



お知らせ

要介護認定・要支援認定  
更新手続きのご案内

現在、要介護・要支援認定を受けておられる方で介護保険被保険者証に書かれている有効期間が平成23年12月31日までの方には、更新申請書を11月初旬に送付させていただきました。今後も継続して介護保険サービスの利用をご希望の方で、更新申請手続きがお済みでない方は、平成23年12月28日(水)までのなるべく早い時期に最寄りの地域市民センター(旧支所庁舎)または市民窓口センター、水口社会福祉センター内の長寿福祉課で手続きを行ってください。  
問/長寿福祉課 介護保険係  
☎65-0697/☎63-4085

林業退職金共済制度  
(林退共)からのお知らせ

林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。以前、林業の仕事をしていましたが、ご自身が林退共へ加入していたか分からない方についてもお調べします。詳しくはホームページ(<http://rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>)へ。  
問/独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部  
☎03-5400-4334  
☎03-3432-5868

水口中央公民館の  
利用について

甲賀広域行政組合の事務所移転にともない「鹿深ホール」と、2階「会議室2」が、新たに水口中央公民館の施設としてご利用いただけるようになります。  
鹿深ホールは12月中旬から、会議室2は1月下旬からの貸出を予定しています。詳細については下記までお尋ねください。  
問/社会教育課  
☎86-8021/☎86-8380

フジノ石油(株)発行のプリペイドカード等の還付申出を受け付けています

(※市内にガソリンスタンドのある藤野商事(株)ではありません)

●**申出期間**／平成24年2月3日(金)まで(期限後の申出については、還付を受けることができません)  
※申出書の様式や手続きの詳細は、ホームページ(<http://kinki.mof.go.jp/>)をご覧ください  
問/近畿財務局金融監督第3課  
☎06-6949-6371  
大津財務事務所理財課  
☎077-522-4362



催し

みなくち子どもの森自然館  
冬季特別展  
「石ころがみた野洲川」

県内で最も長い野洲川。鈴鹿山脈の源流から上・中・下流域と移り変わる自然を「石ころ」君がご案内します。  
●**会期**／12月21日(水)～3月11日(日)  
●**時間**／9時～16時30分(入館16時まで)  
●**場所**／みなくち子どもの森自然館  
※12月20日(火)は特別展準備のため臨時休館します  
問/みなくち子どもの森自然館  
☎63-6712/☎63-0466

みなくち子どもの森  
冬休み・森の教室

■12/23(祝) マツボックリでミニツリー作り  
■12/24(土) 焼き杉クラフト  
■12/25(日) 石ころにペイントしよう  
■1/7(土) キラリ砂粒さがし  
■1/8(日) カワセミをさがしてバードウォッチング  
●**時間**／各回とも14時～(1時間程度)  
●**申込方法**／問い合わせ先まで(各回とも定員先着20名。1回に2つの講座まで申込可)  
●**参加費**／各回50～200円  
●**その他**／各回の材料費以外に自然館入館料(大人200円、小中学生100円)が必要。  
申・問/みなくち子どもの森自然館  
☎63-6712/☎63-0466

連続講座「しがらき健康塾」

生活習慣病について学び、運動、食事療法などが実際に体験できます。テーマは毎回異なり、何月から参加されても結構です。

●**日時**／毎月 第三水曜日 14時～15時  
●**場所**／信楽保健センター 1階  
●**内容**／講座、頸動脈エコー、血糖測定、体操、健康食品の試食など  
●**講師**／病院スタッフ 他  
●**参加費**／初回の方のみテキスト代 300円  
問・申/信楽中央病院  
☎82-0249/☎82-3060

にんくる土曜塾

●**日時**／1月14日(土)10時～11時30分  
●**場所**／にんくる児童館(相模教育集会所)  
●**内容**／『2色の鈴カステラをつくろう』  
●**持ち物**／エプロン、三角巾、マスク  
●**参加費**／100円  
●**定員**／先着10名  
●**申込締切**／1月11日(水)  
申・問/にんくる児童館  
☎88-5692/☎88-5696



募集

平成24年度 健診(検診)  
カレンダー広告掲載募集

●**掲載場所**／平成24年度健診(検診)カレンダー裏または表紙の裏面(枠指定は不可)  
●**発行時期**／平成24年3月中旬に発行予定  
●**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(但し募集数により変更有)  
●**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**／平成23年12月15日(木)～平成24年1月13日(金) ※土日祝日および12月29日～1月3日は受け付けできません  
●**申込方法**／申込書・原稿・納税証明書を提出ください。詳細は市のホームページへ。  
問・申/健康推進課 健康政策係  
☎65-0703/☎63-4591



みんなですぽーつ

スポーツのことなら体育指導委員に!

タグ・ラグビー

○**準備する物**  
・タグベルト(なければひもをスポンにつけてもよい)  
・ラグビーボール(小)  
・コートは30m×15m(変更可)  
○**ルール**  
▼**得点**：相手のインゴールの中に走り込んで、ボールを置けば「トライ」で1点です。  
とができます。  
○**準備する物**  
・タグベルト(なければひもをスポンにつけてもよい)  
・ラグビーボール(小)  
・コートは30m×15m(変更可)

も、遊んでいるうちにしっぽを取る(ディフェンス)ことに夢中になり、無意識に運動量を増やす

つた場合、どのようにバウンドするかからしない意外性もあります。  
運動が苦手な人で



タグ・ラグビーを楽しむ子どもたち

▼**パス**：パスはいつでもできますが、前にパスしてはいけません。  
▼**タグ**：ボールを持っていて相手の前進はタグを取ることで止めます。タグを取られたら、そこからパスをやり直して試合を続行します。3回タグを取られたら、攻守を交代します。  
ゲームに慣れてきたら、他にもいろいろルールを組み合わせられます。寒いシーズン、タグ・ラグビーでそう快な汗を流しましょう。

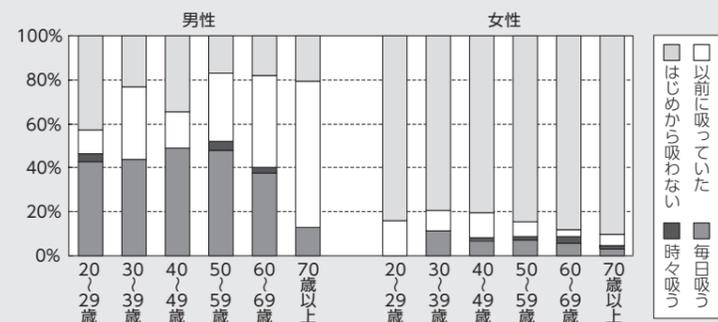
問い合わせ  
文化スポーツ振興課 スポーツ振興係  
☎86-8023 ☎86-8380



ヘルスアップ通信

「たばこを吸いますか？」

～平成21年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果より～



甲賀市の男性では4～5割の人が毎日たばこを吸われており、特に40～50歳代の働き盛りの年代に多い状況です。たばこには、さまざまな発がん物質や有害物質が含まれており、気管支炎や肺がん、心臓病などを引き起こすことがあります。健康で過ごすために禁煙に取り組んでみませんか。

★ まず、禁煙を決意してください!! ★

- ①たばこと別れるための準備をしましょう  
禁煙の準備を整えて、たばこを断ちきる土台をしっかりとつくりましょう  
・周りの人に禁煙を宣言する  
・禁煙をはじめの日を決める
- ②禁煙前日は  
・手持ちのたばこを捨てる  
・翌朝、たばこを吸いたい気持ちを紛らわすために、冷たい水やお茶などを用意しておく
- ③禁煙をはじめたら  
・「たばこが吸いたい」と思ったら、深呼吸をする、歯を磨く、ガムをかむ、水・お茶を飲む、本を読む、散歩する、掃除をするなどしてうまくやり過ごす
- ④禁煙サポートを利用する  
・禁煙外来、ニコチンガム、ニコチンパットを利用する

失敗してもくじけず  
何度でもチャレンジし、  
禁煙を!

問い合わせ  
健康推進課 健康政策係  
☎65-0703 ☎63-4591