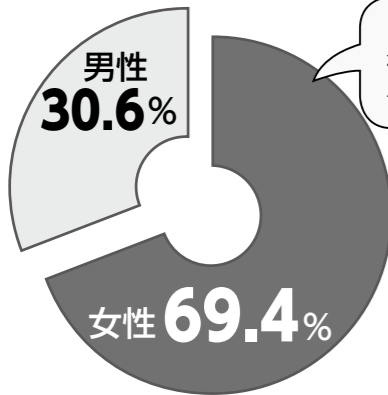


主な介護者（同居）の性別割合



平成 22 年 国民生活基礎調査

まだまだ女性が介護の中心となっているのが現状です。それでよいのでしょうか？



女性の介護者も増えてきましたが、まだまだ「介護するのは女性」という意識もあり、女性を中心となつているのが現状です。また、介護と仕事の両立が困難になり、介護をきっかけに離職する人もいます。

介護は女性の方が向いていると

「介護」は誰の「介護」？

介護は「女性の介護」って思いませんか？

市民協働課 ☎(25) 8526

思われがちかもしれませんが、介護には力仕事も多く男性が活躍できる場面がたくさんあります。これまでの、「介護は女性、仕事は男性」という考えを、「介護は男女がともに協力して行うもの」と変えることで、男女ともに仕事と介護の両立が可能になるかもしれません。

そして、介護をしている人は孤立して悩みを抱えやすいので、家族の協力だけでなく、職場環境の整備や地域との連携、介護保険サービスの利用などで、介護の負担が1人に集中しないようにすることが必要です。

いつかは、自分が介護する立場になるか、あるいは介護される立場になるかもしれません。そのためにも、介護について関心を持つことが大切です。男女がお互いに協力し合い、個人の負担を軽減できれば、男女共同参画社会の実現に大きく近づいていくのではないのでしょうか。

第三者調査委員会による検証開始

これまでの是正対策について
昨年9月22日に第三者調査委員会から中間報告書が提出され、市では技術面・組織体制面からさまざまな是正対策に取り組んでいます。

そこで、12月13日に第7回目の第三者調査委員会が開催され、これまでの施設の改修内容や現在の運転状況、また職員の意識改革における取り組み状況などを確認・検証されました。

●各種対策について一定の評価
委員会では、対策を行った施設の改修箇所の確認、安定的な運転が行われているか計器類やデータの確認、管理運営計画や運転管理マニュアルの整備状況、職員のコンプライアンス意識が向上しているかなどの検証が行われました。ば

いじん中におけるダイオキシン類濃度についても、低い数値が出ていることから、今回の是正対策工事については、効果があると評価されました。

また、現時点における取り組みの全体をとおして、一定の評価をいただくことができました。今後、各委員に随時数値等を報告し経過等を観察しながら、最終報告書を

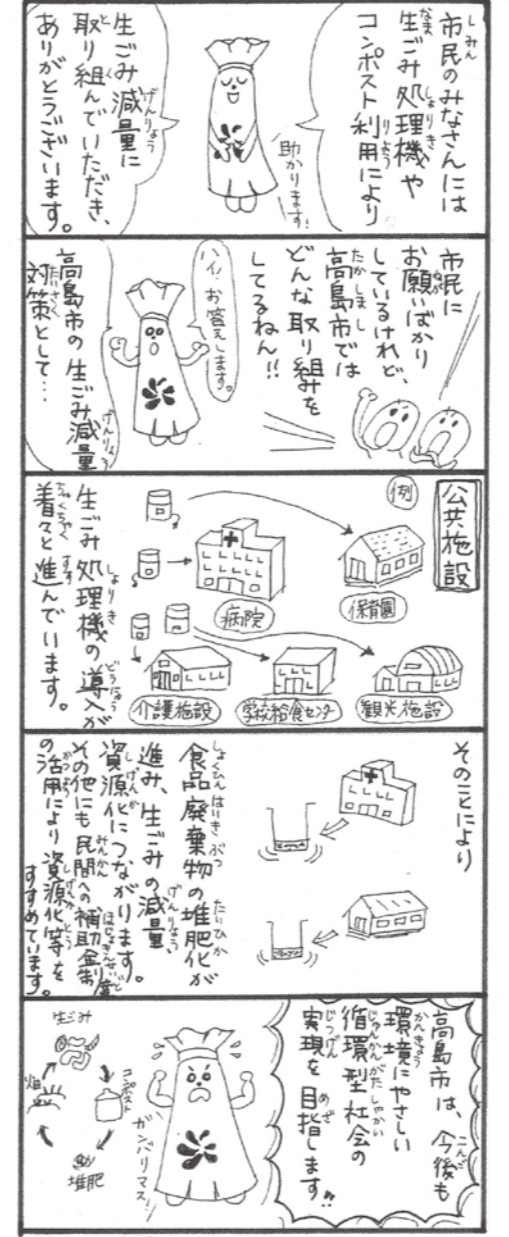
取りまとめしていくことになりました。

●ばいじん等保管状況
現在も大阪湾広域臨海環境整備センターへの搬入が停止となっているばいじんや不燃物について、環境センター建屋内で保管しておりますが、容量も限界を迎えていることから、敷地内の施設の中で適正な保管ができるよう検討しております。

ばいじん等の保管状況

12月15日現在の保管数
・ばいじん 508袋
・不燃物 288袋

生ごみ減量、高島市の取り組みは？



高島で喜らそう！
若者定住促進プロジェクト

空き家所有者の皆さんへ

今津、新旭、安曇川で「空き家活用相談会」を開催！

市内への若者の移住を進めるため、空き家の所有者がその活用を気軽に相談できる場として、空き家活用相談会を開催します。空き家を所有している皆さん、ぜひ相談会をご利用ください。

日時 **1月17日(土)** 10時～12時
※予約いただいた方を優先します。

場所
今津会場 ▶ **今津東コミュニティセンター**
新旭会場 ▶ **新旭公民館** (高島市観光物産プラザ内)
安曇川会場 ▶ **安曇川公民館**

田舎暮らしがしたくて定住相談員に相談していたら、空き家を見つけることができました。



これまで維持管理が大変だった空き家を若い家族が借りてくれて、楽になったし、地域に活気も出て喜ばれています。



「高島市空き家活用促進協議会」事務局 (企画調整課) ☎(25) 8114

12月16日までの補助金申請受付状況

○電気式生ごみ処理機 **721件**
○コンポスト **345件**

▼ 11月の燃やせるごみの収集量

前年度より **47.84 t (3.75%) 削減**

年度	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	合計
H 24	255.18t	266.06t	240.22t	249.07t	256.86t	1267.39t
H 25	266.89t	255.51t	245.41t	258.45t	250.80t	1277.06t
H 26	254.95t	243.51t	242.69t	242.97t	245.10t	1229.22t

燃やせるごみの収集量
市民の皆さん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 **47・84 t 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ますようお願いいたします。

世界的トレイルランナー 鏑木毅さんも絶賛!!

第1回 FAIRY TRAIL
びわ湖高島トレイルランニング in かつき

晩秋の朽木が熱く燃えた1日

11月23日(日)、蛇谷ヶ峰など朽木地域の山々を舞台に、山岳路を走破するスポーツイベント「トレイルランニング」の大会が開催されました。

晩秋の高島といえば「高島しぐれ」が心配されるのですが、当日は絶好の天気にも恵まれ、637人もランナーが琵琶湖を臨む絶景と紅葉真っ盛りのコースを満喫しました。朝6時30分にスタートした40kmのロングコースには472人が参加し、トップ選手は4時間16分という驚異的なスピードでゴールしました。また、地元高島市から出場の伊藤朋一選手が6位に入賞しました。

18kmのショートコースには、165人が参加。トレイルランニング初心者も多く参加される中、なんと全員が完走されました。

地域の魅力発信、活性化に期待!!

前日の22日に開催された前夜祭や、レース途中の補給所では、地元の方々のご協力のもと「鯖寿司」や「鯖そうめん」「小鮎の天ぷら」など郷土料理もふんだんにふるまわれ、北海道から高知県まで全国からの参加者に高島の自然と食文化を満喫していただけた2日間となりました。大会プロデューサーで世界的トレイルランナーの鏑木毅さんも「来年以降は、人気の大会になること間違いない」と、高島の自然の美しさ、人の温かさを絶賛されていました。皆さんも、来年は一緒に参加しませんか? (観光振興課)



「グリーンパーク思い出の森」をスタート



「地元の意地を見せました」と語る伊藤選手



前夜祭、選手は高島の味を堪能



地元の方の応援が支えに!!

高島市制10周年記念

たかしまへ元気の素を食べに行く
2014 たかしま発酵食品&そばフェスタ

11月22日(土)・23日(日)、今津総合運動公園で、「発酵食品&そばフェスタ」が開催されました。発酵食品をはじめとする高島の伝統食品や、地場の農産物、特産品が一堂に会し、高島の魅力を再発見していただく一大イベントで、約100の展示販売ブースが軒を並べ、2日間で約14,000人が来場し、たいへん賑わいました。この催しから解禁された箱館そばのブースには、新そばを求めて長蛇の列ができました。また、ステージでは、5mものジャンボ鯖寿司づくりが行われたほか、発酵に関する「てまえみその歌」や「酒造りの歌」が披露され(写真)、会場からは声援や拍手が送られました。(商工振興課)



QRコードを読み取っていただき、リンク先にアクセスすると、youtubeで動画を見ることができます。



中里さん、中学新記録樹立!
ウェイトリフティング



中里さん

10月17日(金)、長崎県で長崎がんばらんば国体記念全国中学生選抜大会が行われました。この大会はウェイトリフティングの女子種目を普及させるために開催され、8月に行われた全国女子中学生選手権大会で優秀な成績を収めた5人が集まりました。この5人の中に湖西中学校の中里梨花さん(3年)が選ばれ、スナッチ、クリーン&ジャーク、トータルの3種目で中学新記録を樹立されました。(市民スポーツ課)

●記録(48kg級)
スナッチ53kg、クリーン&ジャーク71kg
トータル124kg

- 【屋根雪下ろしの事故防止のための10か条】
- ① 家族、隣近所にも声を掛けて2人以上で作業を
 - ② 低い屋根でも油断は禁物
 - ③ 建物の周りに雪を残して雪下ろしを
 - ④ 作業開始直後と疲れた時は特に慎重に作業を
 - ⑤ 晴れた日は屋根の雪がゆるんでいるので要注意
 - ⑥ 作業の際は命綱とヘルメットを忘れずに
 - ⑦ はしごの固定は忘れずに
 - ⑧ 除雪道具はこまめな手入れと点検を
 - ⑨ 除雪機の雪詰まりはエンジンを切ってから取り除くこと
 - ⑩ 携帯電話の携行を忘れずに

消防本部警防課 ☎(22)5402



屋根雪下ろしの
事故を防ぐ10か条

1月から3月にかけて本格的な雪のシーズンとなります。雪のシーズンの事故で、特に多く発生しているのが、屋根の雪下ろしの際の事故です。雪に慣れている地域でも毎年ケガ人が発生しています。屋根雪下ろしの事故防止のための10か条を心がけ、無理のない安全な除雪作業を行いましょう。

交通事故発生状況

高島警察署 ☎(22)0110

(平成26年11月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	147件	-27人
死者数	8人	+6人
傷者数	198人	-45人

発生場所 件数

マキノ	12件
今津	37件
朽木	6件
安曇川	40件
高島	24件
新旭	28件

火災・救急・救助件数

消防総務課 ☎(22)5401

(平成26年11月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	0件	14件
車両	0件	3件
林野	0件	2件
その他	0件	22件

救急 件数 累計(1月~)

交通事故	19件	196件
一般負傷	26件	354件
急病	103件	1293件
その他	21件	272件

救助 件数 累計(1月~)

火災	1件	8件
交通事故	1件	16件
水難事故	1件	3件
その他	1件	17件

環境放射線測定結果

原子力防災対策室 ☎(25)8133

11月平均値(平日測定)

マキノ(マキノ支所前駐車場)	0.065 μSv/h
今津(今津支所玄関北側)	0.059 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場)	0.074 μSv/h
安曇川(安曇川支所裏駐車場)	0.039 μSv/h
高島(高島支所裏駐車場)	0.053 μSv/h
新旭(市役所北側玄関前)	0.072 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。
●一人あたりの自然放射線量(日本)
0.24 μSv/h ※世界平均0.27 μSv/h
年間平均値から8,760(24時間×365日)で割り戻した値です。

まだまだインフルエンザの流行時期です！

かからない、うつさないために 日常生活から予防しましょう

毎年秋から冬にかけてインフルエンザが流行します。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう

インフルエンザの流行時期は、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう

帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

栄養と休養を十分にとりましょう

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなり、また感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

室内では加湿と換気をよくしましょう

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つことが効果的です。

咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ★咳やくしゃみをしているときはマスクを着用しましょう。
- ★咳やくしゃみをするとき、マスクを着用していない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ★鼻水・痰などを含んだティッシュを、すぐにふたつきのごみ箱にすてられる環境を整えましょう。

高島市民病院 ☎(36) 0220 (代表)

グラウンドゴルフ 日頃の練習の成果を競う

グラウンドゴルフ大会が各地で行われ、健闘の末、次の方々が入賞されました。(市民スポーツ課)

※敬称略

●第4回滋賀県グラウンドゴルフ レディス交歓大会

【期日】10月19日(日)
【場所】彦根市荒神山公園運動施設
【結果】2位 大西 悦子(安曇川)



大西さん

●第27回滋賀県グラウンドゴルフ 秋季大会

【期日】10月26日(日)
【場所】希望が丘文化公園
【結果】女性の部
6位 村上 由紀子(今津)



村上さん

●第10回高島市男女別グラウンドゴルフ チャンピオン大会

春季・夏季・秋季大会の予選通過者が出場されました。

【期日】10月29日(水)
【場所】今津総合運動公園
【結果】

(男性の部)



村上さん 岡村さん 青谷さん

- 1位 岡村 敦夫(今津)
- 2位 村上 一武(今津)
- 3位 青谷 重興(マキノ)

(女性の部)



澤田さん 田村さん 砂川さん

- 1位 田村 千代(新旭)
- 2位 澤田しづ子(今津)
- 3位 砂川千代子(今津)

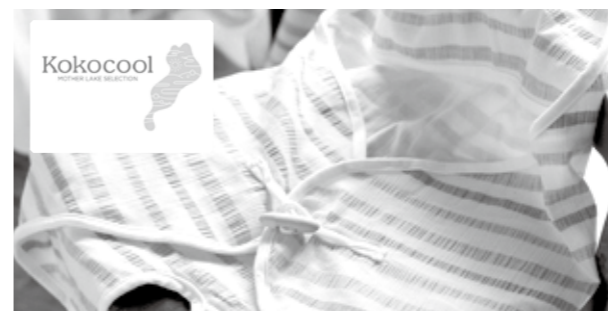
ココクール マザーレイク・セレクション 高島ちぢみを使用したベビー商品が選定される

11月26日(水)に発表された「ココクール マザーレイク・セレクション2014」において高島ちぢみ®を使用した株式会社ニシザキ(多賀町)のベビー商品「cocone(ここね)」が選定されました。

「ココクール マザーレイク・セレクション」は、滋賀ならではの資源や素材を活かし、心の豊かさや上質な暮らしぶりといった滋賀らしい価値観を持つ商品やサービスが選定されるコンクールです。(商工振興課)

【cocone 商品説明】

独特のシボ(しわ)で知られる高島ちぢみ®を赤ちゃんのためにふんわり柔らかく仕上げたベビー商品。肌着としても愛用されてきた高島ちぢみ®は肌触りがよく、水分をよく吸い取るので汗かきの赤ちゃんに最適。滋賀を表す「湖国」と「眠り」を合わせて「cocone(ここね)」と名付けられた。



子どもたちが作る”弁当の日” よえもん道場



(左)調理に挑戦 (右)美味しいお弁当のできあがり

11月22日(土)よえもん道場で、自分で作る”弁当の日”として、高島市健康推進員協議会安曇川支部の皆さんを講師に迎え弁当作りを行いました。いつも食べている食事や理想的な食事について学習した後、子どもたち自身が調理から盛り付けまで工夫をこらしたお弁当のできあがりでした。子どもたちにとっては初めて作る料理もありましたが、野菜を中心とした栄養バランスの取れた弁当作り、改めて食事の大切さについて学ぶ体験学習となりました。また、作ったお弁当は、家庭に持って帰り家族で美味しくいただけてもらいました。(高島市青少年育成市民会議)

『現代の名工』に西沢勝治さん 芸術的な工芸菓子創作に高い評価！

和菓子製造工

卓越した技能の持ち主を厚生労働大臣が表彰する「現代の名工」に、(有)とも栄菓舗社長の西沢勝治さん(安曇川)が選ばれました。和菓子製造の技能や、芸術的な感性を駆使して工芸菓子を創作する技能が卓越していること、過去2回の全国菓子大博覧会で最高位である名誉総裁賞等を受賞された経歴等が評価されました。また、常に創意工夫を怠らず、海外に向けた和菓子文化の普及活動や地域特産果実を使った新製品開発を手がけるなど、業界の発展や地域振興に貢献されていることも評価されています。西沢さんは、「賞に恥じないようこれからも地元や業界に貢献していきたい」と決意を新たにされました。(秘書広報課)



第25回全国菓子大博覧会最高位 三笠宮名誉総裁賞受賞作品「深山和春」

弁当作りから学ぶ健全育成 高島市青少年育成大会

11月24日(月)高島市青少年育成大会を開催しました。長年の小学生体験活動ボランティアの功績に対して安曇川町の西川富美枝さんが表彰されました。また、中学生の意見発表では、市内各中学校の代表者が普段感じている思いを熱く語ってくれました。その後、子どもが作る”弁当の日”を提唱する竹下和男氏の講演が行われ、母を亡くした はなちゃんが5才から毎朝みそ汁を作っているお話や、子どもが自分で弁当を作り、気づきや発見をすることが健全な成長につながっているなどのお話をしていただきました。参加者からは、感動で胸が詰まった、子育ての大切さを痛感したなど、多くのご意見が寄せられ、改めて食事の大切さを知る感動的な講演会となりました。(高島市青少年育成市民会議)



熱のこもった中学生の意見発表



「食事と健全育成 一家団樂の食事が育むもの」と題した竹下氏の講演

高島市スポーツ推進計画の紹介③

～「だれもが・いつでも・気軽に」スポーツに親しめる生涯スポーツ社会の実現をめざして～

6項目のうち、今回は「スポーツクラブの育成」について紹介します。

スポーツクラブの育成

【基本方針とその方向性】

- スポーツ活動を通じた住民の自主的なまちづくりや、青少年の健全育成の担い手として支援を行い、クラブや団体の安定的な財政基盤の確立を促します。
- 学校部活動の指導現場では、顧問が不足しているため、スポーツクラブと連携し、外部スポーツ指導者派遣制度などそれぞれの特徴を活かせる環境づくりに努めます。

【推進の方策】

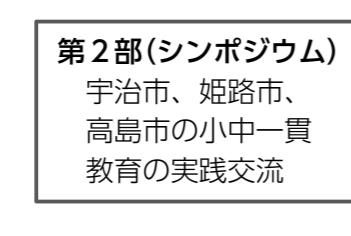
- スポーツクラブの自立を支援します。
- スポーツ団体の指導者の資質向上、養成のための支援をします。
- スポーツクラブによる体育施設の指定管理者に向けて施設管理の方策を検討します。
- 学校教員や医師など専門的知識や経験がある方に総合型地域スポーツクラブへの参画を促します。
- 障がいの程度に応じて指導ができる指導者の育成により障がいのある人もない人も共に楽しめるクラブづくりを推進します。

【現在の主な取り組み】

- 総合型地域スポーツクラブとスポーツ少年団や体育振興会が連携し、事業を開催
- スポーツ少年団指導者・保護者向けの講習会を開催



第1部(児童生徒の発表) 今津中学校区 75名による合唱の様子



第2部(シンポジウム) 宇治市、姫路市、高島市の小中一貫教育の実践交流



各中学校区で取り組む実践とその成果を参加者から紹介



フォーラムの第1部は、児童生徒が外国語活動・英語科の学習発表や中学校区の小中一貫教育の取り組みについての報告を行いました。高島市の子どものたちの姿を見て、小中一貫教育における教科指導や生徒指導

11月28日(金)に、第1回高島市小中一貫教育フォーラムを開催しました。約150人の参加者が、小中一貫教育の成果と課題を共有し、これからの方向性について考える機会となりました。

これからの小中一貫教育

のつながりが、学力の向上や豊かな心の育成につながることを改めて確認しました。第2部では、小中一貫教育先進地である宇治市、姫路市の取り組みをお聞きした後に、各中学校区のコー

ディネーターおよび参加者が、小中一貫教育の成果とこれからの方向性について意見を交わすシンポジウムを行いました。小中一貫教育を本格実施した今、高島市の教育に携わる保育園、幼稚園、小学校、中学校の教職員は、保護者や地域の皆さんと心をつないで、高島市の子どものためのより豊かな成長を目指したいと思えます。第2回高島市小中一貫教育フォーラムでは、「学びのつながり」について考えます。

名称	電話
マキノ 地域子育て支援センター (マキノ児童館内)	(27) 8187
今津 地域子育て支援センター (今津東保育園内)	(22) 4833
朽木 地域子育て支援センター (朽木保育園内)	(38) 2070
安曇川 地域子育て支援センター (古賀保育園内)	(33) 1540
高島 地域子育て支援センター (高島保育園内)	(36) 0660
新旭 地域子育て支援センター (さくら保育園内)	(25) 3399

【開放日時】月～金 10時～15時 ※マキノ地域のみ土曜日も開放しています。



歩いてうきうき ミニ遠足



楽しみながら学ぶ 子育て講座♪

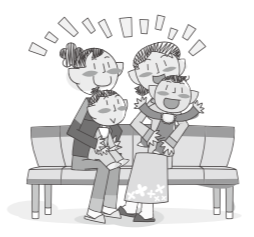
子育て支援センターは、子育て中の方々の地域全体で支援していくために、市内6か所の市立保育園や児童館に設置されています。未就園児とその保護者を対象に子育てに関する相談や、子育て支援活動などを行っています。たくさんのお母さんが参加されていますので、親子で遊びたいとき、子育てについて心配事があるとき、子育てに関する情報を知りたいときなど、気軽に足を運んでみてください。



子育て支援センターってどんなところ？

子育て支援センターでは、楽しく子育てができるようにさまざまな遊びや活動を用意しています。ぜひ、遊びにきてくださいね！ また、6地域の子育て支援センターが合同で子育て講座やミニ遠足なども開催しています。市内の子育て親子が交流する場となっていますので、参加してみてください。

つどいの広場へ行ってみよう！

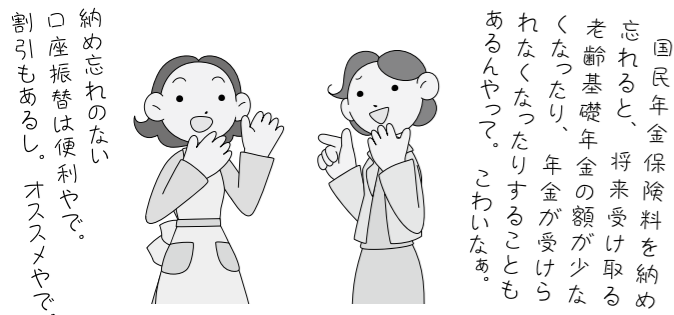


子育て中の親子が集い、語り合い、交流する場として、また、気軽に子育て相談ができる場として「子育て親子つどいの広場」を開設しています。未就園児と保護者の方は誰でも参加できます。ぜひ一度のぞいてみてください。

	名称	開設日時	電話
今津	ふれあいひろば (なないろ保育園)	月～金 10時～15時	(22) 0314
	あいあいひろば (愛隣保育園)	月～金 10時～15時	(22) 1771 (直通)
安曇川	ピヨピヨクラブ (安曇川はこぶね保育園)	月～金 10時～15時	(33) 7900
	さくらんぼ広場 (藤波こども園)	火・水・木 9時～14時	(32) 0329
	遊びの広場 チューリップ (中央ユニバーサルこども園)	火・水・木 9時30分～14時30分	(32) 0575
高島	プチしろふじ (しろふじ保育園)	月～金 9時30分～14時30分	(36) 1501

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

国民年金保険料の納付は、口座振替がおトクです



国民年金保険料を納め忘れ、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、年金が受けられなくなったりすることもあるんですよ。こわいなあ。

●手間省略、割引など口座振替がおトク

国民年金保険料の納付には、納付書による振り込み以外に、口座振替がご利用になれます。口座振替をご利用されますと、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。また、口座振替には、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年前納もあり、大変お得です。

●申込方法

お申し込みは、「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、大津年金事務所へ郵送していただくか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備え付けています。

※大津年金事務所の窓口に国民年金保険料口座振替納付申出書を提出される方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、お申し出ください。

※平成27年4月分からの前納をご希望の場合、申し込み期限は平成27年2月末必着です。

※クレジットカードでは「2年前納」はできません。

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

高齢者が狙われています

～日頃の見守りが大切です～



狙われる理由
高齢者の多くは「お金」「健康」「孤独」の不安を持っていると言われています。悪質業者は言葉たくみにこれらの不安につけこみ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は昼間家にいることが多く、訪問販売や電話勧誘販売のトラブルにあいやすいのも特徴のひとつです。

トラブル事例

1. 「お 金」の不安につけこんで…
「必ずもうかる」と投資話を持ちかける。
2. 「健 康」への不安を利用して…
「病気が治る」と巧みに勧誘し、商品を購入させる。
3. 「孤 独」を狙って…
やさしい言葉で語りかけ「大切な人」と思わせて、高額な商品を購入させる。

周囲の見守り

おや? と思ったらまず一声かけましょう。トラブルや被害にあっているとわかったら、消費生活相談窓口への相談を勧めましょう。

見守り・気づきのポイント

- ・不審な契約書や請求書はありませんか。
- ・見慣れない商品はありませんか。
- ・不自然な修理やリフォームはありませんか。
- ・外出が急に増え、業態のよくわからない会場に出入りしていませんか。
- ・電話のやりとりや電話口で困っている様子はありませんか。
- ・急に節約を始めるなどお金に困っている様子はありませんか。

☎ 生活相談課 ☎(25) 8125



健康推進員養成講座
受講者アンケート結果

肩こり・腰痛体操	36人
ウォーキング	26人
救命講習会	22人
食育の話・調理	18人
生活習慣病の調理	18人
食品衛生・食中毒予防	17人
認知症予防の話	15人
健診・がん検診の話	7人
介護予防体操	4人
歯科の話	3人
地区活動の実際	2人
健康推進員活動とは	1人
健康づくり総論	1人



印象に残っている講座内容

●男性の推進員が増加
年々、男性の受講者も増え、現在健康推進員として活動されている方を含めると13人になりました。今後は男性健康推進員による調理実習や運動など体験講座を予定しています。

将来、一人ひとりが住み慣れた地域で健康に過ごせるよう、健康づくり活動にご協力ください。

5月から11月まで計9回の健康推進員養成講座を実施しました。今年は各区・自治会から推薦をいただいた82人（うち男性6人）の方が修了されました。修了された方々は、今後、健康推進員として、地域の健康づくり推進のリーダーとして活動していただきます。

●2年ごとの開催に変更
健康づくりは、短期間で達成できるものではありません。習得された知識を活かし、できるだけ長い間、地域の方と一緒に進んでいく活動をしていただきたいと思います。今年度から2年ごとの開催に変更します。（次回は、平成28年度に開催します。）

82人受講 健康推進員養成講座開催報告 地域の健康リーダーを養成

スマート・ダイエット教室

あなたの理想体重に近づけて健康アップ！
「3か月で3kg減量」にチャレンジしませんか。
冬場は、体重が増えやすい時期です。上手にやせるコツを4回シリーズで学び、実行できるようにあなたの健康生活を応援します。

- ▶日 時 1月30日☎・2月13日☎
2月24日☎・3月20日☎
いずれも10時～11時30分
- ▶場 所 安曇川保健センター
- ▶対 象 者 40歳～概ね60歳までの市民
- ▶定 員 15人
- ▶内 容 食事調査・運動量と食事を比較しアドバイスします。また、運動体験など保健師・栄養士が応援します。
- ▶参加費 無料
- ▶申込締切 1月20日☎（定員になり次第締切）
- ▶申込方法 電話、ファックス

昨年参加者の声 「今までやせなかった原因がわかった」「理想の体重に近づき健康的になった」

☎・☎ 南部健康いきいき応援センター
☎(32) 4413 ☎(32) 3933

減塩みそ汁・野菜ワンプレート料理講習会

健康推進員協議会では、地域ぐるみで一体となってお互いの健康を気づかいながら、よりよい信頼関係をつなぐ健康づくり活動に取り組んでいます。今回、健康づくりのため減塩みそ汁などの料理講習会を開催します。ぜひお申し込みください。

- ▶日時・場所 1月19日☎ 今津保健センター
1月29日☎ 高島保健センター
いずれも10時～14時
- ▶対 象 者 30歳～概ね70歳までの市民
- ▶定 員 各15人
- ▶内 容 ・みそ汁の塩分測定
(希望者は家庭のみそ汁をお持ちください)
・一汁二菜の調理実習
・毎日の動作で転倒予防！
筋力アップやバランス向上の体操
- ▶持 ち 物 エプロン、三角巾、上靴、タオル
- ▶参加費 無料
- ▶申込期間 1月5日☎～13日☎
(定員になり次第締切)
- ▶申込方法 電話

☎・☎ 健康推進課 ☎(25) 8078