

低栄養を 予防しよう

食べる楽しみを大切に、いつまでも健康でいるためには、1日3回の食事をきちんと食べることが大切です。特に、肉、牛乳・乳製品、油脂は年齢とともに不足しがちになるので、意識して食べるようにしましょう。

豚肉のトマト煮

【材料：2人分】

豚肉うす切り…………… 120g
玉ねぎ…………… 中1/2個
キャベツ…………… 2枚
しめじ…………… 1/2袋
にんじん…………… 小1/3本
じゃがいも…………… 1/2個
ホールトマト缶…………… 100g
トマトケチャップ… 大さじ1強
塩…………… 少々

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、キャベツ、にんじん、じゃがいもは角切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③①と②、材料がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④煮えたら、ホールトマトを入れ、トマトケチャップ、塩で味を整える。

★生のトマトを利用する場合は、大1/2個くらいを目安に使います。

認知症の人にはどう接したらいいの？

住み慣れた地域でその人らしくいきいきと暮らすため、認知症への理解を深め、見守りと手助けができる地域を目指して認知症サポーター養成講座を開催します。どなたでも参加できる市民講座です。

まず「認知症」について知ることが、安心して暮らせる地域をつくる第一歩です。

- ▼日時 7月15日(日)・21日(土) 13時30分～15時
- ▼場所 安曇川ふれあいセンター
- ▼対象者 市内在住の方または、市内在勤の方
- ▼内容 第1回目：認知症の基礎
～認知症とは・認知症の症状について～
第2回目：認知症の方や家族への関わり
～認知症の方の思い・家族の思い
・認知症の方への接し方～
講師：キャラバン・メイト（認知症サポーター養成講座の講師となる方）
認知症介護指導者 渡辺 哲弘さん

- ▼参加費 無料
- ▼募集期間 7月1日(日)～13日(金)
- ▼申込方法 電話、ファックス

☎ 各地域包括支援センター



家族介護教室

今回は、認知症ケアの専門家から食事に関する悩みの対応や工夫についてお話しを伺います。介護されている家族の方、介護に関心をお持ちの方、皆さんでぜひ情報交換しませんか。

- ▼日時 7月19日(木) 11時～15時
- ▼場所 高島保健センター 会議室
- ▼内容 (11時～) 情報交換
(13時～) 「認知症のケア① ～食事について～」
講師 介護ホッとステーションクローバー
認知症介護指導者 渡辺 哲弘さん

- ▼申込方法 7月18日(水)までに、各地域包括支援センターまで電話またはファックスでお申し込みください。
※お弁当(1000円程度)を注文される場合は、併せてお申し込みください。

北部健康いきいき応援センター

今津町弘川 204-1
☎(22) 5101…今津保健センター
☎(22) 0193…地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

安曇川町田中 89
☎(32) 4413…安曇川保健センター
☎(32) 2520…地域包括支援センター

リサイクル広場 開催

今年度 第1回目のリサイクル広場を開催します。今回は、紙ごみ・燃えないごみB類・有害ごみ・飲食用カン・飲食用ビン・ペットボトルの回収をします。一度に多くの種類のごみを出していただくことができる機会ですので、皆さんぜひお越しください。

- 日時 7月15日(日) 10時～正午(雨天決行)
- 場所 今津南浜(本庁舎建設予定地)
※のぼり旗を目印にお越しください。

★会場には、紙ごみと粗品を交換できるコーナーがあります。

『ごみ出しマナーアップ運動』

7月9日(月)～13日(金)



市内の各地域ごとに、高島市ごみ減量大作戦推進協議会員や、各区・自治会の環境推進員らが立ち、市民の皆さんにごみ分別の啓発を行います。「高島市ごみ減量大作戦」の旗を手に持っていますので、期間中に見かけられたら、「リサイクルできる資源が入っていないかな」「ちゃんと分別ができていないかな」など、もう一度確かめるきっかけにしてください。

ごみ分別へのご協力を、よろしくお願い申し上げます。

今年も、ごみ分別の徹底と、資源ごみのリサイクル推進を啓発するため『紙ごみ減量ポスター』を募集します。

- ▼募集期間 7月2日(月)～9月7日(金)
- ▼応募対象 小学生以上の市内在住、在学、在勤者
- ▼募集内容
 - ・紙ごみ減量の目的やキャッチフレーズがイメージできるもの
 - ・用紙内にキャッチフレーズ『めざまし！紙ごみ減量 日本一』の文字を入れてください。
 - ・応募作品は一人一作品とし自作で未発表のものに限ります。
- ▼作品規格
 - ・ケント紙または画用紙で8つ切りの白紙
 - ・描画材料は自由
- ▼応募方法 郵送または持参※作品は折り曲げないでください。
- ▼表彰等 最優秀賞1点、優秀賞2点、入選3点
入賞作品には、賞状と賞品を贈ります。
- ▼その他 詳細は、市のホームページをご覧ください。事務局へお問い合わせください。

☎ 高島市ごみ減量大作戦推進協議会
(事務局：ごみ減量推進室)
〒520-1592 高島市新旭町北畑565
☎(25) 8123

紙ごみ減量ポスター募集



平成23年度 最優秀賞作品

再利用にご協力を!!の巻

