

## 山県市の良いところを見つけ 山県ママの子ども・子育て会議

今年で6年目になる、山県ママの子ども・子育て会議。市の子育て支援について考えたり、市内の良いところを見つけ発信したりしています。毎年委員を募集していますが、結婚して山県市に来た人、家族で県外から引っ越してきた人の参加も多く、山県市を知る機会にもなっています。

市では移住・定住を促進するために、相談窓口や助成金制度、空家バンクの制度などを設けています。移住してきた子育て中の家族が、山県市のことを知り、地域の中で楽しく暮らしていく助けになればと思います。

今年度はコロナ禍ということもあり、児童館などの公共施設が休館になる中でどのように過ごしていたかなど、生の声も聞くことができました。子育て中の親子の声を聞きながら、一緒にこれからの山県市の子育てについて考えていきます。

写真は、11月に委員で伊自良地区を回ったときのものです。伊自良の連柿や、柿渋を使った染め物の工房を見学しました。美しい連柿とともに、後継者不足の実情なども伺うことができました。

山県ママの子ども・子育て会議について気になる人は、高富児童館にお問い合わせください。



## 地域包括支援センターだより

岡南部地域包括支援センター TEL22-6886  
岡北部地域包括支援センター TEL52-3340

### あなたの体、硬くなっていませんか？

生まれたての赤ちゃんは温かく柔らかな体をしていますが、歳を重ねるにつれて冷たく硬い体になっていきます。昨日より今日、今日より明日。私たちの体は日に日に柔らかさを失い、同時にさまざまな病気のリスクも高まっていきます。体を硬くする習慣を避けて元気に冬を過ごしましょう。

#### やっちはいけない体を硬くする四つの習慣

##### 1. 運動不足

健康には1日1万歩。体を動かさないと筋肉のしなやかさが失われ、体は硬くなります。

→1日当たり20分のウォーキングを習慣化しましょう。

##### 2. 冷え

水を冷やすと氷になるように、冷えは硬さをもたらします。脳梗塞や心筋梗塞、がんなどは血管や内臓が冷えて硬くなることで起きる病気と考えられています。心臓などの活動的で温かい臓器にはがんはできません。

→水の飲み過ぎは体を冷やすため注意しましょう。

##### 3. 食べ過ぎ

食べ物の消化吸収には、血液が使われます。過食だと多くの血液が胃腸の消化吸収に集中するため他の臓器を巡りません。温かい血液の流れが滞ると、体は冷えて硬くなります。

→温かい血液が体中を巡るよう、食事は腹八分目を心掛けましょう。

##### 4. 猫背

姿勢が悪いと骨格がゆがみ、支える筋肉も硬くなります。

→普段から正しい姿勢を保つようにしましょう。



体の外側と内側をほぐして、健康的に過ごしましょう



## 載 きらっと輝く！ 連 さくらカンパニー



### 13 さくらステップ3 梅田建設(株)

#### ＊ここがさくらカンパニー！

- ・子どもの行事に合わせて時間単位で休暇が取得できる。
- ・女性活躍推進体制の担当者を任命し、職場の環境改善や子育て中のパートナーの予定に配慮したシフト管理を行っている。
- ・さまざまな業務があり、女性ならではのアイデアを生かした仕事ができる。

#### ＊わが社のさくら

子どもがいても働きやすい職場です。と語る住井さんに話を聞きました。

私の働く会社は、子どもの行事に合わせて時間単位で休暇を取得することができます。育児と仕事の両立ができることから、ずっと働き続けられると感じています。

現場によっては休みが取りづらいこともあります。その後にはリフレッシュ休暇が取得できることや、残業

市では、ワーク・ライフ・バランスや女性活躍推進に積極的な事業所を山県市さくらカンパニーとして認定しています。連載では、認定企業の取り組みを紹介します。

企画画財政課 TEL22-6825



総務部 住井 沙織さん

が多い従業員の業務をフォローする体制が整っています。また、年休取得日数が少ない従業員には社長自ら声掛けをしており、会社としてワーク・ライフ・バランスを推進していきます。

また、建築部門や農業部門など業務の幅が広く、女性ならではのアイデアで提案し仕事につなげられるなど、女性が輝ける場所があります。一人一人が活躍できる場があることだと感じています。

## 載 山県を走る！

### 連 公共交通路線紹介



### 3 市街地巡回線

#### ■運行情報

#### 東ルート

- ▼経路 山県バスターミナル～東野台
- ▼運行日 月・木曜
- ▼運行本数 1日5往復
- ▼運賃 100円

#### 西ルート

- ▼経路 山県バスターミナル～平和堂高富店
- ▼運行日 火・金曜
- ▼運行本数 1日5往復
- ▼運賃 100円

※両ルートともに、後期高齢者、障がい者、小学生は無料(保険証・手帳の提示が必要)

▼運行についての問合せ先  
高富タクシー TEL329000

#### ■おすすめポイント

本路線は、平和堂やイオンビッグなどで買い物をする際に、便利に利用することができる路線です。どの停留所から乗車しても30分以内に、目的地へ

山県バスターミナルの開設に合わせて、市内の公共交通の再編を行いました。今回は市街地巡回線を紹介します。

岡まちづくり・企業支援課 TEL22-6831

行くことができます。また、1時間に1本程度の運行間隔であるため、滞在時間に応じて、乗車便を変えることができ、柔軟に利用できます。

#### 【利用例】(西ルート)

- 9時13分発 笹倉白山神社前
- 9時33分着 平和堂高富店
- 11時06分発 平和堂高富店
- 11時25分着 笹倉白山神社前

#### 沿線おすすめスポット



笹倉白山神社前付近 白山神社