

民生委員・児童委員 改選

新しい各委員をご紹介します

12月1日付けで民生委員・児童委員が一堂改選されました。
高島市では163人の方が、厚生労働大臣から委嘱を受け、各地域で活動されています。
新しい民生委員・児童委員と主任児童委員の皆さんをご紹介します。

☎ 社会福祉課 ☎ (25) 8120

こんにちは!
人権擁護委員
です

人権擁護委員は、日頃から地域の中で皆さんの相談を受け、問題解決のお手伝い等、人権の擁護に努められています。高島市では14人の方々が法務大臣から委嘱されています。

1月から、志連晴子さん、坂川道雄さん、上藤節子さんの3人にご就任いただきました。12月末で退任された今津地域の洲崎富士夫さん(約7年間)と稲葉隆一さん(約3年間)、朽木地域の酒井高康さん(約3年間)には、地域の人権を守るためご尽力いただきました。本当にありがとうございました。

氏名	住所
中川 泰夫	マキノ町知内
江端 英嗣	マキノ町海津
奈良 羊子	今津町住吉
志連 晴子	今津町今津
坂川 道雄	今津町弘川
上田 謙治	朽木地子原
上藤 節子	朽木村井
梅村 頼子	安曇川町四津川
川越 清司	安曇川町下小川
徳村 明美	安曇川町下古賀
白井 洋子	宮野
三矢 艶子	永田
日花 滋子	新旭町藁園
三田村 治夫	新旭町饗庭

☎ 人権施策課 ☎ (25) 8524

高島

民生委員・児童委員	
鵜川・打下	山田 與三雄
湊	廣瀬 渉
榊	林 俊博
新中野	小林 美智子
城山台	加藤 幸江
巴・竜	一圓 守造
宝・新町	村田 良雄
萩の浜	井上 修三
永田	三矢 幾和
音羽・音羽上	中江 勢津子
出鴨	山本 富美子
北鴨・東鴨	大辻 恵子
宿鴨・南鴨	白井 よね子
宮野・野田・野田南・北野田	西川 明
横山	万木 英夫
武曾	中村 眞奈美
拝戸・南拝戸	吉村 馨
鴨川平	岩崎 絹子
伊黒・富坂	山本 みどり
中溝・鹿ヶ瀬	大塚 文廣
黒谷・畑	林 典男
主任児童委員	
高島地域全域	山田 恵美子 辻 明美

朽木

民生委員・児童委員	
市場	朽木 清綱
	武内 潮美
上野	平樂 忠
野尻	越智 茂代
荒川・荒川惣田	澤村 光雄
麻生・木地山	繁田 登
地子原	中村 末子
雲洞谷・能家	井上 岩夫
小入谷・生杉・中牧・古屋	賀未 千代美
桑原・平良・小川	西澤 恵美子
栃生・村井・大野	小坂 一郎
古川・岩瀬	奥田 治
柏・宮前坊	大鉢 佳子
主任児童委員	
朽木地域全域	山原 恵子 福田 恵

安曇川

民生委員・児童委員	
下古賀	東村 芳伸
上古賀	入江 和代
長尾・中野・びわこ台	中村 丈夫
南古賀・梅の子	橋本 孝子
	土井 治
南市・中央・田中ニュータウン	平井 登志枝 薬師川 隆
下ノ城・馬場・仁和寺・陵	土井 修次
三田・佐賀・上寺・泰山寺・びわこガーデンタウン	清水 喜久男 山崎 修
沖田・伏原・煤田・竹の里	中野 正
北出・三尾里	土井 良太郎
	鈴木 久司
	地村 満信
西万木・末広	八田 節子
	地村 邦子
	饗庭 弘子
五番領・十八川	中村 仁 寺井 要
三重生・庄堺	多胡 伊久男
	藤井 智紹
青柳	中村 兵司
	馬場 恵美子
上小川・横江	淵田 京子
下小川	川越 俊治 田中 和男
リバーサイド	藍原 茂子 下坂 恵子
北船木	保木 輝雄
	駒井 正一
南船木	谷口 まゆみ
川島	竹内 一 西川 治男
藤江	田村 たま枝
今在家・横江浜	八木 武
主任児童委員	
安曇川地域全域	石黒 紀代子 梅村 頼子

★主任児童委員は、児童問題を専門的に担当し、関係機関と各地域担当の民生委員・児童委員との連絡役となって、協力して活動を行います。

新旭

民生委員・児童委員	
新庄	八田 孫良 栗原 キクエ 平井 静子
川原市	戸井 恵子
井ノ口	橋本 親房
安養寺	松田 良夫 平野 佳明
北畑	多胡 正博
藁園	日花 俊介 梅川 町子 柏田 まつ江
	青地 徹
太田	桑 正幸 藤田 和宏
木津・日爪・木津宮の南	饗庭 貞子
岡	堀野 将正
五十川・米井	中村 和樹
辻沢	山本 博昭
今市	栗原 馨二
平井・ウッディーパーク	高木 良一
田井・森	饗庭 克巳 庭川 弘
堀川	八田 隆之
山形・霜降・レインボータウン	杉岡 卓偉
針江	前田 豊彦
深溝・やわらぎ北の町・湖畔の郷	上原 里子 藤本 良明
主任児童委員	
新旭地域全域	清水 和美 山川 和子

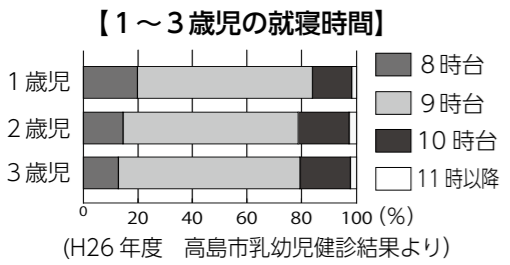
今津

民生委員・児童委員	
南浜	松井 小百合
中浜・北浜	阪田 三郎
東区・武末	櫻田 勲
西区	八木 喜美子
栄区	杉橋 多恵子
	井上 薫
松陽台	早阪 和子 小川 美紗子
南新保	廣部 文雄
カームタウン	佐藤 勇太郎
市ヶ崎	木田 利夫
天神	岡田 晶子
大供	植松 玉恵
弘川	小川 敬子
中野	高谷 勇
杉沢	小川 二三子
新保寺・東新町	竹縄 義昭
宮西・下弘部	福田 龍己
上弘部・蘭生・大床	瀧口 雄豊
梅原・岸脇・梅原団地	石田 良廣
北深清水・南深清水・新田	藪内 平藏
桂・北仰・北仰東	大村 勇
酒波・伊井・三谷	木下 勇
平ヶ崎・構	赤尾 信孝
北林・望みの郷	古武 ルミ
中ノ町・井ノ口・辻	水田 善昭
浜分・川尻・湖西ニュータウン	岩本 忠晴 細川 悦子
保坂・杉山・天増川	橋本 恒夫
椋川	栗田 三次
角川	中川 昌光
主任児童委員	
今津地域全域	北條 里実 古谷 正子

マキノ

民生委員・児童委員	
海津1区	杉野 清
海津2区	小多 明
海津3区	藤原 一磨
西浜	辻 孝夫
マキノ駅西	平松 弘三
高木浜一丁目	田中 為敏
高木浜二丁目	近藤 喜造
小荒路	中田 吉人
野口	河野 貫由
在原	上田 吉信
下	小多 偕裕
山中・浦	前河 きよみ
寺久保	野崎 律子
蛭口	古蔭 善助
石庭	野崎 繁
牧野・白谷	青谷 ゆう子
上開田・下開田	西田 甚一
辻・森西	藤沢 安幸
沢	曾根 幸子
知内	牧野 隆司
新保	大村 直行
中庄	伊吹 初美
大沼	桂田 義直
グリーンレイク	水谷 芳純
主任児童委員	
マキノ地域全域	竹村 綾子 中川 恵美子





また、テレビやDVDの視聴時間の長いお子さんに就寝時間が遅い傾向があるという調査結果(高島市)があります。これらは一方通行のメディアであり、受け身で見ることによって、子どもの言語発達に影響を及ぼすともいわれています。使用時間を決め、見終わったら消すなどの習慣をつけましょう。

特定健診の受診期限は1月31日!

高島市国民健康保険に加入されている40～74歳の方で、今年度特定健診の受診がまだの方は、**個別健診の期限が1月31日(火)**となっております。健診は県内の委託医療機関で受診することができ、この「特定健診」通称「メタボ健診」は、心臓病や脳卒中など深刻な生活習慣病の「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。病気の発症や重症化の予防等、生活習慣改善につながるための大切な健診です。ぜひ、この機会を逃さず受診してください。

子どもの生活リズムを整えましょう

睡眠中には、子どもの身体や脳の発達、情緒の安定、疲労回復など、心身の成長に欠かせないホルモンが多く分泌されます。中でも成長ホルモンは、夜9時から12時の時間帯に大量に分泌されますが、生活リズムが乱れ、夜型の生活で眠りが浅くなると分泌されにくくなります。乳幼児期から早起きの習慣を整え、質の良い睡眠をとる事がとても大切です。夜は遅くとも9時台には寝るようにしましょう。

- 生活リズムを整えるには**
- 朝7時頃にはカーテンを開けて朝の光を浴びましょう。
 - 朝ごはんを食べましょう!
 - 昼寝は午後3時まで切り上げましょう。
 - 寝るときは電気を消して静かな環境を整えましょう。
 - メディアの見すぎに注意しましょう。

協力隊のさしど記

【さいじ】 歳時 催事 細事 etc...
移ろいや催し、日々感じる細々したことを地域おこし協力隊の感性で徒然伝えていくコーナーです。

地域おこし協力隊 太田 彩

【パートナーと過ごす冬】

明けましておめでとうございます。新年の清々しい朝をコケッコーと酉の鳴き声で目を覚ますことができましたよいのですが…。如何せん我が家のご近所にはいないもので、叶うことはありません。朝一はスズメかカラスかはたまたケイタイが定石です。

それにしても寒い日が続く、寒がりの私の脳裏には『冬眠』の二文字が浮かんでいます。この時季ばかりはクマやカエルが羨ましい。あまりの寒さに心折れそうになることもあります。そんな時、そっと寄り添い私を暖めてくれる方がいらっしゃいます。お茶を煎れ、料理をし、洗濯物まで乾かしてくださる、理想の方です。ちょっと大喰らいで、匂いが気になる時もありますが、それはそっと目を瞑ります。たくさんの方と比較して、様々な人のご意見を伺い選んだパートナーです。今後とも末永くお付き合いしていこうと思います。だるまストーブさん、あなたがいないと高島の冬は越せません。厳しい季節も共に乗り越えていきましょう。

愛を込めて 太田

病児保育室「おひさま」の利用手続きを一部変更します

広報たかしま 12月号9ページ「病児保育室「おひさま」」の記事の、インフルエンザでの利用について、次のとおり変更します。

(変更前)
医師意見書は解熱時点でもらってください。

(変更後)
医師意見書はインフルエンザ診断時にもらってください。また、病児保育室に仮予約をしてください。

子育て支援課 ☎(25) 8136

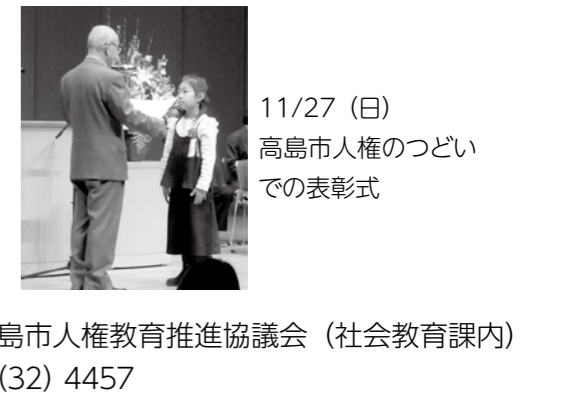
優秀作品が決定しました!

人権啓発標語 優秀作品発表

人権意識を高めるため人権啓発標語を募集したところ、3,439点の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。

応募作品の中から、優秀作品として次の17点を選定しました。優秀作品は、人権啓発活動に活用させていただきます。

- 人権啓発標語優秀作品**
- 【小学校 低学年の部】**
 - わかってる? なかまはずれは いじめだよ! (マキノ西小学校 1年生 谷口 琉唯 さん)
 - なくそうよ ちくちくことば いやがらせ (青柳小学校 2年生 川越 陽歌里 さん)
 - わるいこと「だめだ」と言えると カッコイイ (マキノ西小学校 3年生 久保井 真穂 さん)
 - 悪いこと 悪いと言える いい仲間 (今津東小学校 3年生 垣貫 晴太 さん)
 - やめようよ 自分がされたら いやなこと (安曇小学校 3年生 安原 善太 さん)
 - 【中学校の部】**
 - いじめの芽 つむのは君の 少しの勇氣 (朽木中学校 1年生 山本 仁翔 さん)
 - いじめなし 踏み出す一歩は 自分から (高島中学校 1年生 海東 風袖 さん)
 - 「やめようよ」言える人こそ 強い人 (湖西中学校 1年生 沢村 美結 さん)
 - 遊びでも 相手がいやなら それいじめ (高島中学校 2年生 梅村 麻奈実 さん)
 - いじめダメ! みんな笑顔で いたいから (今津中学校 3年生 河原田 ひとみ さん)
 - 【一般の部】**
 - 高めよう 敬うところ 高島で (森 千祐 さん)
 - 【小学校 高学年の部】**
 - いじめてる!! 見てみぬふりは ゆるさない (朽木東小学校 4年生 菊地 幸喜子 さん)
 - 気づこうよ だれかがだしてる SOS (本庄小学校 4年生 秋永 聖 さん)
 - いやなこと 見て見ぬふりも いじめだよ (マキノ東小学校 5年生 左寄 紗菜 さん)
 - 見なおそう 自分がしてる その行動 (マキノ西小学校 6年生 五島 緋葉里 さん)
 - いやな事、しない 言わない おたがいに (マキノ南小学校 6年生 曾根 昇大 さん)
 - 書いちゃダメ! ネットで悪口 いじめだよ (新旭南小学校 6年生 沢辺 未来 さん)



近畿市町村広報紙コンクールで「広報たかしま」が3年連続の優良賞!

審査対象の9月号

第28回近畿市町村広報紙コンクール(毎日新聞社、毎日文化センター主催)で、応募数68団体の中から、3年連続で広報たかしまが優良賞に選ばれました。受賞を励みにし、今後も親しみやすく市民の皆さんに愛される広報誌づくりを心掛けます。

秘書広報課 ☎(25) 8000

特集記事や歴史散歩などのコーナー記事や、市民の方がたくさん登場している点等が評価されました。

どこまで行くの？ 熱気球ふわ～り



12月3日(土)と4日(日)に、安曇川町を離着地として第40回熱気球琵琶湖横断が行われました。当日は両日ともに好天でしたが、

風の状態が良くなかったことから横断飛行は中止となり、北海道や佐賀県など全国各地から集まった気球は、市内フリーフライトを楽しめました。(秘書広報課)

日本遺産・重要文化的景観の ヨシを刈って琵琶湖を守る

12月4日(日)に、新旭町針江地先のヨシ群落で、ヨシ刈りが行われました。このヨシ群落は、日本遺産「琵琶湖とその水辺景観」の構成要素であり、重要文化的景観「針江・霜降の水辺景観」に選定されています。琵琶湖の水質浄化や生態系の維持のため、10団体約220人の参加者が、ヨシの刈り取り、束ねて立てかける作業に汗を流しました。(秘書広報課)



産業フェア&そばフェスタ たかしまの産業大集合！

11月23日(水)、今津総合運動公園で「たかしま産業フェア&そばフェスタ」が開催されました。当日は天候にも恵まれ、地場産品や伝統食品などの展示販売や、郷土料理の屋台、友好交流都市の出店などが並び、ゆるキャラも登場し、会場は大勢の人で賑わいました。雇用創造協議会からは、伝統食の「へしこ」を現代の生活に合うよう商品化を進めてきた「へしこdeオイル」の数量限定での試験販売もありました。(商工振興課)



試験販売の様子



ゆるキャラ登場

滋賀県果樹品評会 かきの部 上位独占！



1位受賞の岡本義治さん

11月21日(月)に、果樹生産技術の向上と消費拡大を目的に第28回滋賀県果樹品評会「かきの部(富有)」が道の駅・藤樹の里あどがわで開催されました。今津、湖東、東びわこ、竜王の4産地から15農家19点が出品され、生産団体や県、流通関係者など10人による審査が行われ、厳正なる審査の結果、1位に岡本義治さんが輝きました。続いて、2位に清水正樹さん、3位に岡本真一さん(全て今津町果樹生産組合)が選ばれ、上位を独占する結果となりました。(農業政策課)

第65回全国青年大会 軟式野球が全国2位の快挙！

11月11日(金)から14日(月)にかけて第65回全国青年大会が東京で開催され、高島市から多くの青年が出場し、健闘しました。特に軟式野球競技では、決勝まで勝ち進むという快挙を成しとげ、決勝戦では、延長戦の末惜しくも敗れましたが、高島の名を全国に知らしめました。また、文化の部でも意見発表・生活文化展において入賞するなど、滋賀県の代表として大活躍でした。(青少年課) ※敬称略

- ▶体育の部 【軟式野球】 れいか～ず 準優勝
- ▶文化の部 【意見発表】 駒井 佳代 優秀賞
- 【生活文化展】 植田 恵子 佳作



今津中学校の岸本さん 円盤投げで全国3位！

10月28日(金)から30日(日)まで神奈川県の日産スタジアムで第47回ジュニアオリンピック陸上競技大会が行われ、女子共通円盤投に岸本果穂さんが出場し、記録32m50cmで3位に入賞されました。(市民スポーツ課)



岸本果穂さん

おめでとうございます！

大切な人を「ぎゅっと」 抱きしめていますか？



11月13日(日)、藤樹の里文化芸術会館で「高島市青少年育成大会」を開催しました。400人近い参加者の前で、中学生の発表「私の思い2016」では、市内6中学校の各代表者が熱い思いを語りました。続いて、映画「きみはいい子」を鑑賞した後、呉美保監督を囲んで、子どもたちとの関わり方などをテーマにトークが繰り広げられました。映画の裏話なども交えての心温まる時間となり、最後には映画にちなんで会場の参加者に「大切な人をぎゅっと抱きしめてください！」と宿題が出されました。「いろいろな問題を抱えていても、大切に思ってくれている人がいる」そんな「気づき」ができた大会となりました。(高島市青少年育成市民会議)

長年のご功労 統計功績者表彰

11月22日(火)に、滋賀県庁で平成28年度統計功績者表彰伝達式が開催され、高島市で統計調査員としてご活躍いただいている方の中から以下の方が表彰されました。(情報統計課)

- 《統計功績者表彰(総務大臣表彰)》
- 國定 光緑さん
 - 中村 麻美さん
 - 山本 重夫さん



統計功績者表彰伝達式の様子

分ければ「資源」混ぜれば「ごみ」

▼燃やせるごみ(黄色いごみ袋)の中に資源ごみが混入しています！



黄色いごみ袋の中には、きちんと分別すれば資源になる紙類やプラスチックボトル等がまだまだたくさん入っています。分別することにより、ごみの減量とリサイクルにつながり、「ごみから資源へ」限りある資源の有効利用につながります。※缶やビン等の不燃ごみの混入も多く見受けられます。環境センターの安定稼働と負荷軽減のため必ず分別をお願いします。

▼プラスチックボトル収集袋を設置しませんか

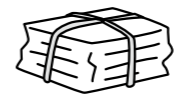
4月から全市域で取り組んでいる廃プラスチックボトルの分別収集ですが、区・自治会の収集場所にご協力を得て収集袋の設置を進めています。収集袋を設置していただければ、ごみ減量対策課へご連絡ください。

また、プラスチックボトル分別の啓発・説明を希望される場合は、左記の学習会と同様にシルバー人材センターへご連絡ください。

『紙ごみ分別学習会』実施しませんか？

市では、紙ごみの分け方・出し方を学ぶ『紙ごみ分別学習会』を実施しています。実践を交えながらの説明で、「紙ごみの分別って、どのようにするの?」「この紙ごみはリサイクルできるの?」といったことも、より詳しく学んでいただけます。ぜひこの機会に分別方法を学び、家庭や事務所で実践していただくことで、ゴミの減量にご協力ください。区・自治会、学校、各種団体などで『紙ごみ分別学習会』の実施をご希望の方は、下記へご連絡ください。

- 区・自治会等で実施を希望される方
高島市シルバー人材センター ☎(36) 8191
- 学校・各種団体で実施を希望される方
高島市エコライフ推進協議会 ☎(28) 8002



教育委員会の取り組み

文化財課では、貴重な文化財や伝統文化が多く存在する高島の特性を踏まえ、市内の文化財の保存・継承および活用に向けた取り組みを行っています。

歴史体験学習会

「たかしま歴史楽」の開催
 その取り組みの1つとして、市民の方を対象に、毎年、市内の文化財について知り、親しんでもらおうと歴史体験学習会「たかしま歴史楽」を開催しています。今年度は市内を通る北国海道をテーマに街道の歴史と周辺の文化財に焦点をあてた体験や学習を行い、多くの方に参加をいただきました。

文化財防火デーの取り組み

また、文化財保護の観点から、市では1月26日の文化財防火デーにあわせて消防訓練を実施しています。文化財防火デーは、昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築である法隆寺の金堂が火災にあり、壁画が焼損したことからにより制定されました。また、この時期は一年で最も火災が発生し

文化財課

やすい時期であることから、文化財を災害から守るとともに、文化財愛護に関する意識の高揚をはかるために設けられています。今年度の消防訓練は1月22日(日)に藤樹書院跡で実施します。



たかしま歴史楽 現地学習会のようす

平成27年度 防火訓練のようす



高島市教育委員会
第11回 定例会報告
 11月25日開催

【協議・報告事項】
 (1) 教育委員会事務局職員の人事について
 (2) 平成28年12月補正予算にかかる概要について
 (3) 市内小学校いじめ事案にかかる対応について
 (4) 平成29年3月中学校卒業予定者の第1次進路希望調査について

「育児ノイローゼ」になっ

なっていますか？



イライラして感情のコントロールができない。泣いている赤ちゃんの世話ができない。食欲がなくて体重が減る。熟睡できずに疲れが取れない。突然涙が出てくるなど、親になると誰もが1つ2つは経験する症状ですが、このような症状が複数重なる「育児ノイローゼ」の可能性がります。

産後2、3週間が一番危険！

出産の高揚感から徐々に慣れない育児で睡眠不足に陥り、疲労感が抜けなくなるのが産後の2、3週間です。これまでの人生で経験したことのないストレス状態に陥る親も少なくありません。赤ちゃんが寝たら自分も寝るといっても、できる限り赤ちゃんだけを世話する環境を整えましょう。

第2のピークは 2、3歳のイヤイヤ期

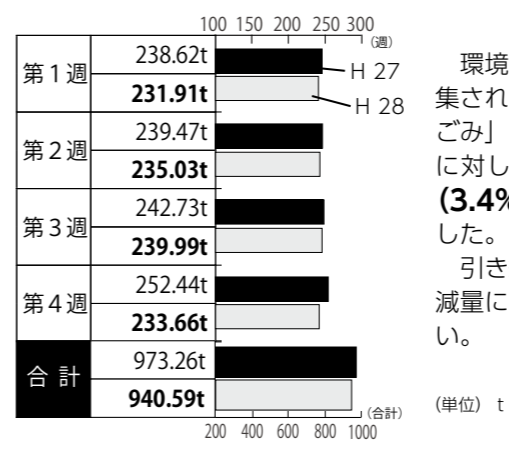
なんでも自分でやりたいがる。けれどもできずにかんしゃくを起す。□癖は「イヤイヤ」。育児ノイローゼの第2のピークは子どもが2、3歳を迎える時期にやってきます。自分の子と他の子を比べ、発達の不安を抱えて育児ノイローゼ状態になる方もいます。ストレスや不安は、抱え込むと時として子どもに手を出してしまうことにも繋がります。一人で抱え込まず、相談できる相手を作りましょう。

相談先

子ども家庭相談課 ☎(25) 85117
 または市内各保健センター

グリーン購入ってなに?

11月の燃やせるごみの収集量



環境センターに収集された「燃やせるごみ」は前年度同月に対して **32.67t (3.4%) 減少**しました。引き続き、分別や減量にご協力ください。

12月9日までの補助金申請受付状況

- 電気式生ごみ処理機 824件
- コンポスト 442件
- 事業所用(大型)生ごみ処理機..... 24件

地域でいきいき 介護予防！

高島市の介護認定者は年々増加し、特に要支援1、要支援2、要介護1の認定を受ける方が増加しています。介護認定を受ける原因疾患は、転倒・骨折、変形性膝関節症等の関節疾患が大きな割合を占め、認知症、脳血管疾患と続きます。また、年齢別に見た要介護認定率では、75歳を境に、74歳までの倍の方が介護認定を受けられています。

いつまでも自分らしくいきいきと生活するためには、日常生活で介護予防や健康づくりに取り組むことが必要です。

11月19日(土)に開催した「介護予防フォーラム」から、取り組みのヒントをご紹介します。

介護予防フォーラムからの 取り組みヒント

【講演】
いつまでも自分らしく過ごすために
～体操と学習のススメ～

○講師 立命館大学 スポーツ健康科学部
教授 金森 雅夫氏

【いつまでも元気であるための3つの秘訣】

- ①骨を強くし、転倒予防！
- ②歩く・体操をする等運動する習慣をつける！
- ③学習する習慣を忘れずに！

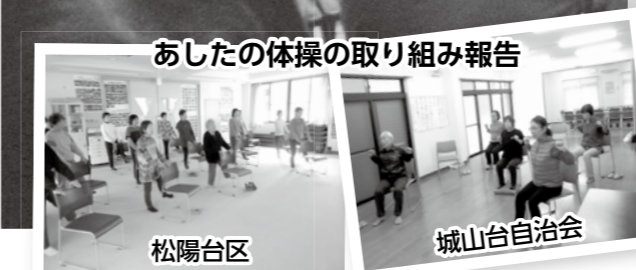
【運動継続のコツ！】

- ・必ず健康診断を受け、医師の判断を仰いでから運動をする。
- ・運動する前には心拍数(メディカルチェック)を確認する。
- ★脈拍を測定し、脈拍が1分間に100を超える場合は運動をやめる。



「役割を持って生活する」が、「規則正しい生活習慣を続けること」が大切です。

- ・運動は、次の3点を必ず行うこと！
- ①ウォーミングアップ(10分程度)
- ・体を温める。
- ・気持ちの整理をする時間。
- ②主運動
- ・高島あしたの体操
- ・ウォーキング など
- ③クーリングダウン
- ・整理体操



あしたの体操の取り組み報告

松陽台区

城山台自治会

【実践報告】

楽しく取り組んでいます!!
高島あしたの体操

グリーンレイク町内会
堺 惟二さん

ボランティアグループ「グリーンハート」が中心となり、高島あしたの体操に取り組み始めた。平成27年7月からは第2・4水曜日の10時からと時間を決め、取り組みを進めている。

○参加者を増やす工夫
・町内会報に体操実施時の写真や参加者数を掲載する。
・体操終了後に社協等の出前講座、映画鑑賞会、コーヒーを飲みながらの座談会などを行う。

○参加者の声
・始めた当初は片足を上げた状態ではふらつきがあったが、回数を重ねるうちになくなった。
・日常生活の中で足が上がるようになり、つまずきが解消された。

・日常の動作がスムーズになった。
○今後の取り組み
・町内会報に保健師や理学療法士、作業療法士、参加者の「ひと声」を掲載する。
・パンフレットを作成し、配布しながら参加を呼び掛ける。

仁和寺区 小倉 清志さん

最近よく聞く「高島あしたの体操」を近くの沖田区に見学に行き、自分達の区でも活動できると判断し、サロンやカフェで取り入れることになった。

○参加者を増やす工夫
・毎回チラシを配布し、参加を呼び掛けている。
・体操以外に頭の体操やゲーム、病気の早期発見等に関する勉強会、合唱等の楽しみも取り入れている。

○参加者の声
・自分のために参加し



いつまでも自分のしたいことができるよう、介護予防に取り組むことはとても大切です。しかし、一人で何かしようとしても、長続きしなかったり、楽しいと思えなかったり。市では、地域やグループで介護予防に取り組んでいただけ、高島あしたの体操を推進しています。みんなで仲良くワイワイ体を動かす機会を作ってみませんか？

介護予防や「高島あしたの体操」に関するお問い合わせは、地域包括支援課までお願いします。

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。学習会のみ参加も可能です。

日時 1月25日(水) 11時～15時
場所 安曇川公民館
内容 11時～ 情報交換
13時～ 学習会「介護者自身のリフレッシュ～介護食にも活かせる薬膳料理～」
講師 中医薬膳師 介護食アドバイザー 提中 知子さん
申込締切 1月24日(火)

脊椎外来のご案内



「首や腰が痛くて日常生活に支障がでる」、
「手足がしびれて物をつかみにくい」、「歩くと足がしびれる」といった症状でお困りではありませんか。

整形外科の中には「脊椎外来」という脊椎・脊椎疾患を専門とする特殊な分野があり、それを専門に扱う医師がいます。当院の「脊椎外来」では脊椎専門医による診察を行っています。

医師

那須 文章 医師



診療日

第2・第4木曜日 午前

専門医のため、紹介状が必要となります。まずは、かかりつけ医または当院整形外科にご相談ください。

当院医師の紹介

【内科医師】

中坊 麻利 医師

専門分野 内科全般

経歴 近畿大学医学部を卒業後、近畿大学医学部附属病院を経て、大阪府済生会富田林病院循環器内科に副医長として就任、現在は当院にて内科医長を務める。



高齢化率の高い地域ですが、可能な限り最期まで口から食べて、住み慣れた土地で過ごしていただきたいと思っており、*摂食嚥下に興味をもって診療に従事しています。よろしくお祈りします。

*摂食嚥下…食べ物を口に入れてから胃に運ばれるまでの過程のこと。

高島市民病院 ☎(36) 0220 (代)

国保年金あらかると

保険料の納付は
口座振替がおトク！



国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。利用されると、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、納め忘れもなくとても便利です。

納め忘れがあると・・・

将来受け取る年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなることがあります。
(老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族年金など)

前納するとおトクに！

口座振替では、当月分保険料を当月末に引き落とさせていただくことにより月々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年前納があり大変お得です。

前納には申し込みが必要です！

平成29年4月分からの前納（6か月、1年、2年）の申し込み提出期限は平成29年2月末です。

口座振替の手続きは・・・

「国民年金保険料口座振替納付申出書」に必要事項を記入・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。
(「国民年金保険料口座振替納付申出書」は、年金事務所、市役所保険年金課または各支所の窓口にあります。)

年金事務所に提出される方は・・・

納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をお持ちのうえ、お申し出ください。

国保年金課 ☎(25) 8137
大津年金事務所 ☎077 (521) 1789

～女性が活躍する社会を目指して～ しがの女性活躍応援フォーラム開催

男女共同参画社会実現のため、女性が多様な生き方や働き方を選択し、持てる力を十分に発揮するために必要なことを、ご自身の体験談を交えながらご講演いただきます。どなたでもご参加いただけますので、ぜひともお申し込みください。

- ◆日時：2月4日(土) 10時～12時
- ◆場所：県立男女共同参画センター 大ホール
(住所：近江八幡市鷹飼町80-4)

◆内容

●第1部 (基調講演)

くにや ひろこ
国谷 裕子氏 (キャスター)
NHK「クローズアップ現代」(平成28年3月まで)

「女性が活躍する社会に向けて
～私が伝えてきたこと、いま伝えたいこと～」

●第2部 (パネルディスカッション)

「女性の活躍は滋賀の元気!!」

パネリストとして、滋賀県知事 三日月大造氏、また高島市から「たかしま災害支援ボランティアネットワークなまず」代表 太田直子さんが参加されます。

- ◆定員：300人 (先着順) 無料託児有
- ◆参加費：無料
- ◆申込・問い合わせ先：滋賀県 女性活躍推進課
☎077 (528) 3770 ☎077 (528) 4807



国谷 裕子氏



相談窓口から

もはひい!ニッコリ

国生活相談課 (消費生活センター)

☎(25) 8125

きっぱり
断る勇気を!

20歳になったら契約トラブルに注意!

事例①

友人から「もうかるから」と勧められて、海外のオンラインカジノ事業への投資契約をした。50万円を払ったが、もうからない。「一人誘えば15万円が入る」と説明されたが、誰も誘えない。

事例②

SNS (インターネット交流サイト) で知り合った女性に連れて行かれた事務所で、セミナーの受講を勧められた。就職に役立つというが、受講費は30万円と高額のため断ると「消費者金融で借りればよい」と言われた。

ひとこと 助言

- 20歳になると契約責任を負う立場になることを自覚しましょう。
- その日その場で安易に契約してはいけません。
- 簡単にもうかるうまい話はありません。
- 断るときは契約する意思がないことをはっきりと伝えましょう。
(お金がないことを理由に断ると、借金やクレジット契約を勧められます。)
- 「おかしいな」「困ったな」と思ったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

契約する気は
全くありません!

