最寄り駅から電車に乗って永原駅に集合。永原駅から琵琶湖岸をマキノサニービーチまで歩きました。約10kmの暑くてつらい道のりでしたが、参加者全員が頑張って完歩しました。初夏の景色と心地よい風は疲れを吹き飛ばしてくれました。(高島市青少年育成市民会議)



↑永原駅からマキノサニービーチまで歩きました



このメンバーで1年間がんばります！

たかしまワイワイキッズ 初めてのザリガニに興奮



6月20日(土)・21日(日)に、たかしまワイワイキッズと題して、びわ湖青少年の家でデイキャンプを行いました。2日間で46人の子どもたちが参加し、子どもたちはレクリエーションや野外炊事でカレーライス作りを楽しみました。ザリガニ釣り初めてザリガニを触った子どもたちもいて、大喜びでした。この活動は、市内小学校1年生から3年生までを対象に仲間作りや社会性・コミュニケーション能力・自立心・協調性といった生きる力を育むことを目的としています。(高島市青少年育成市民会議)

子どもの体験活動サポーター養成講座 知ってて安心！救急法

子どもたちのさまざまな体験活動を支援・指導いただくサポーターを養成するため、今年度も子どもの体験活動サポーター養成講座を開講しています。6月6日(土)には、第1回目の講座「知ってて安心 救急法」を高島市消防本部で開催しました。心肺蘇生法やAEDの使用法の説明の後、人形を使った実技講習を行いました。参加者の皆さんは、真剣な表情で講習に取り組んでいました。(青少年課)



今後の予定は、広報たかしま6月号P.24をご覧ください。また、サポーターバンクでは、子どもたちの体験活動をサポートする講師の先生や活動補助をしていただく方を派遣しています。ぜひ、子ども会活動や地域での活動にご利用ください。詳しくはホームページにも掲載しています。

国民年金保険の納付は 口座振替がおトクです

国民年金保険料は、納付案内書等によって毎月銀行などで納めていただく以外に、オトクな口座振替を利用していただくこともできます。

▼口座振替を利用すると…

- **手間が省け、納め忘れがない**
保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくなります。
- **割引制度があり大変お得**
月々50円割引される【早割制度】や、現金納付よりも割引額が多い【6か月前納】・【1年前納】・【2年前納】などがあり、大変お得です。



▼口座振替のお申し込み

「国民年金保険料口座振替納付申出書」に必要な事項を記入・押印（金融機関へのお届印）し、お近くの年金事務所へ郵送、または金融機関に提出してください。
（申出書は、年金事務所、保険年金課または各支所の窓口に備え付けしています。）

※年金事務所の窓口に提出される場合は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印が必要です。
※平成27年10月分からの【6か月前納】をご希望の場合の提出期限は平成27年8月末です。
※平成28年4月からの【1年前納】、【2年前納】の提出期限は平成28年2月末です。
※クレジットカードでは「2年前納」はできません。



忘れずに
保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなることや、場合によっては年金が受けられなかったり、万一の時の障害基礎年金や遺族基礎年金が、受けられなくなることがあります。

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

高齢者に次々と販売する 「催眠商法」が増加しています!!

「催眠商法」とは、無料の日用品で人を集め、雰囲気盛り上げて高額な商品を販売するものです。最近は長期にわたる販売会で、常連客に対し行う「次々販売」や「過量販売」に関する相談が増加しています。

【事例1】

無料の商品目当てで通っていたら、2か月でムートン、磁気治療器、額縁など500万円以上契約していた。

【事例2】

母が会場へ出向き、4年間にわたり500万円以上の健康食品を買っていた。押入れから大量の健康食品が出てきた。

【事例3】

物忘れが激しい母を事業者が車で迎えに来て、次々販売していた。健康食品や布団など合計1000万円以上購入しており、老後の資金がほぼゼロ状態である。

問題点

- 支払いが困難になるまで多量に販売する。
- 判断能力が十分ではないと思われる人に販売している例もある。
- 周囲の人は心配しているが、本人は事業者のことを信じているため、家族間のトラブルのきっかけになる。

ひとこと助言

- 安易に会場に近づかず、勧誘されても不要な商品の購入は断りましょう。
- 販売員の親切は契約させるためのものです。大切な老後の資金を取り崩してまで購入が必要か考えましょう。
- 家族や周囲の人は、高齢者に寄り添った話し合いを心がけましょう。



お困りの際は、
「消費者ホットライン」
イヤヤ!
☎ 188

☎ 生活相談課 (25) 8125

3
桁
化
ス
タ
ー
ト



バルーンアートに釘づけ



いろいろなステージ発表



昔ながらの紙芝居



体験活動



私たちが司会を
がんばりました!

市内高校生ダンスグループ →
Lionmiou (ライオンミュウ)

この「たかしま子どもフェスティバル」は、高島市の子どもがさまざまな活動や体験などを通して豊かな心を育むことを目的として、青少年健全育成に携わる関係団体が力を合わせ平成23年度から開催しています。
今年約1,800人の方にご来場いただき、青少年関係団体によるステージ発表のほか、体験コーナーや食べ物コーナー、警察・消防車両の展示コーナーなど盛りだくさんの内容で、子どもから大人まで笑顔あふれるフェスティバルとなりました。
（たかしま子どもフェスティバル実行委員会）

● 2015たかしま子どもフェスティバル

子どもも大人も 笑顔あふれる!

6月28日(日)に今津総合運動公園内サンルーフ今津で、「2015たかしま子どもフェスティバル」を開催しました。

【共育研修会】6歳までの子育てアドバイス テキトー母さんのすすめ

7月2日(木)に、安曇川公民館で共育研修会が行われ、子育て真っ最中のお母さんたち約150人が参加しました。講師に、幼稚園・小学校向け課外教室「エンピツらんど」の創業者 立石美津子さんを迎え、「テキトー母さんのすすめ!」をテーマにご講演いただきました。
ご自身の経験や、仕事を通じて約1万人以上の親子と接してこられた経験を元に、子どもが自己肯定感を持つことの必要性を熱弁。他人の子と比べて「あれができていない」など叱るのではなく、子ども自身の成長を認めてあげることの大切さなどをエピソードを交えて話されました。
育児に追われる保護者にとって、子育てを見つめ直すきっかけとなったのではないのでしょうか。(秘書広報課)

「何でも先読みして親が行動してしまうと子どもが親任せになります。」



熱中症にご注意ください

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症する障がいの総称です。

筋肉のけいれん、倦怠感、頭痛、頻脈や尿量の減少など脱水が考えられる状態、意識障害などの中枢神経障害が見られた場合はすみやかな対処が必要です。

熱中症予防策

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。

体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

こまめに水分補給

特に夏場は汗と一緒に塩分が失われます。水分と一緒に塩分を取りましょう。スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。

室内での適切な温度設定

室内温度が28℃を超えないように適切な温度設定にしましょう。

また、エアコンの設定温度が低く(24℃を下回る)、外気温と室温の差が大きいと出入りする際に体の負担になります。

もし、熱中症になってしまったら？

- ・涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動しましょう
- ・衣類をゆるめて休みましょう
- ・体を冷やしましょう

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てて体を冷やしましょう。氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やしましょう。

水分の補給をしましょう

水分だけでなく、汗によって失われた塩分も補給する必要があります。スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しましょう。

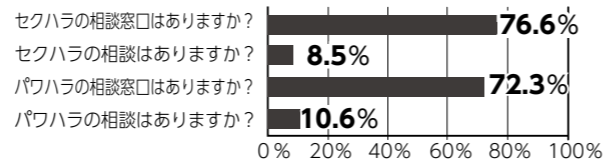
無理をせず、症状が出た時や少しでも異変を感じた時は医療機関に受診しましょう。

☎ 高島市民病院 ☎ (36) 0220 (代表)

ハラスメントのない職場を目指して

ハラスメントは、いろいろな場面での『嫌がらせ、いじめ』を言います。その種類は様々ですが、他者に対する発言・行動等が本人の意図には関係なく、相手を不快にさせたり、尊厳を傷つけたり、不利益や脅威を与えることを指します。

【市内企業対象アンケート】



ハラスメント(セクハラやパワハラ)の相談窓口のある企業・・・ **70%以上**

実際に相談のあった企業・・・ **10%前後**

被害にあっているけど相談窓口があることを知らなかったり、相談しにくかったりするために表に出てきていない潜在的な被害があるのかもしれない。

予防するためには？

- 組織のトップがハラスメントは職場からなくすべきであることを明確に示す。
- 就業規則に関係規定を設ける、労使協定を締結し、予防・解決についての方針やガイドラインを作成する。
- 従業員アンケートや研修を実施する。
- 組織の方針や取組について周知・啓発を実施する。

解決するためには？

- 企業内・外に相談窓口を設置する、職場の対応責任者を決める。
- 外部専門家と連携する。
- 行為者に対する再発防止研修を行う。

ハラスメントは労働者の尊厳や人格を傷つける許されない行為であるとともに、職場環境を悪化させるものです。働きやすい職場環境づくりのために、ハラスメントの防止に取り組みしましょう。

☎ 市民協働課 ☎ (25) 8526

生ごみ処理機利用者の声

高島市では、資源循環型社会の形成を目指し、ごみの資源化の推進に取り組んでいます。生ごみ処理機をご利用いただいた事業所等の声をアンケートや報告をもとにご紹介します。

※画像はイメージです。

事業所A
杉橋興産株式会社

処理後の生成物を堆肥として活用できることから、リサイクルにもつながる。また生ごみを自然に返すことで生ごみ減量の取り組みにつながっている。

生ごみ以外のごみについても、削減意識が強くなった。

株式会社 福月

処理後の生成物を堆肥として自社農園で使用することにより、環境への負荷軽減ができるようになった。

事業所B

処理機の利用により、ごみの量が大幅に減少し、衛生的にも良くなった。

事業所D

週2回の可燃ごみの量が減少し、作業効率も良くなった。

事業所C

1日に使用するごみ袋の数が減った。(1か月あたり約280kg)

今後の市の取り組みの参考とするため、皆さんの取り組みを、環境政策課までメールまたはファックスでお寄せください。生ごみの資源化や減量化に引き続きご協力をお願いします。

<夏季の生ごみ減量化にご協力ください>

- ・生ごみは水のかからないところに置き、調理くずを濡らさないようにしましょう。
- ・三角コーナーの野菜くずは水切りネットに入れ、仕上げにひとしぼりしてから捨てましょう。
- ・生ごみ処理機などを使って生ごみを家庭で処理するようにしましょう。

家電を正しくリサイクルしよう!

家電リサイクル品は、高島市では、収集処理できません!!

家電リサイクルの流れは、①不要になったリサイクル品は消費者がリサイクル料金を負担する。②販売店が引き取り、製造業者に引き渡す。③家電メーカーがリサイクルする。

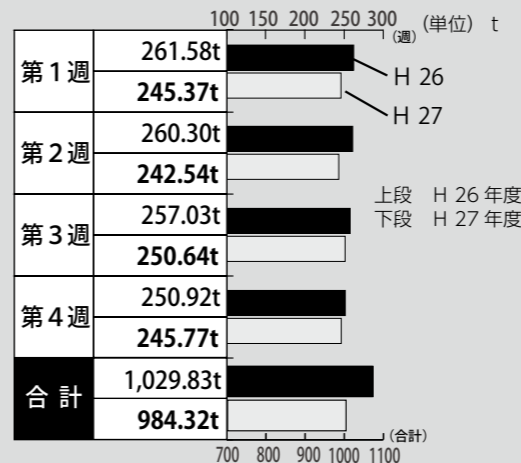
処分する方法は、販売店にご相談下さい。メカ、名、サインなど確認し、郵便局でリサイクル券を購入して、指定引取り所へ搬入して下さい。

家電リサイクル品をきちんとリサイクルすることで、資源の節約や環境汚染防止につながります。

正しく処分してリサイクルにつなげてね!!

6月の燃やせるごみの収集量

市民の皆様のご理解とご協力により、環境センターに収集される「燃やせるごみ」が前年度同月に対して**45.51t (4.4%)**減少しました。引き続き、ごみの分別や減量にご協力ください。



7月15日までの補助金申請受付状況

- 電気式生ごみ処理機…………… **792**件
- コンポスト…………… **399**件
- 事業所用(大型)生ごみ処理機… **11**件

『たかしま結びと育ちの応援団』開設！

コンシェルジュが

あなたを応援します！

男女の出会いが
子育てまで♡

市民の皆さんが安心して子育てができるよう、『たかしま結びと育ちの応援団』を開設しました。ここでは、結びと育ちのコンシェルジュ（利用者支援専門員）がそれぞれの子育て家庭のニーズに合った支援がご利用いただけるようお手伝いします。

地域の子育て支援事業などの情報提供をはじめ、相談・援助、関係機関との連絡調整や、男女の出会いに関する情報や結婚に関する相談にも応じます。結婚・妊娠・出産・育児に関する切れ目のない支援を行う身近な相談窓口として、お気軽にご利用ください。



窓口

【名称】 たかしま結びと育ちの応援団
【場所】 働く女性の家 東側
 (今津町今津1656番地2)
【受付時間】
 木曜日～土曜日・9時～17時
 ※年末年始、講座・イベント開催日を除く
 ※第4土曜日は13時～21時
【電話】
 080(2448)4168
【事務局】
 特定非営利活動法人元気な仲間

たかしま結びと育ちの応援団 キャラクター



例えば
こんな相談に応じます

- 子育て中の親子が交流できる場所を探している。
- 市内の子育てに関するサービスを知りたい。
- 放課後の子どもの預かりについて知りたい。
- 婚活の取り組みについて知りたい。
- など・・・

子育て支援課
☎(25) 8136

提出はお忘れなく！
「児童扶養手当現況届」・
「特別児童扶養手当所得状況届」

児童扶養手当および特別児童扶養手当を受給しておられる方は、毎年、受給資格確認のため、「児童扶養手当現況届」または「特別児童扶養手当所得状況届」を提出していただく必要があります。対象の方には、関係書類を郵送しますので、子育て支援課または市内各保健センター（朽木は朽木支所）へ提出してください。

【提出期間】

▼児童扶養手当現況届

8月3日(月)～31日(月)

▼特別児童扶養手当所得状況届

8月11日(火)～9月10日(木)

※届出がないと8月分以降の手当が受けられませんので、期間内に必ず提出してください。

子育て支援課
☎(25) 8136

平成27年度の

教育委員会の取り組み

Vol.2 社会教育課

教育委員と社会教育委員の意見交換会を開催

6月26日(金)に、これからの高島の教育について、社会教育の現状と課題を中心に、教育委員と社会教育委員との意見交換会を開催しました。

社会教育委員からは、それぞれの立場や日頃の活動を通じて感じている社会教育を取り巻く現状からの課題提起を行いました。また、意見交換では、親の役割により子ども会

組織が弱体化していることや、昔と今の家庭のあり方の違いが子どもの家庭教育に影響していることなど、さまざま意見が出ました。教育委員会では、この意見交換も踏まえ、社会教育委員をはじめさまざまな関係者の協力も得ながら、将来の高島を見据え、教育行政を推進していきます。

意見交換した内容

- ガールスカウトの子どもたちの活動
- 子ども会の現状と課題
- スポーツ少年団の活動や指導者と親の関わり
- 今と昔の家庭教育の違い
- 図書館の運営と読書活動の推進
- 地域づくりと公民館の果たす役割



教育委員と社会教育委員との意見交換会の様子



委員による熱心な意見交換が行われました。

※社会教育委員とは

社会教育法により社会教育行政に広く地域の意見等を反映させるため、教育委員会の諮問機関として助言等を行っています。高島市では、条例に基づき、現在13名の委員を委嘱し、会議での協議、研修への参加、社会教育関係団体のヒアリング調査等を通じて、高島市の社会教育の推進に努めています。

高島市教育委員会 第6回定例会報告 6月26日開催

- 議案
 - ・高島市立公民館の管理および運営に関する規則の一部を改正する規則案
 - ・高島市重要文化的景観整備活用委員会規則案
- 協議・報告事項
 - ・平成27年度6月高島市議会定例会一般質問の概要報告
 - ・教育委員会委員の学校・園訪問について
 - ・平成27年度学力向上アクションプランについて
 - ・道路交通法改正に伴う交通安全対策について
 - ・平成28(2016)年高島市成人式について

■第1回 高島市小中一貫教育フォーラムにご参加ください

8月19日(水)に今年度の第1回高島市小中一貫教育フォーラムを開催します。今回のフォーラムでは、「高島プログラム」の一つである、「小学校における教科担任制」の研究報告と、学校教育法の改正に伴う「小中一貫教育の制度化」についての講演を予定しています。

高島市の教育の中核である「小中一貫教育」について、市内の皆さんと共有できる機会にしたいと思います。

- 日時 8月19日(水) 14時～16時40分 (受付) 13時50分
- 場所 藤樹の里文化芸術会館
- 内容
 - (第I部) 研究報告および取組発表
小学校における教科担任制研究報告
 - (第II部) 講演 「小中一貫教育の制度化について」
文部科学省初等中等教育局初等中等教育企画課
教育制度改革室長 今井 裕一氏

このコーナーに対するご意見等は、高島市教育委員会事務局教育総務課 ☎(32)1132 までお気軽にお問い合わせください



水難事故の防止

これから本格的な湖上レジャーや夏山シーズンを迎えます。湖や山でのレジャーは、危険と隣合わせです。事故を防ぎ、安全を第一に考えて快適な夏のレジャーを楽しんでください。

● 水辺で遊ばれる方へ

- ・ 疲れているときやお酒を飲んだときは、水に入らないでください。
- ・ 水泳など水辺で遊ぶときは、十分な準備運動をして体調を整え、ときどき休憩をとってください。
- ・ 子どもだけで水辺に行かせず、目を離さないでください。

☎高島警察署 ☎(22) 0110

● プレジャーボートを楽しまれる方へ

- ・ 天候の悪いときには出航を見合わせてください。
- ・ 非常時に備え、必ず携帯電話等の連絡手段を携帯してください。
- ・ 出航前に必ず点検を行い、操船中は前後左右の安全確認を徹底してください。
- ・ お酒をのんだときは操船しないでください。
- ・ プレジャーボートに乗船するときは、必ず救命胴衣を着用してください。

第2回 滋賀県警察官採用試験

滋賀県警察本部では、警察官を募集しています！

- 第1次試験 **9月20日(日)**
- 試験会場 滋賀大学 教育学部
- 受付期間 **8月1日(土)～31日(月)**
※インターネットでの申し込みは **8月28日(金) 17時まで**
- 採用予定日 平成28年4月1日
※男性Aは、平成28年10月1日となる場合があります。

○ 試験区分および採用予定人員

男性A (大卒程度)	13人程度
女性A (大卒程度)	3人程度
男性B (高卒程度)	14人程度
女性B (高卒程度)	5人程度

- 【A区分】…大卒程度
昭和60年4月2日以降に生まれた男女で、四年制大学を卒業または平成28年3月31日までに卒業見込みの人
- 【B区分】…高卒程度
昭和60年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた男女で、上記A区分に該当しない人



交通事故発生状況

☎高島警察署 ☎(22)0110

(平成27年6月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	57件	-16件
死者数	1人	-4人
傷者数	77人	-18人

発生場所	件数
マキノ	7件
今津	10件
朽木	3件
安曇川	11件
高島	13件
新旭	13件

火災・救急・救助件数

☎消防総務課 ☎(22)5401

(平成27年6月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	0件	6件
車両	0件	5件
林野	0件	0件
その他	0件	6件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	14件	101件
一般負傷	23件	208件
急病	123件	833件
その他	23件	117件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	0件	7件
水難事故	0件	0件
その他	1件	8件

環境放射線測定結果

☎原子力防災対策室 ☎(25)8133

6月平均値(平日測定)	前月平均値	
マキノ(マキノ支所前駐車場)	0.063 μSv/h	0.062 μSv/h
今津(今津支所玄関北側)	0.061 μSv/h	0.059 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場)	0.058 μSv/h	0.054 μSv/h
安曇川(安曇川支所裏駐車場)	0.045 μSv/h	0.042 μSv/h
高島(高島支所東駐車場)	0.052 μSv/h	0.057 μSv/h
新旭(市役所北側玄関前)	0.067 μSv/h	0.064 μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。
※通常の値はおおむね0.2 μSv/h以下です。

簡単です

肺がん検診

日本人のがんの部位別死亡原因として最も多いのが肺がんです。高島市においても、がんの部位別死亡者数では、男女とも肺がんが1位です。
(平成24年度「湖西の健康福祉」より)

《肺がん検診Q&A》

Q 肺がん検診ってどんな検査をするのですか？

A 胸部レントゲン撮影による簡単な検査です。撮影されたフィルムは2人の医師が別々に2回チェックしています。

Q タバコを吸っていないので肺がん検診を受けなくても大丈夫？

A 喫煙または、受動喫煙していても肺がんになる可能性はあります。喫煙する人は必ず、喫煙経験のない方も肺がん検診を受けましょう。

Q 咳など気になる症状がないので肺がん検診を受けなくても大丈夫ですか？

A 初期には自覚症状ほとんどないのが肺がんの怖いところです。自覚症状がなくても肺がん検診を受けましょう。

今年の肺がん検診

今年度の肺がん検診は、あと2回です。予約が必要ですので健康推進課へご予約ください。年に1度は肺がん検診を受けましょう!!

- ◆ 実施日 (いずれも午前中)
9月26日(土) 旧新旭公民館
10月4日(日) 今津保健センター
- ◆ 対象 40歳以上の方(昭和51年3月31日以前に生まれた方)
- ◆ 検査 胸部エックス線検査、問診により一部の方のみ喀痰検査
- ◆ 費用 5000円

昨年度の肺がん検診の状況

検診受診者数	
女性	156人
男性	106人
合計	262人

検診結果	
異常なし	256人
がんの疑い	6人

今月の健康教室のご案内

食べることと健康はつながっています。8月は魚の栄養や調理法について学びます。魚料理を増やし、肥満を予防しましょう。詳しくは、市ホームページの食育をご覧ください。

- ◆ 日時 8月26日(水) 10時~13時
- ◆ 場所 安曇川公民館
- ◆ 内容 和食の基本パート1(魚料理) 肥満大敵!! 魚料理でバランスをとりましょう。
- ◆ 対象 子育て中の保護者、妊婦
- ◆ 定員 20人
- ◆ 参加費用 お一人200円
- ◆ 申込方法 電話、メール、ファックス ※名前、連絡先、住所をお書きください。
- ◆ 募集期間 8月3日(月)~19日(水)
(定員になり次第締め切ります。)

◆ 注意事項

- ・ 血痰などの自覚症状がある方は医療機関へ受診してください。
- ・ 65歳以上の方で肺がん検診を受診された場合、結核健診の受診は不要です。

「健康たかしま21(第2次)概要」お詫びと訂正

7月1日に配布しました概要に誤りがありましたので、お詫びのうえ訂正します。

- (訂正箇所)
- ・ (誤) 女性 80.64歳 → (正) 86.64歳
 - ・ (誤) お口の自己管理 → (正) お口の自己管理
 - ・ (誤) 正しい口腔の手入れ → (正) 正しい口腔の手入れ

日本脳炎の予防接種を受けましょう

対象年齢の方であれば、無料で接種できます。お忘れのないようにしてください。

	回数	対象年齢	標準的な接種期間
日本脳炎1期	2	生後6月以上 7歳未満	3歳以上4歳未満
	1		4歳以上5歳未満 (初回終了後、概ね1年おく)
日本脳炎2期	1	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満

※平成7年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方は、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃している場合があります。この年代の方は特別対象者となり、4歳以上20歳未満までは無料で接種を受けることができます。母子健康手帳などをご確認いただき、回数不足している場合は、接種をお受けください。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

介護予防で健康長寿!

健口生活してますか?



出典：滋賀県

□の中のことは、
ついつい後回し・・・
そんなことはないですか?
□の中のこまめなケアをおろそかにしていると、□腔機能が低下

するだけでなく、やがて全身に悪影響が及び恐れがあります。
まずは「□腔機能の低下」簡単セルフチェックで確認してみよう。

□腔機能低下セルフチェック
□を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。
舌を出して、上下や左右に動かしてみる。
□を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。
□を閉じ、□の中で舌を上下左右に動かしたり、ぐるりと回したりする。

「口の体操」をはじめましょう

地域包括支援課 (地域包括支援センター) ☎(25) 8150

- 毎食後きちんと歯みがきを
● 義歯(入れ歯)の手入れを忘れずに
● 舌についた汚れも除去
● 定期的な歯科検診を

すてきな作品をお待ちしています!

郵便またはEメールで、投稿者氏名・住所・電話番号を書き添えて投稿してください。
作品は未発表のもので、応募は一人1点とし、作品や氏名には必ずふりがなをお願いします。
なお、Eメールで投稿する場合は、漢字の直後に()書きで読みがなを記入してください。
★市民の方が対象です。応募数が多い場合は選考をさせていただきます。

▼次回締切
8月25日(火)必着(掲載は10月号)

▼投稿先
郵便→〒520-1592 高島市新旭町北畑 565 番地
高島市秘書広報課あて
メール→hishokoho@city.takashima.lg.jp



声かけて 車庫のつばめ巢に 消燈す
鮎釣りの 竿長々と 川面揺れ
新緑の 香る湖岸と いやす波
風呂上がり 夜の散歩に 初螢
日本国 真の戦後は 安保破棄
花一片 茶碗に浮かせ 春を飲む
たんぼぼの 綿毛になりたし 風まかせ
香典が 少ないからと 化けて出る
美しく 見とれてやまず 藤の花
子燕が 瓦の上に 勢揃い
今更に 産んでよかった 我が息子
群れ鮎を 追うは網船 大南風
古い茶は 酒と女房の 恵比須顔
ピラデストに ひっそりと咲く カキツバタ
大輪の 花火に染まる 鳩の海
無人駅 靴音響き 風動く
戦死せり 二人の義兄の 冥福を
疲れたら 体をいたわり 一休み
お稚児さん 警護で穂高 頑張りつた
盆過ぎの 田の色それぞれ 変わりゆく
廃屋の 敷地に咲きし あじさいの
市長さん 市民が選んだ 議員さん
歴代の ふとん目覚めて 藍のれん
一言を 言えば三言を 返す妻
終戦後 必死に生きた 苦難道
菜の花や 咲いて田道に 乱れちる
大木に 身を寄せ仰ぎ 氣をもらう
義姉と行く 舞子の宿で 湯つたりと
梅雨空に アジサイそろろう あざやかさ
絵手紙に 大きなイチゴ 色香添え
夏野菜 大きく育ち 夢畑
送迎バス 声響けり 青葉かな
夏野菜 恵みの雨に よみがえり
亡き人の 面影しのぶ 葉月かな
初夏の空 トンビ飛び交う のぞかな日
涼求め 暑さ対策 湖・プールへ
バラ園や 色とりどりか アンジェラー

平井 ちく(朽・大野)
島山美智子(朽・麻生)
川端 昭子(マ・高木浜)
伊庭 健博(新・深溝)
久保 俊明(高・坪戸)
丸岡亜希子(新・藁園)
中河 仁子(今・今津)
上山 惟裕(高・城山台)
山本 忍(高・高島)
山本 京子(高・高島)
池田よし枝(今・今津)
吉川 明(安・北船木)
駒井 堅次(安・北船木)
伊丹 孝子(高・勝野)
宇井 増男(高・武曾横山)
金村 玉子(マ・蛭口)
福井 良(安・西万木)
穴井 義夫(今・梅原)
曾根ケイ子(新・饗庭)
白井やよい(高・宮野)
野田 敏子(新・旭)
小谷 忠雄(マ・西浜)
北川 国重(安・青柳)
河原田 勝(今・岸脇)
伊丹 良子(新・新庄)
和田阿也子(新・旭)
頃常 芳子(今・今津)
奥津とし江(安・川島)
沢井 美代(朽・岩瀬)
中崎 徳子(朽・桑原)
松田 節子(新・新庄)
岡田 芳子(マ・沢)
益本さつき(マ・沢)
松本せつ子(マ・海津)
山本 節子(今・南新保)
寺田 義輝(マ・西浜)
駒井 重雄(安・北船木)

晴天に 雅び漂う 大花火
年追ひて 電話の音が 遠くなり
河鹿鳴く 溪谷に入り 暑気脱ぐ
こわいのは 噴火原発 地震詐欺
モンシロチョウ 雨上がりの花に ゆらゆらと
毎日が 知らずのうちに 守られて
話しかけ 育てし花に 心みる
東の間の 梅雨の晴れ間に 布団干す
ほけぼうし 辞典を脇に 本を読む
ワンコイン みんなの笑顔 地域の輪
グッピーが 姿を隠す ひつじ草
夏雲の 碧い瞳の 乙女かな
紫陽花や 葉に雫 色 鮮やかに
中国の 黄砂スモッグ 空を覆う
もの問わば 妻は午睡の いびきかな。
お悔み欄 載せなど家族に 言っておき
夢を見た 佐渡の旅行の たらい舟
湖北にも 対岸渡る 橋欲しい
ひらめきを すぐにメモして 認知なし
通り雨 トマトハウスの 個室かな
街蛭 命けずりし 光かな
北窓で 朝日を拝める 夏至の頃
北へ行く ほどに山並み 深みどり
朝粥を つましく啜る 椀一つ
こうの鳥 出あいうれしや 話題でき
送り火に 浴衣姿の 二人づれ
あじさいの 七色かわる 梅雨の空
年2日 扇骨土祖父 休みしは
柴漬や 紫蘇の香りや 八瀬の里
菓立ち待つ 命奪われ 燕の子
昼静か 夜はカエルの 大合唱
梅雨晴間 草木いきいき 空家かな
母団扇 子の寝る前に 風が止み
梅雨の空 ナンテン白き 花のせて
廃校の 雑草悲しい 母校かな
父の日に 濁点をうてば チヂの日に

久米 良彦(新・太田)
村田 ナミ(高・勝野)
山本喜代治(安・長尾)
梅村 保次(安・四津川)
添田富美子(安・常磐木)
渡辺 幸江(新・深溝)
北坂 修(高・武曾横山)
早田 弘子(今・今津)
森本 幸枝(今・梅原)
本城 和枝(新・太田)
小和田富枝(新・旭)
高野 龍哉(高・野田)
坂口その江(マ・知内)
西 美津子(高・鴨川平)
西 晴明(高・鴨川平)
西川五礎三(高・高島)
北川 しげ(安・西万木)
穴井由香里(今・梅原)
上原すみ江(新・太田)
墨友 光代(今・上弘部)
枝 常信(安・川島)
高澤 芳枝(今・松陽台)
高橋レイ子(高・鴨川平)
保井 泰子(安・上古賀)
高岡ふじ江(マ・小荒路)
桑 洋一(新・太田)
田中せつこ(高・勝野)
枝 きぬ枝(安・常磐木)
山田 薫(安・北船木)
石田 瑛子(新・深溝)
河原 徳隆(今・弘川)
澤辺みさを(新・藁園)
八木 宏(高・鴨)
木津 みね(高・坪戸)
鞍田 作枝(新・饗庭)
井保 孝夫(安・西万木)

ケアメン (男性介護者) の会

男性介護者の皆さん、日々の介護に悩んだり疲れたりしていませんか?
介護を一人で頑張らず、仲間と一緒に学び、情報を共有しながら日頃の介護に活かしていただけるようケアメン(男性介護者)の会を開催します。
今回は、災害が起きた場合の対応や家庭での備えなど災害対策について学習します。
日時 8月4日(火) 13時~15時
場所 観光物産プラザ(新旭公民館)3-A会議室
内容 情報交換、講演「災害時の対応について」
講師 市役所防災課 担当者
申込締切 8月3日(月)
申込先 地域包括支援課(地域包括支援センター)

【お詫びと訂正】
広報たかしま5月号P.26に掲載しました「紅葉の会」の活動日に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
(誤)「毎月第3金曜日」→(正)「月1回」

家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方、皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。
今回は、転倒予防に効果的な運動や環境の整え方などについて学習します。
日時 8月25日(火) 11時~15時
場所 今津保健センター ホール
内容 11時~ 情報交換
13時~ 講演
「介護者自身の介護予防~転倒予防の体づくりと環境について~」
講師 医療法人マキノ病院 理学療法士
申込締切 8月24日(月)
申込先 地域包括支援課(地域包括支援センター)