

家族介護者教室

介護に役立つ知識や情報についての、3回シリーズの講座です。講座終了後は、情報交換ができる交流会(自由参加、30分程度)もあります。介護者、介護に興味のある人は、お気軽にご参加ください。

日時 (午後1時30分~3時)	内容
10月 9日(木)	明治安田生命保険相互会社 「基礎から学ぶ相続対策」 ~「相続」と「争族」のはなし~
10月16日(木)	滋賀県認知症介護指導者から学ぶ 認知症サポーター養成講座 「家族だからできる、寄り添いのかたち」
10月23日(木)	笑いヨガインストラクターから学ぶ 「笑いから始まる心の変化」 ~笑いヨガで気分リセット~

※できる限りすべての講座にご参加ください。

所北公民館 2階 大ホール

対介護をしている人、介護に興味・関心のある人

定各25人程度

持飲み物、動きやすい服装(最終日のみ)

申9月1日(月)~30日(火)に右記申込
フォーム、電話またはファクスで下記へ。

問北部地区地域包括支援センター

☎・有(516)4160 FAX(516)4080



申込フォーム

介護予防教室

今日から始めるフレイル予防

フレイルとは、心や筋力の活力が低下し、衰弱した状態をいいます。フレイル状態が進むと要介護状態につながります。予防には「運動」「栄養」「口腔ケア」「認知機能向上」「社会参加」が大切です。

いつまでも元気で暮らすために、フレイル予防に取り組んでみませんか。

日時	内容
9月30日(火)	管理栄養士に聴く食べて叶える健康寿命 ~からだがよくなるこい食べ合わせ~
10月 7日(火)	歯科衛生士から楽しく学ぶ お口の寝たきり予防
10月15日(水)	理学療法士が伝えるウォーキングでフレイル予防 ~骨と筋肉はいいことだらけ~
10月21日(火)	言語聴覚士から学ぶ聴こえのフレイル予防 ~耳の健康に気をつけていますか~
10月28日(火)	チームオレンジをご存じですか

時午前10時~11時30分(受付:午前9時45分~)

所市立図書館 多目的室 定各25人程度

持筆記用具、飲み物、

動きやすい服装(10月15日のみ)

申電話、ファクスまたは直接、下記へ。

問中部地区地域包括支援センター

☎・有(584)5519 FAX(584)5363

新・クルちゃんの No.182

つぶやき



グリーンエフで剪定枝を出す方法を確認しよう。

出し方 剪定枝は、束にするか、市販の袋(無色透明または半透明)に入れて、グリーンエフ(氏名を記入)を付けて出してください。

エフ配布場所 市役所(1階 ごみ案内窓口、3階 市民協働課)、ごみ減量推進課(もりやまエコパーク交流拠点施設内)、各地区会館、駅前総合案内所

排出日

- ・45L以内の市販袋に入れる場合…焼却ごみの日
- ・束にする、45Lを超える市販袋に入れる場合…破碎ごみの日

グリーンエフに関するその他注意事項

- ・対象の剪定枝は、幹の太さ5cm以内、長さ1m以内のものです。
- ・落ち葉・つる類・茎は市販の袋(無色透明または半透明)に入れ、焼却ごみの日に出してください。
- ・雑草などの草類・竹は対象外です。

問ごみ減量推進課

☎・有(584)4692

FAX(584)4818

ごみ分別
アプリ
配信中!



iOS版 Android版

自治会回覧板の広告主を募集

市では、自治会回覧板に広告を掲載いただける市内事業所を募集しています。市がこの業務を委託しているアートコミュニティー滋賀が、広告掲載についてのお願いに市内各事業所を訪問させていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

広告を募集する回覧板

発行冊数 7,000冊

発行時期(予定)

1回目:10月中旬ごろ(約3,200冊)

2回目:11月下旬ごろ(約3,800冊)

※2回に分けて発行(広告の応募状況により、発行を延期する場合があります)

仕様 A4判仕上げ(二つ折り・背表紙あり)、
全面4色カラー、クリップ付き

募集期間

1回目:9月10日(水)まで

2回目:10月20日(月)まで

※いずれも広告枠がなくなり次第終了。

※掲載サイズ・価格など詳しくは、下記へお問い合わせください。

問・広告掲載の申し込みなど

アートコミュニティー滋賀 ☎090(1590)0672

・回覧板について

市民協働課 ☎・有(582)1148 FAX(582)0539