

夏バテ予防～暑い夏を乗り越えましょう～

暑い日が続きますが、皆さん夏バテの症状は出ていませんか？毎日の生活を見直し、夏バテを予防しましょう。

Infographic showing causes of summer fatigue (e.g., air conditioning, lack of food) and symptoms (e.g., heat, loss of appetite, dizziness, constipation, lack of energy).

夏バテ予防のポイント

- 1 3食しっかり食べる
2 水分をとる
3 しっかり寝る
4 湯船につかる

豊かなスポーツライフを目指して
高島市スポーツ推進委員会

スポーツ推進委員会では、「だれもが、いつでも、気軽にスポーツを楽しむことができる生涯スポーツ社会の実現」に向けて日々活動しています。
①里湖地域を結ぶウォーキング
②出前講座

市民体力測定会
日時 9月12日 9時30分～
場所 安曇川総合体育館
対象者 市内在住・在勤・在学の6歳以上の健康な方

アフターコロナを見据えて

新型コロナウイルス感染症の拡大は、人々の移動やふれ合い、社会経済活動を制限し、さまざまなものに対する価値観や行動様式を根底から覆しました。
新型コロナウイルスの収束にはもうしばらく時間がかかるかと思いますが、こうした状況をチャンスに変えられるよう、アフターコロナを見据えた取り組みを進めていきます。



市長雑記

## 高島市民病院健康出前講座をご活用ください

高島市民病院の職員が専門職の知識と経験を生かして、分かりやすく楽しく健康情報をお届けします。

### 講座テーマ

呼吸筋をきたえよう
性(いのち)の教室
今から予防で元気な体
食べる楽しみをいつまでも保つために大切なこと
いざという時、役立つ応急処置
女性のためのイキイキ講座
もし、災害が起こったら…
健幸でいきいきと生きるために
安心していきいきと暮らすために-介護保険サービスについて知ろう-
認知症 自分らしく生きる
エンド・オブ・ライフ 自分の最期を考えよう
夏休み気をつけたい、けが・ハチ刺され-子ども編-
手洗いしよう-子ども編-
手洗い、うがいで感染対策
熱中症対策~暑い夏を楽しく過ごすために~
今日からできる心臓にやさしい生活-5つのポイント-

その他、感染対策やお薬、リハビリテーションなどのテーマについて、講座を希望される場合はお問い合わせください。

なお、感染対策のため、場所の広さや人数について調整をさせていただく場合があります。

### 令和3年度新任医師の紹介

【総合診療科医師】

小嶋 克



専門分野：総合診療科全般  
経歴：自治医科大学医学部を卒業後、滋賀医科大学医学部附属病院で初期研修医として勤務。本年度4月より高島市民病院総合診療科医師を務める。

本年度の赴任で初めて高島の地に足を踏み入れ、湖西地域の魅力を日々感じています。

総合内科医として高島市の皆さんの健康増進に貢献できるように努めて参りたいと思っています。若輩者ですがどうぞよろしくお願いいたします。

## 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

### 新型コロナウイルスの影響により 国民年金保険料の納付が難しい方へ

新型コロナウイルスの影響により収入が減少した場合は、臨時特例措置による国民年金保険料免除・猶予申請の手続きができます。

#### 対象になる方

- 次の①②のいずれも該当する方
- ①新型コロナウイルスの影響により令和2年2月以降に収入が減少した方
  - ②令和2年2月以降の所得状況から、当年度の審査の対象となる方(本人、配偶者、世帯主)の所得見込額(※)が一定額以下(国民年金保険料免除基準相当)になることが見込まれる方
- ※令和2年2月以降の任意の月で所得額を12か月分に換算し、見込みの経費等を控除し算出します。

#### 申請に必要なもの

1. 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
  2. 簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用)
- ※保険年金課および各支所に備え付けています。

#### 免除・猶予対象期間

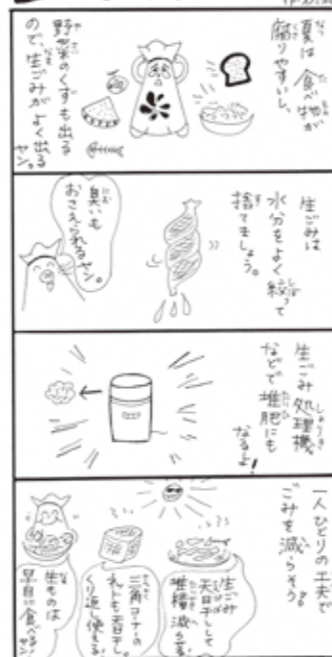
令和2年2月分から令和4年6月分まで

#### 申請書の提出先

保険年金課または各支所、大津年金事務所

◆詳しくは、市役所保険年金課または、大津年金事務所にお問い合わせください。

### 生ごみ減量にご協力を



### 生ごみ処理機設置等事業補助金

※購入前に申請が必要です。

内容	補助率(補助限度額)
電気式生ごみ処理機の購入	3分の2以内(40,000円)
コンポストの購入	3分の2以内(7,500円)
コンポスト用基材の購入	3分の2以内(3,000円)

申請書などは市のホームページからダウンロードできます。



いろいろな制度を活用して一緒に生ごみを減らそう!

生ごみを減量しよう! 各家庭で出た生ごみにはたくさんの水分が含まれています。生ごみを減量するため、よく絞ってから捨てるようにしましょう。他にも生ごみの堆肥化や減量を推進するため、生ごみ処理機等を購入する場合の補助制度があります。

#### 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、ごみの分別や減量にご協力ください。

測定月	収集量
令和2年6月分	1,238t
令和3年6月分	1,176t(前年比62t減)



## 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

### おいせ

#### 8月の家族介護教室「あいあいの会」

▼日時 8月28日 13時~16時

▼場所 安曇川公民館

▼内容 「免許返納とあおり運転」免許返納を考えている方に高島警察署からアドバイス

▼申込締切 8月27日 ☎ 問・申 高島市社会福祉協議会 ☎ (36) 8222

一人暮らしの母が訪問販売などの内容が分からずに、高額の商品を勝手に契約してしまう。



認知症で金銭管理が難しくなり、お金の引き出しや必要な支払いが行えない。



成年後見制度を知っていますか? 高齢や病気などの理由で判断能力に不安がある人の権利を守り、安心して生活できるようにするために「成年後見制度」があります。

どうやって手続きをするの? 本人の住所地の家庭裁判所へ申し立ての手続きが必要です。申し立ては、4親等以内の親族が行うことができます。

本人の状態に応じて「補助」「保佐」「後見」の3つに区分されます。区分によって支援の内容が異なります。

判断能力が不十分になった本人に代わり、不動産や預貯金などの財産管理、介護サービスなどの契約、本人に不利益な契約の取り消しなどを行います。

成年後見制度ではどんなことができるの? 判断能力が不十分になった本人に代わり、不動産や預貯金などの財産管理、介護サービスなどの契約、本人に不利益な契約の取り消しなどを行います。

# 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。

法要で みんな元気と 仏に言う  
 玉葱や 変異株で ピンポン玉  
 大花火 琵琶湖祭りや 歓声を  
 梅雨空に 元気に巣立つ ツバメたち  
 東京五輪は テレビのまえで おうえんだ  
 夏空に 日陰の風は ソーダ水  
 初植えの トマト実りし につこりと  
 墓参り 孫に昭和の 苦勞談  
 夏の夜 癒ポタルに 苦を忘れ  
 朝顔に せつせと水やり 夏休み  
 夏野菜 季節到来 幸の味  
 コンバイン 大地を駆ける 麦の秋  
 水無月と 書いて不思議や 雨多し  
 墓掃除 年に一度の 罪清め  
 久しぶり 夫婦そろって ワクチンへ  
 アクリルで 透かたん聞こえ ええ何かに  
 ワクチンよ 笑う生活 連れてきて  
 汗をかき スイカほうばる 夏が好き  
 川掃除 終えて駄賃の 十六茶  
 夏休み ジジババ先生 大活躍

大辻トミ子(朽・岩瀬)  
 林 澄江(高・鴨)  
 岡田 芳子(マ・沢)  
 内藤すが子(今・今津)  
 小森 雄貴(安・西万木)  
 中山由美子(マ・森西)  
 前川 安正(新・太田)  
 円水正之佑(マ・山中)  
 上原すみ江(新・太田)  
 早田 弘子(今・今津)  
 早野 義久(今・角川)  
 原田 佳和(今・桂)  
 梅尾 穂子(安・青柳)  
 久保 俊明(高・押戸)  
 谷口 和枝(今・弘川)  
 駒井かつえ(安・青柳)  
 梅村 保次(安・四津川)  
 中村 武(新・安井川)  
 丸岡亜希子(新・藁園)  
 西村 忠貞(高・押戸)

作品や作者は必ずふりがなをふってください!



### 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  
 【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 **8月25日** (水) 必着  
 ▼掲載月 **10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。

今回は、安曇川町の本庄小学校3年生のみんなから素敵な夏の575が届いたので紹介するよ! みんな、ありがとう!

見つけた せみのぬけがら さんぽ道  
 せみの声 けいけいけいけい と聞こえる日  
 にじがある スケッチしたい きれいだな  
 スイカ切り うまいこなごな 切りすぎた  
 ともだちに さそれあそぶ 水あそび  
 海の水のんでみたいね しょっぱいな  
 楽しみだ 魚つかみは 友だちと  
 昼ごはん 流しそうめん つめたそう  
 あつい風 うどんたのしみ あつい夏  
 せんぶうき 風がピカピカ きもちいい

渡 山本 玉木 竹内やすひと 田井中ひろと 齊藤 あかり 北川 だいき 梅村 みはね 梅村 ひな 饗庭 ゆま



## 8月 催し物のお知らせ

### 今津図書館

○エントランス展示  
 「今津押し花クラブ作品展」  
 出展：今津押し花クラブの皆さん  
 期間：1日(日)～31日(火)  
 開館時間中



※今後の状況により図書館の行事を中止する場合があります。

	開館時間	電話番号	8月の休館日	8月のおはなし会
今津図書館	10時～19時(日は21時)	☎(22)3827	水・木曜日	8日(日)
安曇川図書館	10時～19時(日は21時)	☎(32)4711	月・火曜日	1日(日)、15日(日)
マキノ図書館		☎(27)0350		21日(日)
朽木図書サロン	10時～18時	☎(38)2324	月曜日(9日除く)・火曜日・11日(水)	21日(日)
新旭図書室		☎(25)2811		19日(火)
高島図書室		☎(36)2160		21日(日)

## 今月のおすすめ

### 『Day to Day』(講談社)

講談社/編  
 2020年、新型コロナウイルス感染症によりわたしたちの日常は一変しました。そんなコロナ禍の日々を4月1日から順番に100人の作家が代わる代わる綴った100の物語がギュッと詰まった1冊です。

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。各図書館までお気軽にお問い合わせください。

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。



## ゆめぱれっと高島は、あなたのチャレンジを応援します!

男女共同参画啓発コーナー  
 さんかくだより  
 関人権施策課 ☎(25)8524

### 介護職員初任者研修

介護関係の就職を考えている方だけでなく、将来、大切な家族を介護するとき、自分自身が介護される側になったときにも役立つ研修です。  
 ▼日時  
 9月6日(日)からの毎週月曜日(全14回)  
 9時～17時(※9月20日は休み)  
 ▼受講料  
 テキスト代として65,000円(税込み)  
 ▼その他  
 市の「介護職員初任者研修助成事業」対象講座です。受講後に介護職への就労条件を満たせば、研修受講料の3分の2(上限43,000円)が助成されます。

プチワークマッチングサイトがオープンしました!

「少し働きたい人」と「少し仕事を手伝ってほしい企業・事業者」をつなぐサイトです。関心のある方はお問い合わせください。

プチワークマッチングサイト  
<http://petitmatch3.com>

左の二次元コードからご覧いただけます。

### 高島市働く女性の家(ゆめぱれっと高島)

住所 | 今津町今津 1640  
 ☎・FAX | (22)5775  
 開館時間 | 9時～22時  
 休館日 | 日・月曜日・祝日・年末年始