

☎ 地域包括支援課 (25) 8150  
 (地域包括支援センター) FAX (25) 8054

あんしん♡元気生活

研修会のようす・参加者の声



研修会では、高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して自分らしく生活できるように、施設職員を対象にした高齢者虐待防止の研修会を行っています。お互いが注意できる環境づくりや、定期的な研修会・勉強会の開催など、各施設で虐待の未然防止の取り組みにつながってきています。

職場のなかで、意見交換できる場をもつことが重要だと思った。

高齢者の方が思っていること、やってみたいことなどの話をしっかりと聞いていきたい。

ストレスを抱えてしまっている中で、一生懸命に生きてくれている高齢者の方には笑顔になってもうらなそう、日頃の介護を頑張っていきたい。

高齢者の人権を守る  
 ～高齢者虐待を未然に防ぐために～

市では高齢者の方が住み慣れた地域で安心して自分らしく生活できるように、施設職員を対象にした高齢者虐待防止の研修会を行っています。お互いが注意できる環境づくりや、定期的な研修会・勉強会の開催など、各施設で虐待の未然防止の取り組みにつながってきています。

歯周病の症状を自分でチェック  
 あなたの歯口は大丈夫ですか？

歯周病は、○45歳以上の方  
 ○喫煙者 ○妊娠中の方 ○糖尿病にかかっている方 ○歯磨きが不十分な方に、起こりやすいといわれています。この病気は、歯垢中の細菌の毒素で歯肉に炎症がおこり、歯を支える骨が溶けていきます。初期段階では症状に気がつきにくいので、年に1～2回は歯科医師の検診を受けて、□の状態を知ることが大切です。

たとえば  
 こんな症状はありませんか？

- 朝起きたときに、□の中がネバネバする
  - ブラッシング時に出血する
  - 硬いものが噛みにくい
  - 口臭が気になる
  - 歯肉が腫れる
  - 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができた
  - 歯がグラグラする
- 気になる症状があれば、歯科医療機関で検査を受けることをお勧めします。



歯周病検診対象の40歳、50歳の方へ、受診券を5月に送付しました。受診はお済みですか？  
 受診券をなくされた方は、再発行しますので、お問い合わせください。

- ▼受診期限 令和2年3月31日(火)
  - ▼料金 500円
  - ▼受診方法 市内歯科医院へ直接予約し、受診券を持って受診してください。
  - ▼検診内容 歯と歯肉の検査・保健指導
- ※生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は、受診日の2週間前までに事前申請をすることで、料金が無料になります。

..... 学習会・教室あれこれ .....

子どもの発達がちょっと気になる  
 保護者のための学習会「いるか学習会」

発達障害などがある子どもを育てる保護者の方と、子育ての悩みについてさまざまな角度から一緒に考える学習会です。  
 全3回シリーズの第1回です。

- ▼日時 11月13日(水)10時～12時
- ▼場所 安曇川公民館
- ▼定員 30人
- ▼内容 『発達が気になったときに知っておくと良いこと～なんで？どうして？みんなはどうしているの？～』  
 講師：滋賀医科大学医学部附属病院 小児科医師 澤井 ちひろ氏
- ▼参加費 無料
- ▼申込締切 11月12日(火)
- ▼申込方法 電話、FAX

男性健康推進員による  
 「男性のための料理教室」参加者募集

健康を考えた調理の工夫や方法などを、実際に調理して学びます。日頃の食生活にいかせるヒントがたくさんある教室です。この機会に料理を始めませんか？

- ▼日時 12月5日(木)10時～13時
- ▼場所 安曇川保健センター
- ▼定員 市内の男性18人(先着順)
- ▼内容 調理実習
- ▼持ち物 エプロン  
 三角巾(バンダナ)  
 手ふきタオル
- ▼参加費 無料
- ▼申込締切 11月25日(月)
- ▼申込方法 電話、メール、FAX



家族介護教室

介護している方、介護経験のある方、介護に関心のある方、情報交換や介護方法について学びませんか。

- ▼開催日 | 11月19日(日)
- ▼場所 | マキノ保健センター
- ▼内容 | 11時～ 情報交換  
 13時～ 学習会  
 「悔いなく介護のために介護体験から伝えたいこと」
- ▼講師 | 花かたばみの会 井川 裕子氏
- ▼申込締切 | 11月18日(日)

男性介護者の会

介護している男性、介護に関心のある男性の方、情報交換や介護方法について学びませんか。

- ▼開催日 | 11月20日(日)
- ▼場所 | 新旭公民館(観光物産プラザ)
- ▼内容 | 13時～15時  
 「認知症ケアについて」
- ▼講師 | 認知症看護認定看護師 西村 優子氏
- ▼申込締切 | 11月19日(日)

☎ 高島市社会福祉協議会 ☎ (36) 8222

## インフルエンザに注意しましょう

### 普通のかぜとインフルエンザの違い

通常“かぜ”の症状はのどの痛みや鼻汁、くしゃみ、せきが中心で、全身症状はあまりみられません。

“インフルエンザ”は38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。



### インフルエンザ予防接種予約受付中です

- 予約方法**
1. 電話で予約してください。高島市民病院①番窓口でも予約できます。
  2. 希望する日時を伝えてください。

予防接種予約専用電話 **(36) 2299**



**予約** 12月16日(月)まで

**受付期間** 時間 | 14時～16時(土日祝は除く)

**接種場所** 健診棟2階 健診センター

**接種期間** 12月18日(水)まで

整理券配布 | 13時～  
 受付時間 | 13時15分～14時  
 接種時間 | 13時30分～

- 持ち物**
- 健康手帳 (接種証明のシールを貼るため)
  - 健康保険証、免許証などの住所が分かるもの

## 国保年金あらかると

国民年金課 ☎ (25) 8137  
 大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

## 社会保険料控除証明書は大切に保管を!



11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られてきます。これは、年末調整や確定申告の時に必要となる書類です。必ず大切に保管をしておいてください。

▼国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付された保険料が対象です。

▼社会保険料控除を受けるためには、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または、領収書の添付が必要です。

▼10月1日以降に今年はいじめて国民年金保険料を納付された方については、来年2月上旬に証明書が送られてきます。

▼家族の国民年金保険料を納付された場合、納付された方の社会保険料控除に加えることができます。この場合は、家族あてに送られてきた控除証明書を添付して申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」については、大津年金事務所までお問い合わせください。

11月

### 催し物のお知らせ

今津図書館

#### ○かけはし「金曜午後の朗読会」

日時：8日(金) 14時～15時  
 「裏木戸はあいている」  
 山本 周五郎 / 作  
 「今昔物語絵双紙」より  
 「海からの贈り物」  
 田辺 聖子 / 作

#### 雑誌のリサイクル

11月3日(日)から各図書館(室)で保存期限の過ぎた雑誌の一部をお譲りします。ぜひ、お立ち寄りください。

#### ○エントランス展示

「イラスト似顔絵展」  
 出展：竹内 真理さん  
 期間：1日(金)～30日(日) 開館時間中



### 今月のおすすめ

『中川原信一のあけび籠』 (文藝春秋)  
 堀 恵栄子 / 文  
 白井 亮 / 写真

彼が作るあけび籠は注文してから手元に届くまで3年待ちの人気ぶり。自ら秋田の山に入り蔓を採ることから始まるその仕事の現場に密着し、多くの人が待ち焦がれる美しい籠の魅力に迫る。

この他にも新しく入った本がありますので、新着・新刊案内は、各図書館での掲示、チラシやホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

	開館時間	電話番号	11月の休館日	11月のおはなし会
今津図書館	10時～19時(日・月・火は21時)	☎ (22) 3827	水・木曜日	10日(日)、26日(火)
安曇川図書館	10時～19時(日・月・火は21時)	☎ (32) 4711	月・火曜日	3日(日)、17日(日)
マキノ図書館		☎ (27) 0350	月曜日(4日除く) 火曜日	16日(日)
朽木図書サロン	10時～18時	☎ (38) 2324		9日(日)
新旭図書室		☎ (25) 2811	6日(水)	14日(火)、16日(日)
高島図書室		☎ (36) 2160		16日(日)

催し物の詳しい内容は各図書館のチラシやホームページをご覧ください。



相談窓口から **はい!ニッコリ**

消費生活センター ☎ (25) 8106

困ったときはひとりで悩まず、ご相談ください

## ネット通販～低価格に惑わされないで～

スマホで見つけた通販サイトの広告で、健康食品が「お試し価格初回500円」だったので注文した。翌月また商品が届き2回目の価格は7,000円だった。通販会社に連絡すると「4回の定期購入契約なので、途中で解約できません。このことは利用規約に書いてあります。」と言われた。



1回だけのつもりで申し込んでも、定期購入が条件になっている契約が増えてきています。通信販売の場合、解約や返品ができるかどうかは通販会社が定めた規約に従うことになります。

### ..... ひとこと助言 .....

- 通信販売を利用するときは事業者名と連絡先を確認し、定期購入が条件になっていないか、商品の総額はいくらか、解約や返品ができるかなど注文する前に必ず確認しましょう。
- お得な広告につられて慌てて申し込まないようにしましょう。

☆消費者被害の未然防止・拡大防止を図るため、《滋賀県消費者被害防止共同キャンペーン》実施中です。



航空自衛隊大会で饗庭野航空自衛隊が施設内から排出される残飯や生ごみ削減の取り組みについて発表されました。

饗庭野分屯基地では、隊員の食堂利用率をカードで管理することで必要分の食料を把握し、食品ロスの削減につなげたほか、自衛隊員が手作りする「みずきりくん」を活用してさらに水分を絞り出すことに成功しました。

取り組み前と比較し、約6割(1日10kg)のごみ減量と食品ロス削減を達成されました。

今では食費やごみ袋購入費の節約にもつながり、浮いた経費で、より良い食材を購入できるようなもなっているそうです。



身近なごみ減量は環境問題の改善に大きく役立ちます。皆さん一人一人の取り組み意識の向上とご協力をお願いします。

広がっています！生ごみ減量！

新しい時代を生きる力の育成を目指して！

小学6年生と中学3年生を対象に、全国学力・学習状況調査が実施されました。

■学力状況調査

- ▼国語 文章を正しく読み取り、自分の考えを書くこと
- ▼算数・数学 数式の意味を理解し、活用すること
- ▼英語 与えられた情報をもとにまとめた英文を書いたり、話したりすること

■学習状況調査

- ▼友達との話し合い活動を通して、考えを深めたり広げたりできるように
- ▼地域行事への参加率や人の役に立つ人間になりたいと思っっている割合が高い
- ▼将来への夢や目標をもつ割合がやや低い



■小中学校での取り組み

小中学校から高等学校までの12年間をつなぐキャリア教育を推進し、子どもたちが「今、学んでいることは自分が将来働き、生きることにつながる」と実感できる教育活動を進めています。

また、ICTを効果的に活用し、学ぶ意欲のさらなる向上を図っています。詳しくは、広報たかしま6月号と10月号をご覧ください。



○東京学芸大学との連携による教職員の指導力の向上

東京学芸大学との連携により、高島市小中一貫教育フォーラムを実施し、湖西中学校で公開授業を行いました。

子どもたちが自ら課題を発見し、解決する力を高めるための授業改善に取り組んでいます。

ヨシ刈りボランティア参加者募集



針江地先の湖岸には県内でも有数のヨシ群落が今も残っています。ヨシ群落は魚や鳥などのすみかであるとともに、水をきれいにする力を持っています。水辺の風景は私たちの貴重な財産でもあります。ヨシ群落を守るために、ヨシの刈り取りにご協力をお願いします。

- ▼日時 | 12月1日(日) 9時30分～13時
  - ▼場所 | 新旭町針江浜園地
  - ▼持ち物 | 鎌、長靴、雨具、軍手、暖かい服装
  - ▼申込締切 | 11月25日(月)
  - ▼申込先 | 環境政策課
- ※詳しくはホームページをご覧ください。

可燃ごみ搬出量  
現在、三重県の民間ごみ処理業者へ委託して焼却処分しています。ごみの量に応じてごみ処理費用を負担することになりますので、ごみ分別や減量にご協力ください。

測定月	収集量
平成30年9月分	1,113t
令和元年9月分	1,111t (前年比2t減)



令和2年度

高島屋奨学金育英資金申請受付を開始します！

- 対象者 | 高校、高等専門学校、大学、専修学校に入学しようとする方
  - 貸付額 | 高校・高等専門学校など 月額2万円  
大学・専修学校(専門)など 月額4万円  
※金額は限度額
  - 返還期間 | 貸付期間終了後15年以内(6か月の据置期間を含む)
  - 受付期間 | 11月1日(金)～11日(日)
- ※在籍する学校を経由して提出してください。詳しくは市のホームページをご覧ください。

閩・申教育総務課 (25) 8558

2019年 高島市青少年育成大会

市の未来を担う子どもたちのために、私たちが今できることは何なのか、一緒に考えてみませんか？

- 日時 | 11月24日(日) 13時～16時
- 場所 | 藤樹の里文化芸術会館
- 定員 | 350人
- 内容 | 【中学生広場「私の思い2019」】市内6中学校の代表者の発表  
【講演】「子どもも大人も一緒に遊ぶ」  
講師：NPO法人まちと学校のみらい 代表理事 竹原 和泉氏

閩 高島市青少年育成市民会議 (社会教育課) (25) 8565

# みんなのページ!

●みんなで575コーナー  
応募された作品の中から、編集部で季節感やユーモアなどを基準に選考し、20作品を掲載します。

移り行く 紅葉囲まれ 奥へ行く  
落ち葉踏み 天然絨毯 秋小道  
山道で 稗粟一つ 秋の宵  
孫キラキラ イナゴに無心 生きる知恵  
文化祭 個々の力作 足運ぶ  
花一輪 風のなすまま 右左  
気をつけて 気兼ねしつゝの 運転婆  
老い年で 仲間と歩く 紅葉がり  
風小僧 山より降りて 町荒し  
母偲ぶ 芋のつるむく 指も似て  
老い暮らし 日曜だけは 守ってる  
リフレッシュ 孫と温泉 てんくうで  
高齢者 会話も仕事 元気よく  
高齢を 幸齢と書き 若返り  
「こはんやで!」 タやけこやけ はよ帰ろ  
おつきんナ 高島ことば いい感じ  
天高し 栗梨秋刀魚 秋の幸  
難聴の 二人の会話は 拡声機  
度々の 異常気象に 合点せず  
裏山に 鹿のラブコール 秋夜長

清水 茂(今・深清水)  
寺田 義輝(マ・西浜)  
山田 清(今・弘川)  
小島きよみ(安・下小川)  
岡田 芳子(マ・沢)  
杉本喜美子(今・弘川)  
清水 展子(安・中野)  
松岡 節子(新・新庄)  
駒井 正一(安・北船木)  
高澤 芳枝(今・松陽台)  
石田 瑛子(新・深溝)  
大辻トミ子(朽・岩瀬)  
渡辺 幸江(新・深溝)  
北坂 修(高・武蔵横山)  
早田 弘子(今・今津)  
多胡 賢二(安・常磐木)  
平野 義久(今・角川)  
谷本まさ子(今・日置前)  
上原 秀雄(新・深溝)  
山本喜代治(安・長尾)

作品や感想の投稿先はこちら



申し込み先はこちら  
【郵便】〒520-1592 高島市新旭町北畑565番地 高島市企画広報課あて  
【メール】kikaku@city.takashima.lg.jp  
①住所②氏名③電話番号④コーナー名⑤作品または意見・感想を記載してください。  
【留意事項】▶応募は一人一点▶投稿物は返却不可▶添削有▶市民の方対象▶著作権など第三者の権利やプライバシーを侵害していないもの

▼次回締切 11月25日(月)必着  
▼掲載月 1月号

## ●写真/イラスト/感想コーナー

広報誌に写真・イラストを掲載しませんか? 広報誌への感想をお聞かせください。



スマートフォンや携帯電話などからの応募も大歓迎! また、市ホームページではカラーで掲載!

市内の紅葉スポット! 目指せ! 全制覇!



たかP



宇宙船飛来〜?? 琵琶湖のほとりで見たよ! 水野 みつ子 (マ・知内)

# たかしまLIFE!!

岡市民協働課 ☎(25)8526



## 高島市とつながる大学生

市内に大学はありませんが、県内外の大学生と交流を行っています! 今回は、その取り組みの一部を紹介します。

### 8月20日、21日 立命館大学生による部活動・学習支援ボランティア活動

2月に立命館大学ワークキャンプとして朽木中学校に訪れた学生7人から、部活動や学習等に協力したいと申し出があり、今回の企画が実現しました。朽木中学生は2日間合わせて約30人が参加し、普段触れ合う機会が少ない大学生と部活動指導(陸上)やクイズ形式のグループ学習、理科の実験などを通して交流を楽しみました!



理科の実験のようす



防災訓練のようす

### 8月23日~27日 若葉のふるさと協力隊

地域おこし協力隊の中澤隊員が受け入れ窓口となり、NPO 法人地球緑化センター主催の短期プログラムとして、2人の大学生が地藏盆のお念仏や農作業ボランティアなどを体験しました。また、受け入れ地域である角川区の防災訓練では立命館大学ワークキャンプに参加した学生ら4人も参加しました。大学生たちには、区民の方との交流を深め、高島市の生活・文化を知ってもらう良い機会となり、また、とても賑やかな訓練となりました。

## 市民活動&ボランティア活動のための相談会

ちょこっとセミナー 「効果的な広報のポイント」

市民活動団体やボランティアグループの設立、運営に関する相談、メンバーの増やし方、広報やチラシづくりなどに関する相談会です。お気軽にお越しください。

- 相談会① 日時 | 11月6日(木) 14時30分~16時 会場 | 朽木公民館
- 相談会② 日時 | 11月8日(土) 19時~20時30分 会場 | 高島市働く女性の家

岡たかしま市民協働交流センター ☎(20)5758

## 高島市で暮らす若者を応援しています

市では、皆さんの健康管理のため、各地域の会場や医療機関での健診を行っています。特に、未就学児のママに安心して検診を受けてもらえるよう、次の検診については、託児を設けています(要予約)。もちろん、託児は無料です。ぜひご利用ください。

日時 | 11月20日(木) 9時~10時30分  
場所 | 安曇川保健センター

- 健康診査 (30~39歳の方)
- 子宮頸がん検診 (20歳以上※2年に1回)

安心して子育てができる仕組みがあります◎