

【問1】発行回数についてどう思いますか？

- 現在と同じ月2回が良い 月1回でも良い
 その他()

【問2】よく読む記事または関心のある記事は何ですか？(複数回答可)

- 表紙 特集 情報掲示板 募集
 イベント 相談 消防だより 健康だより
 すくすくベイビー ブラジルへようこそ！
 たちばな号巡回予定 尿収集予定
 ときの玉手箱 博物館だより チケット情報
 湖東定住自立圏の具体的な取り組み
 低炭素社会トピックス 消費生活センター通信
 ごみの減量と資源化トピックス 話題のひろば
 シティプロモーション通信 その他()

【問3】市の情報を知るために、よく利用している手段は何ですか？(複数回答可)

- 広報紙 ホームページ アプリ(ひこまち)
 SNS=ソーシャル・ネットワーキング・サービス(インスタグラム・フェイスブック・ツイッター) テレビ
 新聞 ラジオ その他()

【問4】工夫や改善が必要だと思ふところがあれば教えてください。

【問5】掲載してほしい内容や、特集として取り上げてほしいテーマがあれば教えてください。

- 年齢 20歳未満 20歳代 30歳代
 40歳代 50歳代 60歳代
 70歳代 80歳以上



ご意見をお聞かせください！

広報ひこね アンケート

読者の皆さんの声をもとに、広報紙の内容の充実や改善を図るため、アンケートを実施します。

回答方法 回答を記入して、6ページに記載されているとおり封筒を作り、ポストに投函してください。

回答期限 8月23日(金) (当日消印有効)
 ※彦根市ホームページでも、同様のアンケートを実施します(下のQRコードからご回答をお願いします)。

※回答内容に関しては、広報ひこね発行事業に関する目的以外には一切使用しません。

問い合わせ先 困広報課
 ☎ 30-6103 番
 FAX 22-1398 番



彦根市子ども・若者総合相談センター
 通信サロン
開所時間の変更・業務再開
 8月から、開所時間を変更し、本格的に業務を再開します。
子ども・若者総合相談センター
 社会生活に困難のある子ども・若者(ニート、ひきこもりなど)やその家族の総合相談窓口です(月~金曜日)。
【変更前】 午前9時~正午、午後1時~同5時
【変更後】 午前10時~正午、午後1時~同5時

問い合わせ先 子ども・若者総合相談センター
 総合相談センター ☎ 47・3001番 困子ども・若者課 ☎ 49・20251番、FA X 26・1768番(共通)
通信サロン
 「人とのコミュニケーションが苦手」など、生きづらさがあり悩んでいる若者向けのサロンです(火・木曜日)。
【変更前】 午前11時~午後4時
【変更後】 正午~午後4時
 問い合わせ先 通信サロン ☎ 20・93366番(開所時のみ) 困子ども・若者課 ☎ 49・2

251番、FA X 26・1768番
マイナンバーカード交付 休日開庁日
 日時 8月25日(日) 午前9時30分~午後1時(受付時間は午前9時30分~午後0時30分)
 問い合わせ先 困市民課 ☎ 13998番



「人生100年時代」介護予防に取り組もう！

湖東地域リハビリ推進センター・理学療法士の田中栄子さんに、介護予防についてお話をいただきました。



理学療法士 田中 栄子さん

「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」と「フレイル」を知っていますか？

ロコモは、骨・筋肉・関節などの運動器の機能が低下し、進行すると介護が必要になるリスクが高くなる状態です。

フレイルは、「元気な状態」と「介護が必要な状態」の中間で、年齢を重ねて心身の活力が低下した状態(虚弱)です。ロコモのような身体的な変化だけでなく、気力低下などの精神的な変化や孤独などの社会的なものも含まれます。

「ロコモ」「フレイル」の予防に取り組みましょう

自分の身体に合わせた適切な運動の継続や、バランスの良い食事をとることで丈夫な体づくりができます。

趣味や地域の活動、ボランティアなど、自分に合った活動をすることで、心身ともに活性化されます。

疾患などで入院すると、フレイルの状態につながりやすくなります。疾患を早期発見するために、定期的に健診を受けることや、慢性疾患などの持病がある人は、きちんと治療を続けることが大事です。

介護予防にオススメ！

コツコツ続ける 金亀体操 (根 気)



写真：「若葉会」の皆さん

「足腰が丈夫になった」「これからは続けたい」「好評です」

椅子や床に座ってできる30分程度の体操です。市内の自治会やサロンなどで103グループが自主的に行っています(平成31年3月末現在)。自宅で1人でもできます。興味のある方は、困医療福祉推進課(☎24-0828)までお問い合わせください。

受けてみませんか？ 介護予防運動指導員養成講座

【期間】9月13日(金)~10月23日(水) (全7回)
 【申込期限】9月2日(月)
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

たばこをやめよう。自分のために。周りの人のために。



受動喫煙のおそろしさ

受動喫煙とは、喫煙者のそばにいる非喫煙者が、自分ではたばこを吸わないのに、少量のたばこを吸っているのと同じ状態になることです。

非喫煙者は、職場や家庭などで受動喫煙にさらされていると、次のような広範囲な健康障害が起こりやすくなります。

- ▶ 肺がん ▶ 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)
- ▶ 脳卒中 ▶ 乳がん ▶ 副鼻腔がん
- ▶ 慢性閉塞性肺疾患(COPD) ▶ 喘息 など

※妊婦の場合：低出生体重・早産のリスクが上昇

やめた方がよいのは、分かってるんだけど、今さら、遅くないかな…？

今からでも遅くないです！

禁煙を始めた直後から、多くのメリットがあります。咳や痰などの症状が改善し、免疫力が上がることで風邪などにもかかりにくくなります。

自分の健康や、周りの人の健康のためにも、禁煙をしましょう。

