

出張ひろばがバージョンアップします！

全国的に出生数が減少し、山県市の出生数も同じく減少しています。特に美山地区、伊自良地区は子どもが少なく、乳幼児教室のつくしんぼ(美山地区)、小鳩会(伊自良地区)も参加者が少なくなっています。一方、参加者からは「子どもをたくさん子どもたちとふれ合って遊ばせたい」という要望がありました。

そこで、より多くの子どもが遊べるよう、令和5年度の乳幼児教室は、市内全地区合同となります。また、これまで実施してきた、美山地区と伊自良地区での出張ひろばは、時間帯を変更し、美山や伊自良の良いところをより多くの人に知ってもらえるような内容にバージョンアップします。出張ひろばでは、これまで乳幼児教室で行っていたふれ合い遊びや工作などを行う「小鳩タイム」「つくしんぼタイム」を設けます。

市内外問わず誰でも参加できます。みんなで楽しく遊びましょう！

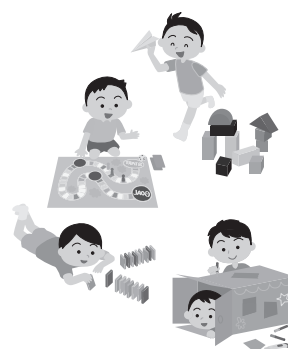
出張ひろば

▶日時・場所

毎月第1、3金曜日・伊自良コミュニティセンター
毎月第2、4金曜日・西武芸公民館 ともに10時～15時
第2金曜日はつくしんぼタイム、第3金曜日は小鳩タイムを
10時30分から11時30分に行います。
※5月のみ、第4金曜日につくしんぼタイムを行います。

▶対象 乳幼児とその保護者

▶申し込み 小鳩タイム、つくしんぼタイムのみ要予約



地域包括支援センターだより

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

消費者被害増!あなたも狙われています!

詐欺をする人は、人々が関心を寄せている事項や置かれている立場、状況からだます手口を考えるため、詐欺の手口は社会の流行や動向に併せてさまざまに変化していきます。

高齢者にとって三大不安はお金・健康・孤独と言われ、詐欺の手口はこの三つの不安に付け込んでいると考えられます。契約トラブルや悪徳商法で困ったときは消費者ホットライン188(イヤヤ)に連絡してください。

■高齢者に多いトラブル

その電話ちょっと待って!

不特定の人に対して、対面することなく電話やFAX、メールを使って行う特殊詐欺。少しでも違和感があれば警察や身近な人に相談しましょう。

例) オレオレ詐欺、還付金詐欺、
架空請求詐欺



実在する組織をかたるフィッシングメールにご注意を!

通販サイト、クレジットカード会社など実在する組織をかり、暗証番号やクレジットカード番号などの情報を搾取る詐欺です。メールに記載されたURLには安易にアクセスしないように注意しましょう。



岐阜県警による高齢者の安心・安全のための出前講座

岐阜県では、高齢者の皆さんにとって問題となっている交通安全、防犯、消費者被害の防止に関する講座を企画しています。受講を希望する団体は岐阜県県民生活課まで問い合わせください。

高岐阜県県民生活課 TEL058-272-8205

香る緑の風便り

四国山香りの森公園・香り会館の旬な情報をお届けします。



四国山香りの森公園・香り会館

TEL.22-5400



公式HPはこちら

香り広がる

カモミール収穫体験

5月中旬頃からカモミールの収穫体験ができます。二つのコースがありますので、ぜひ参加してください。



カモミール収穫体験&ハーブティー作り

収穫体験(お持ち帰り用：1人30本程度)とあわせて、カフェ・ハーブレンドでハーブティーを作ります。

- ▶期間 カモミール開花中に随時開催
- ▶体験料 600円

カモミール収穫体験&化粧水作り

収穫体験(お持ち帰り用：1人30本程度)とあわせて、花を集めてオイル抽出器で化粧水を作ります。

- ▶期間 5月28日(日) 1日6人限定開催
- ▶体験料 1,200円

※20mlの容器に手作りの化粧水をお持ち帰りできます。



◎6月上旬頃からのラベンダーの時期にも同様の体験型イベントを開催しますので、お楽しみに！

file:2

教えて!元気君 ~健康のひけつ~



毎年5月31日は世界禁煙デー

たばこを吸いたくなるのはニコチン不足が原因です。ニコチンが不足するとイライラやストレスを感じるのは、ニコチンに依存しているからです。

何年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。健康介護課では保健師が一人一人に合わせた禁煙をサポートします。また、禁煙外来で医療保険を使用して治療を受けることも一つの手段です。ひとりで悩まず、家族や周りのサポートを受け、禁煙に取り組みましょう。 関健康介護課 TEL.22-6838



元気君とこちゃん

禁煙はひとりの意思だけでは難しく周りのサポートが大切！
家族全員で健康になろう！

寿命が長くなる

喫煙者は、生涯たばこを吸わない人より、10年程度余命が短くなるという報告があります。禁煙は早ければ早いだけ健康に長生きできる可能性が高まっています。



食べ物がおいしくなる

嗅覚や味覚、胃の働きが改善され、匂いや味がはっきりと分かるようになります。

禁煙後、食欲の増加より体重が増えることがあります。禁煙直後の体重増加はあまり気にせず、禁煙に取り組みましょう。



歯周病の予防になる

歯を失う最大の原因は歯周病です。禁煙で、歯肉の血流が良くなり免疫機能が回復し、歯周病を予防できます。また、歯茎の色も健康的に近づく可能性があります。さらに歯の健康は糖尿病などの病気の予防にもつながります。

