

催し

きくみのりかい
**日本舞踊「菊美範会」
 20周年記念舞踊公演**

- 日時/11月25日(日) 12時開場 12時30分開演
- 場所/陶芸の森産業展示館信楽ホール
- 入場料/無料
- 問/ 菊美範会 大平
- ☎82-1299

募集

『美味しく学んですっきり教室』

- 日時/12月4日(火) 10時~13時
- 場所/水口保健センター
- 対象/甲賀市民で19歳~64歳の方
- 定員/先着20名
- 内容/栄養・生活習慣病に関する基礎知識、お手軽な運動実技
 ※健康づくり自主グループお手製の弁当が可
- 参加費用/500円(昼食代込)
- 持ち物/筆記用具、動きやすい服装
- 申込締切/11月27日(火)
- 問・申/健康推進課 健康増進係
- ☎65-0737/☎63-4591

「健診(検診)カレンダー」に
 広告を掲載しませんか

- 掲載場所/平成25年度健診(検診)カレンダー 裏表紙の裏面等(枠指定はできません)
- 発行時期/平成25年3月中(予定)
- 広告の規格/①縦5cm×横12cm ②縦5cm×横5.5cm ③縦2.5cm×横10cm

- 募集枠数/①を4枠・②を4枠・③を4枠(募集数により変更あり)
- 広告料金/①は50,000円 ②は25,000円 ③は15,000円(税込み)
- 申込期間/H24年11月15日(木)~12月10日(月)(土日祝日除く)
- 申込方法/申込書・原稿・納税証明書の3点を提出ください。詳細は市のホームページでご確認ください。
- 問・申/健康推進課 健康政策係
- ☎65-0703/☎63-4591

甲南公民館 くらしとまちづくり講座
**「プリザーブドフラワー教室」
 受講生募集**

- 日時/12月23日(日) 14時~16時
- 場所/甲南公民館(忍の里プララ)
- 内容/お正月用プリザーブドフラワーアレンジメント
- 受講料/3,100円(材料代)
- 対象/市内在住・在勤の18歳以上の方
- 定員/先着20名
- 申込締切/11月24日(土)
- 申込方法/チラシの受講申込書に必要な事項を記入の上、受講料を添えて甲南公民館へご提出ください。チラシは各中央公民館、甲南地域の各市民センター、社会教育課にあります。
- 問/甲南公民館
- ☎86-3036/☎86-8119

お知らせ

認知症啓発シンポジウム
 ~認知症になっても笑顔で
 過ごせるまちをつくろう~

- 日時/11月27日(火) 13時30分~16時(13時受付開始)

- 場所/かぶか生涯学習館
- プログラム/
- 第1部 基調講演「医療から見た生活の中での認知症」講師/南草津けやきクリニック 宮川正治医師
- 第2部 シンポジウム テーマ「『認知症です』と語り合える地域を作ろう」コーディネーター/宮川正治医師
- ★入場無料、申込不要。
- 問/長寿福祉課 地域支援係
- ☎65-0699/☎63-4591

人権教育連続セミナー

- 第12回
- 日時/12月6日(木) 19時30分~21時12分(上映時間102分)
- 場所/忍の里プララ
- 内容/映画『希望のシグナル』—自殺防止最前線からの提言—
- ※参加無料
- 問/人権推進課
- ☎65-0693/☎63-4582

お詫びと訂正

11月1日号で下記の誤りがありました。お詫びして訂正します。

P2 とれたての新鮮をブランドに

- 杉谷ナス
- 杉谷なすび

P10 ゲートボールで育んだ親睦

- 第10回 忍者の里杯親善ゲートボール大会
- 第20回 忍者の里杯親善ゲートボール大会

裏表紙 こうかギャラリー

- 城戸 歩菜さん
- 城戸 歩奈さん

甲賀市信楽高原鉄道沿線地域公共交通総合連携計画(案)へのご意見募集

市では、市民の大切な移動手段として大きな役割を担う信楽高原鉄道の持続的な運行をめざすため「甲賀市信楽高原鉄道沿線地域公共交通総合連携計画(案)」を取りまとめ、広く市民等の皆さんからのご意見を募集します。

お寄せいただいたご意見は、計画を決定する際の参考にさせていただくとともに、住所、氏名などの個人情報を除き、協議会の考え方を整理したうえで公表します。

- ◇募集期間/11月16日(金)から29日(木)の14日間
- ◇閲覧場所/甲賀市ホームページ、政策推進課、地域市民センター(旧支所)の各窓口
- ◇意見を提出できる方/市内に在住、在勤、在学の方
- ◇意見の提出方法/住所、氏名、電話番号、在勤・在学の方は勤務先や学校の名称、意見のあるページ番号などを記入し、直接提出いただくか、郵送(11月28日(水)必着)、FAX、Eメールで提出してください。

提出先・問い合わせ

政策推進課 〒528-8502 水口町水口6053番地

☎65-0672 ☎63-4554 ✉koka10041000@city.koka.lg.jp

健康推進員だより

元気な毎日は食事が基本

市内でも土山地域は高血圧の人が多い傾向にあります。高血圧を改善するためには、食事をはじめとする生活習慣を見直す必要があります。

そこで土山地域では、大野学区交流区民祭で、「1か月体重1Kg減量」「塩分1日1g減塩」「野菜1日350g摂取」をテーマに食事バランスガイドのパネル展示や1日分の食事例などを使って啓発活動を行いました。

食事例は、1日の摂取カロリー1,800Kcal、塩分7.2g以内で調理した3食を展示し、実際に見てもらったことで1日にどれだけの量の野菜が必要かなどを実感してもらいました。

また、子ども向けにも「食事はバランスよく」「朝食はめかさない」「めざせ野菜大好き」をテーマに毎日の食事の大切さを呼びかけました。

食事は、からだづくりの基本です。元気な毎日を過ごすために規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事を心がけましょう。

食事例メニュー

| 《朝食》 | 《昼食》 | 《夕食》 |
|--|-------------------------------|----------------------------------|
| ご飯、具だくさんみそ汁、卵入りおろし納豆、小松菜とじゃこの炒め煮、果物(りんご) | バターロールサンド、焼き野菜のサラダ、牛乳、果物(ぶどう) | ご飯、さわらのホイル焼き、根菜の中華風炒め、白菜のピーナッツ和え |



▲来場者にパネルを使って説明



▲調理した食事例を展示

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(健康推進課) ☎65-0703 ☎63-4591

鳥獣害対策ニュース No.39

NEWS'S

狩猟免許(網、わな、第二種銃猟)取得を支援します

◎狩猟免許取得支援補助事業

市では狩猟免許取得に対する補助制度を実施しています。

- 対象：市内に住所を有し、新規(更新を除く)に狩猟免許を取得した人
- 条件：一人一回限りで、申請は当該年度の試験に限りです。また、二種類以上の狩猟免許を取得した場合は、一種類のみとします。
- 補助限度額：10,000円/人(但し、予算の範囲内)
- 申請：申請受付期間は11月中旬～です。
- 提出書類等詳細については下記までお問い合わせください。

◎滋賀県イノシシ特定鳥獣保護管理計画が策定されました

滋賀県では、近年農作物被害が拡大しているイノシシについての特定鳥獣保護管理計画が策定されました。(計画期間は平成24年11月15日から平成29年3月31日まで) 当計画では、農作物被害面積および農作物被害金額を減少させ、人・イノシシのすみわけを図ること

◎狩猟期間が始まります

滋賀県では11月15日から翌年2月15日(二ホンジカ・イノシシに限っては3月15日)までは狩猟期間となります。入猟にあたって狩猟者に対して徹底した指導を行っています。不慮の事故を防ぐためにも狩猟者に分かりやすい服装で山に入るなど、十分に注意してください。

問い合わせ
 産業経済部 鳥獣害対策室
 ☎65-0734
 ☎63-4592