

秋からはじめよう！ 健康づくり

秋には、ダイエット、禁煙、料理といろいろな健康に関する教室を開催します。この機会に参加して、チャレンジしてはいかがですか？

●申込方法 電話、ファックス、メール
教室名、参加者氏名、連絡先、住所をお知らせください。
☎健康推進課
☎(25) 8078 ☎(25) 5678
✉kyositsu@city.takashima.lg.jp

参加者全員に
減塩お出汁を
プレゼント！

高血圧予防教室

高血圧は心筋梗塞や脳卒中などの疾患のリスクです。しかし、高血圧自体には自覚症状がありません。高血圧の予防について一緒に勉強しませんか？



- ▶日時・場所
9月14日(日) 10時～12時
今津保健センター
9月30日(木) 10時～12時
安曇川公民館
- ▶対象 血圧が高めの方
- ▶内容 ・血圧のしくみを理解しよう
・家庭血圧を正しくはかろう
・減塩食を試食しよう
- ▶定員 各回15人(定員になり次第締切)

食の健康教室

年間15回、健康に関連の深い食についての教室を開催しています。毎月の内容は、市ホームページの食育コーナーをご覧ください。

- ▶日時・内容 講話と調理実習
9月28日(日) 10時～13時
昼ごはん/kenkou弁当づくり
10月14日(木) 10時～13時
和食の基本～おふくろの味～
- ▶場所 今津保健センター
- ▶対象 子育て中の保護者、妊婦等
- ▶定員 20人(定員になり次第締切)
- ▶参加費 一人200円



全血献血にご協力ください

日程	時間	会場
9月18日(金)	10時～11時30分	マキノ保健センター
	13時30分～15時30分	マキノ病院

短時間でできる献血で、予約は必要ありません。
●対象 16歳～69歳の方
(初めてのの方は64歳まで)
なお、服薬中、妊娠中の方など献血をご遠慮していただくことがあります。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

3か月で3kg減量 スマートダイエット作戦

3か月間毎日朝晩の体重を記録して、提出していただくだけです。お得な健康情報をお届けします。ご家族やお友達とお気軽に参加してください。講座に参加すると、成功率アップします。

- ▶日時 初回講座 9月27日(日)
健康講座 10月16日(金)
修了講座 12月20日(日)
各講座とも13時30分～15時
- ▶場所 各講座とも安曇川保健センター
- ▶対象 30歳～65歳でBMI23以上の方
(BMI=体重÷身長(m)÷身長(m))
- ▶講師 敦賀市立看護大学 喜多 義邦 准教授



応援します。禁煙チャレンジ!!

～教えて薬剤師さん～

禁煙指導専門の薬剤師さんの出前講座を聞いてみませんか？お仕事帰りにちょっとよってみてください。

- ▶日時 10月15日(木) 19時～20時30分
- ▶場所 観光物産プラザ(新旭公民館)
- ▶対象 禁煙にチャレンジしたい方
家族に禁煙してほしい方
- ▶内容 ・どうして禁煙が必要なのか
・禁煙外来・禁煙補助剤について
・自分の呼吸機能はどのくらい？
(簡単な呼吸機能検査を体験できます)
- ▶定員 20人(定員になり次第締切)



9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。

1994年「国際アルツハイマー病協会(AAD)」は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しています。この日を中心に世界の70以上の国と地域で、認知症の患者さんを抱える家族団体などが、疾病に関する理解を深めたり、患者さんや介護者の方々に支援したりする活動が展開されています。

この機会に、認知症について考えてみませんか？

高島市における取り組み

高島市では「認知症みんなの笑顔でまえよう！」をキャッチフレーズに認知症になっても本人や家族が安心して暮らすことができるまちづくりを進めています。

9月18日(金)には、世界アルツハイマーデーを記念し、街頭での宣伝活動を行い認知症への理解を呼びかけます。

そして、特に重要な取り組みとして『認知症サポーター養成講座』を開催しています。認知症を正しく理解し、認知症の方を見かけた時にそっと見守り、そっと手助けする方(認知症サポーター)が地域にたくさん増えることを目指して平成18年から定期的に開催しています。

これまでに誕生した認知症サポーターは、平成27年3月末で7,973人です。

平成29年3月末には目標1万人を目指して、グループ、地域、職場等からの申し込みを受け付けています。ぜひ地域包括支援課までお問い合わせください。

特別な人になる必要はありません。安心して暮らせるまちを、みんなであつくりたいと思います。

- 認知症について、初めて深く考えました。
- 見て見ぬふりをせず、教わったことが実践できたらいいな。
- 自分でもできる事があるんだなと思えました。

「接し方や気持ちが変わった」サポーター養成講座受講者の声

「高島あしたの体操」取組紹介 第5弾

【米井区】の取り組み

- 活動日 毎月第3木曜日
- 会場 米井区会議所
- 参加者 平均10人程度
40歳～80歳の女性が主に参加しています。



インタビュー

継続して実施するために工夫されていることはありますか？

・身近な人の中で声かけ
・年間カレンダーの配布
をがんばってやっています。



参加者の声

- ・身体が楽になった。いい体操。
- ・真面目にやると結構しんどい。
- ・自分の体の悪い所が分かる。普段は今まで慣れた動きしかしてない。「あっ、肩甲骨が・・・私あかんとか思う。」
- ・みんなに会えて話せるのがいい。楽しみ。
- ・無理なくいい。自分ができる範囲でできる。
- ・地域の〇〇さんも「〇〇痛い」とか言ってはるし、この体操をしに来てほしい。

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。

- 【開催日】 9月15日(火)
【時間】 11時～15時
【場所】 朽木 丸八百貨店 3階
【内容】 11時～ 情報交換
13時～ 講演

[排泄ケア～おむつの選び方と正しい使い方～]

講師：オムツフitter 中村 真理 氏

申し込み・お問い合わせ
9月14日(月)までに、地域包括支援課(地域包括支援センター)にお申し込みください。

夏休み明け、生活リズムは乱れていませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

夏の猛暑を超えて、体調や生活リズムが乱れている子どもたちも多いことでしょう。生活リズムと体調は大きく関係しています。

良い眠りは 心と体を育てます

目覚めたら あさひを あびてスイッチオン

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、最近の研究で子どもたちの体調や情緒に睡眠が大きく関わっていることが明らかになってきています。特に眠っている間に脳や体の修復や、記憶や感情の整理などが行われており、よい眠りをとることが脳と体を守り育てていること、まさに「寝る子は育つ」ことがわかってきています。よい育ちや眠りのためにも「早起き・早寝・朝ごはん」という生活習慣を身につけていきましょう。

早起き・早寝の生活パターンがよいことがわかっていても実行が難しいという場合には、早起きから始めてみてください。「寝つきの時間」は、「朝起きる時間」と「光をあびること」で決まってくるといわれています。目覚めた時に光をあびると体内時計のリズムがリセットされ、そこから15〜16時間後に眠気が出現するのです。



あさひをあびてスイッチオン!!

早起きが早寝につながるよ!

早起きから始まる 生活リズムをつくろう!!

子どもたちが生活リズムの大切さに気付けるように、市内保育園や幼稚園、こども園では早起きを啓発するキャラクター「おはよちゃん」(左写真)が活躍しています。おはよちゃんをどこかで見かけたら気軽に声をかけてください。

あさひちゃん おはよちゃん

健やかな体をつくる 睡眠6カ条

(滋賀大学・滋賀医科大学睡眠教育ハンドブックより)

- ① 同じ時刻に毎朝起床
毎朝の早起きが早寝に通じる 休日に遅くまで寝床にいない。
- ② 朝の光で体内時計をスイッチオン
目覚めたら光を浴びてスイッチオン。その15時間後に眠りの準備。
- ③ よい睡眠に規則正しい食事と運動習慣
朝食は心と体の目覚めに重要。運動習慣は眠りを深くする。
- ④ 眠りは脳や体を休ませ記憶をよくする
深いノンレム睡眠で疲労回復。レム睡眠では記憶や感情を整理。
- ⑤ 眠る前は自分なりにリラックス
軽い読書や音楽、ぬるめの入浴、軽いストレッチで心と体をリラックス。
- ⑥ 十分な睡眠は日中の眠気で困らない
必要な睡眠時間は年齢によって異なる。日中の強い眠気は睡眠不足。

☎ 子育て家庭相談課 ☎ (25) 8517

平成27年度の 教育委員会の取り組み

Vol.3 図書館 & 高島市民会館

「図書館」

○楽しい図書館の行事

〜本へのくせな〜



図書館では市民の皆さんの生きがいづくりなどに役立つ図書館運営に努めています。その一環として、すべての年齢層を対象にしたおはなし会などの行事を開催しています。夏休み期間中、市内の図書館(室)では幼児から小学生を対象に工作教室などの行事を開催しました。読み聞かせや関連図書のご紹介も加えた工作教室では、小さな子どもたちが保護者と一緒に勾玉やカード入れなどを制作しました。

図書館では引き続き、本に親しむきっかけづくりやさまざまな取り組みを行っています。

○図書館メールマガジンを開始しました!

メールマガジンでは、新刊と行事の案内を配信しています。新刊案内は著者名や単語などを登録していただくことにより、キーワードに基いた本のリストをお届けしています。また、行事の案内では市内全館の日程が確認できます。登録方法など詳しくは、市内各図書館にお問い合わせください。

「高島市民会館」

市民参加による文化施設運営で 新しい市民文化の創造を目指して

市民会館では舞台芸術の鑑賞や発表の場として、市民が「感動」「創造」「交流」できる魅力あるホール事業を行っています。また、地域文化の創造・発信を実現する場として、市民との協働による共催事業や実行委員会での事業運営、市民提案型共催事業による文化支援の充実、学校や地域に出向いての公演など、地域が元気になる文化事業を積極的に推進します。

今年度事業予定

【市民が主役の事業】

ミュージカル「モモの大冒険」、ガリバージュニア音楽祭、だれでもピアニストコンサート、たかしま★春の演劇祭など、市民出演の事業を実施します。

【市民提案型共催事業】

吹奏楽、邦楽、クラシック、映画、オペラ、朗読劇など、多彩な公演を市民団体と協働で実施します。

【実行委員会事業】

コンクール、市民音楽祭など、市民の手づくり事業を実施します。

【アウトリーチ事業等】

小学生を対象とした、お芝居とクラシックの鑑賞事業や、陸上自衛隊演奏会の出演者による、吹奏楽クリニックを実施します。



(市民音楽祭)

Enjoy English with ALTs at school!!

市内の小中学校の子どもたちは、外国語指導助手とのふれあいを通して、通じ合える喜びを味わいながら、英語を学んでいます。授業では、英語を教えてくれるだけではなく、出身国やその文化についても紹介してくれます。子どもたちが、他国のことを、彼らの話を通して身近なこととして実感するという体験が、コミュニケーションの意欲を高めています。今年も4人の新しい外国語指導助手を迎えました。



(出) オーストラリア (担) マキノ中



(出) カナダ (担) 杉中・杉東小・杉西小



(出) アメリカ合衆国 (担) 安曇川中



(出) アメリカ合衆国 (担) 広瀬小・安曇小・青柳小

高島市教育委員会 第7回定例会報告

7月27日開催

○議案

・高島市教育委員会公印規則の一部を改正する規則案

○協議・報告事項

・児童生徒の長期休業期間中における図書館の臨時開館について
・平成27年度「ストップいじめ対策会議」について

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

高島市の人間ドックが
高島市民病院で受けやすくなりました

健診を定期的に受けることで自分の健康状態を知り、病気の予防や隠れた病気の早期発見に役立てることができます。

高島市民病院で高島市の人間ドックを受診される場合、助成手続きも簡素化され、助成費用を差し引いた金額で受診できます。

対象者

40歳～74歳の高島市の国民健康保険被保険者、税金の滞納がない世帯の方

助成額

人間ドック費用の1/2を助成(18,000円を上限)

受付期間

平成27年11月30日までに保険年金課もしくは各保健センターへ申請書を提出してください。

受診方法

保険年金課もしくは各保健センターへ
申請書を提出

費用助成決定通知が届く

人間ドックの予約

高島市民病院 健診センターへ
予約をしてください。

受診日の2週間前に案内票が届く

人間ドック受診

高島市民病院健診センターへお越しください。
※費用助成決定通知書を必ずお持ちください。

約2週間後に結果が届く

健診センター
予約電話番号 **36-8082** (直通)
月曜日～金曜日 9時～16時(土・日・祝を除く)

期間終了が近づくと予約が混雑しますので、お早めにご予約ください。
人間ドック以外の健康診断・がん検診等も随時受付しています。

高島市民病院 ☎(36) 0220 (代表)

男女共同参画の視点で
防災に取り組みましょう

いつ起こるか分からない災害・・・

防災について男女が協働で対応できるように、日頃から地域や職場などでの男女共同参画を進めて、みんなで支え合う安全安心の地域づくりに努めましょう。

Qなぜ女性の参画や、
男女共同参画の視点が必要なの？

これまでの災害では、避難所の責任者(自治会長など)に女性が少ないため、「女性の意見が重視されない」「女性用物資が不足しているても要望しにくい」など問題がありました。



それらを解決するために

- 自治会役員などに女性を増やし、自主防災組織などに女性の参画を進めましょう
- 防災資機材や備蓄品選びに、介護や育児などを担う生活者の視点を反映しましょう
- 自治会やPTAなどさまざまな団体で女性リーダーを増やしましょう

みんなで防災訓練・学習会を

自治会等で防災訓練を行うときはこんなことを行ってみましょう。

- さまざまな立場の人たちが集まって防災訓練を女性もジャッキやバールの使い方を学びましょう
- 避難所シミュレーション
地域の避難所での配置を考えたり、防災資機材や備蓄品を確認しましょう
- みんなでまち歩き
みんなでまちを歩き、避難場所や危険な所を確認しましょう
- 覚えておこう、救急法
基礎的なケガの手当てなど救急法の講習会を開きましょう



私たちがここに
避難するんやな。

市民協働課 ☎(25) 8526

9月21日～30日

秋の全国交通安全運動
が実施されます！

子どもと高齢者の交通事故防止「キラリ輝くおうち交通マナー」
秋の行楽シーズンを迎え、車での外出の機会が増えますので、いまだ、交通安全の意識を高め、交通事故防止に努めましょう。



「交通安全子どもの“え”
作品展 in 高島」を開催

交通安全運動期間中、市内の小中学生から募集した交通安全に関する絵画展を開催します。ぜひお越しください。(入場無料)
▼開催場所 平和堂今津店1階
高島交通安全協会(高島警察署内)
☎(22) 0110

滋賀県交通安全スローガンを募集します！

交通事故のない、安全で住みよい湖国滋賀を築くため、来年度の交通安全キャンペーン等に使用する「交通安全スローガン」を募集します。

▼募集期間
9月18日(金)～10月30日(金)

▼募集テーマ
県民みんなで交通安全をすすめる雰囲気があふれる、滋賀県らしい特徴のあるもの。

▼応募資格
滋賀県に在住または勤務・通学している方(作品は自作・未発表のものに限ります。)

▼応募方法
ハガキ、封書、メール 次の事項を明記してください。①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号(学生の場合は学校名・学年) 詳しくはお問い合わせください。
☎・☎ 520-8577
大津市京町四丁目1番1号
滋賀県庁交通戦略課内
滋賀県交通対策協議会事務局
☎077(528)3682
✉hc0001@pref.shiga.lg.jp

飲酒運転の根絶

運転する人はお酒を飲んではいけません。また、周りの人は運転する人に飲酒をすすめてはいけません。

シートベルトやチャイルドシートを着用せずに事故にあうと大変危険です！すべての席で必ず着用しましょう。着用は法令で定められています。

すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止。夕方や夜間に出かけるときは、反射材を着用したり懐中電灯を使用したりして、相手に自分の存在を知らせましょう。

また、携帯電話や音楽プレーヤーを使いながら、自転車に乗ることはたいへん危険です。絶対にやめましょう。

☎“セーフティーたかしま”交通安全推進協議会(事務局 交通対策課) ☎(22) 0058

交通事故発生状況

高島警察署 ☎(22)0110

(平成27年7月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	67件	-26件
死者数	1人	-4人
傷者数	89人	-38人

発生場所	件数
マキノ	10件
今津	12件
朽木	3件
安曇川	14件
高島	15件
新旭	13件

火災・救急・救助件数

消防総務課 ☎(22)5401

(平成27年7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	23件	124件
一般負傷	43件	251件
急病	171件	1004件
その他	33件	150件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	6件	13件
水難事故	0件	0件
その他	1件	9件

環境放射線測定結果

原子力防災対策室 ☎(25)8133

7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) 0.064 μSv/h	0.063 μSv/h
今津(今津支所東側北側) 0.062 μSv/h	0.061 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.058 μSv/h	0.058 μSv/h
安曇川(安曇川支所東側駐車場) 0.045 μSv/h	0.045 μSv/h
高島(高島支所東側駐車場) 0.057 μSv/h	0.052 μSv/h
新旭(市役所北側玄関前) 0.065 μSv/h	0.067 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。
※通常値はおおむね0.2 μSv/h以下です。

資源ごみの正しい分別にご協力ください

「プリペイドカードを買って来て」詐欺

【事例】

携帯電話に「有料サイト料金未納」というメールが届いた。驚いて電話をかけたら弁護士と称する人が出て、30万円を請求された。指示されるままに、コンビニの店頭でプリペイドカードを30万円分買い、そのカード番号を携帯電話で写真を撮ってメールで送った。その後も次々と支払いを求められて、だまされたと思った。返金してほしい。

【トラブルの特徴】

P 5000
123-456-789

- ▼サーバ型プリペイドカードの場合は、カードに記載された番号を、インターネット上で入力して使用できるものがあります。
- ▼プリペイドカードそのものを相手に渡さなくても、カードに記載された番号を相手に伝えることは、購入した金額（価値）を相手に全て渡したことと同じです。
- ▼後になって架空請求によりだまされたことに気付いても、いったん相手に渡した価値を取り戻すことは非常に困難です。

ひとこと助言

- 覚えのない請求に簡単に返信や連絡しないようにしましょう。
 - 他人から言われて、プリペイドカードを購入したり、カード番号を伝えたりしないようにしましょう。
 - プリペイドカード番号を伝えてトラブルになった場合は、早急にプリペイドカード発行会社に連絡しましょう。
 - こんなメールが届いた場合は、消費生活相談窓口にご相談しましょう。
- ※「国民生活センター」の情報を参照しています。

「消費者ホットライン」**188番**は、身近な相談窓口を案内する全国共通の電話番号です。

生活相談課 ☎ (25) 8125

国民年金保険料 「10年の後納制度」は9月30日まで

「10年の後納制度」は、過去10年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる仕組みです（本来、国民年金保険料は2年を経過すると時効により納付することができません）。この制度を利用すれば、将来の年金額を増やすことができます。

「10年の後納制度」は、平成27年9月30日をもって終了します。終了後、平成27年10月1日から3年間に限り、過去5年間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「5年の後納制度」が始まりますが、10年の後納制度よりも納付できる期間が短く、保険料の加算額が高くなります。

なお、老齢基礎年金を受給している方などは後納制度を利用できません。

後納制度を利用するには申し込みが必要です。

■ 後納制度と追納制度の違い

後納制度は、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの間に限り、過去10年以内の未納期間について、国民年金保険料を納めていただくことができる制度です。

一方、追納制度は過去10年以内の免除（学生納付特例、若年者納付猶予を含みます。）期間について、国民年金保険料を納めていただくことができる制度です。

いずれの制度も納付の申し込みが必要で、納付の申し込みをされた年度から起算し、3年度より前の期間は一定の金額が加算されます。

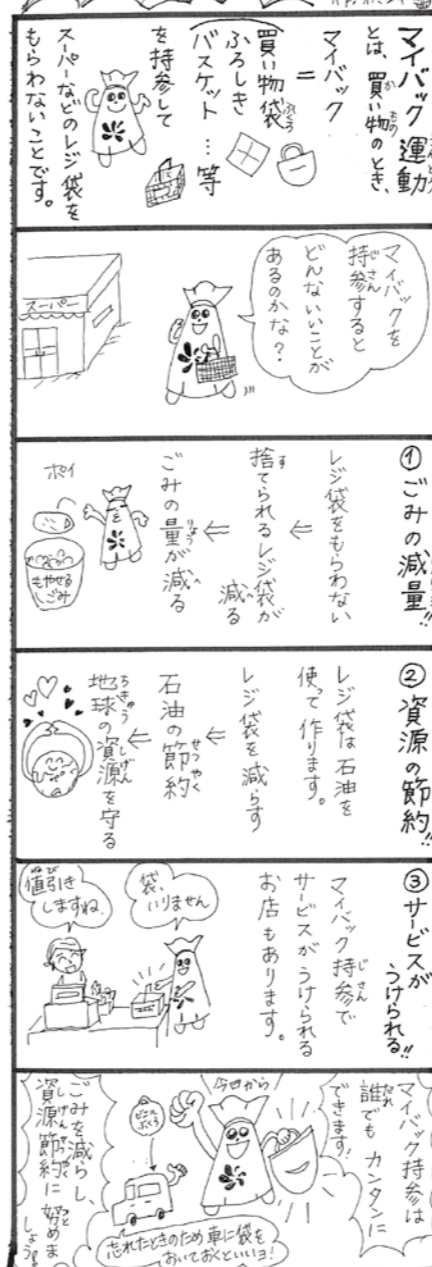
詳しくは「国民年金保険料専用ダイヤル」または大津年金事務所までお問い合わせください。

国民年金保険料専用ダイヤル

☎ 0570 (011) 050

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

マイバック持ていこう!!

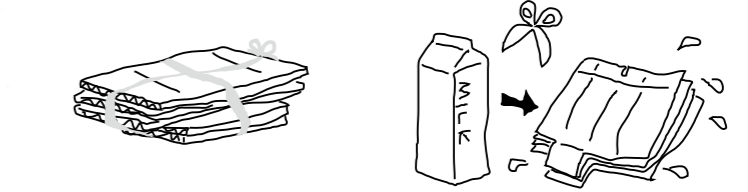


近頃、環境センターに搬入される燃やせるごみの中に、資源ごみが混ざっていることが多く見られます。また、環境センターに直接搬入された資源ごみも分別されていなかったり、汚れていたりして、資源化できないことがあります。次のことに注意することで、ごみが資源として活用されますので、資源ごみの正しい分別にご協力をお願いします。

- 【**飲食用カン、ビンとペットボトルは水洗いして**】
(飲食用ビンとペットボトルはキャップを外して)
- 【**ダンボールと新聞紙以外の紙は、その他古紙で**】
(折込チラシは新聞と一緒に可)



- 【**ダンボールはつぶして、まとめてひもで十字に結んで**】
- 【**飲用紙パックは、切って、洗って、束ねて**】

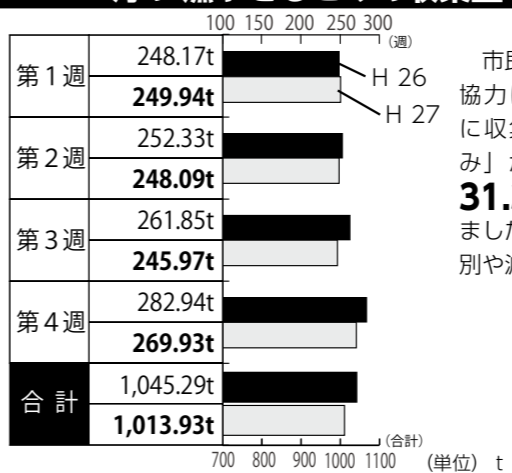


- 【**まだ着られる衣類は古着として出して**】

古着は服として再利用されます。革製品や下着以外で、破れていたり、穴が空いていないもので、まだ着られる古着はぜひ古着として出してください。※ボタンやファスナー、ベルトなど付属品は取り除かずに出してください。

「ごみ減量のため、資源ごみの有効活用のために日々の分別を徹底しましょう。」

7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**31.36t (3.0%)**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。

8月18日までの補助金申請受付状況

- 電気式生ごみ処理機……………795件
- コンポスト……………403件
- 事業所用(大型)生ごみ処理機……12件