

あなたの周りに高島市に移住・定住を
考えておられる方はいませんか？

若者の移住や定住の促進に取り組んでいます！

お知り合いの方で、Uターンを検討されているご家族の方や、移住を検討されている方などがおられましたら、定住相談窓口をご利用ください。

☎ 市民協働課
(25) 8526

定住相談窓口

専門の相談員である移住・定住コンシェルジュが住まいや仕事の相談をはじめ、暮らしの相談など移住に関する各種相談を受け付けています。



空き家紹介システムの運用

移住者向けに市内の空き家を紹介しています。子育て世代や田舎暮らしを始めたい方などにおすすめの空き家も登録しています。



移住専用のホームページ

「高島で暮らそう。」

ホームページでは、空き家物件やイベントなどさまざまな移住に関する情報を掲載しています。

右の二次元コードから
ご覧いただけます。



移住検討者向け小冊子の配布

定住相談窓口や市内の公共施設、観光施設等では、移住を検討している方向けの小冊子を配布しています。この小冊子はホームページからご覧いただけます。

この表紙が目印！



あしん 元気生活

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

6月の「あいの会」

- ▼日時 6月17日(木) 13時～16時
- ▼場所 高島総合健康福祉センター
- ▼内容 認知症の理解とケア
講師：認知症介護指導者 高田 栄亮氏
- ☎・☎ 高島市社会福祉協議会
(36) 8222

このような症状はありませんか？

こころが…	体が…	普段の行動が…
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> うまく眠れない	<input type="checkbox"/> 服装に気を使えなくなった
<input type="checkbox"/> 涙もなく悲しい	<input type="checkbox"/> 頭痛や肩こりがある	<input type="checkbox"/> 外出したくなくなってきた
<input type="checkbox"/> 不安感がある	<input type="checkbox"/> 胃腸の調子が良くない	<input type="checkbox"/> 食欲がない・食べ過ぎる・飲みすぎる
<input type="checkbox"/> やる気が起きない	<input type="checkbox"/> 食欲が落ちた	<input type="checkbox"/> 好きなものに興味がわかない

当てはまるものが多いほど、こころの病気になっている可能性があります。
(出典 | 認知症介護をする人のメンタルヘルスケア 小野寺 敦志)

家族介護教室 「あいの会」

認知症のケアなどを学ぶための学習会で、これまで家族を介護してきた方が、自身の体験を踏まえて介護についてのアドバイスをを行います。

介護を一生懸命していると気付かないうちに介護ストレスが溜まり、身体的・精神的にも疲れてしまうと「介護うつ」を発症してしまうこともあります。自身の体の変化に気付き、介護を抱え込みすぎないようにしましょう。

介護によるストレスを 軽減しましょう

むし歯予防のための3つのポイント

歯のクリーニングをしましょう

家族全員が定期的に歯科医院で歯のクリーニングをして、お口の中の菌の数を減らしましょう。

取り箸を使いましょう

家では自分のお箸やスプーンを決め、お鍋などみんなで食べる食事は、取り箸を使うようにしましょう。

噛み与えはやめましょう

親や周りの大人から子どもへの口移しは、菌が移り、虫歯になりやすくなるので、噛み与えはやめましょう。

6月4日は『むし歯の日』
この機会にお口の健康について家族で話し合ってみてください。

6月4日(金)～10日(木)は『むし歯予防週間』！ 今日から始めるむし歯予防

むし歯のなりやすさは、3歳までで決まります。少し驚きませんか？生まれてくる赤ちゃんのお口の中には、実はむし歯菌はいません。成長する中で、家族や身近な大人から感染してしまいます。



全血献血を 実施します

- ▼日時 6月18日(金)
① 10時～11時30分
② 13時30分～15時30分
- ▼場所 ①安曇川保健センター
②高島市民病院
- ▼対象 16歳から69歳の方
(初めての方は64歳まで)

※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。詳しくは市のホームページをご覧ください。

『食育』の 主役は皆さん

- 朝食** 朝ごはんを食べる
- 高島産の食材を** 味わう
- 食事のバランスを** 整える
- 薄味を心がける**

「食育月間」をきっかけに
できることから取り組んでみましょう！

6月は食育月間

国では、6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。市では、「高島市食育推進計画(第3次)」を策定し、「食育」の取り組みを進めています。

