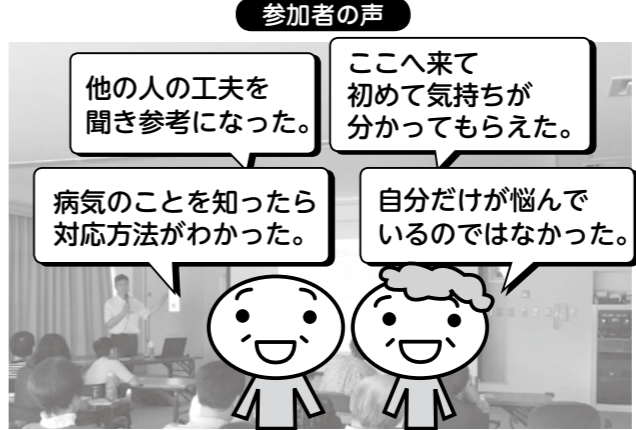


介護でお悩みの皆さん
家族介護教室を知っていますか？

介護をしていると「誰かに相談したい」「聞いてほしい」「息抜きの時間がほしい」といった思いがありませんか？
 市では、介護の知識や技術を学んだり、家族が気持ちを打ち明けたり、悩みを相談できる家族介護教室を開催しています。
 家族介護教室で日頃の思いを気軽に話してみませんか？



介護しておられる方、「そろそろ介護がはじまりそう」という方、過去に介護経験のある方や介護に関心のある方、ぜひご参加ください。

7月の家族介護教室

情報交換会や、歯科医師と歯科衛生士を迎えて、実践を交えた口腔ケアについて学習会を開催します。

- ▼日時 7月28日(金)11時～15時
- ▼場所 観光物産プラザ(新旭公民館)
- ▼内容 11時～情報交換会
13時～学習会「口腔ケア～明日から使える実践を交えて～」

- ▼講師 歯科山本医院 院長 山本 修氏
野上歯科医院 院長 野上 昌義氏
歯科衛生士 青木 由美氏
- ▼申込方法 7月27日(木)までに、地域包括支援課(地域包括支援センター)にお申し込みください。

- ～ 今後の学習会内容 ～
- 8月：介護者自身の健康
 - 9月：排泄ケア
 - 10月：薬の知識
 - 11月：家族会研修
 - 12月：認知症ケア
 - 1月：介護食の作り方
 - 2月：スキンケア・フットケア
- ※時期や内容が変更になる場合があります。

男性介護者が集まる「ケアメンの会」もあります！

介護の悩みを一人で抱えている男性介護者はいませんか？ 介護する上でのさまざまな疑問について、専門家を交えて学習し、日頃の悩みや不安・思いを解消しましょう。

▼対象 現在介護されている男性や介護に関心をお持ちの男性

相談できる人が身近にいますか？

家族の介護負担の軽減を図るためには、身近に相談や「ぐち」を聞いてくれる人が欠かせません。

市内では、下の表のとおり介護家族の会も活動されています。介護の体験が分かち合える仲間・友だちができる場所になっています。お気軽にご参加ください。

▼市内の介護家族の会 概要

活動団体名	活動日	開催時間	活動場所	参加費
みのり会	毎月第1木曜日	10時～12時	安曇川地区ボランティアセンター内 安中カフェ	年会費1,200円 賛助会員1,000円 どちらか
紅葉の会	毎月1回	13時30分～	喫茶「Café cozy」(今津)	年会費500円 飲食費実費
ひまわり会	毎月1回	11時～	丸八百貨店(朽木)	飲食費実費
なごやか会	不定期		高島保健センター	
ケアメンカフェの仲間たち	毎月第3水曜日	10時20分～	縁側エスパ(新旭エスパ内)	飲食費実費 (飲物1杯200円)

ご存じですか？
大腸がん急増！

大腸がん Q&A

Qなぜ、大腸がんのことを気にする必要があるの？
A 大腸がんにかかる数はこの30年で約6倍に増え、全国では大腸がんは女性のがん死亡の原因第1位です。高島市の女性のがんによる死亡率は全国でも高く、特に大腸がんが一番多くなっています。

Q自覚症状がないから自分は大丈夫かな？
A 大腸がんは進行するまで自覚症状がほとんどありません。

Qもし病気が見つかったとなんだか怖いけど…
A 大腸がんは早期発見・早期治療で95%以上が完治します。

Q大腸がん検診の検便容器はどこでもらえるの？
A ▼**集団検診に提出する場合**
 市役所健康推進課・市民課・保険年金課窓口や各地域の保健センター、支所、図書館で容器を配布しています。
 ▼**個別医療機関検診に提出する場合**
 市内の指定医療機関で受診することができますので、受診される病院に容器を事前に取りに行ってください。

7月1日～31日は

「滋賀県愛の血液助け合い運動」期間です。

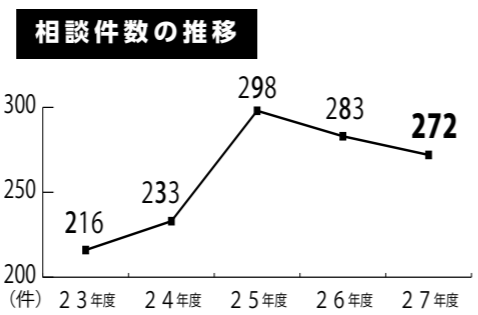
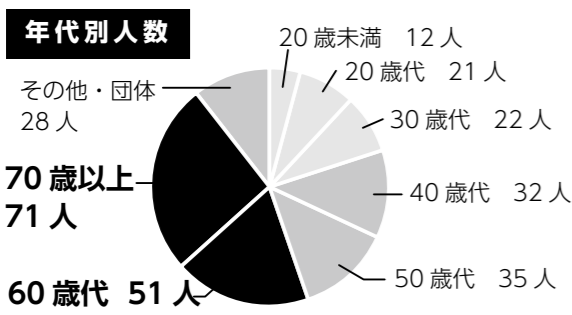
- 次回献血のご案内
- ▼日時 9月30日(金)
 - ▼場所 マキノ保健センター：10時～11時30分
マキノ病院：13時30分～15時30分



平成27年度の消費生活相談状況

☆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。

相談窓口から
ほい！ニッコリ



高島市の消費生活相談の概要をお知らせします。

相談内容の特徴

- ・全体では有料サイトの利用料金トラブルに関する相談が多く寄せられました。
- ・アダルトサイトの利用料金を、コンビニで売っている電子ギフト券で払うように指示する手口が増えました。
- ・国勢調査やマイナンバーに関する不審な電話の相談が寄せられました。
- ・未成年者の相談は前年度の3倍に増えました。アダルトサイトなどの有料サイトに関する相談がほとんどです。
- ・60歳以上の人からの相談は全体の45%を占め、電話勧誘販売や通信販売、訪問販売によるトラブルの相談が主です。

困ったときはひとりで悩まず、ご相談ください。

問生活相談課(消費生活センター)
 ☎(25) 8125