

1年間楽しかった
よえもん道場 最終回



3月12日(土)、安曇川公民館で小学生33人と中学生リーダーを含むサポーター16人の計49人が参加し、「よえもん道場」クラフト作りと修了式を行いました。

クラフト作りでは、修了記念にサルをかたどった時計を作成。その後、高島藤樹会の北川暢子さんに藤樹先生の紙芝居を読んでいただき、今年度に「よえもん道場」で訪れる大洲市でのキャンプに向けて、藤樹先生のことを学びました。

修了式では、班ごとに1年間のふりかえりを行い、「協力していろいろな体験が楽しくできた」、「友達ができた」、「能登キャンプが楽しかった」などの感想が聞かれ、1年間の活動を通して子どもたちの成長をひしひしと感ずることができました。(高島市青少年育成市民会議)

春の全国交通安全運動出発式
ちびっこポリス、交通事故ゼロ願う

春の全国交通安全運動が4月6日(水)から15日(金)まで行われました。市内では4月4日(月)に道の駅藤樹の里あどがわで「春の全国交通安全運動出発式」を開催。はこぶね保育園の園児による元気いっぱいの交通安全宣言を行い、事故のない高島市を願いました。

その後は参加者全員で市内パトロールに出発するパトカーやパトロール車を見送り、道の駅を訪れる人への交通安全啓発を行いました。
(“セーフティーたかしま”交通安全推進協議会)



雪不足でクロカンのみ開催
市民体育大会スキー競技会

2月28日(日)に箱館山スキー場で「第11回高島市民体育大会スキー競技会」が開催されました。当日は、雪不足のためアルペン競技は中止となり、クロスカントリ一競技のみ開催されました。

クロスカントリ競技の結果は次のとおりです。(高島市体育協会)

- 【中学生女子】** (敬称略)
1位 福田 柚月 (今津中)
2位 青谷 夏凜 (マキノ中)
3位 三宅 澄夏 (安曇川中)
- 【中学生男子】**
1位 竹内 洸哉 (今津中)
2位 河原田 大地 (今津中)
3位 梅村 昇希 (安曇川)

以下1位のみ紹介

- 【一般男子】**
35歳以上 伊藤 朋一 (高島)
- 【一般男子】**
60歳以上 多胡 重孝 (安曇川)

国道161号
青柳北交差点の立体化完成



3月27日(日)に、国道161号高島市青柳北交差点の立体化が完成し、記念式典が開催されました。

青柳北交差点は、国道161号交差点の中でも死傷事故率の高い事故危険区間に位置づけられていたため、今回の立体交差化によって交通事故の減少が期待されます。
(秘書広報課)

万木 蓮花さん
全国少年少女レスリング大会優勝



優勝を喜ぶ万木さん

3月5日(土)、6日(日)に東京都で行われた第20回全国少年少女選抜レスリング選手権大会に万木 蓮花さん(今津東小6年)が出場、見事優勝されました。(市民スポーツ課)

内田 弦大さん
トライアスロン アジア選手権出場

3月21日(月)に宮崎県でトライアスロンジュニア日本代表選考会が行われ、内田 弦大さん(関西大1年(高島高出身))が4位入賞されました。

内田さんは、4月29日(金)から5月1日(日)まで広島県で行われるASTCアジアトライアスロン選手権2016にジュニア日本代表として出場されます。

大会での活躍が期待されます。(市民スポーツ課)



高島B&G海洋センター所属7選手
全国水泳大会出場・入賞

3月26日(土)から30日(水)にかけて東京都で第38回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会が行われ、高島B&G海洋センター所属の次の7選手が出場されました。

このうち中村 海渡くん、兼田 真奈さんが100m自由形、中村くんは50m背泳ぎでも決勝に進出され、それぞれ8位入賞されました。(市民スポーツ課)



(敬称略)

- 中村 海渡 (比叡山高3年(高島中出身))
100・200m自由形、50m背泳ぎ、
400mメドレーリレー、400mフリーリレー
- 大塚 陽平 (比叡山高3年(高島中出身))
50m平泳ぎ、400mメドレーリレー、
400mフリーリレー
- 中村 智也 (比叡山高2年(安曇川中出身))
400mメドレーリレー、400mフリーリレー
- 清野 涼二 (比叡山高1年(安曇川中出身))
400mメドレーリレー
- 新谷 晃生 (朽木中2年)
50m自由形
- 兼田 真奈 (高島小6年)
50・100m自由形、100m背泳ぎ
- 住田 紘基 (京都外大西高1年(湖西中出身))
400mフリーリレー



協力隊のさいじり記

【さいじり】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 原 周右

「面と向かっては言えないけど」

5月号ですので、テーマはこれしかないです。大溝祭。原が居住する竜地区でも4月から祭囃子の練習や曳山点検、駅前の提灯飾りなど祭の準備が着実に進んでいます。と言っても、着任以来、メンズサロンでは必ずと言っていいほど祭の話がでます。祭好きといえそう。でも、竜も少子化ですよ。高齢化ですよ。人口減少ですよ。伝統とはいえ、簡単に祭をやるわけではないのです。でもやります。もう意地です、たぶん。止めるのは簡単です。続けるのに比べれば。何もしなければやらない、止めたことになるんです。止める理屈だっていくらでも見つかります。だからこそ簡単に止めると言ったら恰好つかない。続ける。カッコイイですよ。面と向かっては言えないけど(笑)

高島ちぢみ海外販売調査・全体報告会
インドネシアでの販売開始

3月23日(水)、観光物産プラザで平成27年度にスタートした高島ちぢみの海外販売戦略事業の報告会が行われ、若手の織物事業者等で構成するプロジェクトチームのメンバーらが、事業報告や思いなどを語られました。

気候や市場規模等から選定したインドネシアとマレーシアの2か国に8月と10月に現地へ行き市場調査を実施。調査だけの予定が、インドネシアでは、思いもよらずイオンインドネシアとの商談までこぎつけ、海外販売への足がかりをつくられました。当事業は平成29年度まで行う予定です。(秘書広報課)



湖西夢ふるさとワイワイ倶楽部
エコツーリズム大賞 優秀賞

3月10日(木)環境省で「第11回エコツーリズム大賞」の表彰式が行われ、湖西夢ふるさとワイワイ倶楽部が優秀賞を受賞されました。高島市を「びわ湖淡水文化博物館」とみなし、歴史・自然・生活文化・観光施設を紹介するウォーキングイベントを開催。竹林再生整備体験をエコツアープログラム化した新竹取物語は、多くの世代が参加され、宿泊施設や観光協会などと連携した企業研修・教育旅行などの受入などで高く評価されました。(秘書広報課)



3月27日「新竹取物語～春の祭典～」を開催

学童保育施設
「藤乃井ハウス」オープン



伊藤さん(右)ときらきらクラブ代表 和治さん(左)

ギャラリー藤乃井を開設されている伊藤千津子さんが、この春、子どもたちの学童保育施設「藤乃井ハウス」を安曇小学校横に建設されました。

伊藤さんは、町内に耐震基準を満たす学童保育施設がなかったことから、「子どもたちのために」奮起され、建設を決意。「遊びやお話を教えたり、子どもを地域ぐるみで育て、温かい家庭的な場所にしてほしい。」と施設の活用を期待されています。

4月から、NPO法人子育て・子育てサポートきらきらクラブが運営している学童保育所がこの施設に移転されています。施設では、子どもたちの楽しそうな声が響いています。(秘書広報課)

健康推進課 ☎(25) 8078 FAX(25) 5678
kenshin@city.takashima.lg.jp

健康 いきいき

がん検診

電話だけでなく、ファックスやメールでのご予約も可能になりました。

がん検診は集団検診と医療機関受診のどちらも申し込みが必要です。先着順のため、お早めにご予約ください。
※大腸がん検診は予約不要です。事前に容器をもらってください。

※大腸がん検診の容器配布は
集団検診→健康推進課

医療機関→各医療機関
で行っています。

特定健診・健康診査

健診の対象の方に、4月末に受診券を発送しました。
また、30歳代で健診受診の機会のない方には、随時受診券を発行しています。ご希望の方は健康推進課へお電話ください。

やあ、けんしんへ行こう!!
健診・がん検診が始まります

健診・がん検診について詳しくは、「たかしま健康だより」をご覧ください。

※ファックス用の申込用紙もついています。メールでの申し込みは左のQRコードをご利用ください。



QRコードを読み取り、アドレスを開くとメール画面が開きます。



滋賀の健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

三重県 予野の住民が北船木を訪問
「花垣のヤエザクラ」思い馳せ

ヤエザクラを見つめる予野の住民



3月25日(金)、600年前の南北朝時代に安曇川町北船木に多くの人々が移住したとされる三重県伊賀市予野地区の住民26人が、北船木にある若宮神社を訪れ、区民と交流されました。

移住の理由は、南北朝の争乱で、伊賀は南朝が主導権を握ったため、北朝方の人々が北朝側の上賀茂神社の社領だった北船木に逃れたのではないかと考えられています。若宮神社に眠る古文書にも「伊賀国予野庄」との記述があるほか、つなかりを示すのが雌しべが2本ある珍種のヤエザクラ。予野地区では花垣のヤエザクラとして有名な品種で、これと同じ桜が若宮神社の南側にあります。予野八重桜保存会会長の勝島さんは、「今後も交流を続けたい」と話されていました。(秘書広報課)

マキノのメタセコイア並木を守り育てる会
おうみ社会貢献大賞 受賞

県内で地域に密着した社会貢献活動に取り組んでいる団体や個人を表彰する「おうみ社会貢献賞」(公益財団法人滋賀県市町村振興協会主催)を「マキノのメタセコイア並木を守り育てる会」が受賞されました。同会は平成22年11月に設立されて以来、メタセコイア並木道の側溝清掃や除草、ゴミ・枝拾いなどボランティア活動等を行い、並木道の整備保全に努めてこられました。

今回の受賞を受け、会長の河越安嗣さんは「長年続けてきた活動です。今後も継続的に活動できるよう、並木を愛する市民の皆さんの積極的なご参加をお願いします」と話されています。(秘書広報課)



会長の河越安嗣さん

高島市教育委員会
第3回定例会報告 3月25日開催

■教育委員会委員に新しく
川原林さんが就任されました

- 議案
- ・高島市スポーツ推進委員の委嘱について
 - ・平成28年度高島市立学校の学校医、学校歯科医および学校薬剤師の委嘱について
 - ・高島市少年補導員の委嘱について
 - ・平成28年度教育の重点案
 - ・名勝朽木池の沢庭園整備基本計画案
 - ・行政不服審査法の施行に伴う関係教育委員会規則整備に関する規則案
 - ・高島市文化振興推進審議会規則案
 - ・高島市体育施設の管理運営に関する規則等の一部を改正する規則案
 - ・高島市外国語指導助手任用規則案
 - ・高島市立学校の管理運営に関する規則の一部を改正する規則案
 - ・高島市立学校跡地利用検討委員会設置要綱の一部を改正する告示案
 - ・高島市通級指導教室の設置および運営に関する告示案
 - ・高島市ことばの教室の設置および運営に関する告示案
 - ・高島市小学校英語活動指導助手雇用実施要綱を廃止する告示案
 - ・高島市外国語指導助手雇用実施要綱を廃止する告示案



高島市教育委員会 委員長 小多 偕裕さん
高島市教育委員会 委員長職務代理者 三矢 艶子さん
高島市教育委員会 委員 川原林 正英さん

新しく川原林 正英さんが任命され、高島市教育委員会委員に就任されました。

また、高島市教育委員会委員長の選任、および同職務代理者の指定を行い、委員長に小多 偕裕委員を選任し、委員長職務代理者に三矢 艶子委員を指定しました。任期は、平成28年3月31日から1年間です。

なお、地方教育行政の組織及び運営に関する法律の定めにより、平成28年度から教育委員会は教育長と4人の委員で組織することとなります。

教育委員の城戸 重臣さんと加藤 みゆきさんが任期満了に伴い退任されました。城戸委員は平成21年、加藤委員は平成20年から長きにわたり市の教育発展にご尽力賜りました。

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

子育て

すべての多子世帯の保育料
第2子が半額、第3子以降の完全無料化！

平成27年度に、たくさんのご寄付をいただいたふるさと納税の寄付金の使途の内、最も多く希望されたのが、子育て支援・青少年の健全育成でした。ご寄付をいただいた皆さんの思いを受け止め、この機会に高島市の子育て支援の充実を進めます。

その一環として、**多子世帯の利用者負担額（保育料）の軽減を拡大します。**

平成28年度から国・県が低所得者の多子世帯の年齢制限を撤廃し、利用者負担額（保育料）を軽減するのに加え、市独自施策として所得制限を撤廃し、すべての多子世帯を対象に第2子半額、第3子以降の完全無料化を実施します。



■平成28年度からの多子世帯の利用者負担額（保育料）軽減内容

- 保護者が扶養している子どものうち
- ・ ※国の制度では、ひとり親家庭・在宅障がい者（児）のいる世帯のうち、年収約360万円未満（第2階層・第3階層・第4階層のうち市町村民税所得割額77,100円以下の世帯）については、利用者負担額（保育料）が下記のとおり軽減されます。
 - 保護者が扶養している子どものうち
 - ・ <<第1子>> ⇒ 保育料半額
 - ・ <<第2子以降>> ⇒ 保育料無料 となります。



☎子育て支援課 ☎(25) 8136

広瀬小学校 閉校式の様子



準備委員会委員長 入江義春さんあいさつ

古我玉枝校長のあいさつ

児童発表

校旗返納

市長あいさつ

思い出を語る 昭和25年度 卒業の竹岡正子さん

思い出を語る 教員として勤務された前川朋弘さん

思い出を語る 昭和60年度 卒業の永友誠さん

たくさんの思い出を胸に
ありがとう！ 広瀬小学校

3月27日(日)、約550人の参加者のもと広瀬小学校閉校式を開催しました。在校生・卒業生・保護者・地域の皆さん・学校職員・お世話になった皆さんが一堂に会し、それぞれの学校での思い出を語るひと時を過ごしました。式典では、卒業生や恩師を代表して3名の方から思い出のエピソードを語っていただいたほか、昔から現在に至るまでの学校活動などの様子を撮影した写真をもとめた思い出のスライドショーが上演されました。

また、児童発表では、広瀬小学校での思い出と歌が発表されました。最後は、学校長と児童代表から広瀬小学校旗が教育委員会に返納され、参加者全員でふるさとを斉唱しました。

広瀬小学校 閉校式
開催日 平成28年3月27日(日)
場所 広瀬小学校体育館
創立記念日 明治19年11月(129年)



式の最後に全員で「ふるさと」を斉唱

学校の敷地内には、広瀬小学校同窓会によって閉校記念石碑が建立されました。学校がなくなることは寂しいことですが、この記念碑が広瀬小学校の思い出を長く伝えてくれると思います。

子どもたちには新しい学校で、支え合いながら広瀬小学校の歴史や伝統を受け継ぎ、新しい出会いの中で共に学び、一歩一歩力強く進んでほしいと望んでいます。

地域に支えられ、見守られてきた広瀬小学校。これからは、この広瀬小学校の跡地について、どのように活用するか継続して検討していきたいと思えます。

廃プラスチックボトルの分別収集

これまで高島地域のみで実施していましたシャンプー容器等のプラスチックボトルの分別収集を、4月から全市域で取り組んでいます。



▼収集方法

- ・収集場所(拠点)に設置した収集袋(白色ネット袋)に入れてください。
- ・収集袋は収集場所に常設しています。(ごみカレンダー)での指定日はありません。

※各支所への搬入は、執務時間内にお願います。

- ・キャップやポンプを外し、きれいに洗って乾かしてから出してください。
- ※汚れていたり、中身が残っているトリサイクルができません。

▼収集場所(拠点)

市役所本庁、各支所、今津東コミュニティセンター、今津北コミュニティ

- センター、今津上コミュニティセンター、今津西コミュニティセンター、旧広瀬小学校体育館前、安曇川図書館駐車場、安曇川ふれあいセンター駐車場、安曇川世交代交流センター駐車場

▼収集対象品目

- ・プラスチックボトルの表示されたボトルの形状の容器。



ボトル:○○

- (例) シャンプー容器、家庭用洗剤の容器、うがい薬の容器、食品用ボトル(サラダ油、ドレッシング、乳酸菌飲料等)など

高島市環境審議会委員を募集します

環境の保全に関して、基本的事項を調査・審議していただく環境審議会委員を募集します。

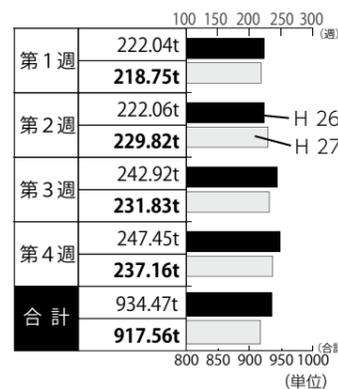
【任期】平成28年6月1日から平成30年5月31日までの2年間

【応募締切】5月13日(金)

【申込方法】応募用紙に必要事項を記入し、環境政策課へ提出してください。(応募用紙・応募要領は環境政策課にあります。)

詳しくはホームページまたは応募要領をご覧ください。

3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、3月の収集量が前年度同月に対して**16.91t(1.8%)**減少しました。引き続き、分別や減量にご協力ください。

4月16日までの補助金申請受付状況

- 電気式生ごみ処理機 807件
- コンポスト 423件
- 事業所用(大型)生ごみ処理機 20件

こんなことを理由として

- ・妊娠した、出産した
- ・妊婦健診を受けに行くのに仕事を休んだ
- ・つわりや切迫流産で仕事を休んだ
- ・産前、産後、育児休業をとった
- ・子どもが病気になる、看護休暇をとった
- ・育児のために残業や夜勤の免除を申し出た など

出産したら会社を辞めてくれ

また休むの!?

子どもがいると休めていいね



STOP!

マタニティハラスメント

「マタニティハラスメント(マタハラ)」とは、働く女性が妊娠・出産を理由に解雇・雇い止めをされることや、妊娠・出産にあたって職場で受ける精神的・肉体的な嫌がらせのことです。

こんな扱いを受けたら法違反(※)です

- ・解雇された
- ・退職を強要された
- ・契約更新がされなかった
- ・正社員からパートになれと強要された
- ・減給された
- ・普通ありえないような配置転換をされた など

※男女雇用機会均等法および育児・介護休業法

相談窓口から いろいろ! ニッコリ

☆消費生活相談は【消費者ホットライン ☎188】へ音声ガイダンスが流れ郵便番号を入力すると、最寄りの相談窓口につながります。つながった時点から通話料金がかかります。

消費生活センターのご案内

市役所本庁1階で、平日8時30分から17時まで開設しています。お気軽にご利用ください。

○「消費生活センター」ってどんなところ?

▶消費者から悪質商法、訪問販売・通信販売等のトラブルや消費生活に関する困りごとなどの相談を受け、問題解決に向けたお手伝いをしています。

- 例えは...
- ・「訪問販売で契約してしまった。クーリングオフの方法は?」
 - ・「電話勧誘を断ったのに商品が届いた。どうしたらいい?」
 - ・「アダルトサイトに登録してしまった。料金の支払いは?」
 - ・「民事訴訟を通知するメールが届いた。どうなるの?」
 - ・「借金を整理したい」 など

▶悪質商法や特殊詐欺による被害の未然防止のために、街頭での呼びかけや広報誌による啓発、出前講座を行っています。

○相談するときは

- ▶トラブルになったらできるだけ早く相談しましょう。
- ▶契約書や領収書などがあれば手元に用意しましょう。

○周りに消費生活トラブルに あっている人がいたら

- ▶声をかけて消費生活センターへの相談を勧めましょう。
- ▶本人からの相談が困難な場合は、本人の承諾を得たうえでご相談ください。

☎生活相談課 ☎(25) 8125
(消費生活センター)

4月から常勤医師が就任しました

外来担当に関しては高島市民病院ホームページに掲載しています外来担当表をご覧ください。
よろしくお願いたします。

内科	岡 勇樹 (おか ゆうき)
外科	伊藤 鉄夫 (いとう てつお)
外科	田村 亮 (たむら りょう)
整形外科	中川 正秀 (なかがわ まさひで)
小児科	西角 元一 (にしかど もとかず)
臨床研修医	山根 克仁 (やまね かつひと)

「医療・看護に関する情報ポスター」 をご存じですか?

高島市民病院 1階エントランスホールに設置している「医療・看護に関する情報ポスター」をご覧ください。

毎月、看護部門が輪番で担当し、病気に関することやケガの応急処置方法など、各部署が専門とする内容のポスター掲示をしています。各部署とも工夫を凝らしながら皆さんにわかりやすく作成しています。

また、高島市民病院だけでなく、現在は市役所や高島支所、今津支所にも設置しています。

ぜひご覧いただき健康管理にお役立てください。

写真は過去のポスター掲示です。各回とも分かりやすく、模型など使用して掲示しています。



お子さんから、大人まで立ち止まり、手で触れ見てくださっています。

高島市民病院 ☎(36) 0220 (代)

国保年金あらかると

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

ご存知ですか?
「学生納付特例制度」
と
「若年者納付猶予制度」



学生納付特例制度

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

【対象】 ほとんどの学生の方が対象となります。

学校教育法に規定する

大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

※夜間・定時制課程や通信制課程の方も含まれます。

【承認期間】 4月から翌年3月まで

※次の年度も在学予定である場合、4月上旬に再申請の用紙が送られてきますので、必要事項を記入の上ご返送ください。

若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の方の場合は、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予されます。

これらの制度の申請を行わず、保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などにより障がいが残った場合に障害年金を受けることができなくなります。

なお、承認された期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。就職などで収入が得られるようになった場合は、将来受け取る年金を増額するため、10年以内であれば保険料を納めることができる「追納制度」を利用されることをお勧めします。

詳しくは、市役所保険年金課、各支所または大津年金事務所国民年金課までお問い合わせください。

災害時に物資供給!

市内大型ホームセンター3社と協定締結

3月14日(月)、株式会社アヤハディオ、株式会社ナフコ、NPO法人コメリ災害対策センターと市は「災害時における物資供給に関する協定」を締結しました。

大規模災害の発生に備え、備蓄物資の充実が急がれる一方、防災センターに常時備蓄できる物資の種類や量は限られています。また定期的に備蓄物資の更新を行わなければならない、多額の費用負担が課題となっています。

そこで、市内に店舗を展開されている大型ホームセンター事業者、「流通在庫」の確保に努めていただき、災害発生時に物資の供給体制の充実を図るため、協定を締結しました。

▼協定内容
災害発生時(地震災害や風水害、原子力災害、鳥インフルエンザや口蹄疫等の災害)、市の備蓄分以上に物資が必要となった場合などに、市の要請に基づき、食料や生

活必需品、災害対応に必要な物資全般を、事業者が調達可能な範囲で供給していただきます。

いつ起こるか分からない災害に備え、今後とも事業者の皆様と連携を密にしながら、さらなる防災対策に努めます。

図 総合防災局

☎(25) 8133



交通事故発生状況

図 高島警察署 ☎(22)0110

(平成28年3月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	19件	-6件
死者数	0人	-1人
傷者数	29人	-8人

発生場所 件数

マキノ	3件
今津	4件
朽木	0件
安曇川	3件
高島	1件
新旭	8件

火災・救急・救助件数

図 消防総務課 ☎(22)5401

(平成28年3月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	1件	5件
車両	0件	1件
林野	0件	0件
その他	4件	7件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	14件	38件
一般負傷	35件	86件
急病	165件	438件
その他	28件	63件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	1件	3件
水難事故	1件	1件
その他	1件	2件

環境放射線測定結果

図 原子力防災対策室 ☎(25)8133

3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) 0.065 μSv/h	0.070 μSv/h
今津(今津支所玄關北側) 0.075 μSv/h	0.078 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.061 μSv/h	0.065 μSv/h
安曇川(安曇川支所前駐車場) 0.054 μSv/h	0.063 μSv/h
高島(高島支所前駐車場) 0.057 μSv/h	0.057 μSv/h
新旭(市役所北側玄關前) 0.059 μSv/h	0.059 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。

「高島あしたの体操」に

注目です！

市では、市民の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らし続けるために「高島あしたの体操」を、地域やグループで取り組んでいただけるよう勧めています。

高島あしたの体操は、立ち上がり・歩く・座るといった動作がいつまでも行えるよう「足の筋力」を中心とした、からだ全体の筋力アップを目指した体操です。

高島あしたの体操は？
どんな体操があるの？

高島あしたの体操は8つの体操からできています。

- ① 膝伸ばし
② かかとUP、つま先UP
③ 脚横あげ
④ 背中引き寄せ
⑤ 腰伸ばし
⑥ 脚後あげ
⑦ 腿あげ
⑧ スクワット



情報交換会での様子

高島あしたの体操をするには、どうすればいいの？

3回の講習を受けていただきますと、DVDをお渡しします。このDVDを見ながら地域や団体で継続した体操に取り組むことができます。地域包括支援課やお近くの保健センターにお問い合わせください。

参加者の声

・カフェと一緒に実施しているので若い方の参加もあります。カフェで介護予防ができています。
・食事会と一緒にしようと考えたが、今は切り離して体操のみを実施している。高齢化も進み、一人暮らしの方も増えているので、地域づくりの必要性を感じています。
・健康推進員が中心に実施している。あしたの体操だけでなく、生活習慣病予防の話も織り込んでいます。
・和気あいあいとした雰囲気で行っています。月2回実施。時々体操の後にお茶をしています。

.....
以上のように、地域で楽しく取り組みを続けていくために、皆さん工夫をされています。集まっている間は、本当に和気あいあいとされ、楽しみながら体操が続けられます。

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。
学習会では、医師を迎えて認知症の診察・診断・治療についてお話しいたします。

日時 5月10日(火) 13時30分～16時30分
場所 安曇川保健センター すこやかルーム
内容 13時30分～ 情報交換
14時30分～ 学習会「認知症～受診・診断・治療について」
講師 南草津けやきクリニック 院長 宮川 正治 氏
申込締切 5月9日(月)

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。
★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 5月25日(水)必着
▼掲載月 /7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



薄化粧 競う山並 大寒に
よう肥えた 春着並べて ダイエット
滔々と 町を蛇行す 雪解川
年金を 株式投資 無責任
さあ今月も 片道切符だ 元気でね
杖借りて 山門くぐる 若楓
孫姉妹 琵琶湖ホテルで 舞踏会
夏日ざし みどり畑へ 老いの日々
春の声 聞かせはるばる 黄砂来る
ヤイ、冬に 電気のまわり 臭虫が
水ぬるみ おたまじゃくしが 動きだす
我が歳も 老いと賞味の 期限切れ
ゆず風呂の 香りを一人 満喫す
雪がとけ 春の訪れ ザゼンソウ
御来光 幻想的な 山の朝
雪枝に ヤマガラ来りて 手に移る
行く春を 惜しみつ衣 薄れゆく
酒の刻 出窓の花瓶 影になる
風の湖 春はすぐそこ 鮎群れて
春来ても 女房は言うのよ 着ぶくれよと
布団干し 寝こち良き 陽のかおり
2月さり 若葉もびつくり わたぼうし
幸せは なるものではなく 気づくもの
日なたぼこ 大空春呼ぶ ビーヒロー
2日よい 今日もかなしい 床の中
菜畑に 蝶集めて 舞踏会
曳山に 子ども歌舞伎の 晴れ姿
盆栽の ハサミ持つ手が ポケ防止
そつと押す シルバーカーを ありがとう
古希迎え 健康祈る おめでとう
道端の 草も芽ぶきて 四温の日
王さんの 銘の惑星 宙翔る
空っぽで 夢あふれてる ランドセル
大空に かげろう萌ゆる 五月かな
春風を 感じて心 軽やかに
久しぶり お出かけ日和 服気になる
せせらぎに 春の訪れ 水芭蕉
大空に 大きく息の 春日かな
鉢植の ほかに匂ふ スイセン花
樽みこし 昔かついで 今孫が
野や山に 萌える息吹の 風に舞う
信長の 夢のまた夢 本能寺
川端 昭子 マ・高木洪
北原 宏 今・今津
伊庭 健博 新・深溝
久保 俊明 高・拝戸
小谷 忠雄 マ・西浜
白井やよい(高・宮野)
曾根ケイ子(新・響庭)
松田 節子(新・新庄)
丸岡亜希子(新・藁園)
池田よし枝 今・今津
伊吹 忠義 マ・中庄
河原田 勝 今・岸脇
島山美智子 朽・麻生
山本 忍 高・高島
山本 京子 高・高島
山本美智子 マ・新保
吉川 明 安・北船木
大久保絹子 マ・西浜
北川 国重 安・青柳
駒井 堅次 安・北船木
頃常 芳子 今・今津
沢井 美代 朽・岩瀬
中河 仁子 今・今津
中崎 徳子 朽・桑原
前川 たつ(新・針江)
山本喜代治 安・長尾
宇井 増男 高・武曾横山
梅村 信彦 安・西万木
北川 しげ 安・西万木
北川美佐子 安・西万木
山本 節子 今・南新保
上原 秀雄 新・深溝
早田 弘子 今・今津
松本せつ子 マ・海津
穴井 義夫 今・梅原
伊丹 孝子 高・勝野
奥津とし江 安・川島
進士 良治 新・太田
村田 ナミ(高・勝野)
梅村 保次 安・四津川
北坂 修 高・武曾横山
久米 良彦 新・太田

カレンダー 見るたび時が 早く経つ
歌番組 高齢者必見の 特効薬
爽やかな 中学生の ご挨拶
天狗風呂 カラオケ盛る 湯となり
新緑に 初夏の薫りが 立ち上る
曾孫七人に「パパ似」「ママ似」の にぎやかさ
頭垂れ スマホと会話 四人掛け
空よりも かい夢もち 孫は小学一年生
おひなさま 祝いし膳に ちらしずし
傘杖に 春めく町内 一まわり
平然と 無帽で敬礼 正恩氏
うす紅の こち和む 桃の花
パチンコで 勝ちは一萬 負け一〇〇万
春愁や 雨の戦国 自衛隊
育ち行く 四高の桜 満開に
冴返る 植木の鉢を もてあまし
子亀さん 枯葉でのんびり ひなたぼこ
寒無事に 耐えて卒寿に 梅の春
チューリップ この道が好き ここが好き
旅立ちを 笑って祝福 おめでとう
旅立つ朝 背丈に覚える 逞しさ
卒業 涙でにじんだ 友の顔
山笑う 声に覚えの 古里よ
何着ても この姿ではと 鏡みて
下手で良い 趣味の心に 灯がともる
春の日に 新たな道を 進む孫
この年で 足に戦 メンタムを
木漏れ陽の かばたの跡や 蟻の道
烏鶯の陣 夫と争う 堀こたつ
古布と 友の笑顔と 遊ぶ春
ノックなく 春のおとづれ 野に山に
リハビリで 足を鍛えて 努力する
風に舞う 寒々流れ 雪化粧
夫の墓 幼孫たち 手を合わす
おばあちゃん チクワと違う チワワやで
山裾の 棚だ寂しや すすき伸び
薄雲の 夕ぐれに引く 色あざやかに
啓蟄に 先駆け芽吹く 露の臺
連れ合いの アレ・ナニ増えて 囁み合わず
お互いに よくぞ耐えたり 金婚へ
やる気有る 五人の課長に 夢託す

穴井由香里 今・梅原
上田 ナツ マ・浦
岡田 芳子 マ・沢
駒井 重雄 安・北船木
寺田 義輝 マ・西浜
平井 ちく 朽・大野
金村 玉子 マ・蛭口
添田富美子 安・常磐木
益本さつき マ・沢
高橋レイ子 高・鴨川平
西川五三 高・高島
霜降 里子 新・藁園
田谷多見雄 安・南古賀
高野 龍哉 高・野田
田中せつ子 高・勝野
小和田富枝 新・旭
渡辺 幸江 新・深溝
粟津 満子 マ・山中
墨友 光代 今・上弘部
西山 凛 マ・高木浜
西山 和代 マ・高木浜
西山 徳蓮 マ・高木浜
本城 和枝 新・太田
森本 幸枝 今・梅原
上原すみ江 新・太田
坂口その江 マ・知内
高澤 芳枝 今・松陽台
西 晴明 高・鴨川平
西 美津子 高・鴨川平
保井 泰子 安・上古賀
木津 みね 高・拜戸
木村ふさ 新・太田
清水 茂 今・深清水
橋本 朱美 新・新庄
八木 宏 高・鴨
河野弥寿男 高・鶴川
和田阿也子 新・旭
井保 孝夫 安・西万木
澤辺みさを 新・藁園
中内 保男 新・針江
川尻 耕生 今・松陽台