

私たちの健康は、私たちの手で… 健康推進員養成講座

受講生
募集!!

ぜひこの機会に受講していただき、
健康推進員として地域で
健康づくり活動を始めませんか

健康に暮らすためには、一人ひとりの「自分の健康は、自分で守る」という自覚と実践だけでなく、それを支える周囲のサポートが必要です。

市では、地域における食や運動、健康づくりの推進リーダーとして活動していただける健康推進員の「養成講座受講生」を募集します。

- 対象● 市内在住で、養成講座受講後に健康推進員として活動できる人。年齢・性別は問いません。
 - 定員● 20人程度
 - 受講料● 無料
 - 申込期限● 6月13日(金)
 - 申込先● 健康づくり課(山東庁舎) ☎55-8105
- 伝統食や健康になるための食事、また健康に興味のある方の応募をお待ちしています。

受講日程

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	会場
6月26日(木)	開講式	健康まいばら21って何?	健康推進員になる事? 健康な事をする?	食中毒を予防しよう	休憩	認知症にならないために	ロコモって何?	こころの健康	ルッチプラザ(研修室)
7月16日(水)	がん予防のためにできること	食育を勧めよう	健康推進員活動の実際(調理実習)			なぜ食事をしているの? 食べ物の行方	健康な食事の秘訣① 何をどれだけ食べたらいいの?		ルッチプラザ(研修室・調理室)
7月	自分の日頃食べている物を書き出してみよう(2時間程度)								自宅
7~10月	健康推進員の地域での活動に参加してみよう(4時間程度)								地域
8月29日(金)	健康な食事の秘訣② 自分の食事を振り返ろう		ボランティア活動の実際		休憩	運動して元気になろう(実技)		ルッチプラザ(研修室・健康ルーム)	
9月19日(金)	健康な食事の秘訣③ 食べ方の工夫	バランス食を作ってみよう(調理実習)		自分の体を見つめてみよう 健診結果を振り返ろう		健康な食事の秘訣④ 糖尿病、高血圧予防の食事		ルッチプラザ(調理室・研修室)	
10月22日(水)	胎児のうちから始まる病気の予防	子どもってどうやって成長するの?	子どもの食事の実際		身体によいおやつとは(調理実習)	学んだことを振り返ろう		ルッチプラザ(研修室・調理室)	
11月11日(火)	学んだことを振り返ろう				学んだことを振り返ろう	学んだことを伝えよう	閉講式	ルッチプラザ(研修室)	

※講師の都合により日程や講座名が変更になる場合があります。

健康づくりと食育の市民委員を募集

応募期間
5月30日(金)まで
郵送の場合必着

①健康づくり推進協議会委員
総合的な健康づくり対策の推進や保健センターなどの円滑な運営のために、ご意見をいただきます。

②食育推進協議会委員
健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための「食育」のまちづくりを進めていくために、ご意見をいただきます。

①・②共通
募集人員▶3人以内

任期▶2年

応募資格▼

7月1日現在、満20歳以上で市内在住・在勤の人。ただし、市が設置する他の審議会等の委員に3つ以上就いている場合は、委員となることができません。

応募方法▼

指定の応募用紙を持参、郵送、ファックス、メールのいずれかにより、健康づくり課へ提出してください。応募用紙は、健康づくり課、市役所各庁舎の自治振興課、米原げんきステーションに設置してあるほか、市公式ウェブサイトからもダウンロードできます。

5月31日から6月6日は禁煙週間



5月31日は世界禁煙デーです。その後1週間は禁煙週間です。この機会に喫煙について振り返ってみましょう。

健康づくり課では禁煙の相談に応じています。お気軽にご相談ください。

全国的に麻しん(はしか)が流行しています!

感染力の強い麻しん(はしか)は、空気を介して人から人へうつるため、手洗いやマスクだけでは予防できません。定期接種の対象者は予防接種を受けましょう。

十分な免疫をつけるためには2回の接種が必要です。

- 第1期：1~2歳になる1日前までに1回
- 第2期：小学校入学前の1年間(年長児)に1回

お問い合わせ
健康福祉部 健康づくり課(山東庁舎)
☎55-8105 ☎55-2406

農業委員会委員一般選挙の立候補予定者説明会を開催します

任期満了に伴う米原市農業委員会委員一般選挙を6月22日(日)に執行する予定です。これに先立ち説明会を開催しますので、立候補予定者および推薦者はお出席ください。

日時 5月21日(水)18時～
場所 市役所米原庁舎2階会議室2A

- * 選挙により選出すべき委員の数は22人です。市農業委員会委員は、選挙により選出すべき委員22人のほか、市議会、農業共済組合、農業協同組合および土地改良区推薦の委員で構成されています。
- * 投票場所など詳しくは、広報6月1日号でお知らせします。

問 市 選挙管理委員会事務局 (米原庁舎 総務課内)
☎ 52-1552 FAX 52-4447

立候補できる人

選挙により選出される農業委員は、農業委員会委員選挙人名簿に登録された有権者によって選ばれます。

農業委員会委員の選挙権、被選挙権を有する人は、市内に住所を有する満20歳以上の人で、次のいずれかに該当する人です。

- 1 10アール(1,000㎡)以上の農地で耕作業務を営む人
- 2 耕作業務を営む人の同居の親族またはその配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事していると農業委員会が認めた人
- 3 10アール(1,000㎡)以上の農地で耕作業務を営む農業生産法人の組合員、社員または株主で、年間おおむね60日以上耕作に従事していると農業委員会が認めた人

ブロッコリー・カブを栽培しませんか ～栽培について個別相談会を開催します～

市は、JAレーク伊吹、滋賀県と連携し、ブロッコリーとカブの生産拡大を進めています。市内において、ブロッコリーとカブはすでに一定の栽培面積がありますが、まだまだ需要の拡大が見込まれる品目です。JAによる定植機や防除機のレンタルもあります。

無理なく安心して出荷用の野菜栽培に取り組みたい人、集落営農等で地域活性や収益拡大を目指したい人、転作田を有効活用したい人など栽培に少しでも関心のある人は、まずは相談会にご参加ください。



	日 時	場 所	住 所
相 談 会	6月 3日(火)13時30分～16時30分	JAレーク伊吹・経済センター(長浜カントリー横)	長浜市加田町3143
	6月 4日(水)13時30分～16時30分	米原市役所伊吹庁舎 1階相談室	米原市春照490-1
	6月 6日(金)13時30分～16時30分	JAレーク伊吹 米原支店	米原市下多良3-1
	6月10日(火)13時30分～16時30分	JAレーク伊吹 山東支店	米原市市場435

問・問 5月28日(水)までに氏名、連絡先(電話番号)、希望会場を下記へお伝えください。
JAレーク伊吹 特産振興課 ☎ 63-2108 FAX 64-2085

農作業中の事故にご注意!

～春の農作業安全月間 5月25日まで～

農作業が集中する春と秋の農繁期を中心に、毎年多くの農作業事故が発生しています。

- ! トラクターや田植え機で不整地・傾斜地を走行するときは、転落・転倒に注意しましょう。
- ! 機械の清掃や点検時は、必ずエンジンを止めましょう。
- ! 機械に巻き込まれにくい服装で作業を行いましょう。
- ! 草刈り機を使用するときは、事前に農道や畦畔の点検を行い。作業の障害となるものを取り除きましょう。
- ! 万一の事故に備えて労災保険に加入しましょう。

問 市 農政課(伊吹庁舎)
☎ 58-2228 FAX 58-1719

クマにご注意!

山菜採りや登山など、山野へ入る際はクマとの遭遇に注意してください。

- ◆ 明け方と夕方はクマの活動が活発です。この時間帯は山に入らないようにしましょう。
- ◆ 単独での行動はやめ、複数で声を掛け合いながら行動しましょう。
- ◆ 山林に行くときや夜間に外出するときは、鈴やラジオなどの音の出るものを身に付けましょう。
- ◆ クマを引き寄せないために、集落付近の収穫予定のない農作物等を撤去し、生ゴミ等を無造作に捨てたりしないようにしましょう。

問 市 林務課(伊吹庁舎)
☎ 58-2229 FAX 58-1630