

## BIWA-TEKUアプリで QUOカードPayをプレゼント

BIWA-TEKUアプリとは、モバイルスタンプラリーやバーチャルラリーへの参加、各種健診の受診情報などの登録でポイントをためることができる、スマートフォン向け健康推進アプリです。

このアプリで1,000ポイント以上獲得し、BIWA-TEKU賞品に応募した人の中から、抽選で500人にQUOカードPayをプレゼントします。

**※**市内在住の19歳以上(40～74歳は、特定健康診査の受診が必要です)

### 応募方法・スケジュール

- ①BIWA-TEKUアプリをダウンロードし、12月末までに特定健診・がん検診・ウォーキングなどでポイント獲得
- ②令和8年1月にBIWA-TEKU賞品に応募  
※応募の際は、メールアドレスを必ず記入してください。
- ③令和8年2月に賞品応募者の中から抽選
- ④令和8年3月に当選者のメールアドレスへQUOカードPayコードを送付  
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



健康推進アプリ  
「BIWA-TEKU」

問すこやか生活課

☎・📠(581)0201 📠(582)1138

## いきいき男性プロジェクト はじめてのそば打ち体験 ～アクティブシニアを目指して～

そば打ちを楽しみながら、交流しませんか。

**時**5月21日(水)午前10時30分～午後1時30分

**所**ゆいの里 地域交流ホーム(笠原町)

**内**そば打ち体験後、おいしくそばをいただきます。

手打ちそば・めんつゆのお土産付き。

**対**市内在住の65歳以上の男性(夫婦での参加可)

**定**15人

**料**1,500円/人(当日徴収)

※5月17日(土)以降にキャンセルされる場合は、参加費を満額いただきます。

**持**エプロン、三角巾、マスク、飲み物、  
空の500mlペットボトル(めんつゆ持ち帰り用)

**申**5月16日(金)までに電話またはファクスで下記へ。

**他**送迎を希望される場合は、申込時にご相談ください。

問北部地区地域包括支援センター

☎・📠(516)4160 📠(516)4080

## 介護保険課からお知らせ 介護に関する入門的研修

令和7年度 滋賀県「介護に関する入門的研修」が開催されます。

介護に関する基本的な知識や技術を学ぶ研修です。楽しく気軽に介護を学んでみませんか。

修了者には滋賀県知事名の修了証明書が交付されるほか、滋賀県介護・福祉人材センターに求職登録いただくことで、就労に向けた支援を受けられます。

### ①基礎コース

**時**5月26日(月)午前10時～午後1時30分

### ②入門コース

**時・連**5月26日(月)午前10時～午後4時30分、  
28日(水)、29日(木)午前10時～午後4時、  
30日(金)午前9時30分～午後4時30分

**内**①介護に関する基礎知識、介護の基本

②基礎コースに加え、基本的な介護の方法、認知症の理解、障害の理解、介護に関する安全確保

**所**市民ホール **対**県内在住 **定**①10人、②20人

**申**5月16日(金)までに右記申込フォームへ。

問社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会  
滋賀県介護・福祉人材センター

☎(567)3925 📠(567)3928



申込フォーム

## オレンジカフェ

参加者同士で交流したり、専門スタッフに認知症や医療・介護のことなど気軽に相談しながら、ほっこりとした時間をすごしませんか。

### ・お結びカフェ

**時**4月～令和8年3月の毎月第4水曜日  
(7月、9月は第3水曜日)

午後2時～3時

(7月、8月は午前9時30分～10時30分)

**所**エルセンター 大会議室

問南部地区地域包括支援センター

☎・📠(585)9201

### ・こもれびCafé

**時**4月～令和8年3月の毎月第2火曜日  
(8月、10月、1月は第3火曜日)午後1時30分～3時

**所**市立図書館 活動室

問中部地区地域包括支援センター

☎・📠(584)5519

### ・ほっこり庵～絆

**時**4月～令和8年3月の毎月第3月曜日  
午前10時～11時30分

**所**北公民館

**料**行事の月(5月、8月、11月、2月)のみ200円

問北部地区地域包括支援センター

☎・📠(516)4160



ホームページ