

定住相談窓口をご活用ください!

定住相談窓口では、専門の相談員である移住・定住コンシェルジュが、住まいや仕事など移住に関する相談をお受けしています。移住を検討されている方や、Uターンを検討されているご家族や知り合いの方がおられたら、ぜひ定住相談窓口をご活用ください。

1 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、空き家紹介システム登録物件やイベントなど移住に関するさまざまな情報を掲載しています。



移住ホームページ

2 移住検討者向け小冊子「高島で暮らそう。」の配布

移住を検討されている方向けの小冊子を相談窓口や市内の公共施設、観光施設などで配布しています。見かけた際はぜひ手に取ってみてください。



3 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。



4 JR西日本の「おためし地方暮らし」への参画

地方でのテレワークを実現し、高島での暮らしを最短1か月から「おためし」で体験することができます。「いきなり移住するのはハードルが高い…」とお考えの方におすすめです。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です 今日から始めるむし歯予防

むし歯のひみつ



実は、むし歯の菌は歯のような硬いところでは生きていけないため、まだ歯がない赤ちゃんの口の中にむし歯の菌はいません。成長する中で、家族や身近な人から感染してまいります。

子どものむし歯

子どもの歯の表面は大人より薄く柔らかいため、小さなむし歯も数か月ですぐに大きくなってしまいます。また、むし歯を治したばかりなのに、また違う歯にできた! ということがあります。



むし歯予防のための4つのポイント

- 1 食べ物の口移しや、スプーンなどの食器の共有を避ける。
- 2 砂糖の多いジュースやお菓子は少なめに、ダラダラ食べないよう気をつける。
- 3 奥歯で噛めるようになれば、噛み応えのある食べ物でよく噛む習慣をつけていく。
- 4 定期的に歯科医院で歯の状態をチェックしてもらう。

子どものむし歯予防のためには、身近な家族のむし歯予防が大切です。6月4日は『むし歯の日』。この機会にお口の健康についてご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか?



あんしん 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

第1回「あいの会」

- ▼日時 6月22日(木) 14時～16時
- ▼会場 新旭公民館
- ▼講師 琵琶湖病院 副院長 松田 桜子氏
- ▼テーマ 「認知症を理解しよう」
認知症の基礎知識について学びましょう

参加者の声

気分転換ができた

介護経験者の方々の話が心強かった

介護ある劇も学ぶ事が大事だと思った。これからはなるべく笑顔で介護できるように心がけたい。



介護している方、過去に経験した方、男性の介護者など多くの方の参加をお待ちしています。

家族介護教室「あいの会」

令和元年度に実施した市の在宅介護実態調査の結果、介護者が不安に感じることで「認知症状への対応」(42.5%)が最も多く、次に「夜間の排泄」(31%)、「日中の排泄」(26.8%)となっています。

このような不安を少しでも解消できるように家族介護教室「あいの会」を開催しています。「あいの会」には「家族愛」と「直接出会うって話し合う」という意味が含まれています。介護に関する学習に加えて、参加者同士で介護の工夫や思い、成功体験などを共有しています。

『食育』はこんなことから



早寝・早起き・朝ごはん



主食・主菜・副菜を考えたバランスのよい食事を



高島産の食材を利用する



家族や友人と楽しく食卓を囲む



食べ物や作り手に感謝の気持ちを持つ



ゆっくりよく噛んで味わう

『食育』とは・・・
「様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てる」(食育基本法前文より)ことをいいます。健康な生活の基礎を築く『食育』に、できることから取り組みましょう!



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。