

花粉症に注意しましょう

花粉症の季節がやってきました。花粉症の正体は花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ、人によっては、頭痛・体のだるさ・イライラ感など、さまざまな症状がでることもあり、意欲が低下して日常生活に支障をきたすことがあります。そのような厄介な花粉症でも、できるだけ快適に過ごせるように対策を立てましょう。



マスクをつけましょう

マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉を約3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

うがいをしましょう

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去する効果があります。家に帰ったらうがいをしましょう。かぜの予防にもなります。

洗顔をししましょう

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外から帰ってきたら洗顔して花粉を落としましょう。

花粉を持ちこまないようにしましょう

外出後や洗濯物を取り込む際は、衣服などから花粉をしっかり払い、家の中に花粉を持ちこまないようにすることが大切です。



あんしん♡元気生活

高島市高齢者支援課 ☎ (25) 8150
(高島市地域包括支援センター) ☎ (25) 8054



目印はこちら!

おしゃべりできるのが楽しい!

元気な姿を見てもらいたい!

チームオレンジとは、認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるまちになるよう活動を行う団体です。

○はびねすカフェ

▼活動日時
毎月第3木曜日 10時～12時

▼活動内容
ゆつくり飲み物を飲んだり、おしゃべりを楽しんだり、のんびり過ごします。看護師等の専門職が認知症の相談等を個別でお聞きすることもできます。認知症サポーター養成講座を受講したボランティアもいます。

▼活動場所
小規模多機能居宅介護事業所はびねすマキノ(マキノ病院敷地内)

高島市認知症相談ガイドブックをリニューアル!

認知症の方やその家族からのメッセージ、相談窓口や医療機関などの情報を掲載しています。高齢者支援課・各地域包括支援センター、各支所窓口等で配布しています。市ホームページからもご覧いただけます。



(はびねすカフェ)

認知症みんなの笑顔で支え合おう 高島市チームオレンジ活動紹介①

子どもの成長と

メディアとの関わり方



乳幼児期は、「こころ」と「からだ」の基礎をつくる大切な時期です。自分を信じる気持ちや相手思いやる気持ち、体力や運動能力を育てるには、人との関わりが欠かせません。

近年、スマートフォン・ゲームなどさまざまなメディアの普及が進み、子どもはメディアに囲まれた中で育っていきます。メディアの普及は、生活をより便利で快適なものにしますが、過度に依存して

しまつと生活リズムの乱れや生活習慣病を引き起こす要因にもなります。子どもがメディアに長時間依存すると、視力の発達が妨げられたり、運動不足となり肥満につながったりするなど、**小児生活習慣病**のリスクが高まっています。

メディアを利用する場合は、利用時間を1日2時間までにするなど、家庭でのルールを設けるようにしましょう。

健やかな成長のため ～日々の暮らしでできること～

- **目と目を合わせ、声をかけてあげましょう**
子どもの安心感と親子の愛着が育れます。
 - **絵本の読み聞かせをしてあげましょう**
絵本の読み聞かせは、想像力や感性が育ち、言葉の数が増え、脳の発達につながるなど、多大な効果があります。また、絵本の読み聞かせを習慣化することで、コミュニケーションをとる機会が増え、子どもの情緒安定にもつながります。
 - **一緒に散歩や外遊びなどに出かけましょう**
親と一緒に体を動かすことで、子どもの体力・運動能力・五感・共感性が育れます。
- 周りの大人の協力や関わり、声かけが大切です。日常生活でできることから取り組んでみましょう。

これからの高島市の財政と市民の移動手段確保に向けて

このたび今後10年間の高島市長期財政計画を策定し、市のホームページで公表させていただきました。令和7年度以降は合併特例債が発行できないなどによって、財政運営はこれまでよりも厳しくなっています。また、物価高への対応、扶助費、病院事業会計への繰出金および公共施設等の老朽化対策など、必要経費も大きくなりつつあります。

健全な財政運営を行うためには、部局間の連携による効率化、公共施設の売却や譲渡、およびこれまでの事業の見直しなど歳出の抑制は避けられませんが、それだけではなく、官民共創によるまちづくりや企業への営業など、市役所の外に向けた動きも強めてまいりたいと考えています。

そのうち、県では新たに「交通税」についての議論が始まっています。

います。地方の財源が不足している中で、減税の議論だけではなく、財源確保に向けた検討も必要であると思います。

高島市では、移動手段の確保が大きな課題となっています。例えば、「コミュニティバス」の運行は民間会社に委託していますが、運転手の確保が難しくなっており、一部の路線において土休日の運行ができなくなるといったことが発生しています。

このような状況を改善するためには、路線を見直したり利便性向上に取り組んだりするとともに、ライドシェアのような新たな移動手段も組み合わせたり新しい交通システムの構築を検討する必要があります。新たな税を検討するにあたっては、そのための財源としてしっかりと活用させていただけるよう、県に意見書を提出しました。今後県と議論を重ねてまいります。

高島市長 今城 克啓

今城・元気・本気 通信

Vol.9

