問 地域包括支援課（地域包括支援センター） ☎(25) 8150 FAX(25) 5490

介護ストレスを軽減しましょう

日々の介護で疲れがたまってしまうことはありませんか？

介護には、精神的、肉体的、経済的といったさまざまな負担がかかるため、介護者自身が体調を崩してしまうことがあります。積み重なると、介護が原因で引き起こされるうつ状態「介護うつ」を引き起こすこともあります。

▼次のようなうつ症状がないか確認してみましょう

＊厚生労働省ＨＰこころの病気を知るより抜粋

●自分で感じる症状

抑うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、不安である、イライラする、元気や集中力がない、好きなこともやりたくない　など

●周囲から見てもわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える　など

●身体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、頭痛、肩こり、動悸（どうき）、胃の不快感　など

このような症状がある場合、ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談してみましょう。

介護ストレスを軽減するために

①相談できる仲間をつくりましょう

自分と同じ立場の仲間と悩みを話し合うこと、情報交換を行うことは介護を続ける上で精神的に大きな支えになります。介護者の集まる家族介護教室や市内で活動している介護家族の会に参加してみましょう。

参加者の声

・介護がはじまってストレスがたまっていましたが、皆さんの話が聞けて気分がすっとしました。
・他の方がしている介護を聞いて、良いなと思ったことを自分の介護に取り入れています。参考になってありがたいです。　など

②家族みんなで介護を支えましょう

家族内でひとりに介護が任せられている状態になっていませんか。負担となっていることや助けてほしいと感じていることを遠慮せず家族へ伝えてみましょう。

＊ご家族の皆さんへ＊

介護は家族みんなで助けあいましょう。実際介護を手伝うことができなくても、中心となって介護している家族への言葉かけ、相談にのるといった心づかいだけでも精神的負担は軽減します。

③介護サービスをうまく利用しましょう

全ての介護を一人で行う必要はありません。うまく介護サービスを利用することで負担が軽減でき、自分のための時間をつくることができます。担当ケアマネジャーや地域包括支援センターなどへ相談してください。

④介護に関する知識や技術を学びましょう

市が開催している家族介護教室などで、認知症に関する知識、排泄や食事ケアの技術など、介護に役立つ知識や技術を習得すると、スムーズに介護ができるようになり介護負担の軽減につながります。

市内の介護者の集まり

○**家族介護教室**
月１回、情報交換と学習会などを開催

○**ケアメンの会**
３か月１回開催、男性介護者が集まり情報交換や学習会などを開催。

○**介護家族の会**
市内４か所（今津・安曇川・朽木・高島）でそれぞれ月１回程度、情報交換や学習会などを開催。

○**ケアメンカフェ**
月１回第３水曜にオープン。情報交換を開催。

問 健康推進課 ☎(25) 8078 FAX(25) 5678 Eメール kenko@city.takashima.lg.jp

4月2日～8日まで「発達障害啓発週間」です

毎年4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。

日本でも、世界自閉症啓発デーの4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」として、自閉症をはじめとする発達障害について、多くの人に知ってもらう機会としています。

発達障害のある人は、感じ方や見え方・コミュニケーションのとり方などが独特、落ち着きがない・集中できないなど、その症状はさまざまです。

また、見た目にはわかりづらく、その行動や態度は本人のわがままだと周囲から誤解されることも少なくありません。それは親のしつけや教育の問題ではなく、脳の働きにアンバランスさがあるためだとされています。「なぜ、できないの！」と周りから言われ続けることで引きこもってしまったり、しんどい思いをされていることもあります。

発達障害のある人が生活しやすくなるためには、周囲の人の理解が必要です。皆さんも発達障害啓発週間をきっかけに知識・理解を深めてみませんか？

？発達障害とは…

自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの脳機能の障害です。

↑世界自閉症啓発デー<公式サイト>はこちらの二次元コードを読み取ってご覧ください

高島市民病院
びょういんだより

問 高島市民病院　地域医療連携室　☎(36) 0220

がん患者サロン「ほっと湖西」～ちょっとのぞいてみませんか？～

誰に聞いたらいいのか…、どうしたらいいのか…。がんと診断されてひとりで悩んでいませんか。どうぞ一度サロンをご利用ください。サロンは、ご本人とそのご家族であればどなたでも無料で参加できます。

がん患者さんとそのご家族のためのサロン

▶**日程**　毎月第２火曜日　13時30分～15時30分
▶**場所**　高島市民病院 健診センター３階　小会議室
▶**内容**　語り合い
※事前予約は必要ありません。

がん患者サロンは、がん患者さんやご家族同士がさまざまな疑問や悩みなどを語り合うことができ、同じ体験をした仲間が集うことができる“場”です。

がん患者サロンでは、ピアサポーターが進行役を務めます。ピアサポーターは、がん患者・経験者やその家族で、滋賀県がん患者団体連絡協議会が実施する「ピアサポーター養成講座」（カウンセリングについてなどの研修）を修了しています。必要に応じて、がん相談専門の看護師や医療ソーシャルワーカーがサロンに同席しています。

開催日カレンダー

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日	10日	8日	12日	10日	14日	11日

月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日	9日	13日	11日	8日	12日	12日

カレンダーの色付の日には「がん教室」を開催します。

患者さん向けのがん教室

▶**6月12日（火）**「栄養について」
講師：高島市民病院 管理栄養士
▶**9月11日（火）**「口腔のトラブルとケア」
講師：高島市民病院 歯科衛生士

11月以降の教室についてはお問い合せください。

教育委員会の取り組み

平成29年度　総合教育会議

問 教育総務課 ☎（32）1132

市長と教育委員会が、教育行政の重要課題について協議する総合教育会議では、テーマを2つに絞り、継続して協議しました。

テーマの1つである「教職員の働き方改革」における協議では、まず、「教職員が児童生徒と向き合う時間を確保し、教育の質を高める」という働き方改革の目的を確認したうえで、教職員の勤務実態や部活動の現状といった学校現場の実情を踏まえ、学校現場における働き方改革の課題や、課題解決に向けた方向性や方策について協議しました。

【平成29年度の開催状況】

○第1回
平成29年**8**月**21**日㈪
・～学校・家庭・地域をつなぐ～
地域とともにある学校運営と学校を核とした地域づくり

○第2回
平成29年**11**月**21**日㈫
・～学校・家庭・地域をつなぐ～
地域とともにある学校運営と学校を核　とした地域づくり
・教職員の働き方改革について

○第3回
平成30年**2**月**14**日㈬
・教職員の働き方改革について

子どもがなかなか登園してくれない！

4月は子どもたちにとって新しい世界へ飛び込む期待と不安が入り混じる時期です。新しい環境にすぐに慣れる子がいる一方で、なかなか慣れない子もいます。親御さんの中には、「登園したくない」と泣き出す子を心配し、対処に悩む方もおられることと思います。

入園当初に子どもが登園をぐずってしまう原因は、環境の変化によるストレスが主な原因と考えられます。集団生活の中だと我慢することが多いため、ストレスが溜まってしまいます。好きな時間に好きな事ができないなど、我慢しなければならないことが多く、新しい友達作りや、遊びを楽しむ余裕がないのかもしれません。

登園したくないと子どもがぐずり出した時には、次の点に注意してみてください。

よく観察する

年少児の場合、体調不良をうまく言葉で伝えられず、少しでも痛いところがあると不安になって、登園を嫌がるケースがあります。

子どもの様子を観察し、話を聞くことで不安を取り除いてあげましょう。

親が不安を感じない

親が不安に思うことで、子どもはその不安を敏感に察知します。努めて明るく楽しそうに登園準備をしてあげましょう。

直前まで楽しい時間を

登園セットを目にしただけで泣き出す子もいます。楽しい話題を振るなど、登園時間までは気をそらし、不安な気持ちに浸らせないよう心がけましょう。

問 子ども家庭相談課
☎（25）8517

わたし流、たかしまのくらし。

このコーナーは、たかしまへ移住（I・J・Uターン）された方に、高島の暮らしで感じることをお伝えいただくコーナーです。

問 市民協働課（定住推進室）　☎（25）8526

「目指した暮らしは・・・」

武田　和也・美里

今年2月に東京から引っ越してきました。

二人とも田舎で生まれ育ったということもあり、目指した暮らしは共通するものがありました。野菜を育て、時には手作りをしたり、自然や地域の繋がりを感じられる、そんな暮らしです。

妻の地元である高島に帰省した際、昔ながらの家や自然が多く残る景観や、人の温かさに触れ、高島で暮らしたいという思いが強くなり、移住に踏み切りました。

まだ引っ越して間もないですが、早くも人の温かさや、自然の景色、季節の食べ物を味わえる幸せなどを感じています。

これから少しずつ、自分たちの手で野菜やお米を作ったり、地域との繋がりをつくっていけたらと思っています。

国保年金あらかると

問 保険年金課　☎（25）8137
大津年金事務所　☎ 077（521）1789

平成30年度 国民年金保険料が変わります！

平成30年度 国民年金保険料額	月額**16,340**円（平成29年度　16,490円から**150円引下げ**）

	前納期間	口座振替の場合	現金納付の場合
6か月前納	平成30年4月～9月分（現金納付のみ）、平成30年10月～平成31年3月分	**96,930円** 1,110円の割引	**97,240円** 800円の割引
1年前納	平成30年4月～平成31年3月分	191,970円 受付終了	**192,600円** 3,480円の割引
2年前納	平成30年4月～平成32年3月分	377,350円 受付終了	**378,580円** 14,420円の割引

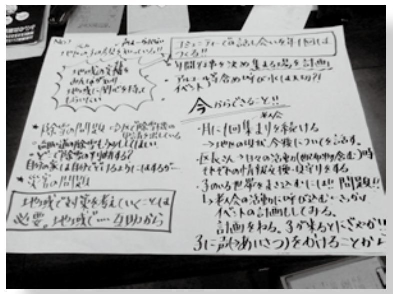
※クレジットカード納付の前納の保険料額は現金納付と同じ金額になります。

＜前納のお申し込みについて＞

口座振替およびクレジットカードによる6か月（4月～9月分）、1年および2年前納のお申し込みは、2月末日で受付を終了しました。現金納付については、4月末日で受付を終了します。
詳しくは、保険年金課または大津年金事務所までお問い合わせください。

VOL.12 地域×つながり×暮らす

問市民協働課　☎(25) 8526



基礎情報（H30.1 月現在）
区・自治会名：新田区
世 帯 数：24 世帯
高齢化率：24. 7％

　昨年 11 月に今津地域の新田区で開催された集落座談会のようすについて紹介します。
　座談会には、６人が参加され、初めに市職員から 10 年前からの人口変化、介護保険認定者数の推移などを紹介し、人口動向から新田区の現状をみんなで確認しました。
　次に、社会福祉協議会からは、「元気に過ごすコツ」、「市内の見守りネットワーク、福祉のサロン」、今津地域に開設されている「より処カフェ」の取り組みが紹介されました。
　参加者の意見交換では、地域の困りごとやこれからの不安なことが出されましたが、その後、「今から区に対してできることは何だろうか？ 」と議論が進みました。
　「もっとみんなが集まるコミュニティの場として、イベントを開催して人の集まる呼び水にしていこう！ 」、「区の現状、今後のことを話していく場として老人会を活用しよう！ 」、「老人会の活動でイベントを計画し、子どもたちが集まってくれるようにしよう！ 」など、これからの新田区のまちづくり（区の運営・区の役割など）についてさまざまな意見が出されていました。

安全安心

交通事故発生状況

問高島警察署　☎(22)0110

（平成 30 年 2 月末現在）

内　容	件　数	前年比
人身事故発生件数	１２件	－10 件
死　者　数	１人	０人
傷　者　数	１６人	－13 人

発生場所	件　数
マキノ	1件
今　津	0件
朽　木	0件
安曇川	8件
高　島	3件
新　旭	0件

※概数

火災・救急・救助件数

問消防総務課　☎(22)5401

（平成 30 年 2 月末現在）

火　災	件　数	累計（1月～）
建　物	1 件	3 件
車　両	0 件	0 件
林　野	0 件	0 件
その他	2 件	2 件
救　急	**件　数**	**累計（1月～）**
交通事故	16 件	22 件
一般負傷	44 件	77 件
急　病	162 件	352 件
その他	29 件	70 件
救　助	**件　数**	**累計（1月～）**
火　災	1 件	1 件
交通事故	2 件	3 件
水難事故	0 件	0 件
その他	1 件	1 件

環境放射線測定結果

問原子力防災対策室　☎(25)8133

2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）0.061μ Sv/h	0.062 μ Sv/h
今　津（今津支所車庫付近）0.038μ Sv/h	0.037 μ Sv/h
朽　木（朽木支所前駐車場）0.060μ Sv/h	0.062 μ Sv/h
安曇川（安曇川支所南側駐車場）0.045μ Sv/h	0.043 μ Sv/h
高　島（高島支所東駐車場）0.056μ Sv/h	0.057 μ Sv/h
新　旭（市役所北側玄関前）0.055μ Sv/h	0.067 μ Sv/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。
※通常の値はおおむね 0.2 μ Sv/h 以下です。

そうだ図書館に行こう♪

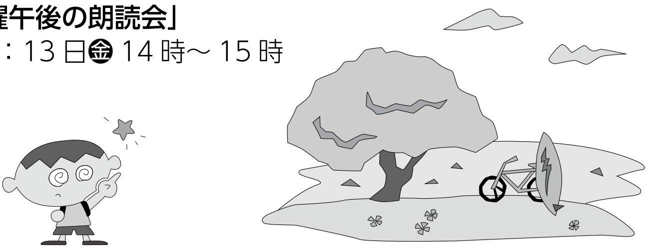
4月 催し物のお知らせ

今津図書館

○エントランス展示
「今津俳句会」
出展：今津俳句会の皆さん
期間：１日㊐～ 30 日㊊

○京都新聞まちかどトマトミーティング in 今津
日時：22 日㊐
13 時～ 15 時 30 分

○かけはし
「金曜午後の朗読会」
日時：13 日㊎ 14 時～ 15 時



今月のおすすめ

『散歩で見つける花手帖』

嶺田　拓也／監修（成美堂出版）

　よく見かける道端の花。意外と名前を知りません。花色から名前を調べられるこの本は、特徴やちょっとした豆知識を収録。ポケットサイズなので散歩のお供にも最適です。名前が分かると、いつもの景色が違って見えるかも。

　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いただくか各図書館へお気軽にお問い合わせください。

図書館	開館時間	電話番号	4月の休館日	4月のおはなし会
今津図書館	10時～19時（㊏は21時）	☎（22）3827	水・木曜日	8日㊐、24日㊋
安曇川図書館	10時～19時（㊎は21時）	☎（32）4711	月・火曜日	1日㊐、15日㊐
マキノ図書館	10時～18時	☎（27）0350	月（30日除く）・火曜日	21日㊏
朽木図書サロン		☎（38）2324		14日㊏
新旭図書室		☎（25）2811		12日㊍
高島図書室		☎（36）2160		21日㊏

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。

男女共同参画啓発コーナー

さんかくだより

問人権施策課
☎(25) 8524

女性のための相談室

　日常生活をする上で、「こんなこと、相談するほどでもないのかな…」と思わずどんなお悩みでも気軽にご相談ください。市外から女性カウンセラーを迎え、あなたにあった解決方法を一緒に考えます。

▼日時　4月4日㊌、14 日㊏、18 日㊌、28 日㊏
▼時間　13 時 30 分～ 16 時 30 分
※相談はお一人 50 分
▼場所　高島市働く女性の家（今津町今津 1640 番地）
▼予約電話番号
☎（22）4052

専用電話で事前にご予約ください。（定員各３人）

新生活とワーク・ライフ・バランス

　4月は、新入社員を迎えるという一つの節目です。さまざまな思いを持ってスタートした新入社員の「仕事と生活」が、本人や会社にとって満足のいくものとなるために、「ワーク・ライフ・バランス」の取り組みが大切になってきます。
　そのためには、会社としての取り組みだけではなく、各自が自分自身の生活を見直すことも重要です。考え方としては、仕事をしていく中で、自らの「価値」をいかに高め、いかに「自分時間」を見つけ、「楽しみ」を見いだせるかということです。例えば、朝の通勤時に「一日のスケジュールを考える」。デスクに座った時から、少し動きやすくなるのではないでしょうか。
　一日の大半を過ごす職場で「緩急」をつけた働き方を身につけることも、充実した毎日を過ごすための一つのヒントです。
　新年度や新学期が始まるこの節目に、小さな気づきや一つの工夫から、「ワーク・ライフ・バランス」について考えてみてください。

素敵な作品をお待ちしています!

●みんなで５７５コーナー

応募された川柳の中から、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。

六十五　田んぼに出れば　青年団　西村　忠員（高・拝戸）
桜咲く　泣いてた孫も　中学生　早田　弘子（今・今津）
冬太り　ワイドパンツが　ボディコンに　橋本　妙子（マ・中庄）
水温み　渕より出し（いで）　稚魚の連れ　吉川　明（安・北船木）
花見酒　ひとり別席　ドライバーさん　山本喜代治（安・長尾）
背をまるめ　農業所得の　申告に　西川五礎三（高・高島）
かしこいなァ　高みに産卵　かまきりさん　中河　仁子（今・今津）
凍てる夜　夫（つま）とオセロ　競り合い　山本　節子（新・熊野本）
豪雪に　なんてんついばむ　小鳥達　伊吹　忠義（マ・中庄）
湖すい澄（すみ）　春きたりしや　鳥居映（は）え　河野弥寿男（高・鵜川）
ふる里の　土の香りは　母の味　大辻ふじゑ（高・鴨）
春の雨　大地潤す　生き生きと　北川美佐子（安・西万木）
桜見て　老い年してと　初デート　松田　節子（新・新庄）
桜満ち　澄（す）みし琵琶湖や　竹生島　岡田　芳子（マ・沢）
犬と散歩　かおり老梅　春近し　上原　久枝（新・針江）
桜咲く　祭り盛況　人の波　清水　茂（今・深清水）
背（せ）な温（ぬ）くし　蓬（よもぎ）を摘むに　行こうかな　萬木　梢枝（安・横江浜）
満開を　目指し湖西の　桜守　上原　秀雄（新・深溝）
如月の　水もぬるんで　若菜つむ　野田　敏子（新・旭）
春日和　希望を胸に　孫巣立つ　坂口その江（マ・知内）

●広報感想コーナー

広報誌へのご感想や作品をお寄せいただいた方で、「抽選参加**有**」の方の中から、抽選で下記のプレゼント引換券をお送りします。
当選者の発表はプレゼント等の発送をもってかえさせていただきます。

▼今月のプレゼント

『宝亭』お食事券（２，５００円分）…２人

宝牧場の焼肉・精肉『宝亭』
朽木宮前坊１０３３
☎（３８）３７４７
大自然の中で育った宝牧場の近江牛をぜひお召し上がりください。

申し込み先はこちら

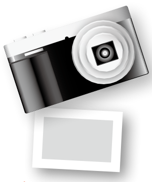
【郵　便】　〒520-1592　高島市新旭町北畑 565 番地　高島市企画広報課あて
【メール】　kikaku@city.takashima.lg.jp
①住所②氏名③連絡先④コーナー名⑤作品またはご意見・ご感想⑥**プレゼント抽選参加の有無**を記載してください。
【留意事項】　▶コンテストなどに未発表▶応募は一人一点▶投稿物は返却不可▶添削有▶著作権など第三者の権利やプライバシーを侵害していないもの▶市民の方対象

▼次回締切
4月25日（水）必着
▼掲載月
6月号

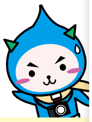
●写真・イラストコーナー

応募作品の中から編集部で数点を選考し、掲載します。

スマートフォンや携帯電話などからの応募も大歓迎！また、市ホームページでは**カラー**で掲載！



桜のつぼみも大きくなって、開くまでもうすぐ。 byたかＰ



あの大きなメタセコイアの新芽も発見。新緑が綺麗だよ！ byたかＰ