

01 夏野菜で 夏をのりきろう

太陽をたっぷり浴びて育つ夏野菜は、生でおいしく食べられるものが多く、汗で失われがちな水分やカリウムなどのミネラルも補給できます。赤・黄・緑色と彩りも良く食欲を刺激し、さまざまなたミンが体の調子を整えてくれます。

野菜は両手にのるくらいの量（1日350g）を目標に積極的にとりましょう。

野菜をたくさん食べよう！

02 こまめに 水分補給しよう

熱中症予防のためにも、喉の渇きを感じる前に少しずつ水分補給することが大切です。スポーツなどで汗をたくさんかく場合、スポーツドリンクを活用することで水分とともにミネラルを補給できます。しかし、中には想像以上に糖を含むものもあります。日常生活のこまめな水分補給は、糖分を含まない水やお茶がおすすめです。

日ごろからバランスの良い食事を心掛け、夏バテを予防しましょう。

夏の健康づくりと栄養について考えよう！

暑い屋外とクーラーのきいた屋内では温度差が15度以上になるとともに、体温を調節するだけで体力を消耗してしまいます。

暑さを和らげようと冷たいものばかりとると、胃腸が冷えて消化能力を弱めるため、食欲が落ち、体のだるさや疲労を起しやすくなります。

たかしまLIFE!!



旧商家・熊瀬邸

第3回 学生による「たかしま空き家 Life Design コンペ」を実施します！



☎ 市民協働課 (25) 8526

3回目となる今回のコンペでは、朽木市場にある旧商家・熊瀬邸を題材に、地域での暮らしを体験できる移住体験住宅として「実際に住みたい！」と思える魅力的な改修デザイン案を募集します。コンペでの最優秀賞の作品は、実際の改修工事の素案として、改修工事後の住宅は、市外の移住希望者に市内での暮らしを体験してもらうことで、さらなる移住の促進に活用していく予定です。身近に建築を学んでいる学生、デザインコンペに興味がある学生をご存じでしたら、コンペ参加の声掛けをお願いします。



募集に関するホームページはこちらから

▼エントリー締切 8月5日(金)まで

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

介護をしている皆さんへ

- 介護の悩みや思いなど自分の気持ちを抱えこまず、周囲に相談してみましよう。
- 介護サービスなどさまざまなサービスを活用しましよう。
- 自分をいたわる心を忘れず、心に余裕をもって上手くできたことで自分を褒めるようにしましょう。
- 自分のための時間をつくり気分転換をしましょう。
- 健康診断などを受け、自分の健康を大切にしましょう。

▼相談窓口

- マキノ・今津地域
あいらんつむぎ地域包括支援センター
☎ (22) 2282
- 新旭・安曇川・朽木・高島地域
高島市地域包括支援センター
☎ (25) 8150

地域の皆さんへ

- 介護の負担をひとりですべて背負い込んでいる。
- 介護でイライラしている。
- 身近に頼れる親族や友人がいない。
- このような方がいる場合は声掛けなどをお願いします。

ひとりで悩んでいませんか？ 高齢者の介護に関わる皆さんへ

介護は長くなるほど介護する側も受ける側も不安や孤独を感じて、周りとの距離をとることがあります。地域の皆さんの普段からの声掛けや見守りで、介護する人や高齢者が孤立せずに介護ができるようにしましょう。



安全安心

交通事故発生状況

☎ 高島警察署 (22)0110
 (令和4年6月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	35件	-19件
死者数	5人	+2人
傷者数	46人	-32人

発生場所 件数

マキノ	5件
今津	7件
朽木	0件
安曇川	7件
高島	7件
新旭	9件

※概数



滋賀県警Facebook 最新情報はこちらから



火災・救急・救助件数

☎ 通信指令課 (22)1234
 (令和4年6月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	2件	8件
車両	0件	1件
林野	0件	0件
その他	0件	4件

救急 件数 累計(1月~)

交通事故	9件	73件
一般負傷	37件	217件
急病	151件	957件
その他	24件	172件

救助 件数 累計(1月~)

火災	0件	0件
交通事故	2件	9件
水難事故	0件	1件
その他	2件	8件

環境放射線測定結果

☎ 原子力防災対策室 (25)8133

6月平均値(平日測定) 前月平均値

マキノ(マキノ支所前駐車場)	0.052 μSv/h	0.048 μSv/h
今津(今津支所車庫付近)	0.031 μSv/h	0.032 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場)	0.055 μSv/h	0.056 μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場)	0.047 μSv/h	0.046 μSv/h
高島(高島支所東駐車場)	0.049 μSv/h	0.051 μSv/h
新旭(高島市役所本館北側駐車場付近)	0.050 μSv/h	0.048 μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。
 ※日本での自然放射線による時間線量の通常値はおおむね0.2μSv/h以下です。