

一緒に考えよう!  
健康のこと

「健康づくり大学びわこキャンパス」  
開講記念イベント

今からはじめよう!  
健康づくり

# 湖北町健康まつり

日時 11月4日(日)9:30~15:00  
場所 湖北町地域福祉センター「さわやかホーム」

## イベント内容!!

### ●測定機器コーナー(9:30~15:00)

3分間体力チェック、骨量測定、血管の老化度測定のほか、いろんな測定ができます!

### ●口腔内健診(9:30~15:00)

身体の健康を保つには、お口の健康が大きく影響します!口腔内カメラで健診が受けられます。

### ●健康相談(11:00~12:30・13:00~14:30)

家族や自分の健康について、悩みはありませんか?忙しくてなかなか病院にも行けないあなた!医師が相談を受け付けます。

### ●栄養相談&食育・子育て相談(9:30~15:00)

食事を見直すだけで、健康レベルアップ!メタボリックシンドローム予防のヒントも!お子様の食育・子育ても相談を受け付けます。

### ●接骨院相談コーナー(10:00~12:00)

足腰の痛み、手足のしびれなど、心配事はありませんか?相談を受け付けます。

### ●アルコールパッチテスト(先着200名限定)

私はお酒が飲める人?飲めない人?パッチを腕に貼るだけで自分に合ったお酒の飲み方がわかります。

### ●AED体験講習(9:30~15:00)

もしもの時に役立つAEDは、使い方も意外と簡単です。この機会に是非体験してください!

### ●福祉用具展示販売(9:30~15:00)

介護などで困りのことはありませんか?福祉用具を数多く展示しています。気軽にご相談ください。

### ●健康遊具展示(9:30~15:00)

中高年のみなさんも健康遊具で健康づくり。

### ●不用品販売(9:30~15:00)

おうちに眠っていたものを格安で販売します。

### ●各種模擬店(9:30~15:00)

おいしいものを食べながら、ひと休み。売り切れご免!

### ●餅まき(14:30~)

湖北町健康まつりのフィナーレを飾る餅まき。

### ●かかし大会(9:30~15:00)

いろんなかかしが大集合するコンテスト。餅・枝豆・さつま芋が振舞われます。ジャンボかぼちゃ重量当てクイズも。

## 参加者募集!!

### ミニ・どんまい教室

対象 30~80歳の町内在住の方(医師から運動制限をされていない方に限ります)

時間 13:15~14:30(受付13:00~13:15)

内容 ストレッチ体操、ボールと椅子を使ってのエクササイズ、ウォーキングでの正しい歩き方

定員 30名(定員になり次第締め切り)

申込み 電話にてお申込みください

問合せ 健康福祉課 福祉グループ ☎78-8301

### フチヨガ&ボールストレッチ教室

いま、ブームを巻き起こしているヨガ。「やってみたくけど難しそう」と思っている方、初心者向けヨガとも言える「フチヨガ」を体験してみませんか?誰でも簡単に楽しめる、ボール(サロンなどで使用しているボール)を使ったストレッチも行います。心身ともにリラックスしましょう。小さなお子様連れでも大歓迎!ですよ。

時間 10:00(受付9:45~)

講師 徳田隆子先生

定員 50名(定員になり次第締め切り)

申込み 電話にてお申込みください

問合せ 地域包括支援センター(保健センター内) ☎78-1888

### ベビーマッサージ体験コーナー

親と子の肌のふれあいがもたらすものは愛情と安らぎです。大好きなお父さんお母さんに優しくなってもらうことで、赤ちゃんは安らぎが得られます。そして、その心地よい刺激が赤ちゃんの生命力を活発にし、心や体の発育によいといわれています。今話題のベビーマッサージを楽しく体験しませんか。2ヶ月から10ヶ月のお子様大歓迎!4~5歳のお子様でももちろんOKですよ。

時間 11:30~12:00(受付11:15~)

講師 徳田隆子先生

申込み 電話にてお申込みください

問合せ 地域包括支援センター(保健センター内) ☎78-1888

## 健康ウォーキング教室 in 湖西

晩秋の湖西路を歩くコースです。ウォーキングの後には温泉に浸かって身体を癒します。日頃の運動不足の解消・身心のリフレッシュに、ご家族・お友達とご一緒にどうぞ!

開催日 11月26日(月)8:30出発(小雨決行)

集合場所 8:20までに  
湖北町保健センター東側駐車場へ

コース 風車村~風車街道~藤樹の里、約8kmのコースを歩きます。昼食後は「扇子給付体験」または「藤樹の里散策」から選択。帰路にマキノ高原温泉「さらさ」で入浴します。

対象者 40歳以上で町内在住の方  
(運動制限がない方に限ります)

参加費 2,000円  
(昼食・入浴料込。当日徴収します)

「扇子給付体験」希望者は別途1,600円必要。

持ち物 ウォーキングに適した服装・水筒・雨具・タオル・防寒具など

定員 先着40名

申込期限 11月16日(金) 定員になり次第締め切ります。

問合せ 保健センター ☎78-2341

## 野鳥センター

### 11月定例観察会参加者募集

バスでめぐる湖北のバードウォッチング!!

日時 11月18日(日)9:00~15:30  
受付8:30~

場所 ウッディバイル余呉・今津浜・塩津湾

定員 40名(先着順)

参加費 大人500円、中学生以下300円(当日徴収)

持ち物 弁当・水筒・双眼鏡・雨具防寒具など

その他 小学生以下は保護者同伴

申込み 湖北野鳥センター ☎79-1289

## 無料法律相談

弁護士による無料法律相談を実施します。今まで、弁護士に相談されたことがない方も、この機会に一度、相談されてはいかがでしょうか。

日頃、疑問に思っていること、悩んでいることなど、どんな些細なことでも結構です。お気軽にご相談ください。

日時 11月21日(水)13:00~16:00

場所 湖北町文化交流センター クラブボックス2

定員 6名(定員になり次第、締め切り)

相談 相談時間は1人30分

主催 近畿弁護士会連合会

法律相談センター委員会

問合せ 総務課 総務グループ ☎78-8311

## メタボ 退治 健康料理教室

「健康であるために日頃の食生活を見直したい」「簡単に美味しい食事で健康になれたら...」そんなことを感じていませんか?毎日の食事は、健康に大きく影響します。身体のためにちょっとした工夫で食生活を変えてみませんか?一緒にメタボ退治しましょう。

健康的な料理を楽しく学ぶ料理教室です。メタボリックシンドロームに該当しない方も是非ご応募ください。

対象 湖北町在住の方

開催日 11月10日(土)・24日(土)・12月8日(土)

時間 9:30~12:30

会場 湖北町保健センター または  
湖北町文化交流センター

参加費用 2,000円(3回分)

持ち物 エプロン・筆記用具・参加費・米2合

申込締切 11月7日(水)

定員になり次第締め切ります

申込先 湖北町保健センター ☎78-2341

Mail:hoken@town.kohoku.shiga.jp

メールでお申込の場合は住所・氏名・電話番号を明記してください。

## 献血バスがやってきます



日時 11月2日(金)10:00~12:00・13:00~15:00  
場所 湖北町役場玄関前

お持ちいただくもの

- ・献血手帳(お持ちの方)
- ・運転免許証、健康保険証、パスポート、年金手帳などの身分証明になるもの(過去の献血時に提示いただいた方は必要ありません)

献血には20分程度の時間が必要ですので、余裕を持ってお越しください。

問合せ 保健センター ☎78-2341

## イリコを探しています!

イノシシの農業被害が大変深刻化していますが、町内でも集落周辺に駆除のため捕獲檻を8ヶ所設置しています。イノシシを餌付けするために、イノシシの大好物であるイリコが大量に必要です。

農家の皆さんでイリコをご提供いただける方は、産業建設課までご連絡ください。

問合せ 産業建設課 農林水産グループ ☎78-8313

問合せ 湖北町健康まつり事務局(まちづくり課) ☎78-8310 Mail:machi@town.kohoku.shiga.jp